ELLE®

ENQUÊTE
AU SECOURS, MON FILS EST MASCU !

POP STAR
POURQUOI ON ADORE BILAL HASSANI

50 IDÉES DE SAISON
NOTRE IT LIST CADEAUX SPÉCIAL FÊTE DES MÈRES

COMMENT DIRE NON EN RESTANT POLIE (OU PRESQUE)...
LA LEÇON DE LA Dre AGA

STYLE
LA VESTE DE SPORT C'EST LE NOUVEAU BLAZER
MODE D'EMPLOI

NOTRE COVER GIRL
CONSTANZE SAEMANN

POUR OU CONTRE
LA TONG À TALON ?

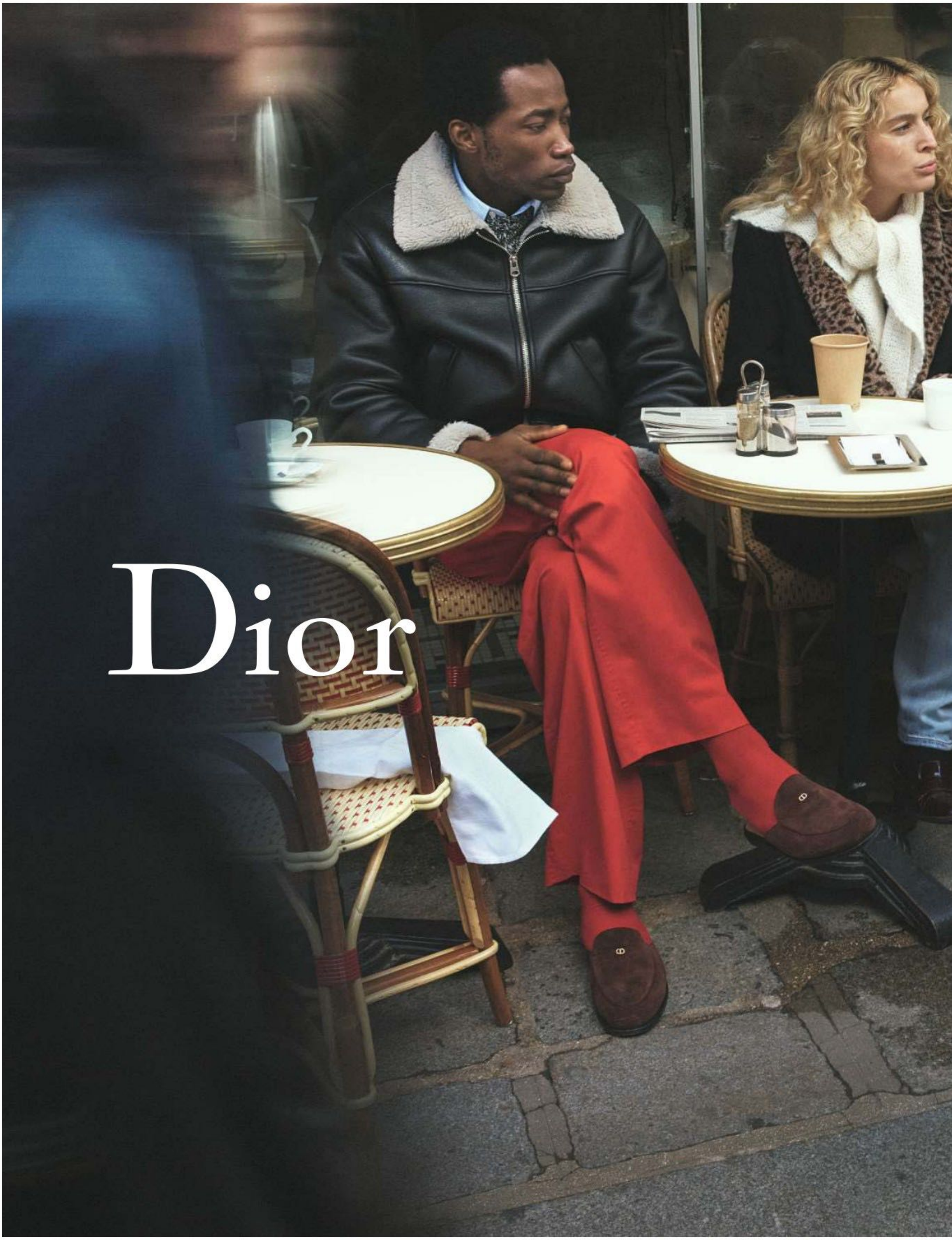
CMI FRANCE
L 14149 - 4196 - F: 2,90 €

HEBDOMADAIRE 21 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


LOUIS V



LE JACQUARD – *Collection Monogram Emblème*


Dior



SOMMAIRE



PAGE 90

MODE : ON MOUILLE LE MAILLOT !



PAGE 74

LE JAPON, VICTIME DU SURTOURISME.

9 ÉDITO
Où sont les femmes ? Par Marion Ruggieri.

12 INFO
Bilal Hassani, queer véritable.

25 CULTURE
Cinéma, musique, expo, roman-photo, documentaire, festivals.

36 LIVRES
La sélection de la rédaction.

51 STYLE
Mode et beauté.

60 MAG
Nos envies du moment.

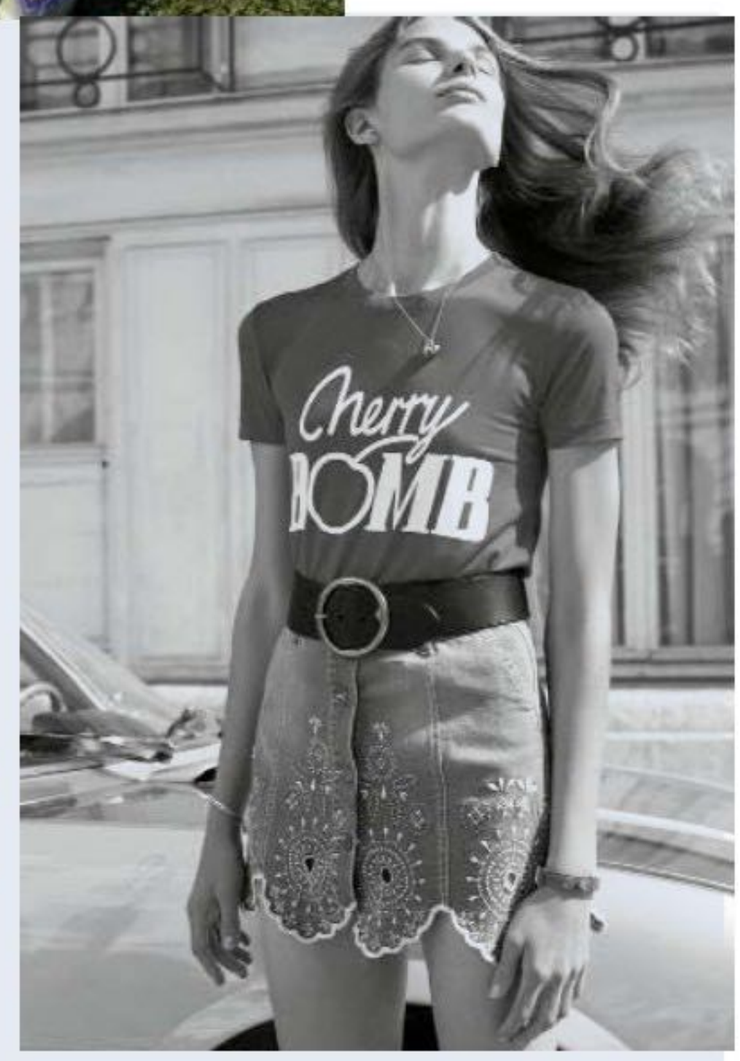
78 MODE
Voyage en Italie • Belle au bond.

98 BEAUTÉ
On assure ses arrières • Les bonnes protections solaires urbaines.

104 ART DE VIE
Fête des Mères : best of cadeaux.

125 HOROSCOPES

127 FICHES-CUISINE
La cuisine nature de Jean Sulpice.



PAGE 102

LE TOP DES PRODUITS SOLAIRES POUR LA VILLE.



EN COUVERTURE

CONSTANZE SAEMANN PORTE UNE VESTE DE JOGGING ET UN SHORT, **CELINE.** UN COLLIER « ALBA », **LUJ PARIS.** UN BRACELET, **ISABEL MARANT.** ET DES BAGUES « BE MINE MINI DIAMOND BAND » ET « BE MINE BAND », **GINETTE NY.** RÉALISATION **ANNE-MARIE BROUILLET.** PHOTOGRAPHE **MARIE SCHMIDT.** COIFFURE ET MAQUILLAGE **TINA HOFFMANN.**

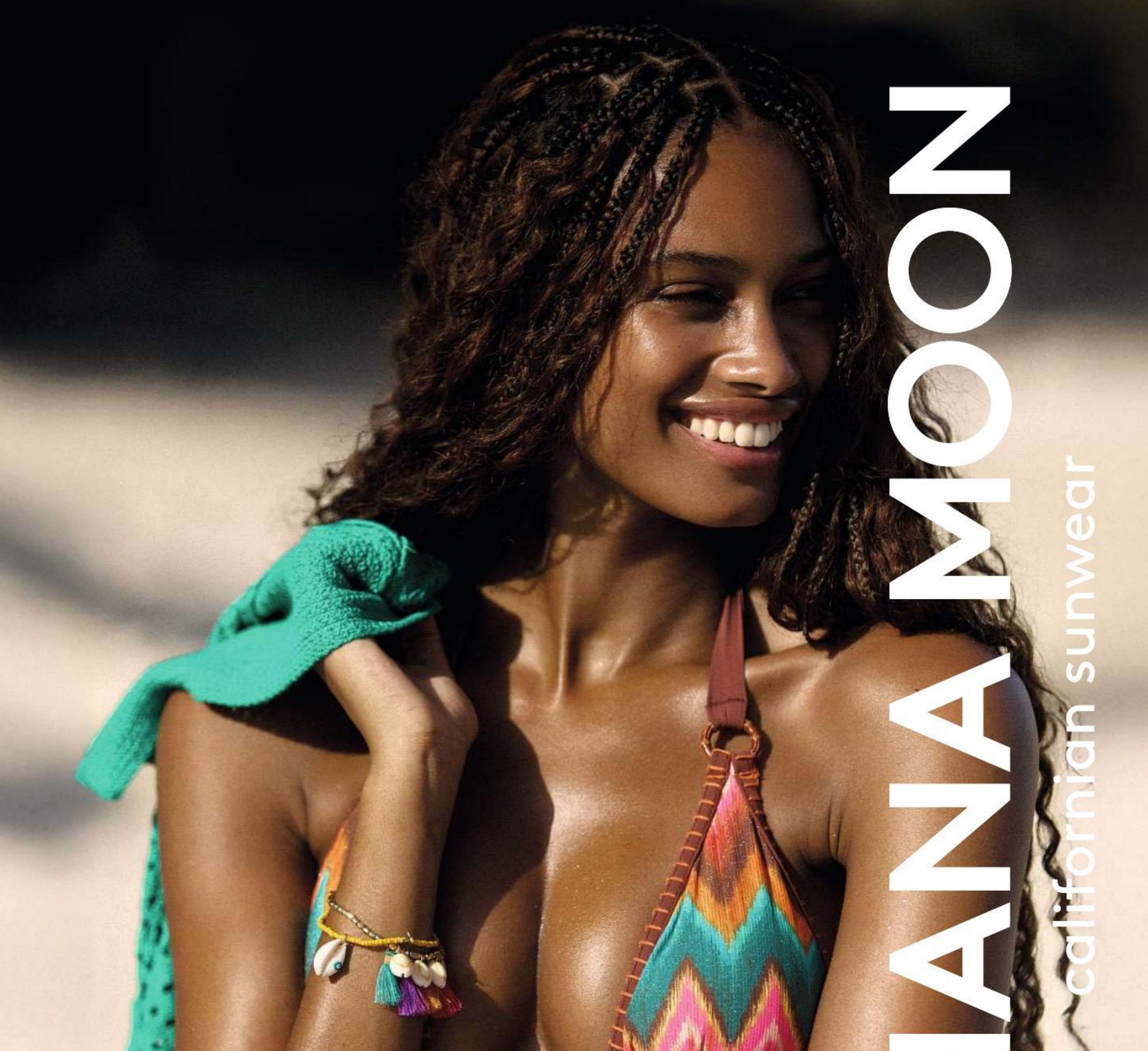
Ce numéro comporte, insérées entre les pages 126 et 127, 4 pages spéciales numérotées de I à IV (édition Alsace Lorraine) ; ou 8 pages spéciales numérotées de I à VIII (édition Côte d'Azur-Corse) ; ou 8 pages spéciales numérotées de I à VIII (édition Grand-Rhône-Alpes) ; ou 8 pages spéciales numérotées de I à VIII (édition Languedoc-Roussillon) ; ou 24 pages spéciales numérotées de I à XXIV (édition Paris). Sur la page 19, une carte ScentSeal Paradoxe de Prada (édition France métropolitaine) ; entre les pages 42 et 43, un encart broché de 4 pages The Originals de Renault (édition France métropolitaine) ; un encart publi-rédactionnel ELLE « Cosméto, make-up, bien-être : Allumez le glow ! » de 20 pages posé en C4 sur la diffusion kiosques des départements 01, 02, 07, 24, 26, 27, 33, 38, 40, 42, 47, 50, 59, 60, 61, 62, 64, 69, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 80, 91, 92, 93, 94, 95 et sur la diffusion abonnés 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.

BENJAMIN KANAREK ; LUCIE CIPOLLA ; RAHEL WEISS/ELLE FRANCE.

PRADA.COM



PRADA


BANANA MOON
californian sunwear
www.bananamoon.com

Où sont les femmes ?



PAR MARION RUGGIERI **ÉDITORIALISTE**

LA FEMME EST UN HOMME POLITIQUE COMME UN AUTRE, c'est entendu. Ni plus vertueuse, ni plus douce, ni moins ambitieuse, etc. Pour autant, c'est un fait, à un an de la présidentielle, il n'y a (presque) que des hommes parmi les potentiels candidats à l'Élysée. À gauche : Raphaël Glucksmann, Bernard Cazeneuve, François Hollande, Olivier Faure… « se préparent », tandis que Jérôme Guedj, François Ruffin et Jean-Luc Mélenchon sont déjà dans les starting-blocks. À droite, Gabriel Attal « pense savoir comment il faut présider la France », Édouard Philippe et Bruno Retailleau – pour ne citer qu'eux – affinent leurs programmes, tandis que Jordan Bardella fait déjà comme s'il remplaçait Marine Le Pen, qui sera fixée sur son sort le 7 juillet dans l'affaire des assistants parlementaires du RN. « C'est carré », comme dirait Mélenchon. Mais côté parité, ça ne tourne pas rond. À l'exception – incertaine – de Marine Le Pen, donc, de l'écologiste Marine Tondelier, qui souhaite une primaire de la gauche, et de l'inoxydable Nathalie Arthaud, force est de constater que les femmes ne sont pas encore tout à fait des hommes politiques à part entière. En 2026, selon un rapport Oxfam*, elles n'occupent toujours que 28 % des postes clés du pouvoir en France. Non seulement la parité ne progresse pas, mais elle a même régressé dans les grandes villes lors des dernières élections municipales. « Au rythme actuel, il faudrait encore 78 ans pour atteindre la parité à la tête des mairies en France, soit presque autant de temps que celui qui nous sépare du premier vote des femmes en 1945 », constate Sandra Lhote Fernandes, d'Oxfam France. Or, le pouvoir n'est pas et ne doit pas être réservé aux hommes. Cela paraît fou de répéter cette évidence en 2026. Être présentes à tous les étages de la République, c'est garantir une représentation équitable et symbolique – rappeler aux autres femmes qu'elles ont leur place partout ailleurs. Alors brisons ce monopole ! Pour que l'homme soit une femme politique comme les autres. ●

*** Étude publiée le 6 mai dernier.**

Force est de constater que les femmes ne sont pas encore tout à fait des hommes politiques à part entière.

SOPHIE STEINBERGER

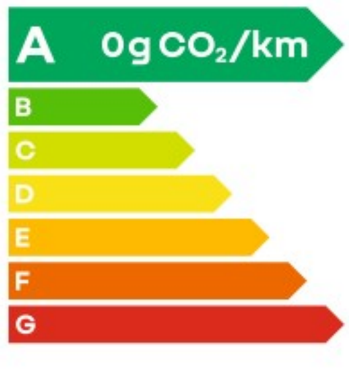
RENAULT 5
ROLAND-GARROS
E-TECH ELECTRIQUE

fabriquée en France
jusqu'à 410 km d'autonomie[1]
planche de bord rétro-éclairée Roland-Garros
e-pop shifter inspiré du grip des raquettes de tennis[2]
sellerie grise avec textile graphique et logo Roland-Garros

280€ à partir de /mois[3]
LLD 37 mois, 1er loyer 2 700€
prime coup de pouce 6 180€ déduite[4]
3 ans de garantie, assistance 24/24 offerts[5]

profiter de l'offre





PARTENAIRE PREMIUM

modèle présenté : R5 e-tech électrique série spéciale Roland-Garros 150 ch autonomie confort avec option peinture métallisée blanc nacré/toit noir étoilé à 315€/mois.(6) 1er loyer majoré 2 700€, prime coup de pouce à 6 180€ déduite!(4) (1) selon données wltp. (2) levier de vitesse e-pop. (3) ex. pour R5 électrique série spéciale Roland-Garros 150 ch autonomie confort hors options. (3)(6) locations longue durée, hors assurances facultatives, 37 mois/30 000 km max si accord diac, sa au capital de 415 100 500€ - 14 av. du pavé neuf 93168 noisy-le-grand cedex - siren 702 002 221 rcs bobigny. restitution véhicule chez concessionnaire en fin contrat + paiement frais remise en état standard et km sup. (4) montant max indicatif prime CertiNergy (siren 798 641 999) pour valorisation achat ou loc (durée ≥ 24 mois) véhicule neuf électrique M1 Renault au titre dispositif certificats d'économie d'énergie (CEE), non soumis TVA. pour particuliers, selon niveau revenus. pour loc, prime déduite prix véhicule réf pris en compte dans calcul loyer. déduction contribuant à ajustement loyers, montant évolutif. impact prime selon paramètres financiers appliqués. conditions éligibilité et modalités auprès revendeur. (5) contrat garantie Renault offert par Renault si souscription contrat lld auprès de diac, voir renault.fr. offres à particuliers non cumulables, valables **du 05 au 31/05/26** dans réseau Renault participant. **consommations min/max (kwh/100 km)*: 14,5/15,5. émissions co_2 (g/km)*: 0 à l'usage, hors pièces d'usure. *selon données wltp.** balles de tennis non fournies. Renault s.a.s. rcs nanterre 780 129 987. **renault.fr**

au quotidien, prenez les transports en commun #SeDéplacerMoinsPolluer





FRANCOIS G. DURAND/WIREIMAGE

À LA CÉRÉMONIE DE CLÔTURE DU 51e FESTIVAL DU CINÉMA AMÉRICAIN DE DEAUVILLE, DONT IL ÉTAIT MEMBRE DU JURY, EN SEPTEMBRE DERNIER.

BILAL HASSANI

QUEER VÉRITABLE

« Beaucoup », le nouveau titre de Bilal Hassani, marque un tournant festif pour ce chanteur qui fait de son identité queer un hymne à la joie.

PAR **ÉLODIE PETIT**

ET SI L'ÉTÉ 2026 était celui de Bilal Hassani ? À 26 ans, le chanteur aux flamboyantes perruques vient de dévoiler « Beaucoup », à coup sûr le tube sur lequel on va tous danser. Un titre inspiré de la French Touch, pensé comme un hymne à la fête pour ses proches, qui tranche avec l'esprit introspectif de son répertoire. « Mes musiques peuvent servir de bande originale à nos vies, assure-t-il. En studio, j'ai réalisé que cette chanson était spéciale. » Au-delà de ses amis, c'est à toute une génération que s'adresse ce titre pop électro dans lequel le chanteur dresse le portrait d'une jeunesse qui veut s'amuser sans jamais avoir peur d'en faire beaucoup trop.

Connu d'abord par le télé-crochet « The Voice Kids » à l'âge de 16 ans, Bilal s'est très vite créé une ardente communauté d'adeptes sur YouTube avant de s'apercevoir qu'il ne pouvait pas plaire à tout le monde. En 2019, à 19 ans, le voilà représentant de la France à l'Eurovision et ●●●



1



2



3



EN FÉVRIER, AVEC LENA SITUATIONS, POUR SON PODCAST FILMÉ « COUCH ».

1. EN AVRIL DERNIER.
2. SUR LE PLATEAU DE « NOS VOIX POUR TOUTES » AVEC GAËTAN ROUSSEL, EN NOVEMBRE.
3. FIN AVRIL, À LA PREMIÈRE DU « DIABLE S'HABILLE EN PRADA 2 ».

●●● propulsé devant 182 millions de téléspectateurs, dont beaucoup s'insurgent de voir un homme porter robe et perruque. Bilan : dix messages d'insultes par minute sur les réseaux sociaux. Sa mère – dont il est très proche et qui deviendra sa « momager » – lui confisque son téléphone. Suivi par un psy, il tente alors de se raccrocher à cette partie du public qui se reconnaît en lui, l'encourage et écoute en boucle le titre « Roi ». « Je suis très content que mon identité et mon art puissent servir un peu à ouvrir les cœurs, les esprits, et accompagner les gens dans leur accomplissement personnel. Je pense que les pop stars servent aussi à ça », commente-t-il aujourd'hui. Quand il était ado, c'est Lorie (dont il assure actuellement la première partie sur sa tournée), Shy'm, Mylène Farmer, Jenifer ou Christophe Willem qui s'affichaient sur les murs de sa chambre… et qui l'ont aidé à s'accepter. « Mais à cette époque je ne soupçonnais pas la dimension politique qui allait faire partie de ma trajectoire d'artiste. »

Bilal Hassani, au cœur de débats de société malgré lui ? Cible de follophobie (un rejet des homosexuels flamboyants, considérés par certains comme trop extravagants ou efféminés), il devient un objet dont on discute sur les plateaux télé. On questionne son genre, sa sexualité, ses looks, son maquillage, oubliant qu'il est avant tout un artiste. En 2021, il participe à « Danse avec les stars » en insistant pour danser au bras d'un homme, une première dans l'histoire de l'émission. Mais passer en prime time sur TF1 chaque semaine et obtenir la deuxième place du concours ne suffit toujours pas. Bilal est encore un ovni qui dérange : en 2023, alors qu'il défend son album « Théorème » en tournée, il est contraint d'annuler un concert à Metz dans une basilique désacralisée devenue centre culturel, pour cause de menaces de mort proférées sur un blog de catholiques extrémiste. Pourtant, à un an d'une présidentielle où l'on annonce un score historique pour l'extrême droite, le jeune homme veut croire à une prise de conscience. « C'est assez inquiétant, mais par naïveté ou peut-être par optimisme, j'ai envie de croire qu'on va s'en sortir. J'ai l'impression qu'aujourd'hui les esprits sont un peu plus ouverts, que la conversation existe. C'est peut-être pour ça qu'on sent une telle rage en face. On existe et on fait bien comprendre que notre existence n'est pas condi-

> "À 17 ans, j'avais l'impression d'être très seul à porter cette représentation queer dans les médias."
>
> BILAL HASSANI

THEO-PAUL DUFOUR ; GUIREC-MOREAU/BESTIMAGE ; SÉBASTIEN FREMONT/STARFACE ; PRESSE

tionnelle », affirme celui qui se réjouit de la visibilité de ses adelphes queers. « Il y a eu évidemment Paloma et Nicky Doll de "Drag Race France". Mais aussi Djebril ou Victor dans la "Star Academy", ou encore la chanteuse Hoshi. Aujourd'hui, beaucoup de personnes incarnent des références pour le public. Quand j'ai commencé, à 17 ans, j'avais l'impression d'être très seul à porter cette représentation queer dans les médias mainstream. Les choses ont beaucoup avancé. Il y a aujourd'hui une solidarité entre nous, c'est moins lourd à porter. »

Sur TikTok, Bilal a trouvé la parade parfaite pour répondre à ses détracteurs : mettre en musique les commentaires de ses haters. Démontrant que, avec un piano, il est capable de tout, même de transformer en mélodie ce qui avait le pouvoir de le rendre fou. Et de faire rire avec son arme de prédilection : sa voix. « J'aime l'idée du contraste, explique-t-il. Ce qui peut être ressenti comme quelque chose de grave, de dur, peut être allégé très vite si on donne un twist et un ton différent. C'est ma mission. Il faut alléger les cœurs, il faut apaiser la négativité de la vie pour la rendre joyeuse. Et c'est toujours amusant de se moquer. »

> "C'est ma mission. Il faut alléger les cœurs, il faut apaiser la vie pour la rendre joyeuse."
>
> BILAL HASSANI



Ā LA SOIRĒE DE LANCEMENT DE LA SAISON 5 D'« EMILY IN PARIS », EN DĒCEMBRE.

YOANN OUAHCENE/BESTIMAGE.

Si Bilal garde aujourd'hui le sourire et ne se laisse plus abattre, il a pourtant traversé une période difficile. En février dernier, dans « Couch », le podcast filmé de Lena Situations, il révèle pour la première fois s'être laissé happer par la drogue. Après la vague Eurovision, puis celle du Covid, qui a mis ses activités en pause, il fait une crise psychotique, suivie d'un burn-out, et croit pouvoir soigner ses maux dans les nuits parisiennes. Il y découvre des substances auxquelles il pensait ne jamais toucher, déménage à l'autre bout de Paris, s'enferme chez lui et croit que tout le monde le déteste. « Le problème, c'est que ça a commencé à me faire du bien, ce truc d'isolement où enfin j'avais du silence, du calme », confie-t-il au micro de « Couch ». Une crise dont il est sorti, et qu'il raconte pour que personne d'autre ne commette la même erreur. « J'ai trouvé pertinent d'en parler dans le podcast de Lena, nous souligne-t-il. Je voulais utiliser ma voix pour faire un peu de prévention, et accompagner les jeunes queers qui arrivent dans la vie adulte et sont rapidement confrontés à ces choses-là. La communauté LGBTQIA+ fait face à une période assez sombre avec l'exposition aux substances, le chemsex… » Son témoignage est comme un warning. Oui, il s'apprête à sortir « Bonsoir Paris », un album de fête, prévu pour la fin de l'été, qui appelle à danser, à être avec ses amis et ses amants. « Mais je voulais déblayer le terrain avant, rappeler qu'on peut faire la fête sainement, en faisant attention à soi, parce qu'on peut se laisser happer assez rapidement », nous dit-il. Et d'ajouter : « Aujourd'hui, ça va faire deux ans que tout ça est derrière moi, ça va beaucoup mieux. »

« Bonsoir Paris » est la célébration du nouveau Bilal. Celui qui a enterré l'adolescent des débuts et le jeune homme qui voulait ne plus subir le feu des critiques. En faisant ses adieux à ces autres qu'il a été, sans pour autant les renier, Bilal a grandi musicalement. Cet album, il en a rêvé. « La pochette m'est apparue en pleine nuit, je me suis réveillé, je l'ai dessinée, j'ai fait un moodboard sur Pinterest. » Ā la manière d'une Lady Gaga qui pense chaque opus aussi bien musicalement que visuellement, Bilal a la vision des perruques, des tenues. Il appelle lui-même les petits créateurs pointus avec qui il veut travailler. « On n'a jamais autant réfléchi en amont à l'esthétique d'un album. Mais on savait que cette musique était spéciale, alors il fallait que le visuel suive. C'est fun, c'est coloré. Je ne camoufle rien. » Aujourd'hui comme jamais, Bilal Hassani se montre tel qu'il est : heureux, apaisé et fier, surtout, d'être devenu la pop star dont il rêvait devant ses posters d'ado. ●

INFO



« NO DIOR, NO DIETRICH ! » C'est ce qu'assène Marlene Dietrich en 1949 à Alfred Hitchcock, qui vient de lui offrir le rôle principal du « Grand Alibi ». L'actrice allemande a cette condition : que Christian Dior, dont elle est la cliente autant que l'amie, l'habille pour le film. Son vœu sera exaucé. Soixante-dix-sept ans plus tard, le long-métrage du réalisateur est l'un des points de départ du défilé Croisière 2027 de Jonathan Anderson pour Dior, dévoilé le 13 mai à Los Angeles. Et plus précisément une veste issue de la collection haute couture printemps-été 1949 imaginée par le créateur normand et portée par Marlene Dietrich. Sur le moodboard de Jonathan Anderson, l'actrice a été rejointe par Lauren Bacall, Ingrid Bergman, Ava Gardner ou encore Grace Kelly et Elizabeth Taylor. Autant d'héroïnes hollywoodiennes qui traversent une collection opulente présentée entre chien et loup au cœur du Los Angeles County Museum of Art. Outre les liens entre Dior et Hollywood, le créateur irlandais poursuit également son exploration autour des fleurs – autre sujet cher à Monsieur Dior. Coquelicot de Californie, pivoine ou rose s'installent ainsi au creux de la hanche ou sur l'épaule, quand ils ne dévalent pas en cascade sur une robe. Du grand cinéma. ●

DÉFILÉ

L.A. CONFIDENTIEL

Dans la Cité des Anges, Jonathan Anderson a insufflé un esprit hollywoodien à son premier défilé Croisière pour Dior.

PAR **MARGAUX KREHL**



LA CITATION

« Christian Dior avait compris à quel point la notion de "rêve" était importante après la guerre, comme un moyen de s'évader. Il a exploré ce thème dans la haute couture ; ses amis surréalistes étaient eux-mêmes obsédés par les rêves, et, bien sûr, Hollywood incarne l'idée d'"usine à rêves". Tout cela s'inscrivait dans un même mouvement multiculturel. »

Jonathan Anderson, directeur artistique de Dior.

LES TROIS LOOKS À RETENIR



LA VESTE BAR GRUNGE



LA ROBE COQUELICOT



LA FRANGE COUTURE

GIOVANNI GIANNONI/WWD VIA GETTY ; DANIELE OBERRAUCH ; LAUNCHMETRICS/SPOTLIGHT.


CALZEDONIA




CHOU-FLEUR.


BURGER JUNK.



COOKIE DUMBO x MAMICHE.


CROISSANT SMASHÉ BURRATA-MORTADELLE PAR DIEGO ALARY.

PHÉNOMÈNE

SMASH GAGNANT

Burgers, croissants, sandwichs, cookies… tout s'applatit, se presse, se smashe. Folie ou génie ?.

PAR **MATHILDE SAMAMA**

LA FILE D'ATTENTE s'allonge devant Mamiche, boulangerie du 10e arrondissement de Paris. Une faune éclectique se presse en ce mois de mars pour découvrir la collab avec Dumbo, célèbre enseigne de smash burgers. L'objet convoité est un cookie géant aplati, cru à cœur et ultra-croustillant sur les côtés. Une telle émulation pour un cookie ? Oui, oui. C'est l'effet « smash ». Cette technique culinaire qui consiste à écraser un ingrédient ou un produit fini dans une presse séduit la planète food anglo-saxonne. Créée aux États-Unis dans les années 1920, pendant la Grande Dépression, la méthode consiste à l'origine à maximiser le volume de viande – denrée précieuse à l'époque – à partir d'une quantité limitée. Plus on écrase, plus on a l'impression qu'il y en a ! Soixante-dix ans plus tard, le smashing est remis au goût du jour outre-Atlantique par les franchises Shake Shack et Five Guys, avant d'arriver en Europe. Junk à Lyon, 32bits à Montpellier, Smashé à Biarritz… ces dernières années, des enseignes dédiées se déploient partout en France. Reprise par de nombreux chefs et influenceurs food, la tendance se décline alors avec d'autres produits. Le tik-tokeur Diego Alary enflamme la toile en 2023 avec son croissant écrasé, surmonté de burrata et de mortadelle. Croque-monsieur, jambon-beurre, steak de chou-fleur, pommes de terre… on smashe désormais à tout-va.

EXTENSION DU DOMAINE DU GOÛT

« On aplatit au maximum le steak pour maximiser le contact de la presse avec la viande, ce qui permet une cuisson rapide et surtout la formation aux extrémités d'une croûte caramélisée », détaille Laurent Favre-Mot, président de la Coupe de France du burger. Deuxième avantage de cette technique, transposée à d'autres produits comme les pommes de terre par exemple : la texture inédite. « Et qui dit nouvelle texture dit nouveaux assaisonnements, se réjouit Annabelle Schachmes, journaliste culinaire. Comme le parmesan et les smashed potatoes, le tahini et les brocolis écrasés. Cette méthode ouvre le champ des possibles en cuisine. »

RETOUR À LA SIMPLICITÉ

François Blanc, auteur de « Paris Street Food » (éd. Ducasse), décortique le phénomène : « Le succès du smash burger vient d'une demande populaire de simplicité. Après l'interminable vague des burgers de chefs, sauce au bleu, compotée d'oignons à l'armagnac, on veut des choses simples et accessibles. » Autre argument pour expliquer ce succès mondial : l'effet de mode. Les « reels » de recettes sur les réseaux sociaux ont un succès fou. Plus elles sont originales, plus elles marchent. Instagram et TikTok impulsent des modes culinaires qui sortent des sentiers battus. « Chefs, influenceurs, grand public les reproduisent puis passent à la tendance suivante », reprend François Blanc. À quand la prochaine trend ? ●

@LESMASH.MA ; GETTY IMAGES ; @JUNK ; CHARLES DUC ; @DIEGOALARY.

PRADA
PARADOXE

LES PARFUMS RECHARGEABLES



EMMA WATSON

PARADOXE EAU DE PARFUM & PARADOXE INTENSE

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



POLÉMIQUE MODE

LA TONG HAUTE

La claquette à talon, hérésie du style ou chaussure de l'été ? Ping-pong autour de cette nouvelle tong.



POUR

Margaux Krehl, grande reporter mode

« Il faut se faire à l'idée que la tong est là pour rester. Voilà quelques saisons qu'elle a migré du sable des stations balnéaires au bitume de la ville, où on l'entend avant de la voir, douce mélodie qui fleure bon les vacances, "clac-clac" reconnaissable entre mille – attention cependant, le port de la tong ne souffre pas le pied traînant ! Pas de raison donc que sa version haute ne connaisse pas le même succès cet été. D'autant qu'elle ne présente que des avantages : dotée d'un talon, donc un peu plus "chic" que sa cousine ultra-plate qui a tendance à vite s'affaisser, elle nous permet de gagner quelques centimètres. Sa forme épurée, elle, se marie parfaitement à l'intégralité de notre garde-robe saisonnière (du combo T-shirt blanc-pantalon large pour le jour au duo chemise d'homme-jupe en soie pour le soir). Promis, l'essayer, c'est l'adopter ! »



CONTRE

Alix Girod de l'Ain, éditorialiste

« Je déteste déjà la tong, ce string de pied… Alors, y ajouter un talon vraiment ? Joindre l'inconfort à la laideur, ça me semble une idée tout droit sortie de l'enfer. Déjà, j'imagine le panard qui glisse, se débine sur le côté, l'humiliation publique et surtout la douleur d'une cheville tordue… Mais il se trouve que j'ai le plus grand respect pour le travail de ma camarade Margaux Krehl. Elle m'a juré que pas du tout, c'est très joli, hyper confortable, et que ça se porte avec absolument tout, et puis qui refuserait trois-quatre centimètres supplémentaires, ni vu ni connu ? Bref j'ai accepté d'essayer une paire de tongs à talons. La vache, c'est génial ! Donc je continue à trouver ça moche, mais je pense que j'en porterai tout l'été. Les paradoxes d'une femme, ça vous parle ? »●

PHOTOS SOPHIE STEINBERGER ; DOCUMENT PERSONNEL ; PRESSE. (TONGS RALPH LAUREN.)

TATRAS

tatras-official.com



BOX BY « ELLE »

ÉCRIN TOTAL

La Box by ELLE revient avec un rituel de beauté idéal pour rayonner cet été.

POUR DE JOLIS MATINS

On adopte une routine estivale. Nous avons réuni dans cette box l'essentiel pour débuter l'été en douceur. Et on a pensé à tout ! En guise de base protectrice, le stick solaire La Rosée s'associe parfaitement à la crème repulpante Sunday Riley et aux quelques gouttes illuminatrices Aroma-Zone qui donnent un joli coup d'éclat à la peau. Le shampooing UV & Color Protect Kerargan vient chouchouter les cheveux et le soin protecteur Respire nourrit les lèvres.

SOUS LE SOLEIL DE MIDI

On cherche la fraîcheur. Un geste simple : on vaporise sur son visage un peu de brume à la fleur d'oranger Mario Badescu. Pour que les congés sentent la vanille et la lavande, nous avons ajouté de l'eau de parfum Burberry Goddess. Sans oublier les ongles que le vernis Jelly Manucurist transformera rapidement en gouttes d'eau colorées.

À L'HEURE DU SUNSET

On « reset » ! Si l'envie est au mouvement, on pourra profiter de trois mois de cours de renforcement musculaire avec Le Studio by Alice Pilate. Quand le soleil commence à décliner, le lait Après-Soleil Golden Tan Maximizer de Lancaster est le compagnon idéal. Il nourrit et apaise votre peau (visage et corps). Et si on a besoin d'encore plus d'hydratation, on a ajouté un masque Cinq Mondes, ainsi que le soin nuit raffermissant et réparateur Sanoflore.

NOTRE ENGAGEMENT

La nouvelle Box by ELLE s'associe à la CSAO (Compagnie du Sénégal et de l'Afrique de l'Ouest), une marque parisienne qui valorise le savoir-faire des artisans. Ondine Saglio, la fille de la fondatrice, a glissé pour vous dans ce coffret, un essentiel du vestiaire : le T-shirt blanc, revisité dans une version fleurie. Et une partie des bénéfices sera reversée au refuge Maison Rose à Dakar, qui accueille des enfants, adolescents et femmes, qui ont été victimes de violences. ●

Box by ELLE : 54 € (44 € pour les abonnés ELLE, « ELLE à Table », « ELLE Décoration »). Valeur des produits : plus de 300 €. box.elle.fr

PRESSE


ART DIR: PAUL MARCIANO PH: TATIANA GERUSOVA © GUESS?, LLC 2026
GUESS
Marilyn Monroe™

Lee Miller

10 avril – 2 août 2026

MAM MUSÉE D'ART MODERNE DE PARIS

Avec le soutien de :

Sfil Nous finançons l'essentiel

Lee Miller, *Modèle avec amnésite*, Studio Vogue, Londres, 1943. © Lee Miller Archives, England 2025. All rights reserved



CINEMA

L'AUTRE LEO

PAR OPHÉLIE DAGUIN

ALAN MARKFIELD

Leo Woodall abandonne le costume de lover. « Un jour », « Bridget Jones 4 », « Le Délicieux Professeur V. » : avec son regard angélique, sa blondeur juvénile et ses muscles saillants, le Britannique nous a tellement habitués aux rôles de joli cœur que l'on doutait qu'il sache faire autre chose. Il le prouve brillamment dans « Le Virtuose », un thriller sans fausse note dans lequel il joue Niki, un accordeur de piano à l'oreille absolue et atteint d'hyperacousie, n'aspirant qu'à une vie tranquille : métro-boulot-piano. Mais son don devient presque une malédiction lorsqu'une bande de malfrats l'enrôle pour ouvrir des coffres sans effraction. Entre loyauté familiale, secrets et romance naissante avec une pianiste talentueuse (Havana Rose Liu), le personnage revêt des allures de Robin des Bois moderne, sous la houlette d'un mentor discutable (Dustin Hoffman), son unique figure paternelle. Leo Woodall y confirme son charisme discret et livre une partition d'antihéros sensible teinté de mélancolie. Charmantissimo !

« LE VIRTUOSE », de Daniel Roher, avec Leo Woodall, Tovah Feldshuh et Jean Reno (1h 49). En salle le 27 mai.

CINÉMA

2 QUE VOIR CETTE SEMAINE ?



VICTORIA LUENGO ET BARBARA LENNIE.

LE NOUVEAU MÉLO D'ALMODÓVAR PAR AVA DJAMSHIDI

Pour son vingt-quatrième long-métrage, en compétition au Festival de Cannes, Pedro Almodóvar propose un jeu de miroirs virtuose entre fiction et réalité, largement inspiré de sa propre histoire. Une comédie dramatique où il narre les turpitudes de Raul, cinéaste culte durant une crise créative. Alors qu'un drame frappe sa plus proche collaboratrice, il retrouve l'inspiration et métamorphose en scénario la matière qui s'offre à lui. Peu à peu, il donne ainsi corps à Elsa, une réalisatrice en pleine écriture, dont le parcours se met peu à peu à refléter le sien. Tous deux deviennent les deux facettes d'un même personnage qui transforme le vécu en fiction. Une magnifique réflexion sur les mécanismes de la création.

« AUTOFICTION », de Pedro Almodóvar, avec Barbara Lennie, Leonardo Sbaraglia, Patrick Criado, Milena Smit (1h51).

UNE HISTOIRE VRAIE FASCINANTE

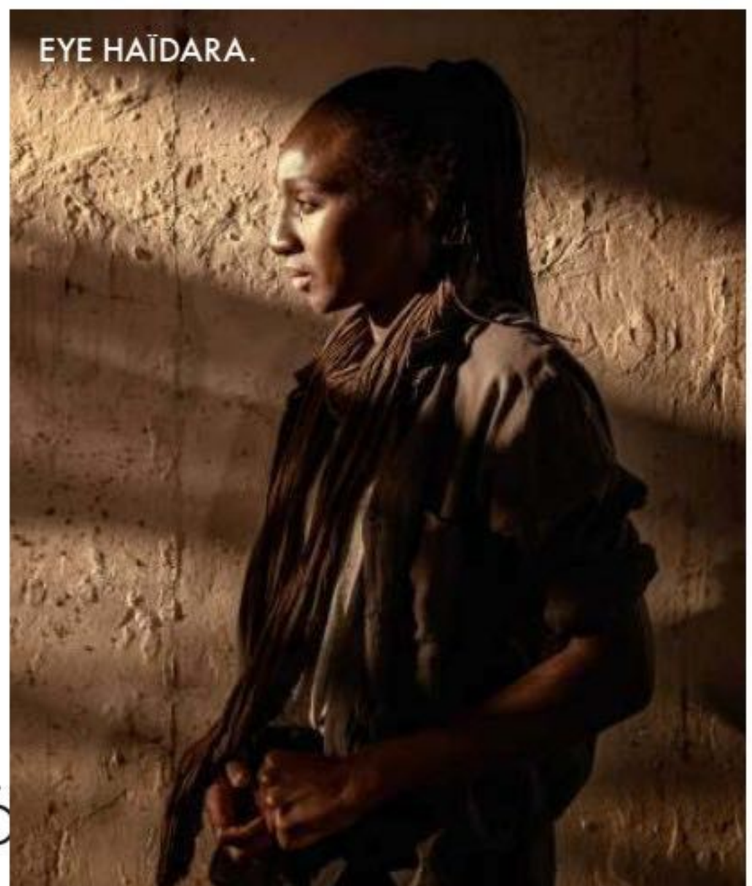
PAR **MARGUERITE BAUX**

Dans le registre inépuisable de la perversité des nazis, « Les Goûteuses d'Hitler » relate un épisode presque anecdotique et pourtant extraordinairement évocateur. Cette histoire vraie, mais méconnue, fut révélée tardivement lorsqu'une certaine Margot Wölk témoigna avant sa mort, en 2012 qu'elle avait appartenu à un petit groupe de jeunes femmes, bonnes aryennes de préférence, sélectionnées comme cobayes pour goûter trois fois par jour les plats (végétariens) servis à Hitler et s'assurer qu'ils n'étaient pas empoisonnés. Soupe chaude, épinards au beurre, dessert aux pommes, c'était un privilège en pleine guerre, mais un privilège pervers dont ce film explore les ambiguïtés et la menace avec une sobriété et une sensibilité qui le rendent captivant de bout en bout. Une vraie curiosité.

« LES GOÛTEUSES D'HITLER », de Silvio Soldini, avec Elisa Schlott, Max Riemelt (2h03).



THEA RASCHE, OLGA VON LUCKWALD, ELISA SCHLOTT ET EMMA FALCK.



EYE HAÏDARA.

UN THRILLER FAÇON « BUREAU DES LÉGENDES » PAR OPHÉLIE DAGUIN

L'espionnage français range ses gadgets. Après « Mon légionnaire », Rachel Lang poursuit son exploration de l'engagement patriotique avec « Mata », un thriller nerveux à l'atmosphère digne du « Bureau des légendes ». De retour d'une opération clandestine au Niger, une agente découvre que son coéquipier et compagnon, laissé derrière elle, est retenu en otage. Persuadée que sa hiérarchie dissimule la vérité, elle se mue en agente double pour tenter de le libérer. Porté par un scénario labyrinthique, le film plonge dans les zones grises de la DGSE et les mécaniques du Renseignement. Face caméra, Eye Haïdara (maîtresse de cérémonie du Festival de Cannes) impressionne en espionne tiraillée entre devoir et conviction. Un rôle dramatique parfaitement maîtrisé.

« MATA », de Rachel Lang, avec Eye Haïdara, Joséphine Japy (1h38). En salle le 27 mai.

IGLESIAS MAS ; LUCA ZONTINI ; ANTONIN WEBER/ HANS LUCAS.



ARTHUS BERTRAND



MUSIQUE

LYKKE A QUEEN

PAR **FLORENCE TRĒDEZ**

Devenue célèbre grâce au succès planétaire du remix de « I Follow Rivers », la chanteuse suédoise Lykke Li revient avec un sixième album. Ā la fois joyeux, lyrique, dansant, crépusculaire, « The Afterparty » est rempli d'envolées gospel et d'hymnes disco sublimés par un orchestre de cordes. Un peu de lumière pop pour éclairer une époque pré-apocalyptique : tel est le propos de cet opus très réussi. Interview.

ELLE. Quelle était votre envie de départ pour « The Afterparty » ?
LYKKE LI. Déjà, arrêter les disques de rupture ! Ā force de voir le monde s'autodétruire, j'avais l'idée de profiter à fond du temps qui nous reste avec un album qui mettrait un peu de beauté, j'espère, dans ce chaos.

ELLE. Et « l'after » était une bonne métaphore pour cette idée d'apocalypse ?
L.L. L'after pour moi, c'est après la fête, lorsque quelques âmes perdues se retrouvent esseulées dans un appartement. L'une pleure, l'autre embrasse quelqu'un, c'est un peu triste, comme au Chateau Marmont, à Los Angeles, quand je croise toutes ces vieilles stars de cinéma. Elles sont toujours là, c'est à la fois tragique et émouvant. Comme le temps qui passe, toute cette expérience humaine qui est la nôtre.

ELLE. Pourquoi avez-vous le visage voilé sur la pochette ?
L.L. En tant que femme, j'ai toujours été jugée, sexualisée, et j'ai perdu beaucoup de temps à me détester alors que j'aurais pu en profiter pour apprendre à mieux jouer de la guitare, par exemple. Je ne veux plus être étiquetée femme, je veux être une licorne, un cheval, un homme, ce que vous voulez.

ELLE. L'industrie musicale fait beaucoup de jeunisme…
L.L. On dirait que les hommes ont le droit d'être des rock stars pour l'éternité, et les femmes, seulement des pop stars sexy. Moi aussi, je veux être une rock star. Ā chaque album, je crée tout un univers musical et visuel, cette fois, je me suis inspirée de « Beau Travail », de Claire Denis, c'est pour ça que sur scène, mon personnage fume et fait la folle.

ELLE. Pourquoi dites-vous être « l'Annie Ernaux de la pop » ?
L.L. Chaque mot d'Annie Ernaux est tranchant comme un couteau. Elle écrit à l'os, il n'y a pas de gras, et je trouve que mes chansons sont un peu comme ça.

ELLE. Pourquoi avez-vous décidé de mettre des cordes sur cet album ?
L.L. J'étais enceinte de mon deuxième fils lorsque j'ai donné cinq shows avec l'orchestre symphonique de Suède. J'ai adoré être au milieu de ces êtres humains qui jouent des instruments ! Franchement, quelle IA peut faire ça ?

> "Je ne veux plus être étiquetée femme, je veux être une licorne, un cheval, un homme, ce que vous voulez."

ELLE. Vous avez dit composer de la musique pour les « coureurs de jupons »…
L.L. Je veux être le gourou des dragueurs, ces mecs un peu frimeurs, comme Serge Gainsbourg ou Timothée Chalamet. Ils adorent prendre du bon temps, et je veux être comme eux, leur pendant féminin.

« THE AFTERPARTY », de Lykke Li (Neon Gold Records/ Virgin Music Group). En concert le 27 août, Rock en Seine (92).

ANGELINA BERGENWALL



VANESSA BRUNO



« LES DIX PLUS GRANDS, N° 2, ENFANCE » (1907).



« CYGNE, N° 1 » (1914-1915).

5

EXPOSITION

HILMA RETROUVÉE

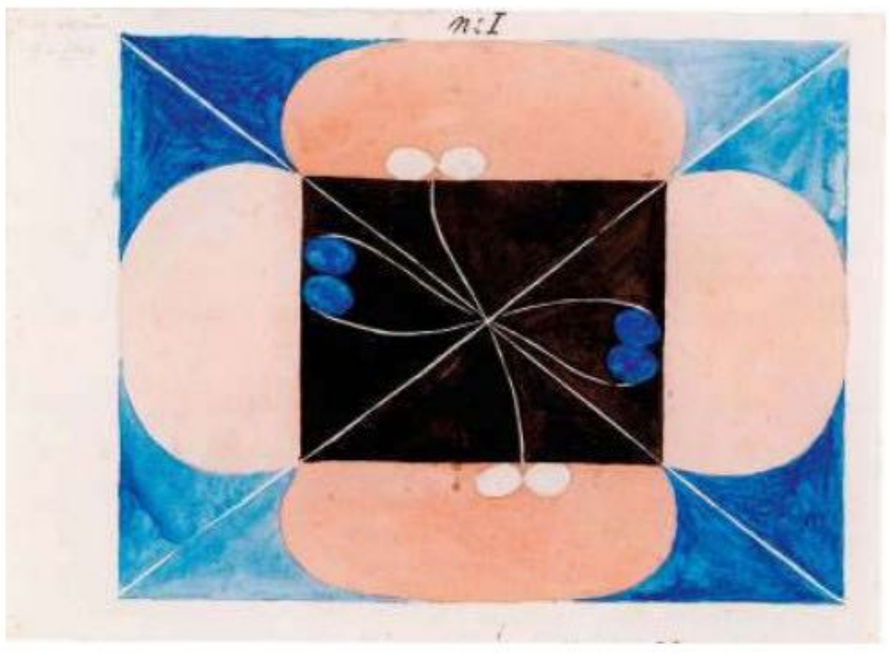
PAR **SOLINE DELOS**

Disparue des radars avant d'être redécouverte sur le tard, la peintre suédoise Hilma af Klint (1862-1944) fut une pionnière de l'abstraction. Avant Kandinsky, Mondrian et Malevitch. Dans son testament, consciente d'être trop en avance sur son temps, elle demande que ses toiles ne soient dévoilées que vingt ans après sa mort. Elles le seront finalement quarante ans plus tard, et ce n'est qu'en 2013 que le Musée Moderna de Stockholm lui consacre une rétrospective. Fille d'aristocrates, formée à l'Académie royale des beaux-arts de Stockholm, elle mène deux vies picturales. La première, académique, où elle peint des portraits et paysages postimpressionnistes, se fait un nom et remporte des prix. La seconde, secrète, où avec son groupe d'amies, De Fem (Les Cinq), férues de spiritisme, elle dialogue avec des « êtres supérieurs » et peint, guidée par la mission de délivrer des messages spirituels. Ainsi naîtront les « Peintures du Temple », séries de tableaux composés entre 1906 et 1915, son grand œuvre. Cette immense coloriste y déploie symboles ésotériques, spirales, arabesques et fleurs stylisées, surfe entre figuration et abstraction. Une épiphanie visuelle et cosmique, où l'artiste invente son style, loin du carcan imposé aux femmes à l'époque. L'apothéose ? Les « Dix Plus Grands », tableaux monumentaux qui retracent les âges de la vie. Une série conforme à cette phrase, notée dans ses carnets : « Émerveillez-vous, émerveillez-vous ».

« HILMA AF KLINT. LES PEINTURES DU TEMPLE (1906-1915) », jusqu'au 30 août, Grand Palais, Paris-8e.



HILMA AF KLINT, VERS 1895.



« LES PETITES AQUARELLES, N° 1 » (1908).

COURTESY OF THE HILMA AF KLINT FOUNDATION/THE MODERNA MUSEET, STOCKHOLM ;

LE GOÛT QUI VA TOUT CASSIS

POMME CASSIS FRAMBOISE

Oasis

POMME CASSIS FRAMBOISE

Oasis

ORANGINA SCHWEPPES FRANCE SAS – RCS NANTERRE B 404 907 941 – CAPITAL SOCIAL : 446 036 924 €

EMBALLAGES
TRIONS-LES

SAVEUR POMME CASSIS FRAMBOISE

OASIS, LE GOÛT ORIGINAL

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. **WWW.MANGERBOUGER.FR**

6

PLATEFORME

3 RAISONS DE REGARDER « GOOD FORTUNE »

PAR **SOPHIE ROSEMONT**

POUR LES ANGES MODERNES
Quoi de plus mignon qu'une paire d'ailes et de bonnes intentions ? Gabriel (Keanu Reeves) est un ange délégué au « texting and driving », soit à la mission de nous tapoter sur l'épaule, lorsqu'on est au volant, juste avant le terrible accident. Un jour, il rencontre Arj (Aziz Ansari, également le réal), homme à tout faire aigri chez Jeff, un golden boy (Seth Rogen). Pour lui prouver que l'argent ne fait pas le bonheur, il va échanger les corps de ces deux-là. Mais cette ancienne morale est-elle bien adaptée au capitalisme ?


KEANU REEVES ET AZIZ ANSARI ANSARI.

POUR LES BONNES INTENTIONS
L'échange des corps et donc des vies entre Arj et Jeff révèle finalement que si l'argent ne fait pas le bonheur, rien ne vaut l'amour – amical, sentimental ou familial. On apprend également qu'avoir de trop hautes ambitions peut faire du mal… Bref, « Good Fortune » assume sa morale feel good en toute légèreté. Et prouve que le paradis (en tout cas celui de Keanu) peut, lui aussi, être pavé de bonnes intentions.
« GOOD FORTUNE », d'Aziz Ansari, avec Keanu Reeves, Seth Rogen, HBO Max (1h39).

POUR LE CASTING
Keanu Reeves affublé d'ailes trop petites, avec sa voix grave et son regard bienveillant ? On l'adopte. Seth Rogen, flanqué d'une gouaille aussi irrésistible que ses looks colorés ? On l'épouse. Si on ajoute Aziz Ansari en troisième luron, on tient un des castings les plus cool de l'année. Sans oublier les interventions de la fabuleuse Sandra Oh en ange pragmatique. Il en faut bien !

7

LA QUESTION DE LA SEMAINE



LE ROMAN-PHOTO, LE NOUVEAU COMEDY CLUB ?

PAR **ANNA NOBILI**

Ce genre kitsch à souhait revient en force depuis quelques années et fait un carton, en particulier auprès des humoristes. Après Éric Judor, Nora Hamzawi ou Jonathan Lambert, l'actrice et réalisatrice Audrey Dana s'y colle à son tour. Dans son roman-photo « Love-Dating », elle met en scène un florilège de « crashs sentimentaux les plus flamboyants » avec un casting ébouriffant. Laurent Stocker joue les guides touristiques barbants auprès de Caroline Anglade, Pierre Rochefort enfile les blagues nulles face à une Mahaut Drama effondrée, Camille et Raphaël Mezrahi forment un couple improbable, tout comme Stéphane de Groodt et Mathilda May. Au fil des pages, se succèdent encore Franck Dubosc, Vahina Giocante, Marina Hands et Claude Lelouch. Couleurs pétard, répliques désopilantes, poses ringardes : un spectacle survolté.
« LOVE-DATING », d'Audrey Dana (éd. Seuil).

PRESSE ; MICHÈLE BLOCH-STUCKENS.

UNE SERIE CANAL+

IBEC – CANAL+ FRANCE, S.A.S. à associé unique au capital de 45 543 488 € – 812 514 586 RCS Nanterre – Siège social : 50, rue Camille-Desmoulins – 92863 Issy-les-Moulineaux Cedex 9. © 2026 Viacom International Inc.

THE MADISON

PARTIR POUR SE RETROUVER

DES MAINTENANT
SEULEMENT SUR
CANAL+

8 DOCUMENTAIRE

COLUCHE PAR DENISOT

PAR ÉDOUARD DUTOUR



COLUCHE, EN 1975.

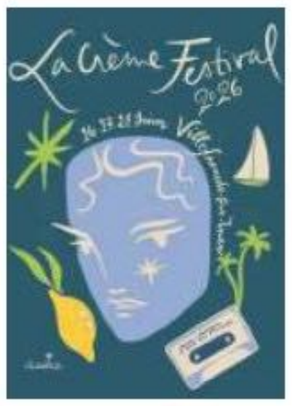
Que dirait-il aujourd'hui s'il n'y avait pas eu ce putain de camion ? Qu'est-ce qui le ferait marrer, qui le révolterait ? Bardella candidat, les Restos du Cœur toujours pleins, #MeToo, lui qui avait la blague gentiment misogyne ? Coluche aurait 81 ans et il nous manque. C'est le sentiment qui nous gagne devant le documentaire de Michel Denisot, son ami. Le film retrace l'itinéraire d'un enfant de la banlieue pas gâté d'entrée de jeu. Bien sûr, il y a la trajectoire fulgurante, le génie comique, la provocation permanente, Cannes en folie… Mais la part sombre aussi, racontée par les siens, son fils, ses copains, Harlem Désir. Et puis avec la relève de l'humour (Jérémy Ferrari, Claudia Tagbo…) se pose la question centrale du « peut-on encore rire de tout ? ». Résultat, on se fend la poire, la gorge un peu serrée. Notamment quand la discrète Mathilda May raconte qu'elle était sur la moto de Coluche… à l'aller. C'est l'histoire d'un mec éternel.

« MON COLUCHE À MOI, MICHEL COLUCCI PAR MICHEL DENISOT », jeudi 28 mai, 21h25, TMC. Dès le 21 mai, sur tf1.fr

9 FESTIVALS

PLATINES LOVERS

Trois rendez-vous qui sortent des sentiers battus. PAR FLORENCE TRÉDEZ



RESPIRER…
…à **La Crème Festival.** À la Citadelle Saint-Elme de Villefranche-sur-Mer, tout est prévu pour revenir à soi et se ressourcer pendant la journée : run le long de la rade, cours de pilates et yoga, sound bath, cérémonie du cacao, rituels holistiques menés par deux sœurs venues du Costa Rica. Et le soir, on lâche tout quand Miki, Danyl, DJ Pone, Chloé, Papooz et bien d'autres se produisent sur scène.

Du 26 au 28 juin. lacremefestival.com



MANGER…
…au festival **Bon Esprit de Clocher,** ancré dans le minuscule village de Cassuéjouls, dans l'Aubrac. On célèbre la table autant que la table de mixage, puisqu'une escouade de chefs (Céline Pham, Armand Arnal, etc.) régalera les festivaliers tandis que Sam Quealy chauffera les platines. En sus un concert aux bougies de Malik Djoudi et de Marlon Magnée dans une église, le compte est bon !

Les 23 et 24 mai. bonespritdeclocher.com



LÉZARDER…
…à la **Plage de Rock,** festival à taille humaine qui fête ses 20 ans à Port Grimaud. Dans l'idyllique golfe de Saint-Tropez, on s'allonge sur le sable, coquillages et crustacés, on se baigne dans la mer au soleil, et on danse sur la musique de Wet Leg, Sébastien Tellier, Dry Cleaning, Deki Alem. L'entrée est gratuite, on est entre estivants et amateurs de rock pointu, on est bien.

Du 8 au 30 juillet. www.plagederock.com

BRIDGEMAN ; PRESSE.

BOX BY

ELLE

X

CSAO

PARIS



CSAO · LANCASTER · BURBERRY · manucurist PARIS · respire · AROMA ZONE · SANOFLORE DERMATOLOGIE BOTANIQUE

MARIO BADESCU SKINCARE · SUNDAY RILEY · KERARGAN PROFESSIONNEL PARIS · CINQ MONDES PARIS · CINQ MŌNDES PARIS · Le Studio by Alice Pilote

DÉCOUVREZ LES COUPS DE CŒUR DE LA RÉDACTION DANS LA BOX BY ELLE

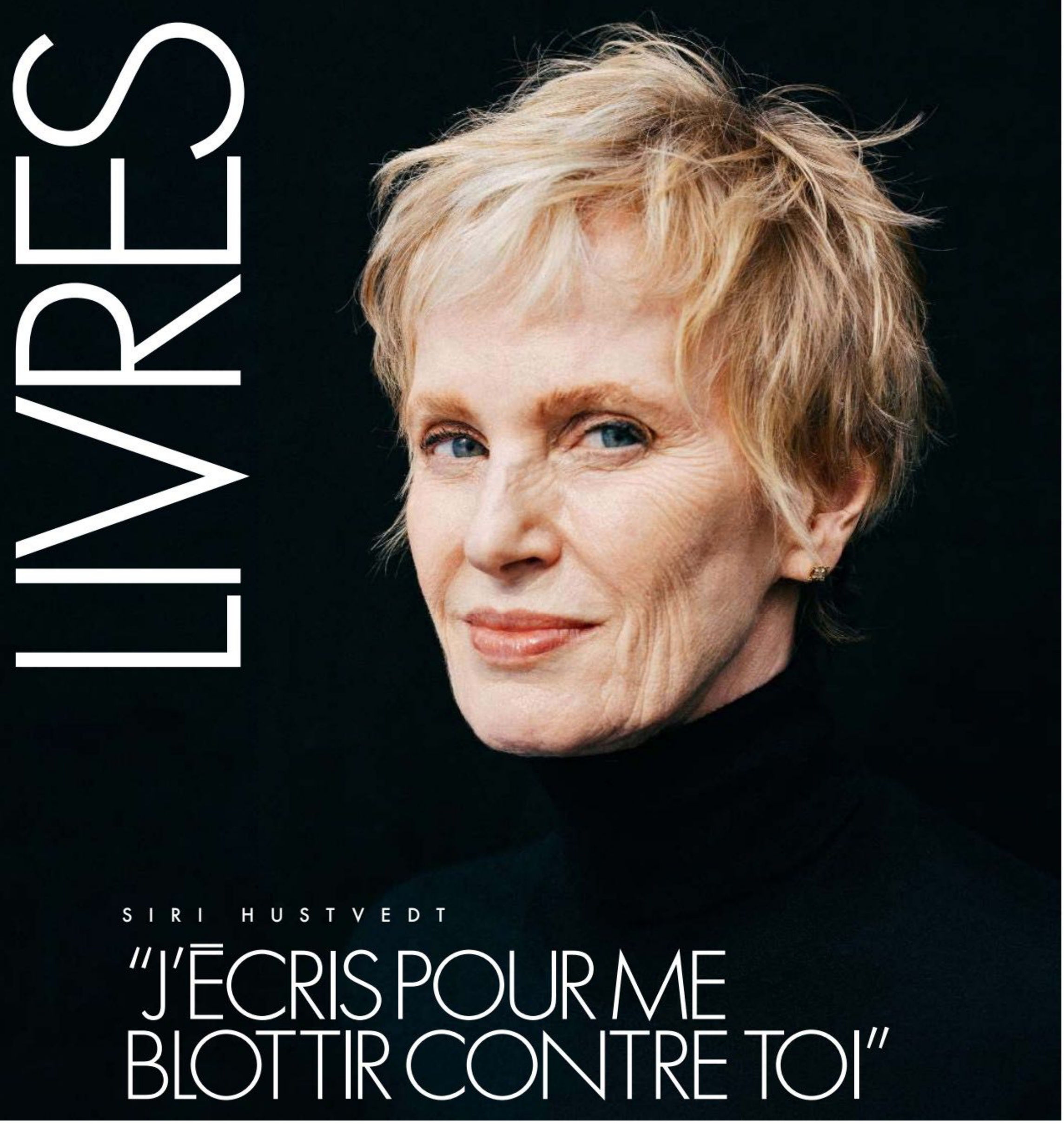
À PARTIR DE 44 € AU LIEU DE 300 €

• SOUTIEN À LA MAISON ROSE DE DAKAR •

RDV SUR
BOX.ELLE.FR

© AUDREY BORREGO

LIVRES



SIRI HUSTVEDT

"J'ÉCRIS POUR ME BLOTTIR CONTRE TOI"

Comment faire ressentir l'immensité de son chagrin après la disparition de son mari, Paul Auster ? En livrant le plus éblouissant récit d'amour. « Ghost Stories » est une splendeur.

PAR **OLIVIA DE LAMBERTERIE**

« JE SUIS VIVANTE. MON MARI, PAUL AUSTER, EST MORT. Il est mort le 30 avril 2024, à 18 h 58, ici, dans la maison de Brooklyn où j'écris maintenant ces mots ». Ainsi s'ouvre ce livre hybride : chronique de la lutte contre la maladie (un cancer des poumons), combat d'une femme pour survivre à la perte, plongeon dans des études consacrées au deuil, extraits de journaux intimes, correspondance entre Siri et Paul, lettres de Paul à son petit-fils, Miles, le bébé de leur fille Sophie, né le 1er janvier 2024. C'est une expérience de lecture inédite, tant Siri Hustvedt donne à partager l'intimité de leur couple pendant quarante-trois ans. ●●●

SPENCER OSTRANDER

...ET VOUS ?



« IL Y A DE LA MAGIE DANS CE LIVRE SOLAIRE ! »
LE POINT

« UN ROMAN BEAU, INTENSE, ÉMOUVANT, STIMULANT ! »
C à vous

DAVID FOENKINOS
EN LIBRAIRIE

www.folio-lesite.fr

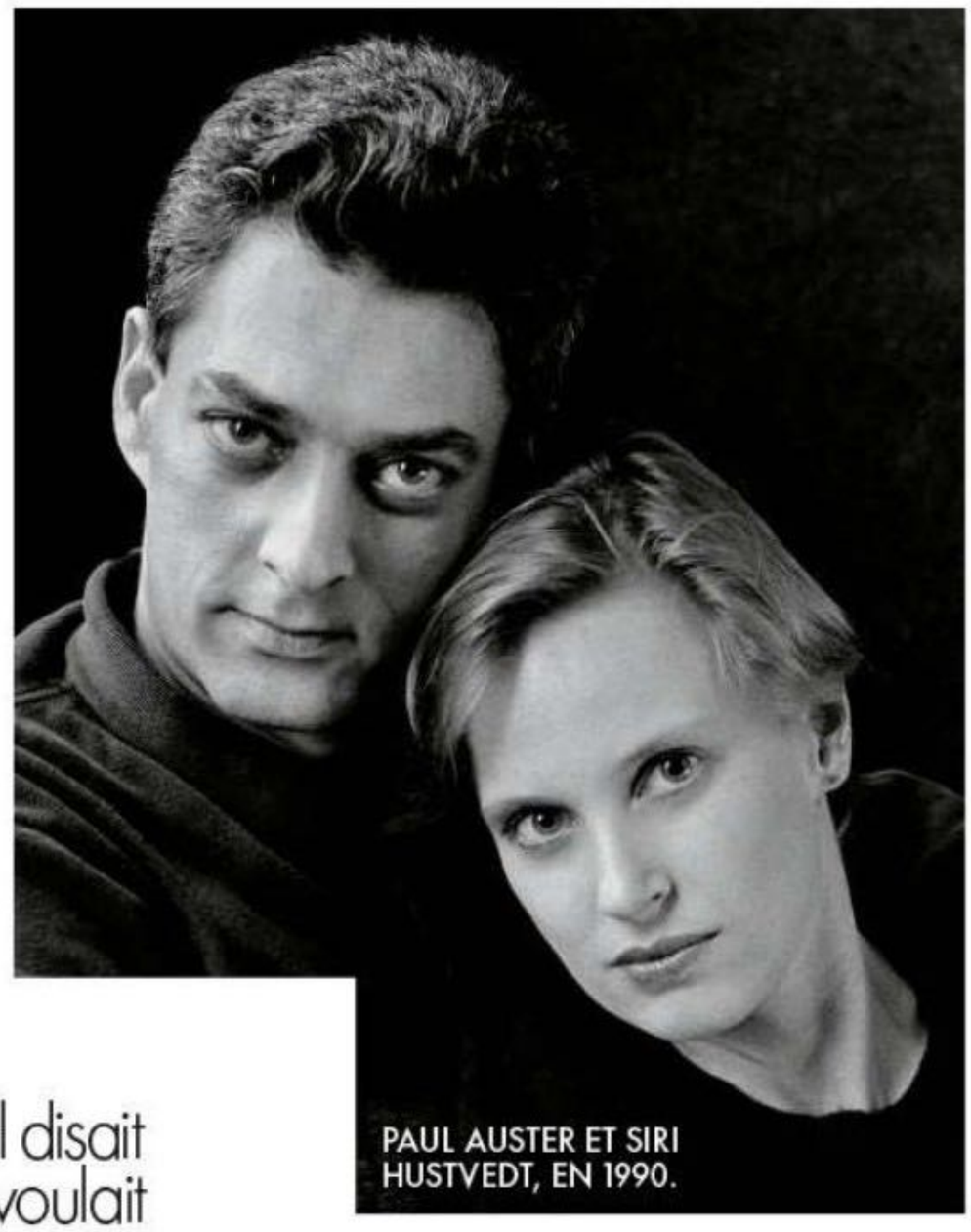
folio
Terre des livres

●●● Ses mots sont magnifiques pour dire, et parfois ne pas dire, leur vie faite de merveilleux et d'horrible. « Ghost Stories » est un livre d'une beauté folle. À la démesure du lien puissant unissant « Bartleby et la Princesse au petit pois ». Paul Auster, par nature, tel le personnage de Melville, « préférait ne pas ». Siri était d'une sensibilité exacerbée, ses sœurs lui avaient donné ce surnom dans leur enfance. Paul et Siri formaient un « nous » exceptionnel, et ce n'est pas seulement Paul que Siri pleure, c'est Paul et Siri. « J'écris pour me blottir contre toi. »

Ce livre est le premier que Paul Auster ne lira pas, les deux écrivains partageaient depuis toujours leurs travaux. L'art, l'écriture, la lecture constituaient le ciment de leur amour, avec leur famille, eux qui s'étaient trouvés, lui jeune poète sans succès, elle travaillant à sa thèse. Ils se sont aimés tout de suite, leur rencontre fut un enchantement, et puis Paul la quitta pour retrouver son fils, Daniel, et sa première épouse. Siri lui écrivit alors trois lettres reproduites en ces pages. « Je viendrai récupérer mes boucles d'oreilles à une date encore inconnue et te séduire à fond les manettes par la même occasion. Mon sens de l'humour est juste un peu défaillant. » Les lectrices de Siri Hustvedt se souviendront de son roman le plus sublime, « Tout ce que j'aimais », dans lequel Violet écrivait à Bill : « Je voudrais que tu me reviennes, mais, même si tu ne reviens pas, je suis en toi maintenant. » Les lectrices se souviendront aussi de Matt, double de Daniel, ce petit garçon à part, inatteignable. « Dès le départ, j'ai su qu'il n'y aurait pas de Paul sans Daniel, que je ne pourrais vivre avec le père sans prendre soin du fils en mettant toute la détermination passionnée qui s'imposerait. » La bonté de Siri à l'égard de Daniel fait briller les yeux. La mort de Ruby, le bébé de Daniel, l'arrestation de ce dernier, tenu pour responsable de la mort de sa fille, puis sa mort à lui… Les mots de l'autrice pour approcher cet abîme arrachent des sanglots.

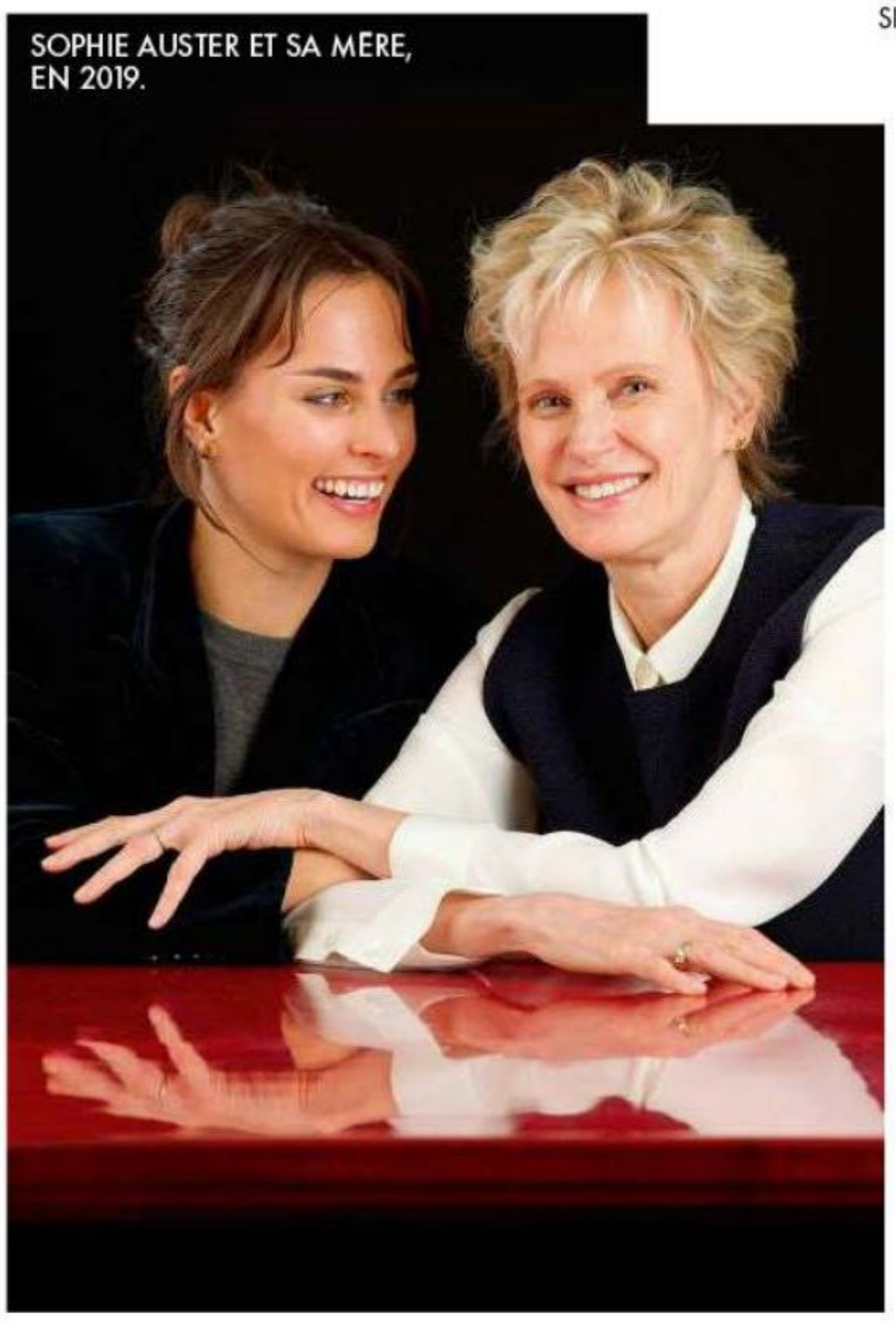
« Ghost Stories » est fait d'histoires imbriquées, à partir de l'union de deux êtres étonnants de talent et de beauté, d'une profonde gentillesse envers les autres. Lors de la cérémonie de mariage, leurs vœux furent ponctués d'un coup de tonnerre. Suivirent quarante-trois ans d'amour et d'humour, « Paul disait qu'il voulait mourir en racontant une blague ». Son décès fut accompagné d'une tempête de grêle. Paul Auster voulait revenir en fantôme. Ce qu'il fait dans ce récit hanté, où flotte l'odeur de ses cigares. Il avait confié, un jour, à Siri : « Si nous vivions ensemble une centaine d'années supplémentaires, nous deviendrions la même personne. » Dans les dernières pages, Siri Hustvedt écrit : « Je suis en train de devenir Paul. »

« GHOST STORIES », de Siri Hustvedt, traduit de l'anglais par Frédéric Joly (Hors Fiction, Gallimard, 414 p.).



PAUL AUSTER ET SIRI HUSTVEDT, EN 1990.

"Paul disait qu'il voulait mourir en racontant une blague."
SIRI HUSTVEDT



SOPHIE AUSTER ET SA MÈRE, EN 2019.



GETTY IMAGES ; DANCALLISTER/REX/SIPA ; PRESSE.

PUBLICITÉ

5 BONNES RAISONS DE LIRE LORRAINE FOUCHET



1. PARCE QU'ELLE ÉCRIT AVEC L'EMPATHIE DE CELLE QUI A SOIGNÉ

Avant d'écrire des romans qui touchent des milliers de lectrices, Lorraine Fouchet a été médecin. Un métier où l'on est confronté aux blessures physiques, mais aussi intimes. Elle sait décrypter les émotions que l'on n'ose pas formuler, réparer la confiance abîmée.

Lire Lorraine Fouchet, c'est se sentir comprise sans avoir besoin de s'expliquer. Une écriture qui soigne par les mots alors qu'on croyait qu'il n'y avait plus de remèdes.

2. UNE ÉVASION LITTÉRAIRE PORTÉE PAR LES VENTS BRETONS !

Chez Lorraine Fouchet, l'île de Groix n'est pas un simple décor : c'est une promesse. Celle de ralentir, de respirer, de se ressourcer.

Ses personnages y trouvent un havre, et le lecteur, porté par une écriture lumineuse, une fenêtre pour s'évader.

3. L'AUTRICE QUI PARLE DES FEMMES COMME VOUS ET MOI !

Les personnages féminins de Lorraine Fouchet sont attachants et vrais. Des femmes traversées par les doutes, les ruptures et les recommencements. Elles tombent, hésitent, se trompent parfois. Mais elles avancent.

Il n'est pas question de performance ou de réussite, mais de résilience. Une invitation à croire en ses propres forces qui résonnera longtemps dans votre cœur.

4. L'ESPOIR, MAIS LUCIDE

Lorraine Fouchet écrit des romans qui réconfortent sans pour autant nier la complexité de l'existence. Elle parle de la vie telle qu'elle est : cabossée, imprévisible, parfois cruelle, souvent joyeuse, et toujours digne d'être vécue.

5. LIRE LORRAINE FOUCHET, C'EST PRENDRE LA VIE DU BON CÔTÉ

Grâce à Lorraine Fouchet, on s'extrait quelques heures de son quotidien pour y revenir plus en phase avec nous-même, plus vivante que jamais.



SOUVENIRS

LE MĒLANCOMIQUE

FABIEN ONTENIENTE.

EST-CE PARCE QU'IL A VU SON PÈRE, si sévère d'ordinaire, et si souvent triste, s'esclaffer au cinéma devant « Le Corniaud », que le petit Fabien a eu la vocation : il ferait rire ? Mais lorsque, jeune adulte, il abandonne une carrière dans l'uranium pour le cinéma, ce métier de saltimbanques, Marcel Onteniente ne décolère pas, et il ne parlera jamais à son fils de ses films. Et puis, plus tard, Fabien découvrira un cahier dans lequel son père apprenait en secret… le cinéma par correspondance. « Dans la famille Onteniente, on a toujours eu du mal à se dire les choses. » Fabien Onteniente est un taiseux doublé d'une grande gueule, c'est pour cela qu'ils sont si étonnants, ces souvenirs, totalement sincères, drôlement bien écrits et remplis de larmes qui n'ont pas coulé. On y découvre un gamin à l'enfance modeste, enchantée par sa mère, Alphonsine, ancienne reine de beauté de Bretagne et résistante, à qui il fait la plus jolie déclaration d'affection. On y suit un cinéphile comme il n'en existe plus, dingue de son métier, pointilleux, attentif à tout et à tous, sur les tournages de « Jet Set », « 3 zéros », « Camping », « Disco », « Les Enfants des Justes ». On y croise Franck Dubosc, en slip évidemment, les géniaux Claude Brasseur, Patrick Dewaere et Jean Rochefort, les inspirantes Mathilde Seignier et Emmanuelle Béart, mais aussi Michel Houellebecq en guest star dans une scène hilarante. On s'attache à cet éternel gamin toujours prêt pour la blague et en même temps grand angoissé, un « mélancomique » quoi. On adore l'amoureux de Nathalie [journaliste à ELLE, ndlr], ils se sont rencontrés, séparés, retrouvés comme dans le tourbillon de la vie. Elle est la seule qu'il écoute et la seule qui fait battre son cœur. Et pour lui, c'est la seule chose qui compte, avec la fantaisie. Qui dit mieux ? **O.L.**



« ALORS, ON N'ATTEND PAS FABIEN ? », de Fabien Onteniente (Stock, 331 p.).

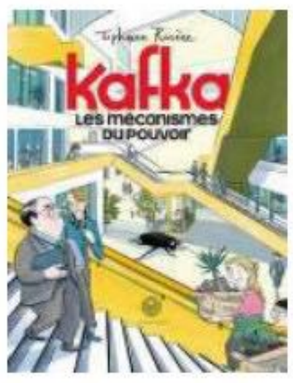
BD SACRĒS MONSTRES PAR CATHERINE ROBIN



ĒCLOSE
Quand la bande dessinée s'intéresse à Colette, c'est souvent pour l'adaptation de ses livres. Préférant la vie à l'œuvre, les autrices, déjà reconnues pour leur biographie dessinée de George Sand, se sont donc attaquées à ce monument de la littérature française. De son enfance à Saint-Sauveur-en-Puisaye à ses obsèques nationales au Palais-Royal, elles racontent dans une veine classique en noir et blanc, tout en étant critiques, une existence faite de mots, de rencontres, de passions et menée avec une liberté forcenée.
« COLETTE », de Séverine Vidal et Kim Consigny (Delcourt, 240 p.).



GRANDIOSE
D'abord, les couleurs. Chez David Sala, lauréat du Grand Prix de la BD ELLE pour « Le Poids des héros », elles sont toujours sublimes. Adapté maintes fois, « Frankenstein » baigne ici dans des teintes de bleu et de violet, inquiétantes et magnétiques, à la hauteur de l'intensité de ce joyau de la littérature fantastique. Fidèle au chef-d'œuvre de Mary Shelley, cette lecture explore les tourments de la condition humaine : la culpabilité du créateur, la solitude du monstre, l'amour inattendu, la vengeance sans limites.
« FRANKENSTEIN », de David Sala (Casterman, 232 p.).



MĒTAMORPHOSE
Un lycéen sous le joug de son père tyrannique, une mère aliénée par son travail dans une multinationale, une enseignante aux prises avec un écrivain facho… Entre tous ces protagonistes, un livre, « La Métamorphose », de Franz Kafka. Comment s'opère la domination des uns sur les autres ? Pourquoi se soumet-on sans rébellion ? L'autrice de « Carnets de thèse » prend Kafka sous son bras pour déconstruire les mécanismes du pouvoir et fait mouche.
« KAFKA. LES MĒCANISMES DU POUVOIR », de Tiphaine Rivière (L'Iconoclaste, 280.).

ALAIN GUIZARD ; PRESSE.



Les coups de cœur de Fabrice Midal



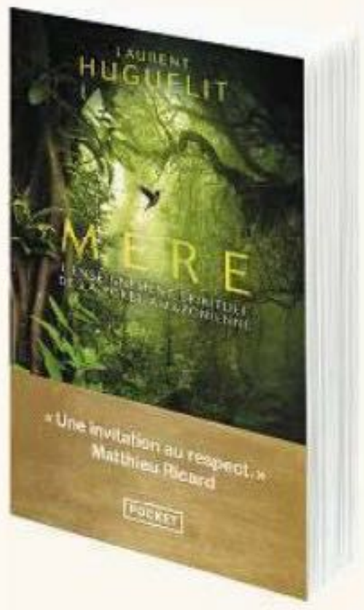
Hypersensible, du fardeau au cadeau de Jennifer Réthoré

Et si votre sensibilité était votre plus grande force ?
À 25 ans, Jennifer Réthoré (aka @supersensibilité sur Instagram) découvre son hypersensibilité et entame un cheminement pour mieux se comprendre, l'apprivoiser et en faire une force. Un témoignage pour aider les hypersensibles à reconnaître leurs émotions, comprendre leur singularité et apprendre à s'aimer.

Arthrose, arthrite : je me soigne en mangeant de Sébastien Czernichow et Jérémie Sellam



La douleur des rhumatismes n'est pas une fatalité. Au-delà des médicaments, l'alimentation peut devenir une alliée précieuse. Les professeurs Sébastien Czernichow et Jérémie Sellam livrent des conseils concrets et accessibles pour adopter une alimentation antirhumatismale et soulager durablement les douleurs, de la science à l'assiette.



Mère, l'enseignement spirituel de la forêt amazonienne de Laurent Huguelit

Un guide spirituel et écologique dans lequel Laurent Huguelit transmet l'enseignement de Madre, la Mère, esprit de la forêt amazonienne. À travers sagesse, chamanisme et conscience, ce récit invite à rétablir le lien sacré entre l'humanité et la Terre. Un message à la fois puissant, urgent et porteur d'espoir.

Comment rater son couple à coup sûr d'Emmanuelle Piquet



Avec humour, Emmanuelle Piquet décrypte les schémas amoureux qui mènent à l'échec et invite à oser faire autrement. Un guide concret pour comprendre ses blocages, changer de posture et redonner une véritable chance à la relation.

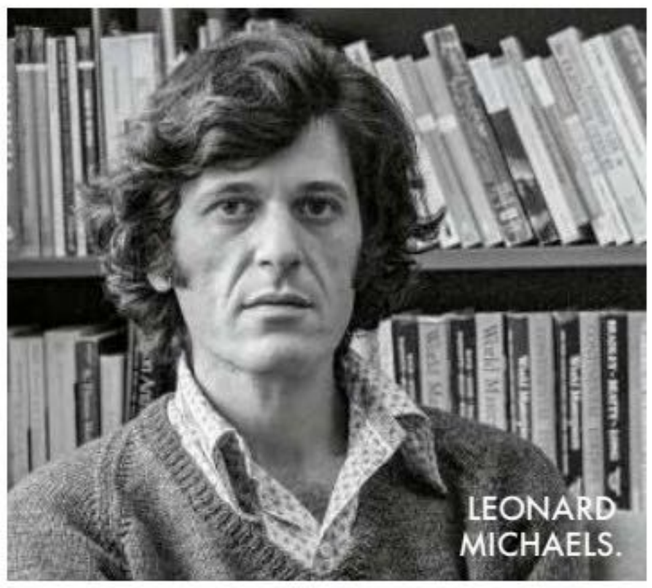
POCKET

Photo : Celine Nieszawer @ Flammarion

VINTAGE

IL ÉTAIT TROIS FOIS NEW YORK

PAR **CLÉMENTINE GOLDSZAL**


LEONARD MICHAELS.

AMOUR

C'est un livre américain culte que les éditions du Gospel ont la riche idée de republier aujourd'hui. Signé de Leonard Michaels, l'un des plus grands nouvellistes américains du XXe siècle, « Sylvia » est une histoire d'amour tragique, marquée par la maladie mentale, dans la bohème new-yorkaise des années 1960. Le narrateur, un jeune écrivain brillant, mais qui peine à trouver sa place dans le landerneau littéraire, y rencontre une jeune femme qui l'ensorcelle. « La question de mon avenir venait d'être résolue pour les quatre années suivantes », constate-t-il le soir où leurs chemins se croisent. Rapidement, ils s'installent ensemble, mais le tempérament irascible de Sylvia, sa fragilité émotionnelle, leur vie sexuelle effusive et la lâcheté de ce compagnon trop jeune et égoïste pour prendre la mesure du trouble de son amoureuse orpheline plombent leur quotidien. « Il aurait été facile de quitter Sylvia. Si cela avait été difficile, je l'aurais peut-être fait », constate le narrateur, qui se retourne des années plus tard sur cet amour plombé. Désespérant mais tendre, autocritique et juste, ce court roman est un chef-d'œuvre.



« SYLVIA », de Leonard Michaels, traduit de l'anglais par Céline Leroy (Le Gospel, 119 p.).

GLOIRES…

LES TRAMWAYS CIRCULENT ENCORE DANS CE NEW YORK, Mecque du capitalisme et de la bourgeoisie parvenue, alors qu'une poignée de personnages arpentent Manhattan en quête d'amour, de gloire ou de leurs illusions perdues. Paru en 1936, ce roman est une parfaite porte d'entrée dans l'œuvre de Dawn Powell (1896-1965), romancière célébrée en son temps puis un peu oubliée. Réhabilitée à la fin des années 1980 par l'écrivain Gore Vidal, Dawn Powell est une perle de la trempe de Dorothy Parker et de Francis Scott Fitzgerald. Avec l'acidité et la dérision d'une tendre satiriste, elle croque l'élite de la Grosse Pomme, qui se trompe à tout-va et dévore sans scrupule ses propres rejetons. Dennis, écrivain ambitieux, est l'amant de Corinne mais amoureux d'Effie, dont il utilise la déconvenue amoureuse avec un mari évaporé pour nourrir son dernier roman. Ce petit monde se croise, se blesse et se console dans le décor frivole de l'entre-deux-guerres. Si le cadre du livre est délicieusement suranné, les sentiments qu'il révèle et met en scène sont, eux, éternellement humains. On y retrouve le ton unique des films de Frank Capra, Gene Kelly ou Billy Wilder. Un délice.

« TOURNE, ROUE MAGIQUE », de Dawn Powell, traduit de l'anglais par Anouk Neuhoff (La Table Ronde, 281 p.).

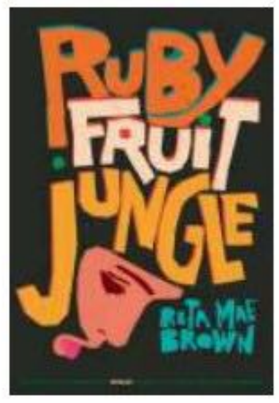

DAWN POWELL.




RITA MAE.

… ET LIBERTÉ

DANS LA FLORIDE CONSERVATRICE DES ANNÉES 1950, où elle grandit, New York est un horizon, presque une chimère pour Molly. Tête brûlée, elle raconte une adolescence passée à coucher avec des garçons tout en aimant des filles, et à s'insurger contre l'ordre établi, misogyne et classiste. Quand Molly dit qu'elle va faire une école de cinéma, on la félicite d'ambitionner une carrière d'actrice, alors que ce qu'elle veut, c'est tenir la caméra. Quand elle intègre enfin l'université de New York et doit tourner un court-métrage de fin d'études, elle réalise un « documentaire de vingt et une minutes sur la vie d'une femme » (sa mère). Survolté et drôle, ce roman lesbien et féministe a fait scandale à sa sortie. Moins choquant aujourd'hui, il n'en conserve pas moins une charge politique intacte. «Je vais […] faire mes films. Mes films à moi […] – pas des trucs à l'eau de rose sur des hétéros sans intérêt, pas des drames familiaux sur l'Amérique blancheur Colgate », dit Molly. Rita Mae Brown, qui vit aujourd'hui en Virginie, est l'autrice de dizaines de romans et de plusieurs scénarios.



« RUBYFRUIT JUNGLE », de Rita Mae Brown, traduit de l'anglais par Océane Guerrier (Éditions Héloïse d'Ormesson, 291 p.).

ALAMY STOCK PHOTO ; BRUCE JACKSON ; PRESSE.



PORTRAIT

MORGANE MONCOMBLE PREMIÈRE DAME DES VENTES

« La Révolte de la Reine », premier volume d'une trilogie inspirée de Marie-Antoinette, s'est déjà écoulé à 100 000 exemplaires.

Il y a dix ans, quand elle a reçu son premier relevé de droits d'auteur pour « Viens, on s'aime », Morgane Moncomble a pleuré. « C'était environ 4 000 euros sur l'année. Je me suis dit que je ne pourrai jamais vivre de l'écriture. Mais ça m'a motivée pour essayer de faire mieux », dit-elle. En 2024, à 30 ans, elle était la troisième autrice la plus lue en France : plus de 3 millions d'exemplaires vendus depuis ses débuts. Pour l'industrie du livre, Morgane Moncomble est un phénomène. Pour ses fans, elle est une source d'inspiration. Pour les autrices de romance, elle est une cheffe de file, la preuve que le genre littéraire qui les passionne est devenu un fait de société. Chacune de ses séances de signature déplace des foules de lectrices, souvent très jeunes, prêtes à débourser leurs économies pour un exemplaire dédicacé. Mais Morgane Moncomble n'a jamais été invitée sur le plateau de « La Grande Librairie », n'a pas eu les honneurs de la presse littéraire. Qu'importe, forte de son succès fou, elle trace sa route. Sans se départir d'un sentiment d'imposture, d'une incrédulité persistante face à son rêve devenu réalité.

L'enfance de Morgane Moncomble, aînée d'une famille recomposée installée dans le Val-d'Oise, mère assistante et père chef de chantier, a été douce. Elle s'imagine actrice, mais tout change quand une amie d'école lui fait lire le roman jeunesse de Sarah Mlynowski « Sortilèges et sacs à main ». Comme Obélix dans la potion magique, elle tombe tête la première dans le chaudron de la lecture. Elle dévore ensuite la série « Twilight » – elle n'a, depuis, jamais cessé de lire voracement –, tout en se mettant instantanément à écrire. « Comme je lisais beaucoup de dystopies et de fantasy, j'imaginais des histoires de sorcières, de loups-garous, de vampires ou de fées, mais toujours des histoires d'amour », pointe-t-elle. Puis elle découvre la romance, et s'engouffre dans les atmosphères douces-amères de ses autrices préférées.

En 2016, elle est étudiante en lettres modernes et écrivaine autopubliée sous pseudonyme sur la plateforme Wattpad, quand elle reçoit un message sur Facebook de la maison d'édition Hugo, pionnière française de ce que l'on commence à appeler la « new romance ». « J'ai cru que c'était un canular. Être publiée, c'était un rêve inatteignable. » En 2021, une vidéo sur TikTok la propulse au rang de superstar avec son sixième livre, « L'As de cœur ». Suit la saga « Seasons », dont les quatre volumes s'écoulent à 1,5 million d'exemplaires. « Je n'étais pas prête », sourit Morgane Moncomble. « Du jour au lendemain, les gens avaient un avis sur moi et mes livres – et l'exprimaient. Tout mon quotidien a changé. » En 2024, en burn-out, elle met le cap, seule, vers la Corée du Sud. Elle y passe un an entre la peur d'être oubliée et le désir de se faire discrète. De retour en France, avec cette nouvelle trilogie sur son disque dur, la jeune femme cherche aujourd'hui à acheter sa « maison de rêve » et se consacre à nouveau à temps plein à la promotion de son travail. « Quand on est autrice de romance, on est aussi community manager, graphiste, créatrice de contenu… Petite, je rêvais d'être célèbre et adulée. Mais ça n'est pas tout rose, en fait », glisse-t-elle. N'ayant pas des goûts de luxe, elle économise l'argent gagné pour un futur qu'elle continue de penser incertain, et dépense un peu en voyages. Pour son premier Noël loin de chez elle, en Corée du Sud, elle s'est quand même offert le sac Saint Laurent dont elle rêvait. Comme une récompense pour le travail accompli et le chemin parcouru. **C.G.**

« LA RÉVOLTE DE LA REINE », de Morgane Moncomble (Hugo, 568 p.).



LOU POURY ; PRESSE.

CROQUEZ LE PRINTEMPS !

NOS RECETTES CRÉATIVES POUR CUISINER LES DÉLICES DE SAISON



EN VENTE ACTUELLEMENT

COUP DE CŒUR

L'ÊTRE À UNE INCONNUE

PAR **DOROTHÉE WERNER**



DEPUIS TOUJOURS, IL SAIT. Ce n'était pas un secret, encore moins un sujet : né sous X en 1984, Anthony Feneuil a été adopté à 5 mois par des parents aimants, et alors ? Et alors, quand ce chercheur en philosophie refait ses papiers d'identité, puis devient père à son tour, il vacille : s'il a été adopté, c'est qu'il a été abandonné, qu'il a vécu les premières semaines de sa vie dans une pouponnière de l'Aide sociale à l'enfance. Quelles traces de ce mystère qui fonde son identité persistent en lui, quarante ans plus tard ? Dès les premières pages, il raconte qu'il a fini par retrouver sa mère biologique, via un test ADN : ce récit littéraire est une réflexion profonde sur le trouble produit par l'abandon, la quête d'une vérité qui finira toujours par se dérober. Il pose des questions délicates : que célèbrent ses parents adoptifs le jour de son anniversaire, eux qui n'ont pas assisté à sa naissance ? La loi française permettant d'accoucher anonymement (« sous X ») protège-t-elle la mère, l'enfant, les deux ? Le récit de la rencontre avec sa mère biologique est bouleversant, mais pas comme on l'imagine. « Ce ne fut pas le rétablissement cosmique du fil ontologique brisé quarante ans plus tôt, le retour au pays d'où je n'avais jamais été. » Que s'est-il passé ? Qui a choisi ce prénom, Anthony ? Qui est son père ? Le récit de cette inconnue, devenue proviseure de l'Éducation nationale, est troué d'incohérences. « Lise ne m'a pas livré le récit de mes origines, ni la clé de mon identité. Elle m'a rendu histoire pour histoire, sans d'ailleurs que je sache où s'arrête la mienne et où commence la sienne. »

« RIEN DE CACHÉ », d'Anthony Feneuil (Bayard, 176 p.).


ANTHONY FENEUIL.

LABOR ET FIDES ; PRESSE.

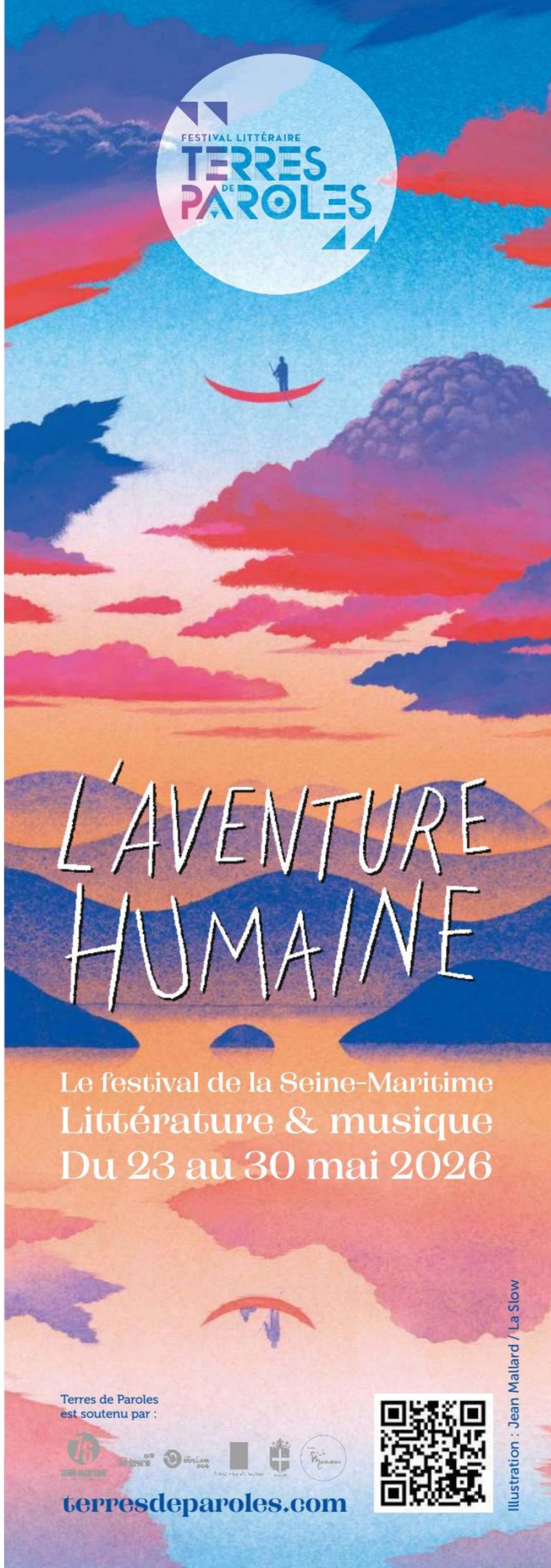


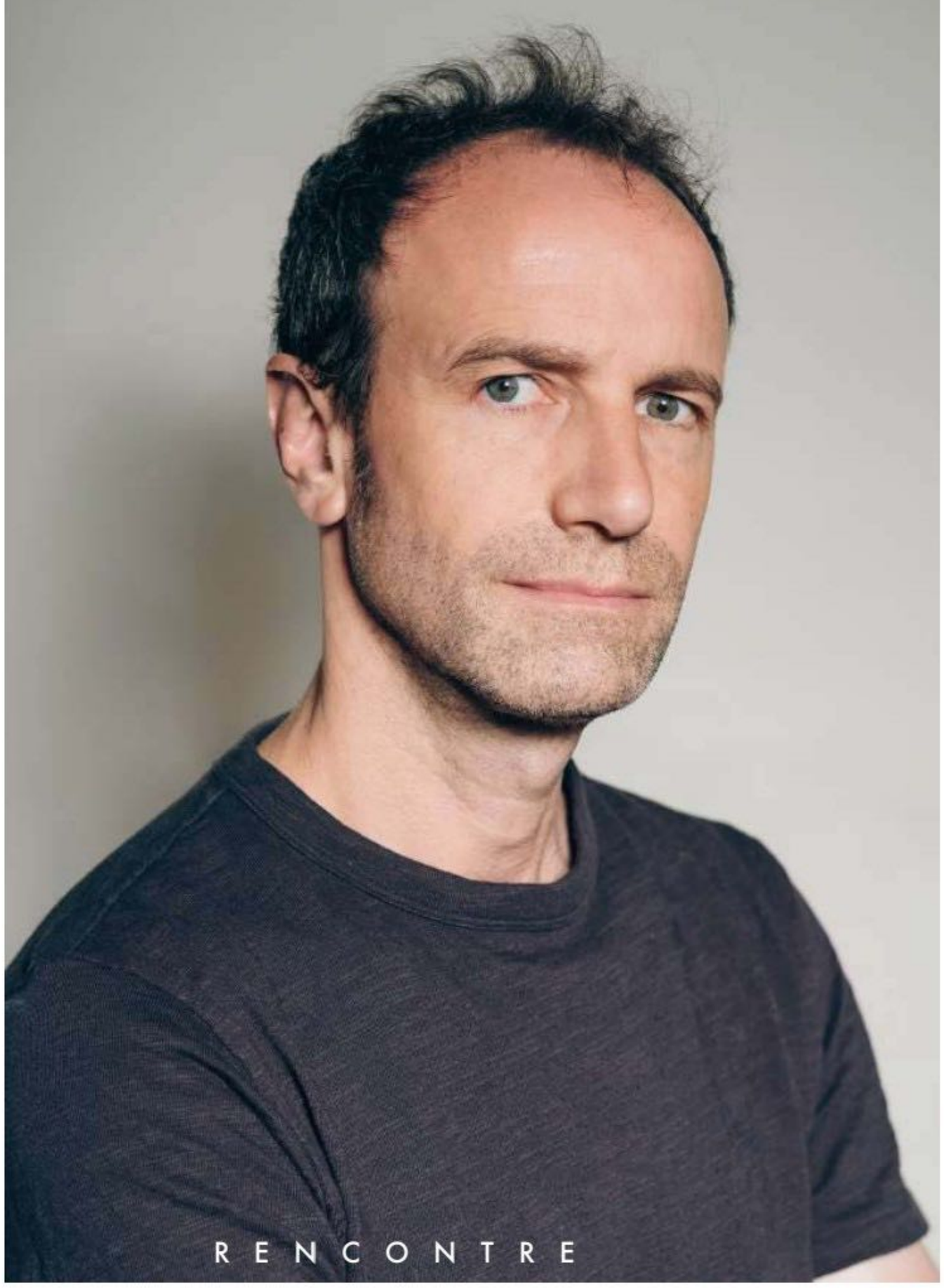
UN RESTAURANT, UNE CHANSON de Véronique Sanson, un lave-linge et son hublot frontal : tous ont droit à leur commentaire sur le web. Faut-il s'en affoler ? Enseignante d'histoire-géographie, écrivaine et chroniqueuse, Mara Goyet analyse cette « civilisation du commentaire » et ses effets avec tendresse : « Le commentaire est une pépite dans un monde, reconnaissons-le, assez sombre. Ma quête n'est pas forcenée ni mystique : simplement, sous le ciel bas et lourd de ce siècle, un commentaire incongru ou émouvant m'apparaît comme le signe que l'humain a quelque chose, certes, d'absurde, mais aussi de merveilleux, de dérisoire, mais aussi de bouleversant. » Commenter est « un effet de la dynamique des démocraties » ; c'est « reprendre la main ». En pastichant ou en citant Hegel, Nietzsche et Georges Perec, qui établissait des classements précurseurs des commentaires actuels, Mara Goyet passe en revue les motivations qui poussent l'internaute à rédiger des remarques : il donne une épaisseur à son existence, il rejoint une communauté, calme sa propre angoisse. Dans des pages qui obéissent à un charmant désordre malgré un découpage en chapitres, l'autrice montre avec humour et brio que la « glose » permanente influence notre existence et peut l'enchanter. Puis elle fait un sort aux « signaux faibles » que nous envoient certains aspects de cette pratique. Le « primat de l'effet sur l'argument », la brutalité, la désinvolture, la surenchère d'une parole « déresponsabilisée » servent ceux que Giuliano da Empoli surnomme les « ingénieurs du chaos », parmi lesquels se rangent Donald Trump et Cyril Hanouna. Prêtons attention à « cet étrange roman collectif sans auteur » qui s'écrit ici et là.



« LA CIVILISATION DU COMMENTAIRE. PORTRAIT DE LA VIE EN GLOSE », de Mara Goyet (Gallimard, 192 p.).

FRANCESCA MANTOVANI/EDITIONS GALLIMARD ; PRESSE.





ROMAIN LEMIRE "POUR VIOLER UN ENFANT, IL FAUT UN VIOLEUR ET AUSSI DES GENS QUI SE TAISENT"

PAR **AVA DJAMSHIDI**

LAURÉAT DU PRIX GONCOURT DU PREMIER ROMAN POUR « CLÉMENT », Romain Lemire décrit les rouages et les ravages de l'inceste. Clément a l'âge de raison lorsque son père – prof de lettres, bourgeoisie bon teint du 5e arrondissement parisien – le viole pour la première fois. 14 ans, lorsque son bourreau se suicide, dénoncé dans le roman par le frère aîné de Clément. Dans ce texte, l'auteur déplie les secousses terribles de ce crime de l'intime, avec les mots d'un petit garçon qui découvre avec son père « comment on fait les enfants ? », puis avec ceux d'un adolescent qui prend conscience de vivre l'indicible. L'écriture s'envole, alors qu'il devient un homme, et se libère par la littérature.

ELLE. Comment allez-vous ?
ROMAIN LEMIRE. Je vais très bien. En ce moment, on me dit que ça doit être dur de parler d'inceste en permanence. En réalité, ce n'est ni douloureux ni compliqué. Je pense surtout aux lectrices et aux lecteurs, à la chance que j'ai de pouvoir, à cette étape de ma vie, donner du courage, de la force, de l'élan.

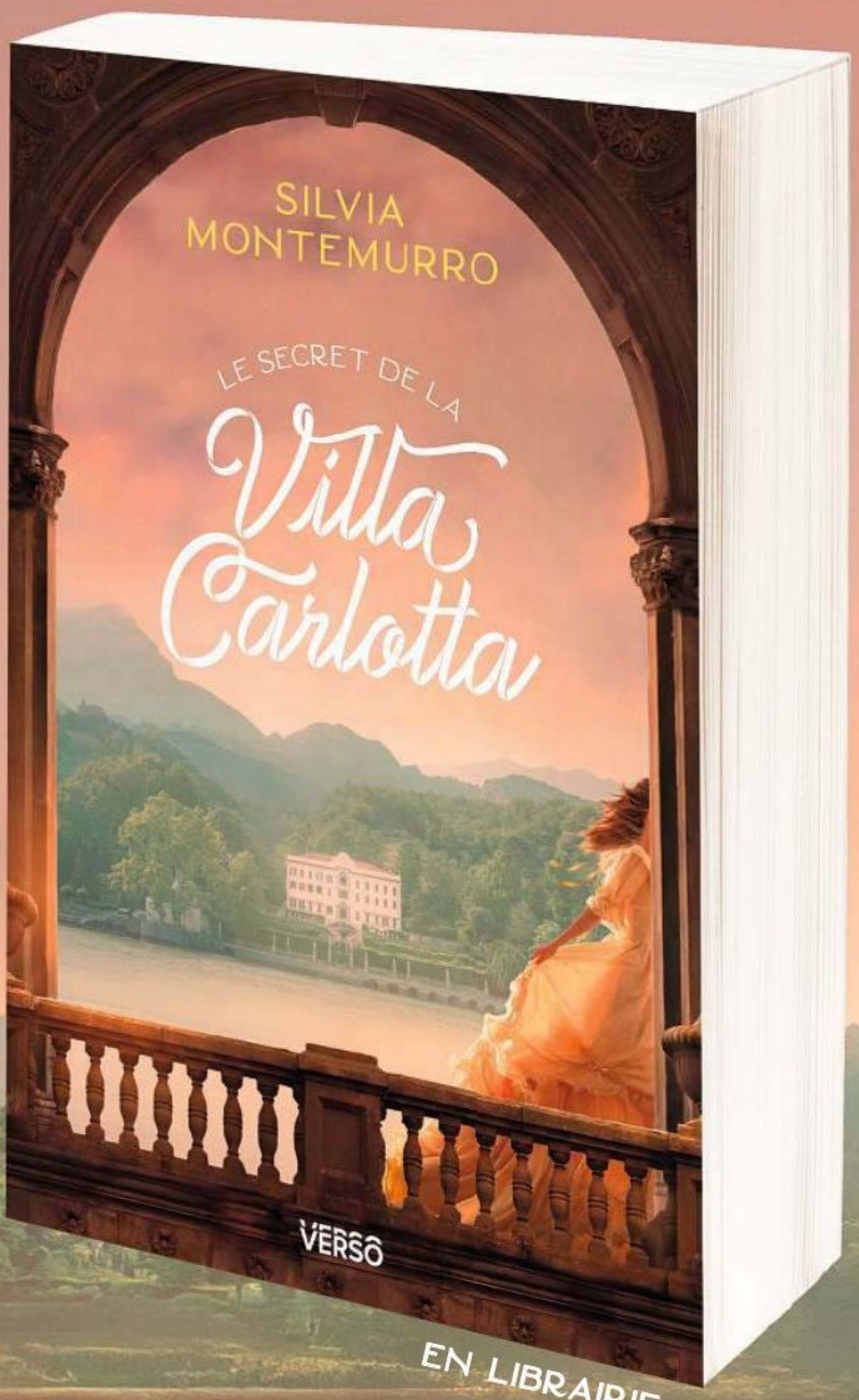
ELLE. C'est cela qui vous a conduit à vous lancer dans ce premier roman ?
R.L. Il y a des années que je me sens en croisade contre la silenciation de l'inceste. Mes lectures sur le sujet m'ont aidé à avancer. C'est à mon tour, maintenant, d'inspirer d'autres parcours, d'autres récits. C'est tellement douloureux, le silence, et si spectaculaire de mesurer les effets de la verbalisation sur nos vies, si l'on est entendu et reconnu, bien sûr. Pour ma part, enfin stabilisé, il m'était impossible d'aller vivre ma vie en laissant derrière moi tant de questions politiques irrésolues. L'inceste est trop systémique, trop massif pour être ignoré par qui que ce soit.

ELLE. Quelles réactions souhaitiez-vous susciter ?
R.L. L'idée est que la lectrice ou le lecteur qui sont passés par là puissent se dire : « Je dispose du courage et de la force nécessaires pour mettre les choses à l'endroit dans ma propre famille. » Ce livre aurait pu me faire gagner beaucoup de temps si je l'avais lu il y a vingt ans. Je reçois des centaines de messages de personnes qui me disent : « Vous m'avez libéré. » D'autres aussi m'ont confié avoir eu le malheur de croiser la route de mon père, et cela me confirme ce que je soupçonnais : c'était un grand prédateur.

ELLE. Est-ce que la littérature répare ce que la justice ne parvient pas à traiter ?
R.L. D'abord, la fiction m'a permis d'aller au fond des choses les plus sensibles et les plus intimes. Avec une autobiographie, cela aurait été impossible. Mais surtout, Clément est un « je » social dont les gens peuvent se saisir, il est un médiateur entre le lecteur et moi. La justice fait autre chose, elle désigne les victimes et les coupables au nom de la société. Ça, je ne l'ai pas eu, même si, avant son ●●●

MARIE MAGNIN/DIVERGENCE

DÉCOUVREZ
LE PREMIER VOLUME
DE LA SAGA ITALIENNE
PHÉNOMÈNE



1848
LE LAC DE CÔME
SES VILLAS MYTHIQUES
SES PRINCESSES
SES INOUBLIABLES
HISTOIRES D'AMOUR

EN LIBRAIRIE

VERSO

●●● suicide, mon père a reconnu ce qu'il a fait. Mais c'est vrai, la littérature, ce livre et ce prix Goncourt du premier roman me permettent aussi d'obtenir une reconnaissance de ce que j'ai vécu.

ELLE. Pourquoi avoir choisi ce prénom, comme titre, « Clément » ? Il faut de la douceur, une part de capacité à pardonner pour survivre ?
R.L. Il y a dans ce prénom une clarté, une netteté et une lumière qui sont en adéquation avec le récit. Si on résume ce livre à l'extrême, c'est l'histoire d'un personnage qui est en quête de clémence. Pour lui-même, pour vivre en paix. Ce n'est pas un synonyme du pardon. Le pardon est un effacement ; la clémence, une résolution. Je voudrais dire aux victimes que le passé ne passera jamais, mais qu'il peut se résoudre, se dénouer. Nous méritons de vivre en paix, et c'est à notre portée.

"Le pardon est un effacement ; la clémence, une résolution."
ROMAIN LEMIRE

ELLE. Pour violer un enfant, écrivez-vous, il faut un village. Que faut-il changer, dans ce village, pour que cela cesse ?
R.L. Pour violer un enfant, il faut un violeur et aussi des gens qui se taisent. Pour sortir de cette ornière, il faut que l'inceste devienne un enjeu de santé publique comme un autre, qu'il sorte du champ sexuel et intime pour entrer dans le champ criminel, que l'on en parle comme on le ferait d'homicides ou de narcotrafic. L'inceste serait alors moins lourd, opaque et intimidant à traiter. Et quand une victime parle, il faudrait pouvoir éloigner le violeur présumé en attendant d'y voir plus clair, ce qui n'est presque jamais le cas. Le violeur reste sur son canapé pendant qu'on éloigne l'enfant, qu'on le place, ou alors que la mère doit partir avec lui. C'est aberrant. Le problème, c'est aussi les délais si longs de la justice… S'il y avait enfin des conséquences graves et immédiates pour les hommes, cela changerait sans doute les choses.

ELLE. « Je n'en veux pas à Papa d'avoir désiré sexuellement des enfants, il ne l'a pas choisi. Mais je lui en veux terriblement de s'être laissé aller. » Que fait-on de ces hommes qui ressentent du désir pour les enfants ?
R.L. En effet, il faut bien faire la distinction entre les pédophiles et les pédocriminels. Les pédophiles ont du désir pour les enfants, les pédocriminels passent à l'acte. Et ils sont nombreux : pour violer les 160 000 enfants qui sont primo-incestés chaque année, il faut du monde… Alors les pédophiles, oui, on les laisse seuls avec leur désir honteux. Il existe un numéro pour eux, le 0 806 23 10 63, mais il est confidentiel. Il faudrait lancer des campagnes de prévention dans l'espace public.

ELLE. Que faudrait-il mettre en place pour mieux lutter contre les agissements de ces pédocriminels ?
R.L. Tout se passe comme si le problème était si massif qu'il y avait une forme d'acceptation. Six millions d'incestés, en sachant qu'un dépôt de plainte prend une journée de travail à un enquêteur, sans parler du suivi judiciaire… J'ai fait le calcul, il faudrait 10 000 fonctionnaires mobilisés à temps plein pendant deux ans et demi pour entendre tout le monde… Il va falloir prendre le problème autrement. Avec l'inceste, c'est le fait d'en parler qui est tabou, pas le fait de le commettre. Et c'est d'abord cela qu'il faut renverser.

ELLE. Et l'approche de la justice ?
R.L. Je suis favorable à l'imprescribilité pour les crimes sexuels sur mineurs. Je trouve très sain que les bourreaux soient condamnés à se dire que, même plus de trente ans après la majorité de leur victime, la police pourrait sonner à leur porte n'importe quel jour à six heures du matin ; que jusqu'à leur dernier souffle ils ne soient jamais tranquilles. Je me pose aussi d'autres questions…

ELLE. Lesquelles ?
R.L. Dans la mesure où les agresseurs sexuels sur mineurs sont des hommes dans 97 % des cas, est-ce que, finalement, on n'interdirait pas aux hommes de travailler au contact d'enfants ? C'est une question intéressante qu'il ne faut pas évacuer d'un revers de main. Il existe plein de métiers. Ce n'est pas un drame de ne pas être animateur périscolaire, alors que le préjudice est tel pour les victimes… Si tous les hommes commençaient à être ainsi concrètement concernés par la dangerosité masculine, sans doute avancerait-on beaucoup plus vite collectivement.

ELLE. Que peut-on vous souhaiter ?
R.L. D'aider un maximum de gens qui se sentent embrumés, dissociés, en situation chronique d'autosabotage, à sortir de ce labyrinthe. Aux lecteurs et lectrices qui auraient été agressés sexuellement dans leur enfance – une personne sur dix ! – et qui se sentiraient dépassés par la malédiction de ce brouillard mental qui nous occupe jour et nuit, je voudrais dire que j'en viens, que j'ai longtemps été sans espoir de rémission et que, plus tard, la vie m'a surpris. Je ne suis ni plus fort ni plus courageux que quiconque. Nous, les victimes, nous méritons tous de vivre et de mourir en paix, contrairement à nos bourreaux. Alors mon vœu le plus cher est que Clément vous fasse gagner du temps, beaucoup de temps. Et de la joie.



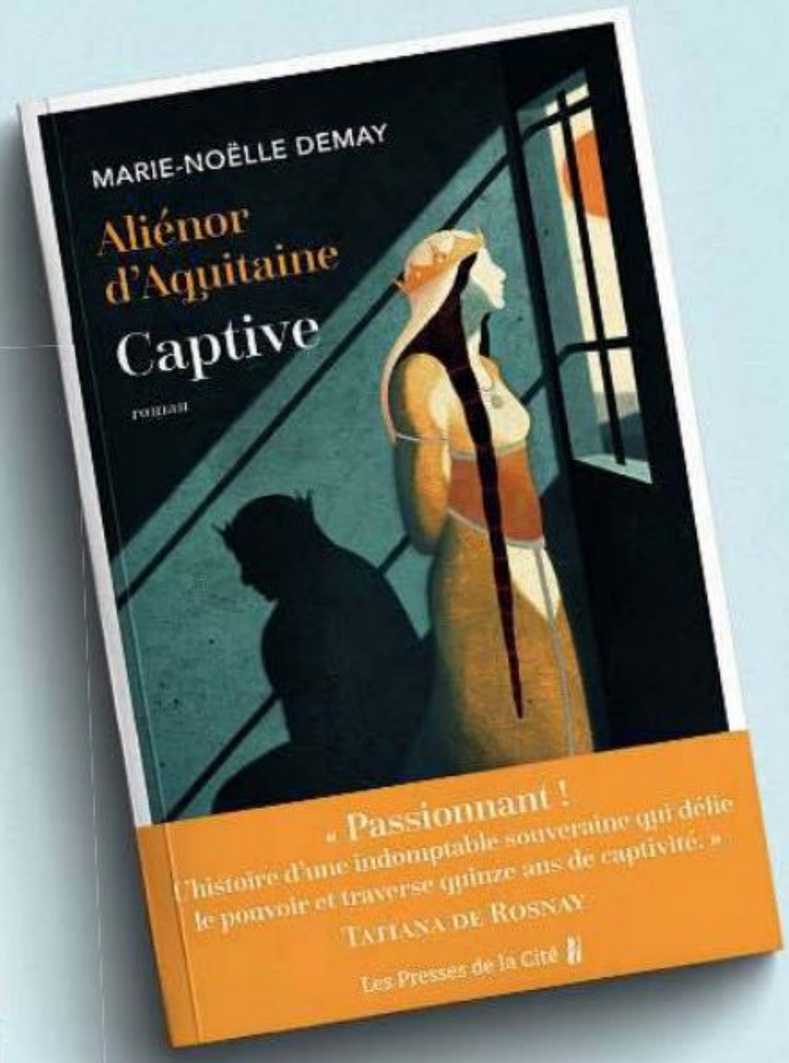
« CLÉMENT », de Romain Lemire (Le Cherche Midi, 396 p.).

PRESSE

Les Presses de la Cité

Éditeur de grandes histoires depuis 1944

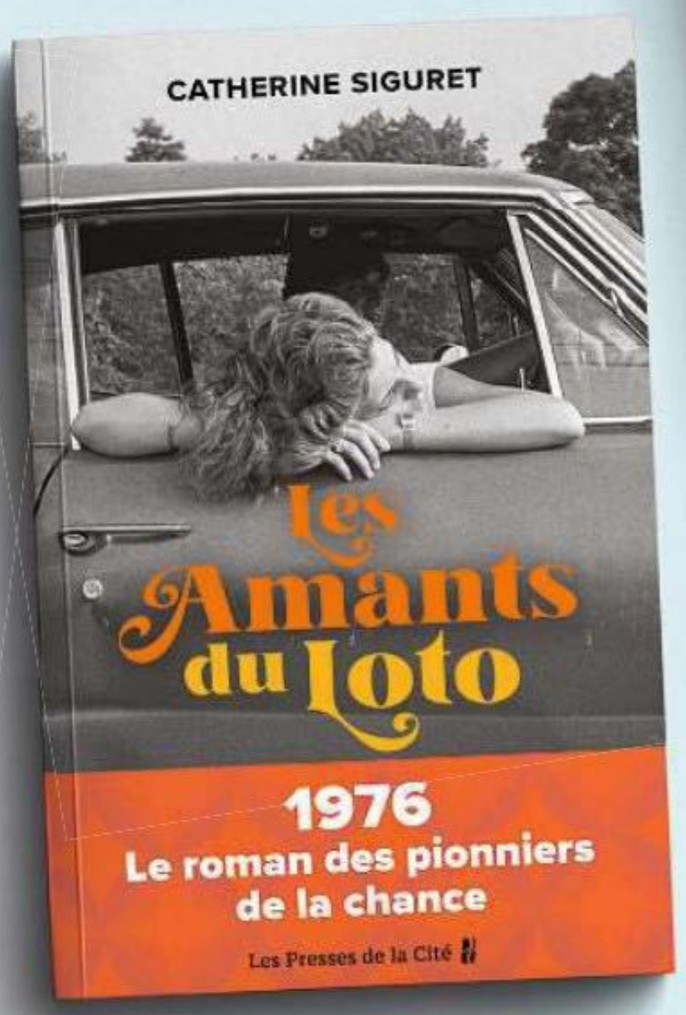
SÉLECTION
fiction & histoire



Une souveraine légendaire

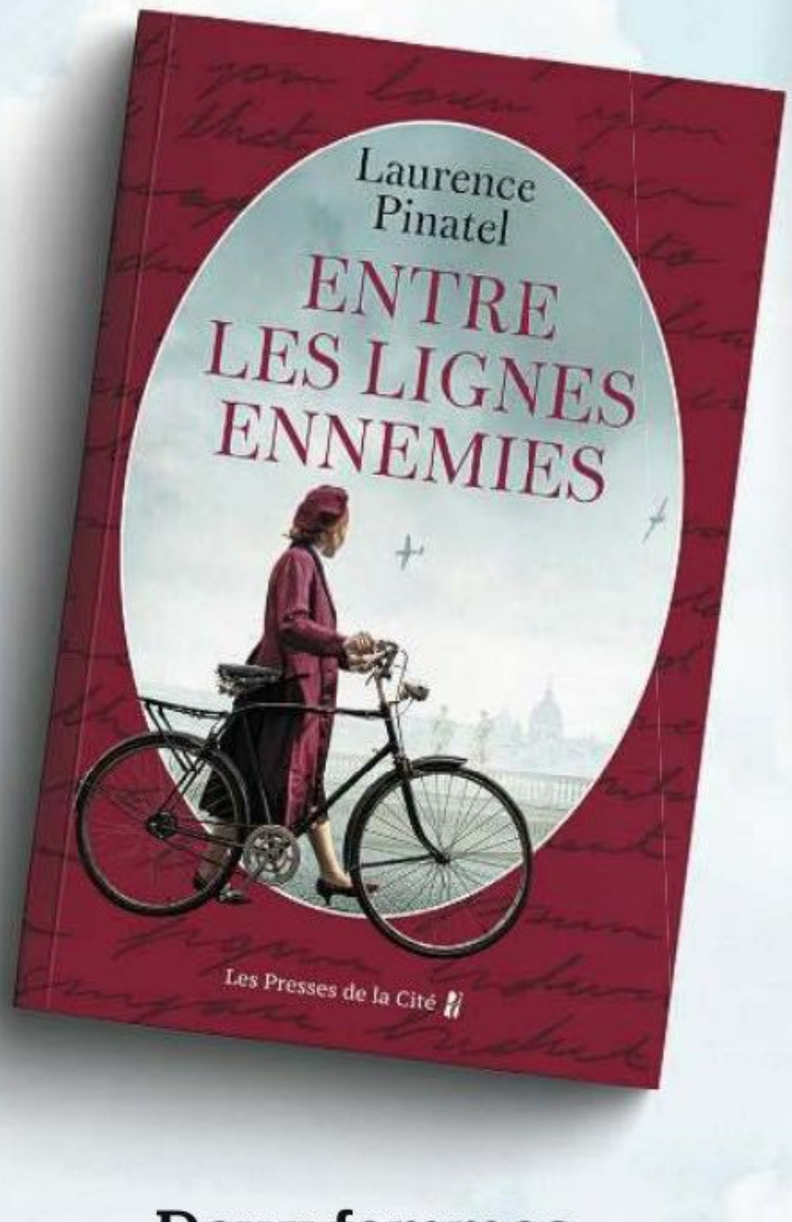
« Passionnant ! L'histoire d'une indomptable souveraine qui défie le pouvoir et traverse quinze ans de captivité. »

TATIANA DE ROSNAY



À quoi tient le bonheur?

Un roman lumineux sur l'histoire des premiers gagnants du Loto, pour replonger dans la France des années 1970.



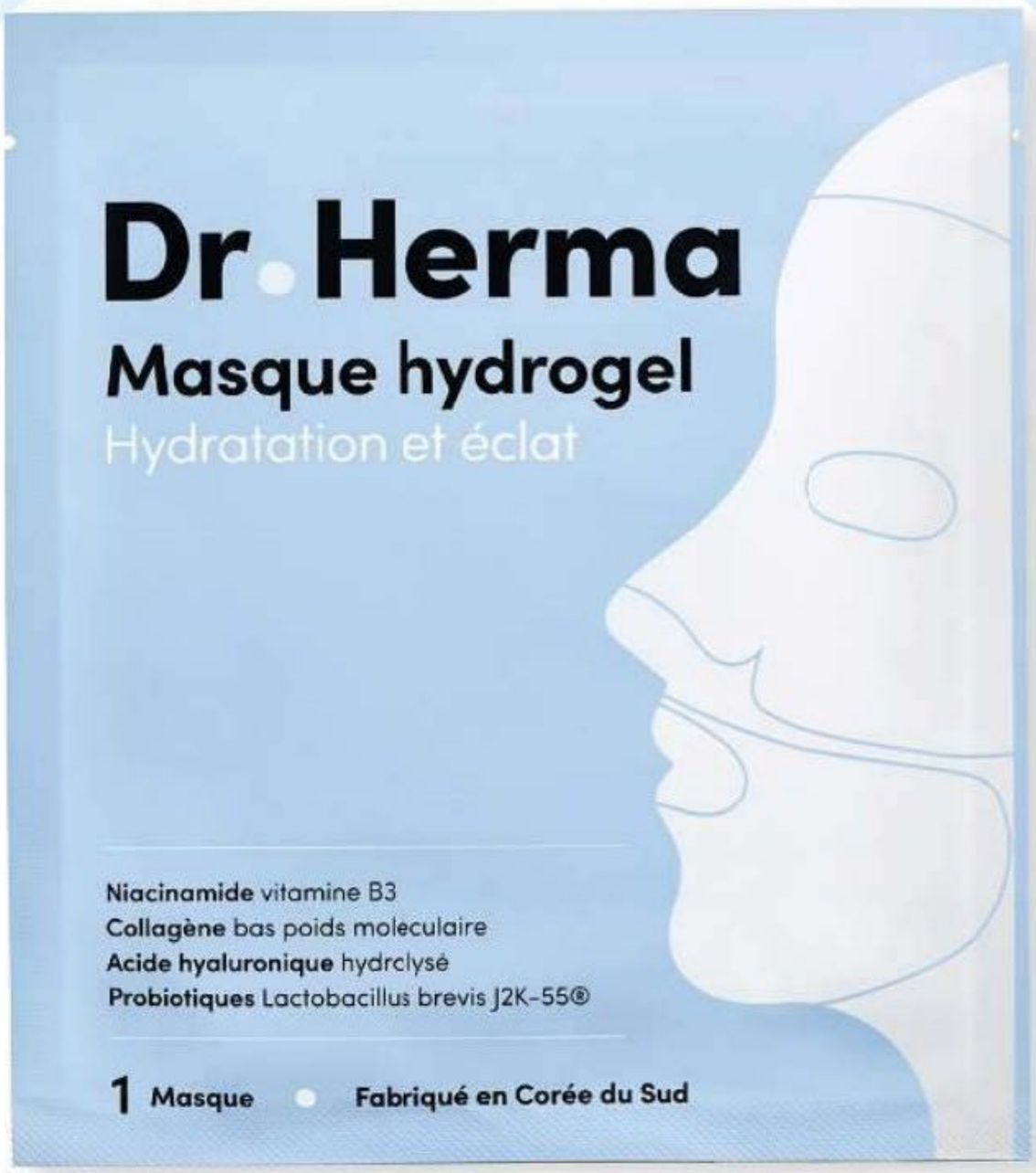
Deux femmes face à l'Histoire

De l'occupation de Lille en 1914 à la montée du nazisme dans le Berlin de 1938, deux destins liés par le sang et le courage.

TENTEZ DE REMPORTER CETTE SÉLECTION

En participant
à notre jeu-concours
https://www.lisez.com/lp/selection-fiction-et-histoire

LA SEMAINE PROCHAINE AVEC ELLE

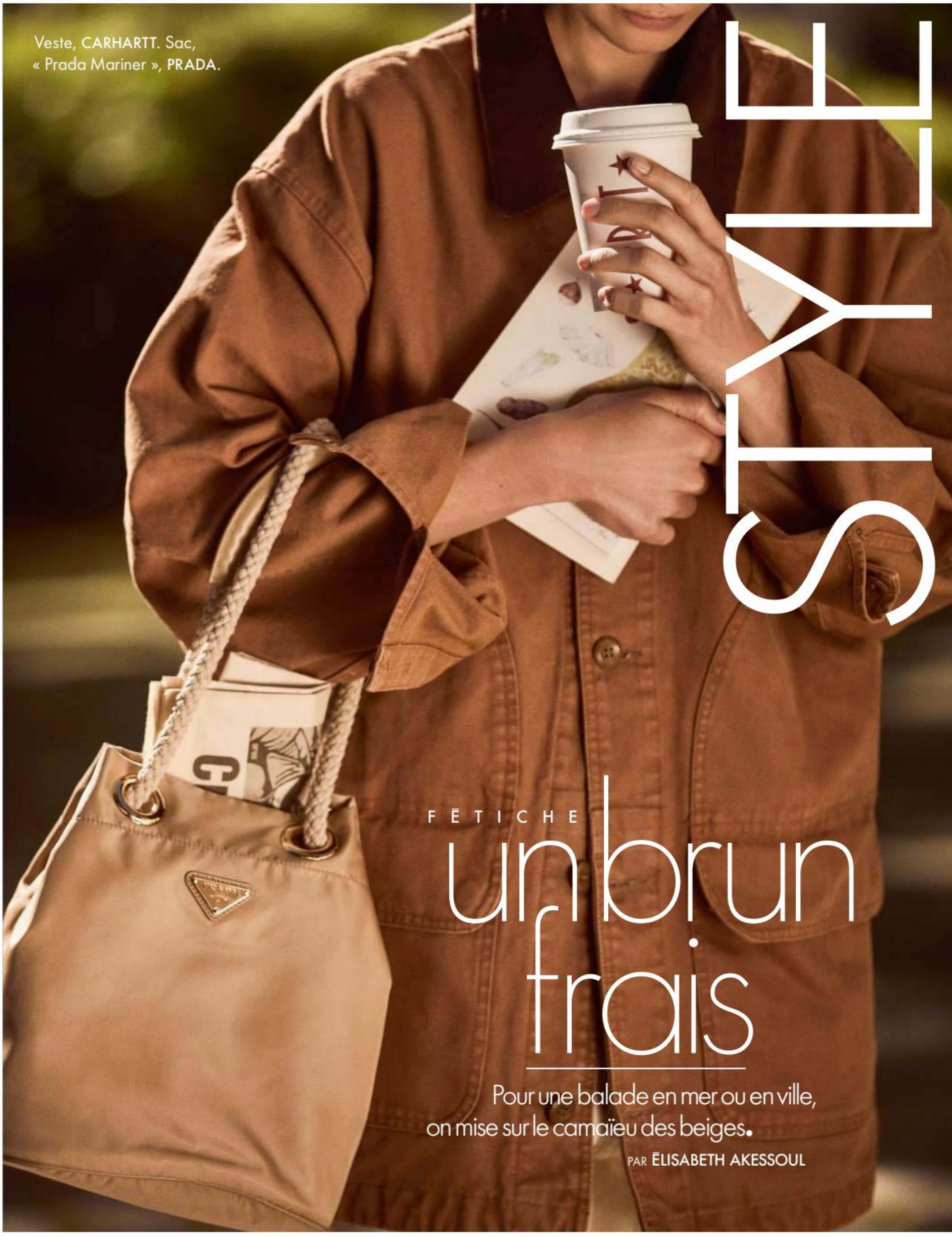


EN CADEAU* VOTRE MASQUE VISAGE

Dr. Herma

Le masque hydrogel Dr Herma, un soin conçu pour hydrater, illuminer et améliorer la fermeté de la peau.
Sa formule douce convient à tous les types de peau, y compris les plus sensibles.

* Offre proposée dans les kiosques en France métropolitaine participant à l'opération du 28 mai au 10 juin 2026 dans la limite des stocks disponibles (liste des kiosques sur elle.fr, rubrique Beauté).



STYLE

FÉTICHE

un brun frais

Pour une balade en mer ou en ville, on mise sur le camaïeu des beiges.

PAR ÉLISABETH AKESSOUL

PHOTO GILAD SASPORTA. ASSISTANTE STYLISME PAULINE GÉNIBRE. MANNEQUIN PAULINE MOULETTES CHEZ SPORT MODELS. MAQUILLAGE KARINE BELLY. MANUCURE SOPHIE ADAM.

ON VEUT

UN SAC D'AILLEURS

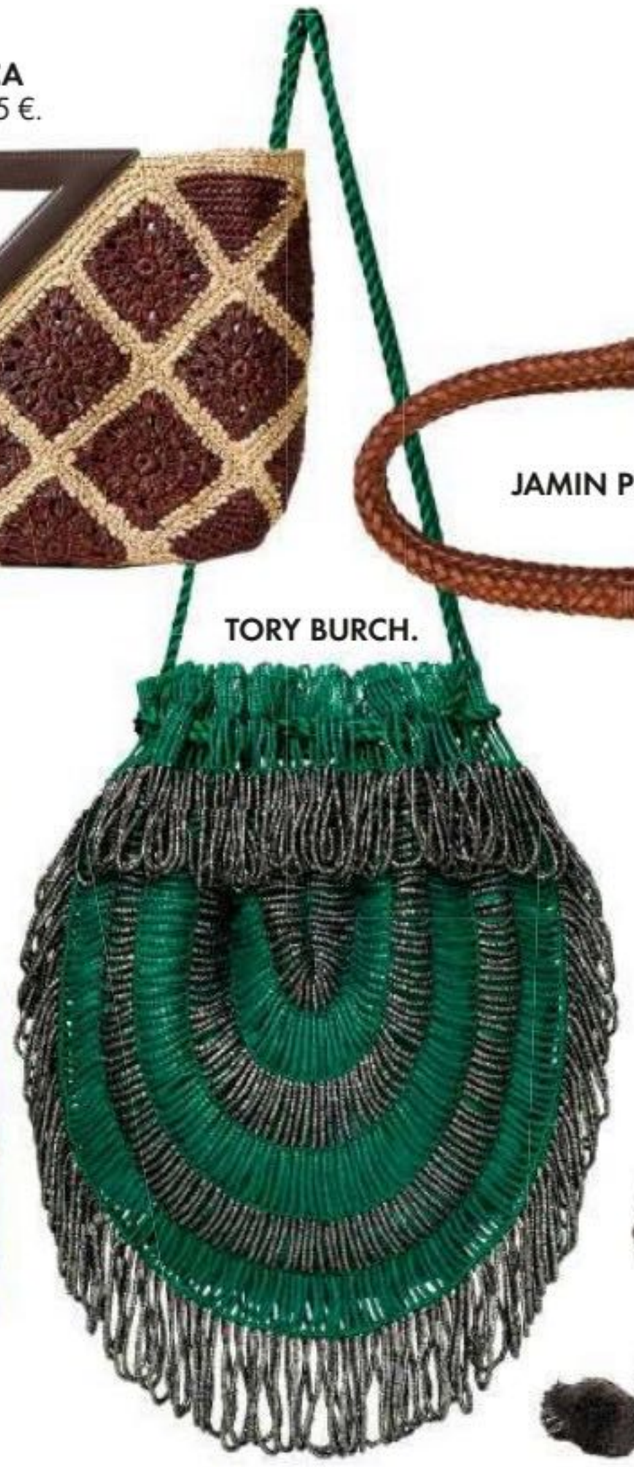
PAR ÉLISABETH AKESSOUL



GERARD DAREL, 295 €.



VERONICA BEARD, 425 €.



TORY BURCH.



JAMIN PUECH.



PARFOIS, 49,99 €.



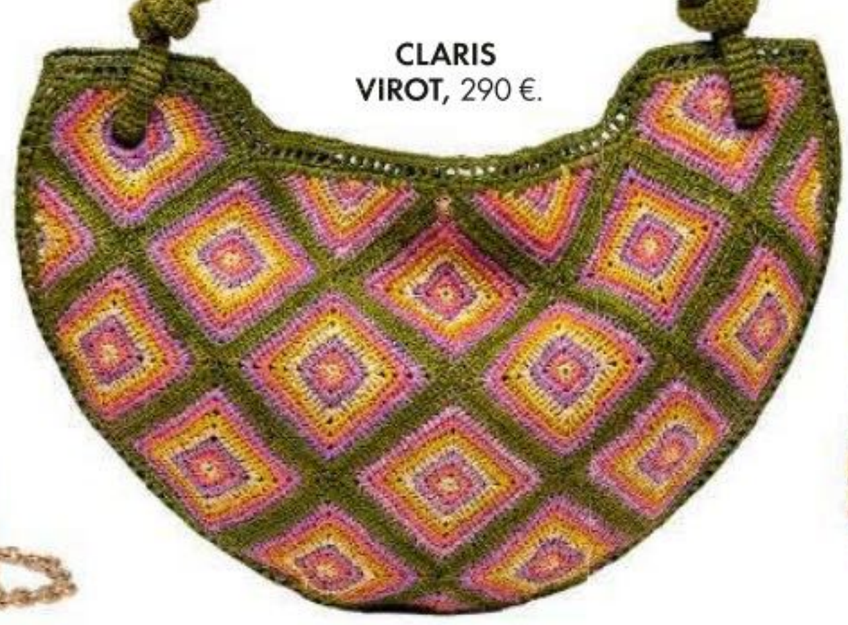
ANTIK BATIK, 195 €.



ZARA, 69,95 €.



MAZORCAS, 155 €.



CLARIS VIROT, 290 €.



VANESSA BRUNO, 395 €.



PHOTO XAVIER IMBERT ; PRESSE. ASSISTANTE STYLISME PAULINE GÉNIBRE.

PANDORA



OBJET DE DĒSIR

Prada annonce le lancement d'un programme de formation destiné aux artisans indiens et célèbre leur savoir-faire avec une collection de sandales. Inspirées des fameuses chappals Kohlapuri indiennes, elles sont fabriquées par des artisans des régions du Maharashtra et du Karnataka et, attention, c'est une édition limitée.

prada.com



TRĒSORS D'ARCHIVES

Le projet Armani-Archivio, spécialement imaginé pour les 50 ans de la marque Giorgio Armani, dévoile un second chapitre avec une sélection de silhouettes emblématiques des décennies 80 et 90 rééditées pour cette occasion. On se rue en boutique, à Paris, pour s'offrir ces pièces historiques qui ont fait la renommée du couturier.

armani.com



UN SAC DĒJĀ ICONIQUE

Un cuir tout doux ou un suède délicat, des lignes souples… le sac « Diorly » pensé par Jonathan Anderson incarne en tout point l'élégance décontractée qu'on adore. **dior.com**

UN BIJOU D'ĒCRIN

Marie Poniatowski, fondatrice de Stone Paris, s'associe à Ondine Saglio, directrice artistique de la CSAO, pour créer une boîte à bijoux unique tapissée d'un tissu Liberty et brodée main par les artisanes de L'Atelier des Rêves à Dakar. Belle histoire de femmes et de solidarité ! **stoneparis.com**



C'EST PARTOUT

LE NOIR GRAPHIQUE



HERBERT LEVINE



ETNIA BARCELONA

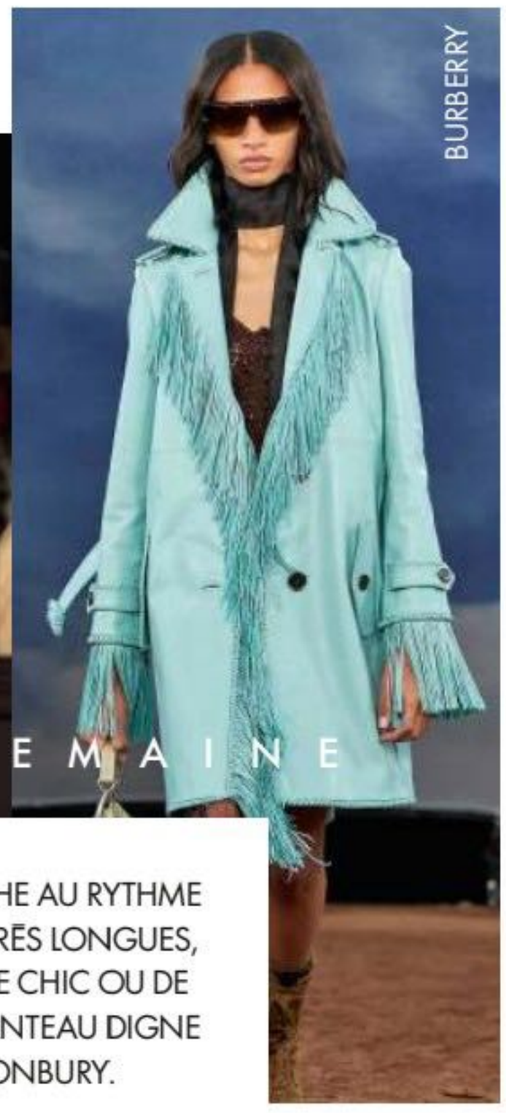


ETAM x NENSI DOJAKA

WISH LIST

ON AIME DĒJĀ

PAR ĒLISABETH AKESSOUL ET ĒVE MAENO



CETTE SEMAINE

ON SE DĒHANCHE AU RYTHME DES FRANGES, TRĒS LONGUES, D'UN SAC HIPPIE CHIC OU DE CELLES D'UN MANTEAU DIGNE DE GLASTONBURY.

DANIELE OBERRAUCH/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT ; JOVAL ARDERIU STUDIO ; MARCO VALENTI ; PRESSE.



Louis Barthélemy x MONOPRIX

Collection disponible à partir du 20 mai, dans la limite des stocks disponibles, dans les magasins participants et sur MONOPRIX.fr. Retrouvez la liste des magasins à l'adresse suivante : https://www.monoprix.fr/listes-des-magasins.html. MONOPRIX HOLDING - RCS Nanterre : 775 705 601 - Capital : 75 288 300€ - Pré-presse : NANOTERA



BEAUTÉ

SCOOP

PAR ÉLISABETH MARTORELL ET ALICE ELIA

1 FAÇON BLUSHS À LEVRES

Trois rouges nude à la texture bien crémeuse à l'application, mais pourtant mate sur les lèvres, avec en bonus un petit effet floutant. En somme, du « easy to wear ».

1. PASSION NUDE Une gamme complète de beiges rosés (impossible de ne pas trouver le sien) avec une base soin tout confort. **Lovenude Lip Blusher, n° 44, Yves Saint Laurent, 48 € (10 teintes).**

2. KISSPROOF Il promet vingt-quatre heures de tenue, hydrate et offre illico un délicieux et bien perceptible « goût » de miel-fleur d'oranger-vanille. **KissKiss, n° 279, Guerlain, 50 € (20 teintes, recharge 39 €).**

3. BOUCHE MORDUE Transparent et décliné en nuances naturelles tout en ton sur ton, il se fait oublier et devient vite indispensable. **Signature Lip Blush, Andie, Merit, 29 € (8 teintes chez Sephora).**



2 CREME FOUETTEE

Dans son tube façon bombe, elle ressemble à s'y méprendre à sa cousine délicieuse qu'on met sur les fraises. Son parfum de rose et sa texture plus onctueuse se prêtent néanmoins bien mieux à son véritable usage : on l'applique sur le visage sec pour nettoyer la peau, avant de rincer. Un plaisir renouvelé chaque soir.

Mousse Nettoyante Chantilly, Collosol, 150 ml, 19,90 €.

3 PROMESSE ENSOLEILLÉE

Dans ce nouvel opus, Memo nous embarque à Ramatuelle, au sud de Saint-Tropez, vers une destination qui évoque l'été, la mer et la douceur de vivre. Un cocktail sucré (surtout), salé (un peu), où, après un splash rafraîchissant, s'étirent un jasmin, une vanille et un benjoin solaires et crémeux, auxquels on ne peut s'empêcher de revenir. **Eau de Parfum Cap Camarat, Fleurs Bohèmes, Memo, 75 ml, 255 €.**



4 VOILE CARAMEL

On connaissait les versions rose et abricot de ce soin polyvalent : le voici en déclinaison cuivrée. Surtout ne pas se fier à sa couleur très foncée car sa transparence permet vraiment de l'appliquer sans aucun risque d'overdose, y compris sur les peaux très claires. Pour le reste, SPF 30, hydratation et extrait d'algue rouge qui active le bronzage en font, à l'instar de ses prédécesseures, un parfait couteau suisse.

Soin Blush de Peau SPF 30, Bronze Lumière, Embryolisse, 50 ml, 32,10 €.

PHOTOS ARNO CAUCHOIS. REALISATION LAURIANE SEIGNIER.

SVR

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Pendant le break, protégez votre peau

SUN SECURE

testé et approuvé par Loïs Boisson

EN PHARMACIE, PARAPHARMACIE ET SUR SVR.COM





COMPLICE
Ce soin hybride chasse illico le gris grâce à sa teinte rosée nacrée, pendant que sa formule fait monter l'éclat dont je manque évidemment toujours. **Le Concentré Illuminateur, Prodigieuse Hyalu Boost, Nuxe, 30 ml, 38,50 €.**

LES CHOIX DE

ALICE ELIA

RÉDACTRICE EN CHEF BEAUTÉ ADJOINTE





VERTICAL
J'adore le côté aérien, mais épicé, de ce jus atypique, dont les ingrédients ont maturé aux notes d'une musique à 432 hertz. **Eau de Parfum Elevation, Les Eaux Primordiales, 100 ml, 190 €.**







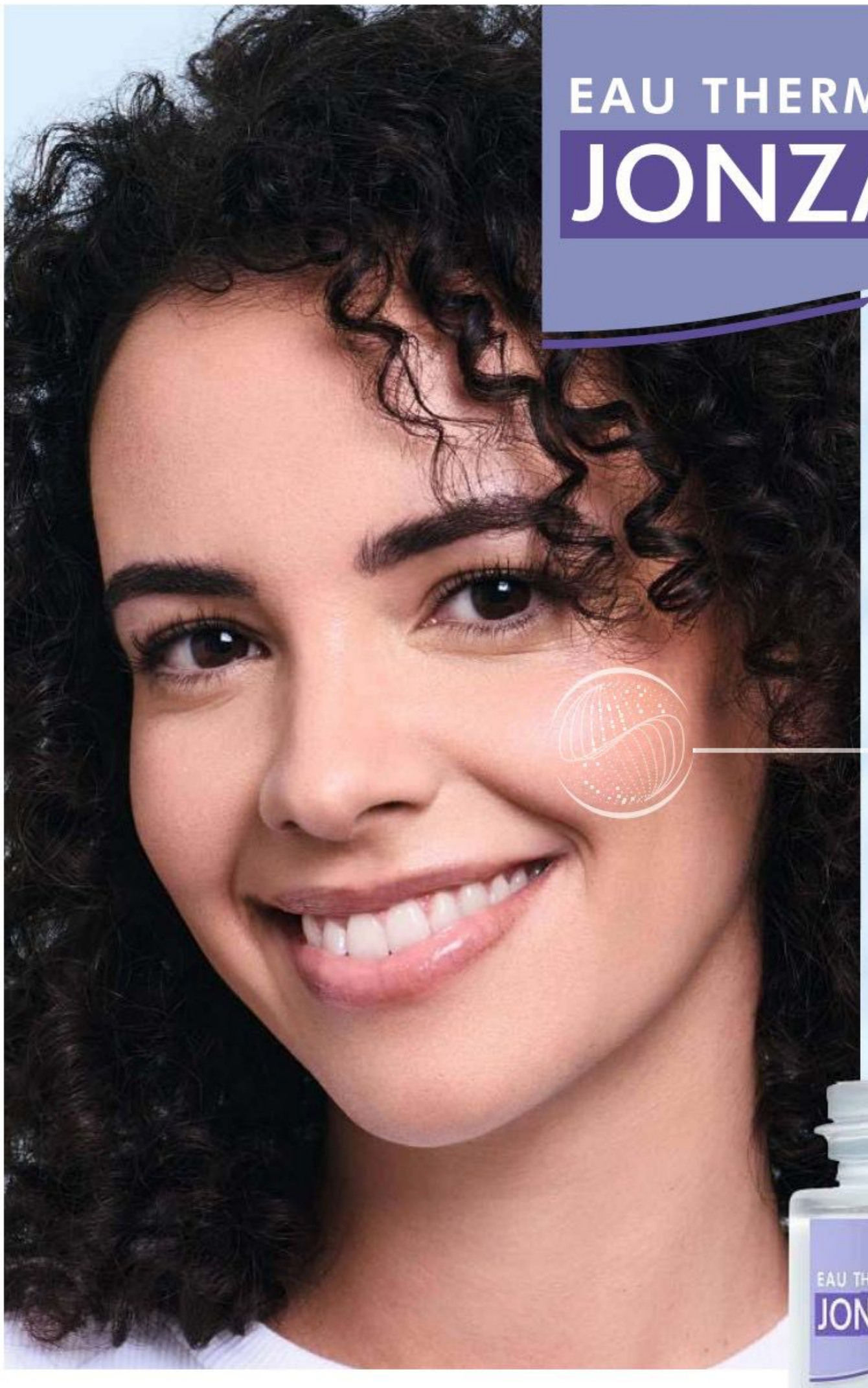
RÉJOUISSANT
De ce tube tout droit venu de Corée, je ne sais pas ce que je préfère : sa texture moelleuse aux céramides de soja ou son look poético-pop. **Crème Mains, Love full Of Beans, Amuse aux Galeries Lafayette, 30 ml, 26 €.**

COMPÉTENT
Le cocktail idéal (sauge, romarin, mauve…) pour amadouer ma crinière le matin. **Crème de Jour Universelle, Phyto 7 Elixir, Phyto, 100 ml, 22,90 €.**



IMPERCEPTIBLE
Mais très efficace pour protéger des méfaits des UV : la protection quotidienne devient parfaitement indolore. **Sérum Solaire SPF50+ UV Air Anthelios, La Roche-Posay, 50 ml, 26,60 €.**

PHOTOS MARC PHILBERT, ARNO CAUCHOIS (RÉALISATION LAURIANE SEIGNIER).



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.



À CALETA DE FAMARA, LANZAROTE (CANARIES).

LES NOUVEAUX-NOUVEAUX

Bientôt le mitan de l'année, l'heure d'une mise à jour 2026 ? Mode, déco, culture, people… repérages et envies qui racontent l'air du temps.

PAR **ÉDOUARD DUTOUR**

PHOTOSHOT/PEARCE/HEMIS ; @ROMEOBECKHAM ; PRESSE.



LANZAROTE
C'EST LE NOUVEL IBIZA

Hier encore il nous venait l'idée de nous ruiner la santé et le Codevi pour ouvrir la saison sur les plages de l'île de la tentation. Aujourd'hui ? Impossible de se payer une finca ni le luxe de laisser des points de vie en after au Hï Ibiza. Résultat, les quadras cool redescendent et s'amusent à Lanzarote. Plus douce, mais tout aussi solaire, insulaire, ibère.



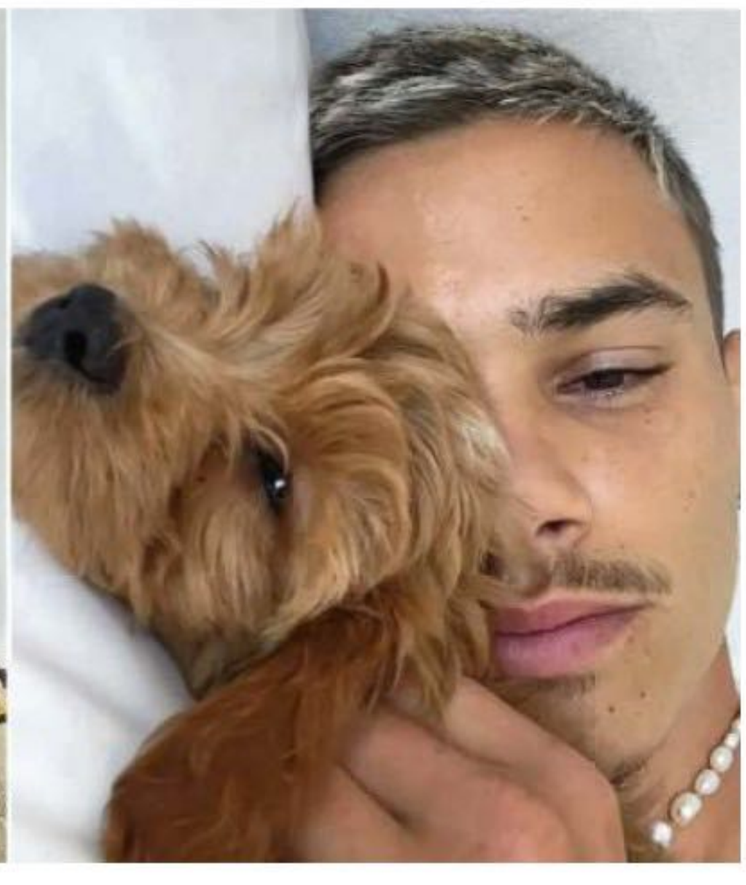
SHORTY ERES.

LE CALEÇON LINGERIE
C'EST LE NOUVEAU SHORT EN JEAN

Kate Moss à Coachella ? Next. Pour être à la page et un peu à poil tout en restant digne, il convient de troquer (le temps d'une saison) son vieux 501 coupé contre un déshabillé de soie à bordure dentelle. L'idée ? On va à la plage comme l'on se couche: en nuisette ! Ça tombe bien, on est devenu des bonnets de nuit... Mais caliente en journée !



ROMEO BECKHAM AVEC SIMBA.



LE COCKAPOO
C'EST LE NOUVEAU TECKEL

Ces lignes sont écrites dans la crainte car elles susciteront l'ire de notre D^re^ Aga, teckel addict historique et maîtresse de la magnifique Adjani, sa nouvelle passion. Je pense aussi à l'ami Stéphane Bern, parrain de ma petite Jackie robe feu à poils durs. Mais la tendance et la famille Beckham (qui a adopté Simba en 2025) sont plus fortes que tout : maintenant, côté canin, c'est un cockapoo ou rien. ●●●



DUA LIPA AU BISTROT DES TOURNELLES, À PARIS, LE 21 FÉVRIER.

LA LISTE DES ENVIES DE DUA LIPA

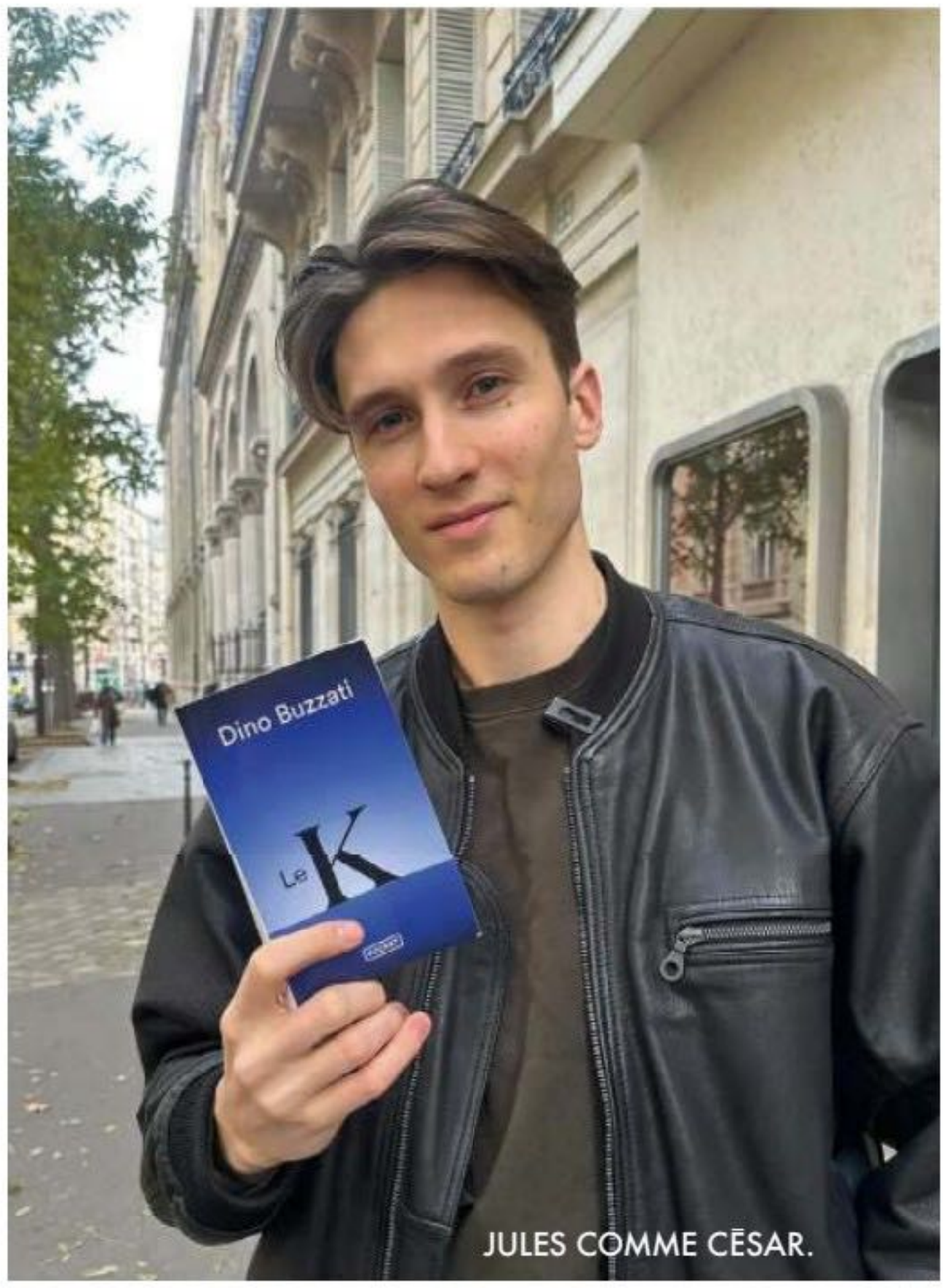
C'EST LE NOUVEAU "FOODING"

Si le guide indépendant de restaurants fait encore la pluie et le bon plan, la chanteuse complètement toquée de Paris est réputée pour fréquenter les meilleures tables en véritable experte. Cerise sur le gâteau, elle partage, via sa newsletter « Service95 », ses coups de fourchette. Alors, on tente d'avoir une table au Early June ou Au_Top.

@JULES COMME CÉSAR

C'EST LE NOUVEL AUGUSTIN TRAPENARD

Loin de nous l'idée d'enterrer l'excellent présentateur de « La Grande Librairie », qui cause culture aussi sur RTL, mais depuis qu'il est devenu une institution, cravate tricotée et lunettes bout-de-nez, on flirte avec le jeune instagrammeur qui réinvente la critique littéraire et pitche les classiques comme personne. Patronyme impérial, BG et jolie influence (400 000 followers). On le suit !



JULES COMME CÉSAR.

LE TASTY CROUSTY

C'EST LE NOUVEAU NUGGET

OK, c'est toujours du poulet critiqué. Pourtant, le code a changé. Si vous êtes pris d'une énorme fringale, oubliez la commande McDo qui arrive tiède en Uber Eats et sans la sauce chinoise. Il faut désormais polémiquer sur place en engloutissant la star low cost (9 €) des barquettes riz-poulet grillé. Exit aussi la pizza, les sushis, le burger. Vogue la volaille.



LA PROTÉINE

C'EST LA NOUVELLE CALORIE

Malgré le courant de nage body positive, pour être honnête, le compteur tourne, et notre corps n'est pas tout à fait prêt à être exposé. La solution : changer de mesure… ou s'en foutre. En attendant, n'évoquez plus jamais en public les calories d'un aliment, ni même son nom générique, mais réjouissez-vous des fameux macronutriments. « Hum, je vais me faire un bon petit plat de protéines. » C'est in.

@DUALIPA ; @JULESCOMMECESAR ; @TASTYCROUSTY ; MARCO PIOVANOTTO/ABACA ; MATTHIEU SALVAING.

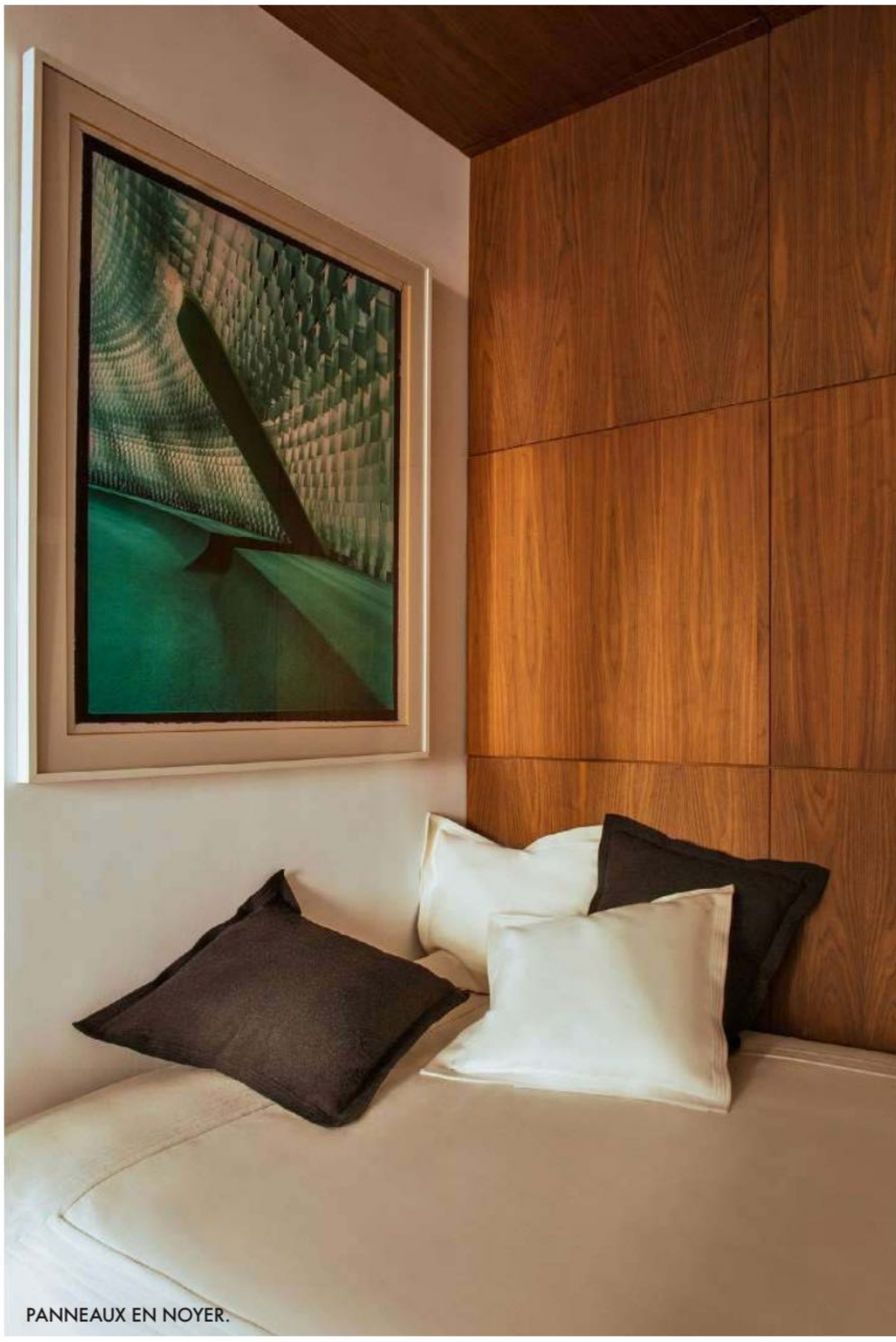
MARIA CAROLINA DE BOURBON DES DEUX-SICILES

C'EST LA NOUVELLE WALLIS SIMPSON

Un peu tiré par les cheveux ? Ce sont deux filles bien coiffées qui ont fait gloser dans les cafés. Il flotte ce même parfum de scandale, de têtes couronnées et… d'amitiés nauséabondes. D'un côté, une Américaine intrigante ayant frayé avec des dignitaires nazis, de l'autre, une princesse évaltonnée flirtant avec le président d'un parti d'extrême droite. Reste une question : à l'instar d'Edward, Jordan abdiquera-t-il par amour ?



LA DESCENDANTE DE LOUIS XIV À VENISE.



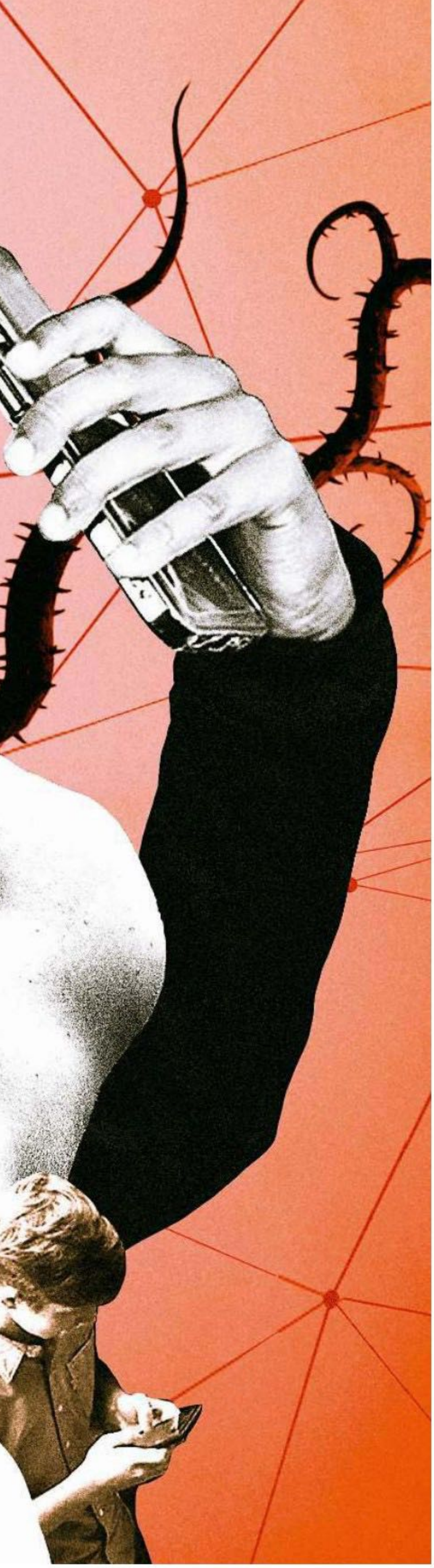
PANNEAUX EN NOYER.

LE BOIS

C'EST LE NOUVEAU MARBRE

Oui, les riches ont parfois des problèmes. Alertés par la Design Week de Milan, les voilà tous à s'agiter pour remplacer la reine des pierres par des vieilles planches, quitte à faire tronçonner quelques chênes centenaires dans le parc du manoir. Comme eux, on veut des boiseries, des cuisines en noyer, des plafonds vieil Hollywood. On veut vivre toute l'année à Chateau Marmont. Ça vous met l'eau à la bûche ?●





ENQUÊTE

AU SECOURS, MON FILS VIRE MASCU !

Ils sont ados, ont grandi dans des foyers où l'on parlait d'égalité et basculent soudain dans la misogynie en ligne. Enquête sur une radicalisation qui fracture les familles.

PAR **ALISON TERRIEN** ILLUSTRATIONS **NADIA DIZ GRANA**

LOU* A 9 ANS. Un soir, la fillette demande à sa mère si elle peut se raser les jambes et les aisselles. Cécile*, 43 ans, ne comprend pas : sa fille n'a aucune pilosité précoce. La petite explique : son frère Raphaël* lui a dit que les poils sur les filles, c'est moche. Raphaël a 15 ans. Il y a peu, il regardait encore des dessins animés avec sa sœur. Aujourd'hui, il regarde en boucle des vidéos TikTok vantant une certaine idée de la virilité et traîne un vocabulaire que sa mère ne reconnaît pas. « Un jour, je l'ai entendu parler d'une fille avec ses copains. Il parlait de son "bodycount" [pratique sexiste consistant à dénombrer les partenaires sexuels passés, ndlr], trop élevé pour être intéressante. J'avais l'impression d'entendre quelqu'un que je ne connaissais pas », raconte Cécile.

L'adolescent a pourtant grandi sur les épaules de sa mère dans les cortèges féministes. Il a joué aux poupées autant qu'aux petites voitures. Mais depuis quelques mois, Cécile, juriste et mère célibataire à Paris, observe un glissement. À la maison, Raphaël refuse de donner un coup de main. C'est à sa sœur et à sa mère de s'en charger. Il hausse le ton, coupe la parole. Devant un film, la moindre actrice en minijupe déclenche le verdict : « C'est une fille facile. » « J'ai beau être féministe et avoir inculqué une éducation féministe à mon fils, ça ne protège pas, lâche Cécile difficilement. Je ne laisse rien passer, mais j'ai le sentiment qu'il m'échappe de plus en plus et que je ne peux rien y faire. » La porte de sa chambre claque violemment dès qu'elle le contredit.

Le masculinisme n'est pas nouveau. Mais la manosphère, cet écosystème de communautés misogynes en ligne, en a changé l'échelle. Le mot a fait son entrée dans « Le Petit Larousse » en mai 2024. Un an plus tard, un jeune homme de 18 ans se revendiquant de la mouvance incel (pour célibataire involontaire) était arrêté à Saint-Étienne (Loire), alors qu'il projetait d'attaquer des femmes au couteau. Une première saisine du Parquet national antiterroriste pour ●●●

●●● des faits exclusivement liés à cette idéologie. En janvier dernier, le Haut Conseil à l'égalité (HCE) publiait son rapport annuel sur l'état du sexisme en France : 23 % des hommes de plus de 15 ans adhèrent au « sexisme hostile » (qui dépasse par sa violence explicite le sexisme dit paternaliste). L'année précédente, le HCE relevait que 44 % des jeunes hommes de 15 à 24 ans estimaient qu'il était difficile d'être un homme dans la société actuelle, un chiffre en hausse de 19 points en deux ans. Les jeunes femmes se disent, elles, de plus en plus féministes. En face, certains jeunes hommes basculent. Une polarisation que beaucoup lisent comme un backlash faisant suite au mouvement #MeToo. « Ces adolescents sont matraqués de messages misogynes, analyse la psychothérapeute Sylvie Tenenbaum, autrice du "Péril masculiniste" (éd. HarperCollins). Ils se sentent compris, consolés. On leur donne des conseils qu'ils ne demanderont jamais à leurs parents. » Derrière ces parcours, des familles désemparées. Et un mécanisme qui semble identique d'un foyer à l'autre. « Sur les réseaux sociaux, les influenceurs masculinistes passent par le bien-être corporel, la promesse de devenir un homme accompli, un mâle alpha, décrypte la sociologue québécoise Mélissa Blais, spécialiste des mouvements antiféministes et professeure à l'Université du Québec. Dans un monde incertain, on vend du rêve aux jeunes garçons : la gloire et la fortune. C'est en chemin vers ce rêve qu'ils tombent sur l'idée que pour être un "vrai homme", il faut dominer les femmes. »

> "Quand un père lance à sa fille 'tu as tes règles ou quoi ?', le masculiniste n'a plus qu'à enfoncer une porte ouverte."
>
> CÉDRIC ROSTEIN, CRÉATEUR DU PODCAST "PAPATRIARCAT"

POUR VALÉRIE*, 48 ANS, LE BASCULEMENT DE SON FILS a débuté à la salle de sport. Maxime*, 17 ans, y a été inscrit par son père dont elle est séparée depuis cinq ans. Il y rencontre des jeunes hommes aux discours virilistes. Son idole désormais ? Isac Mayembo, alias Alex Hitchens, 27 ans, coach autoproclamé en séduction installé à Dubaï, suivi par 405 000 abonnés sur YouTube. À ses disciples, qui l'appellent « le GOAT** », il promet, contre une centaine d'euros, de les rendre charismatiques, millionnaires et irrésistibles. « J'ai découvert cet influenceur quand il a raccroché au nez des députés [en juin dernier, lors de son audition par la commission d'enquête parlementaire sur les effets de TikTok sur les mineurs, ndlr], raconte Valérie. C'est là que j'ai vraiment compris ce que mon fils regardait. » Dans sa « Bible de l'Homme », vendue 99,99 euros sur son site, Hitchens affirme que « le féminisme opprime les hommes » et dénonce les femmes qui oseraient « coucher à la pelle avec des inconnus ». Maxime a retenu la leçon. « Quand il m'a parlé de sa copine, la première chose qu'il m'a dite, c'est qu'il était son premier petit ami, raconte Valérie. Et qu'elle ne sortirait jamais en boîte sans lui. Dans sa bouche, c'était la preuve qu'elle était une fille bien. » Sa mère a bien tenté de lui parler d'égalité, il a balayé d'un revers de main : il estime normal de fixer « des règles » à sa copine, de décider ce qu'elle peut faire ou non. « Je me sens très seule dans cette histoire », souffle-t-elle. Le père de Maxime, lui, ne voit pas le problème. Il véhicule lui-même des discours misogynes, dit-elle. « On a tendance à pointer les jeunes, observe Cédric Rostein, créateur du podcast "Papatriarcat". Mais quand un père lance à sa fille "tu as tes règles ou quoi ?", le masculiniste n'a plus qu'à enfoncer une porte ouverte. » « La responsabilité des pères est immense, insiste, de son côté, Sylvie Tenenbaum. C'est aussi d'homme à homme que ça se passe. Un père peut expliquer que ce n'est pas aux muscles qu'on reconnaît un homme, par exemple. » Car ces adolescents sont aussi des victimes. « On leur apprend à se casser la mâchoire pour obtenir un angle plus carré, à se couper les cils jugés trop féminins », rappelle-t-elle. Aux parents, la psychothérapeute préconise le dialogue plutôt que la confrontation. Donner des chiffres, aussi – 164 féminicides en 2025, contre 107 l'année précédente, par exemple. Mélissa Blais recommande, elle, d'investir le terrain numérique : « Prenez le téléphone de votre enfant, regardez avec lui des contenus critiques de la manosphère, des vidéos féministes. Faites-en un moment partagé. L'algorithme sera perturbé, il proposera autre chose. »

Chez elle, Cécile a opté pour la confiscation du téléphone chaque soir. Mais elle sait que ça ne suffira pas. En France, aucun dispositif public ne s'adresse aux parents confrontés à la radicalisation masculiniste de leur enfant. Les lignes d'écoute n'ont pas été pensées pour ce champ. « Un retard préoccupant », alerte le HCE. ●

*** Les prénoms ont été modifiés.**

**** Acronyme signifiant « le meilleur de tous les temps ».**

GARMIN®

VENU®4



LE PREMIER PAS VERS UNE VIE PLUS ÉQUILIBRÉE

Venu 4 /41mm - DAS : Tête 0,04 W/kg / Membre 0,21 W/kg • Venu 4 /45mm - DAS : Membre 0,07 W/kg

© 2026 Garmin Ltd. ou ses filiales. Tous droits réservés



LA MEILLEURE FACON D'ENVOYER BOÚLER

Dire non à quelqu'un, c'est facile. Mais le faire avec distinction, c'est tout un art. La Dre Aga, spécialiste ès bonnes manières, vous indique le mode d'emploi.

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

ENVOYER LES GENS SE FAIRE FOUTRE AVEC GRĀCE ne relève pas simplement de la courtoisie, ça peut aussi changer la dynamique d'une relation. Car trop souvent, quand nous cherchons à fuir une personne ou une corvée, nous n'envoyons pas le bon message. Par exemple, dire : « Je ne peux pas t'aider avec tes cartons de déménagement, j'ai une incinération à 14 heures », c'est prendre le risque de s'entendre répondre : « Tu peux passer après, t'inquiète. » De même, surréagir face à une menace de tannasse est contre-productif. Exemple : « Tu veux vraiment que je rencontre tes parents, après seulement trois coïts ? Va bien te faire cuire le cul ! » est certes joliment franc du collier mais balance des signaux bien trop hostiles pour l'avenir de la relation. Voici donc, au cas par cas, l'attitude à adopter, entre politesse et fermeté.

AVEC VOTRE BOSS

Règle numéro 1 : c'est la main qui vous paie, il faut y aller en douceur. Règle numéro 2 : c'est l'incarnation du grand capital honni, il faut se faire respecter coûte que coûte. Longtemps, votre servante était incapable de dire non à ses patronnes (j'ai un fond de droite) jusqu'au jour où, frôlant le burn-out, j'ai trouvé la martingale. Quand je refuse un truc emmerdant, je le fais super poliment (je vous conseille de vous inspirer des interviews d'Adélaïde de Clermont-Tonnerre, autrice et boss du magazine « Point de vue », c'est la personne la mieux élevée que je connaisse), puis je suggère une autre solution, afin d'être force de proposition et de sortir ma direction de l'ornière. Exemple de ma martingale d'évitement : « Malheureusement je n'aurai pas le temps cette semaine de demander à Jean-Luc Mélenchon le contenu de sa valise d'été, mais je sais que Marion Ruggieri est très proche de LFI, elle sera sûrement ravie de le faire ».

AVEC VOTRE ASTRE

Ā l'heure d'envoyer son conjoint se faire foutre, plus on est en couple depuis longtemps, plus grand est le risque de manquer de tact. Et c'est la porte ouverte à bien des bouderies assommantes. Contre ça, un truc de ma mère à se répéter comme un mantra : « Parle toujours à la personne que tu as choisie entre mille (maman a toujours eu de l'ambition pour ses filles) comme tu aimerais qu'elle te parle. » Illustration concrète : Vous avez passé une longue et pénible journée, enfin c'est l'heure du rosé et soudain jaillit de la cuisine une voix familière : « Et merde, y a que de la mâche moisie dans ce frigo ! » Ā cet instant, une pulsion vous enjoint de répondre : « Si tu cherches un endroit où la mettre, cette mâche, j'ai bien une idée. » Mais non. Ā la place, dites : « Oh là là, je connais quelqu'un qui n'a pas fait les courses depuis une semaine, mais qui va se rattraper en m'invitant au restaurant ce soir ! » Ça marche ! Je vous jure que ça marche !

> "Vous suivre dans la ruelle afin d'avoir des rapports sexuels ? Ce serait avec plaisir, mais..."

AVEC VOTRE ENFANT

Il a 4, 12, 16 ou 34 ans. Et il est emmerdant. Vous l'aimez follement, donc trop souvent, vous passez l'éponge sur ses exigences démoniaques (toujours ce besoin d'une gomme en forme de hérisson, de faire signer un carnet de liaison à 22 h 45, d'inviter des potes qui puent à dormir, de recevoir un virement de 600 euros là maintenant tout de suite... vous connaissez le truc aussi bien que moi). Il est facile et tentant d'envoyer la chair de sa chair aller se faire foutre, après tout, la relation est verticale dans le bon sens pour nous, il aura besoin de sa mère toute sa vie, mais refuser trop vertement peut abîmer la relation, et qui se retrouvera dans X décennies seule comme un caillou dans son Ehpad ? C'est pas lui. Je vous conseille plutôt d'essayer ce que j'appelle le refus manipulatoire. Exemple : « J'adorerais aller te chercher au foot samedi à 18 heures sous la pluie, mais je te fais une confidence : malheureusement, quatorze après, la cicatrice de l'épisiotomie de 21 centimètres qui m'a été infligée quand je t'ai mis au monde menace de se rouvrir, tu t'en voudrais trop si je faisais une septicémie par ta faute. » S'il râle, proposez-lui de voir des photos de votre accouchement, je le fais tout le temps, ça fonctionne du tonnerre (spoiler alert, ces documents n'existent pas, mais chut).

AVEC UNE PERSONNE QUI A DES VISĒES COPULATOIRES AVEC VOUS (MAIS SANS RĒCIPROCITĒ)

Ce paragraphe concerne aussi bien un date Tinder relou qu'un gars collant dans une soirée ou un inconnu dans la rue. Parfois, au moment d'envoyer chier un mec, on hésite sur le mode opératoire. Ētre trop directe, c'est hélas prendre le risque de se voir insulter ou pire (le type bourré qui vous attend à la sortie de la boîte, brrr). Ça ne devrait pas exister, on est d'accord, mais c'est comme ça, face à des individus qui mesurent 30 centimètres de plus que nous, la prudence est une évidence. Ici, la politesse peut nous sauver la mise. « Vous suivre dans la ruelle afin d'avoir des rapports sexuels ? Ce serait avec plaisir, mais... ». Là, plusieurs options : A) Par honnêteté, je dois vous prévenir que je ne suis une femme que le soir. Dans la journée, je suis Jean-Claude, technicien de maintenance informatique à la Cofram. B). Mon frère, qui m'attend dehors, fait du MMA et rien que son cou est plus large que vos cuisses. C) Avec tout cet herpès que je me trimballe, ça ne serait pas raisonnable (la dernière option m'a beaucoup servi dans mes vertes années).

AVEC VOTRE ANIMAL DE COMPAGNIE

C'est un chat qui miaule à la mort pour sa pâtée alors que vous êtes en pleine concentration sur votre ordinateur. Un chien qui veut dormir contre vous, son anus en direction de votre visage. Les remettre vertement à leur place ? Impossible, et ce pour plusieurs raisons. 1) Ils sont beaucoup trop meeeuuugnons ! 2) Ils risquent de faire de l'urticaire et ça coûte cher. 3) Compte tenu de leur espérance de vie, ils ont toutes les chances de mourir avant nous et de nous plonger dans un désespoir rétrospectif : « Dire que j'ai refusé qu'il finisse de manger mon cartable Lancel alors que c'était une telle joie pour lui. » C'est nous qui vivons chez nos animaux de compagnie, ne l'oublions pas, alors plutôt que de les envoyer chier, ayons la politesse de les choyer. ●

Cher Elle, j'ai des

Vous l'avez repéré sur les podiums, et il a suivi sa course dans la rue : le blouson coupe-vent fait drôlement envie. Notre styliste Hortense Manga répond à toutes vos interrogations avant de l'adopter.

PAR **MARGAUX KREHL**

FENDI

LAUNCHMETRICS/SPOTLIGHT ; DOMINIQUE CHARRIAU/WIREIMAGE ; STEPHANE CARDINALE/CORBIS/CORBIS VIA GETTY.

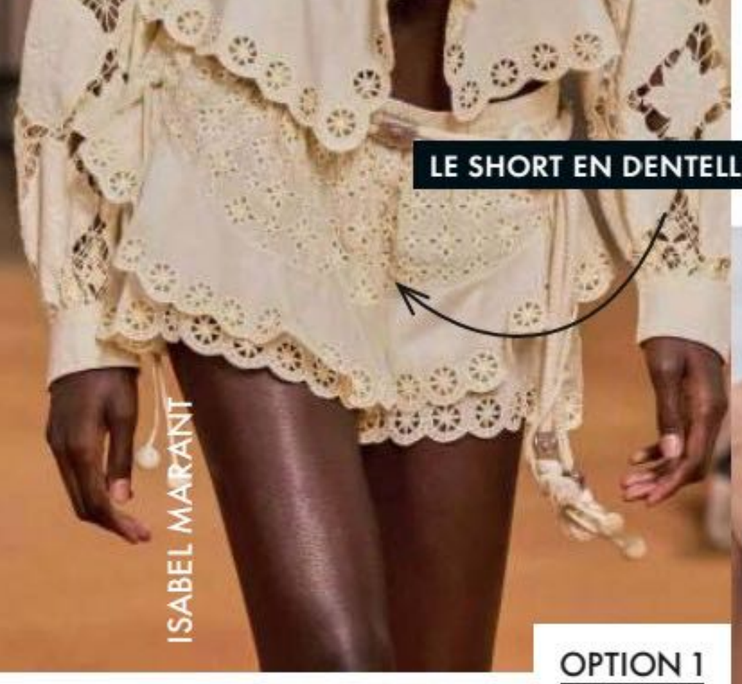
questions blouson !

Quel modèle choisir ?

« La veste de sport Saint Laurent est incontournable. J'aime l'idée qu'elle ne fasse pas trop "veste de training" comme celles des modèles classiques proposés par les équipementiers. Elle est souple, légère et facile à associer. En somme, c'est le modèle à garder en tête quand on fait son shopping. »



ZOË KRAVITZ, ANJA RUBIK ET HAILEY BIEBER EN SAINT LAURENT PAR ANTHONY VACCARELLO.









Avec quoi l'associer ?

« Mon conseil, c'est d'oser porter cette pièce phare de l'été de manière extrêmement féminine. Par exemple, avec un short façon caleçon de pyjama (dit aussi "boxer short") et des mules.

OPTION 1 Un boxer en dentelle pour surfer sur l'esprit lingerie en vogue cette saison, associé à un marcel blanc. Côté souliers, une paire d'escarpins à petits talons, des mules avec un talon de 6 centimètres, ou la nouvelle chaussure souple type chausson de danse que l'on porte avec une paire de socquettes pour une silhouette mode et pointue, très parisienne.

OPTION 2 Si l'on n'est pas adepte de la tendance lingerie, on opte pour un pantalon capri slim, autre pièce tendance du printemps. Aux pieds, des tongs à talons ou des escarpins pointus. »











Peut-on le porter au bureau ?

« Bien sûr ! Il suffit de l'associer à une nuisette longue – toujours dans cet esprit lingerie très tendance et très féminin – mais sans dentelle. Autre alternative, le bermuda chic, à pinces et à revers. En haut, une chemise oversized qu'on laisse dépasser de la veste (pour la couleur, on la choisit en fonction de celle de la veste que l'on a achetée). Aux pieds, plusieurs options : escarpins classiques, sandales à talons ou mocassins. »











Comment éviter son effet boule ?

« Si l'on est petite, on privilégie le court : minijupe près du corps, jupe évasée ou jupe corolle, cycliste ou mini-short, avec lesquels on chausse des sandales à mini-talons ou plates. J'aime aussi l'idée d'assumer ses rondeurs sans rien cacher. Pour les mettre en valeur, on applique la formule suivante : jupe entravée longueur genou, pantalon slim ou robe corset avec décolleté. Le tout porté avec des talons de 10 centimètres pour se grandir. »



FENDI

MASSIMO DUTTI

Quelles sont les règles d'or ?

« Tout d'abord, on évite de l'associer avec d'autres articles à connotation trop sportive : bas de survêtement, baskets, etc. Ensuite tout se joue sur la matière de la veste. Si cette dernière est dans un Nylon souple, selon les tonalités de sa couleur, on se tournera vers des teintes complémentaires douces. Sauf si l'on préfère jouer le clash chromatique, très tendance en ce moment. En clair, il faut oser se lâcher : j'aime l'idée des couleurs vives (orange/jaune poussin/vert menthe à l'eau/grenat, etc.) » ●

GIANLUCA CARRARO, SALVATORE DRAGONE, ANDREA ADRIANI, VINCENZO GRILLO, VALENTINA VALDINOCI/LAUNCHMETRICS/SPOTLIGHT ; DARREN GERRISH/WIREIMAGE ; EDWARD BERTHELOT/GETTY IMAGES ; PRESSE.

TOURISME

LE PIRE DU SOLEIL LEVANT

Vous rêvez d'un voyage au Japon ? Vous n'êtes pas la seule. Reportage pour bien préparer son programme.

DE NOS ENVOYÉS SPÉCIAUX AU JAPON
ALEXANDRE DUYCK
PHOTOGRAPHE **LUCIE CIPOLLA**

UNE FOULE IMMENSE ET COMPACTE, semblable à celle que l'on trouve dans la fosse d'un concert, avance vers le temple Kiyomizu-dera, une merveille architecturale inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco, fondée il y a plus de mille deux cents ans. Il n'est pourtant pas très tard, encore le matin, mais nous voici cernés par des milliers d'autres touristes venus du monde entier visiter Kyoto, la plus belle ville du Japon, dit-on. La rue est étroite et pentue. Dans le sens de la montée comme de la descente, les visiteurs longent les boutiques de souvenirs à n'en plus finir. Quelques heures plus tard, on les retrouve agglutinés dans le centre-ville, près de la rivière, à arpenter les mêmes rues, les mêmes galeries commerçantes couvertes, les mêmes restaurants. Il faut se frayer un chemin pour progresser afin de monter à bord d'un bus, après en avoir souvent laissé passer plusieurs.

Kyoto constitue l'épicentre du phénomène de surtourisme qu'affrontent le Japon et ses habitants. Selon l'Office national du tourisme japonais (JNTO), le nombre de visiteurs étrangers en 2025 s'est élevé à 42,7 millions, soit plus de 15,8 % par rapport à 2024. C'est deux fois plus qu'il y a dix ans. L'Onu Tourisme comptabilise, elle, 38 millions de personnes pour 2025 (soit le dixième pays le plus visité au monde) et confirme également une hausse continue depuis le Covid. Top 3 des visiteurs : les Coréens, les Chinois, et les Taïwanais. Côté Européens, les Français (457 600 en 2025) arrivent deuxièmes, derrière les Britanniques. Au vu de la situation internationale, Japon et Canada représentent les deux pays profitant le plus de la chute du tourisme aux États-Unis. Les autorités du pays, dont la monnaie nationale, le yen, est par ailleurs très faible ●●●

PRINCIPALE RUE D'ACCÈS AU TEMPLE BOUDDHISTE KIYOMIZU-DERA, À KYOTO, EN MARS DERNIER.



AU PIED DU TEMPLE KIYOMIZU-DERA, Ā KYOTO, EN MARS.



LE TEMPLE KIYOMIZU-DERA, Ā KYOTO, EN MARS.

●●● comparée à l'euro ou au dollar, s'en réjouissent et en veulent toujours plus, objectif : 60 millions de visiteurs d'ici à 2030.

UN PEU PARTOUT, DES MESURES ANTI-TOURISTES

Ā Kyoto, Tokyo (la ville la plus visitée de l'archipel), Nara, où les biches sont sacrées et gambadent par centaines en toute liberté, Osaka ou Kamakura, rendue célèbre sur les réseaux sociaux par son petit train qui longe la mer, la vie au quotidien devient toutefois insupportable. « Bien entendu que le tourisme est très bénéfique pour notre économie, mais il dérange beaucoup de monde, explique Yusuke, un résident de Chiba (1 million d'habitants, à l'est de Tokyo). Beaucoup parlent fort et jettent leurs déchets par terre », déplore-t-il.

Tokyo – et son agglomération de pourtant 41 millions d'habitants – est bien plus calme que Paris. Ne pas déranger les autres est une règle d'or au Japon. Personne ne téléphone, personne ne regarde de vidéos sans écouteurs dans le métro ou dans le train. Partout, tout le monde parle à voix basse. Aucun piéton ne traverse la rue quand le bonhomme est rouge. La cohabitation avec les visiteurs ne se passe donc pas toujours bien. Pour preuve, la vidéo d'une femme exaspérée poussant au sol une fillette prenant la pose au milieu du croisement de Shibuya, épicentre du tourisme à Tokyo, a récemment fait le tour du monde. Il n'est pas rare non plus de se faire volontairement bousculer dans le métro parce qu'on porte un sac à dos de touriste.

Cette exaspération n'est pas sans raison dans un pays où les règles ne sont pas les mêmes. Ā Kyoto, on tombe régulièrement sur des panneaux pour touristes sur lesquels est écrit : « Attention à vos manières ! ». Quatre pictogrammes, surmontant un avertissement qu'en cas de non-respect des règles la police sera avertie, rappellent autant de règles d'or : « Ne faites pas de bruit dans les lieux résidentiels. Ne jetez pas vos déchets par terre. Ne prenez pas de photographies là où c'est interdit. Ne fumez pas dans la rue. »

> "Il y a tellement de monde que certains jours vous n'arrivez plus à marcher sur les trottoirs."
>
> ALICE, JEUNE FRANÇAISE VIVANT Ā TOKYO

Partout dans le pays, les autorités sont obligées de prendre des mesures. Un petit supermarché devient roi des réseaux sociaux parce que son parking offre une vue imprenable sur le mont Fuji ? Il faut installer des barrières sans quoi les habitants n'arrivent plus à y accéder, et des touristes, plantés au milieu de la rue, manquent de se faire écraser. Le monde entier se lance à l'assaut de la fameuse montagne ? On instaure, à certaines périodes de l'année, un nombre limité de randonneurs. Ā Fujiyoshida, une ville proche du mont Fuji, la municipalité a décidé d'annuler cette année le festival des cerisiers en fleur (sakura). « Nous sommes confrontés à une situation d'urgence », explique le maire. Les années précédentes, l'afflux de curieux avait engendré des embouteillages monstres et une accumulation de déchets. Des habitants s'étaient même plaints d'intrusions et de déjections de touristes dans leurs jardins. Ce mois de mars, en pleine période de sakura, certains parcs de Tokyo ont dû être fermés. Alice, une jeune illustratrice française installée dans la capitale, s'est carrément vue refuser l'accès à l'immense parc d'Ueno, en centre-ville, un dimanche : « Les policiers interdisaient d'y accéder, affirmant qu'il y avait déjà bien trop de monde à l'intérieur. C'était fou, je n'avais jamais vu ça ! Il y a tellement de personnes que certains jours vous n'arrivez plus à entrer dans le métro ou marcher normalement sur les trottoirs dans les quartiers les plus fréquentés. »

LUCIE CIPOLLA

SORTIR DES SENTIERS BATTUS

Ā Kyoto (1,4 million d'habitants), Takuya Horie, un des responsables de l'office du tourisme, détaille les mesures qu'il a fallu prendre : une quinzaine, parmi lesquelles la mise en place de navettes réservées aux riverains, des campagnes de sensibilisation aux bonnes pratiques de savoir-vivre en partenariat avec des mangas de renommée internationale, des cadeaux aux clients qui participent au ramassage des ordures. Il liste les nombreux effets négatifs du surtourisme : « Surcharge des bus, déchets, photographies non autorisées des statues bouddhistes ou de personnes, intrusion dans des propriétés privées, pauses cigarette dans la rue en dehors des zones autorisées, vandalisme et graffitis notamment sur les bambous, ce qui les fait dépérir puis mourir ; nuisances sonores ; activités commerciales illégales (taxis clandestins, hébergements non réglementés...). » Et même un exode rural car l'augmentation des prix oblige les habitants, comme dans de nombreux sites touristiques, y compris en France, à déménager pour s'installer plus loin.

Responsable adjointe du marketing du sublime hôtel Banyan Tree Higashiyama, qui surplombe Kyoto, Kyoko Otani se réjouit, à titre personnel, de l'afflux de visiteurs. Mais elle convient que la vie quotidienne s'en retrouve grandement compliquée : « Les habitants se plaignent beaucoup, et à juste titre, de ne pas pouvoir monter dans les bus, que des restaurants n'affichent plus qu'en anglais les menus, ne servent plus de recettes typiquement japonaises. C'est curieux, tout le monde va dans les mêmes endroits quand il y a tant à découvrir dans ce pays. »

Depuis Paris, Ikuko Nagao, en charge de l'Office national du tourisme japonais en France, donne quelques conseils : « Nous recommandons de visiter le Japon en hiver. Il y a du soleil et, comme il s'agit d'une basse saison, les tarifs sont plus intéressants. On peut par ailleurs apprécier la beauté éphémère des arbres en fleur à d'autres moments de l'année qu'en mars. » Surtout, il faut sortir des sentiers battus et des lieux recommandés par les influenceurs sur les réseaux sociaux. Visiter l'île d'Hokkaido, au nord, l'endroit le plus enneigé au monde l'hiver qui garantit des paysages spectaculaires. Prendre le train depuis Tokyo et, en moins de deux heures, découvrir près de Chiba le mont Nokogiri et sa balade au sommet, au plus près du plus grand bouddha assis en pierre du pays, taillé à même la roche. Pousser jusqu'à Nokogiriyama, destination très méconnue des voyageurs, qui offre une des plus belles plongées dans la nature japonaise. Plus au sud, on peut s'attarder à Tomonoura, village côtier au charme fou qui a inspiré le studio Ghibli pour son merveilleux dessin animé « Ponyo ».

Dans la capitale, les ruelles si calmes du quartier de Yanaka, préservées des guerres et des catastrophes naturelles du XX^e siècle, délaissées des hordes de touristes, rappellent le Tokyo d'antan. Maisons traditionnelles en bois, nombreux temples et sanctuaires, petites pâtisseries et commerces possèdent un charme fou. De l'autre côté de la ville, à Daikanyama, on trouve des boutiques de créateurs, une des plus belles librairies de la ville répartie sur trois bâtiments, un café en terrasse, chose rarissime dans la capitale. Ā trente minutes à pied de là, Kyoko Otani aime flâner au musée Nezu, ravissant institut des beaux-arts moins connu que d'autres, qui possède un jardin merveilleux.

Ā Kyoto, loin des rues bondées, le quartier d'Higashiyama est réputé le mieux préservé de la ville, voire de tout le pays. On marche longuement, dans le silence, le long de petites rues pavées au bord d'une rivière, on tombe sur un atelier de céramique, un petit restaurant confidentiel, on regarde des enfants qui jouent. On arrive finalement au bord d'un terrain de base-ball – sport adoré des Japonais –, on flâne au milieu d'un marché aux puces, on boit un café, des amoureux se serrent l'un contre l'autre sur un banc. Et il n'y a pratiquement pas un touriste. ●



LE SAKURA, DANS LE PARC DE SHINJUKU GYOEN, Ā TOKYO, EN MARS.

LUCIE CIPOLLA

Pour elle. Robe, **MARELLA**. Collier « Alba », **LUJ PARIS**.
Bracelet, **SAINT LAURENT PAR ANTHONY VACCARELLO**. Sac seau,
MIU MIU. Pour lui. Chemise, **IKKS**. Jean, **MARANT**.

VOYAGE EN ITALIE

Simple, pratique, stylée...
la garde-robe de notre été.

PHOTOGRAPHE MARIE SCHMIDT

RÉALISATION ANNE-MARIE BROUILLET

MANNEQUIN CONSTANZE SAEMANN

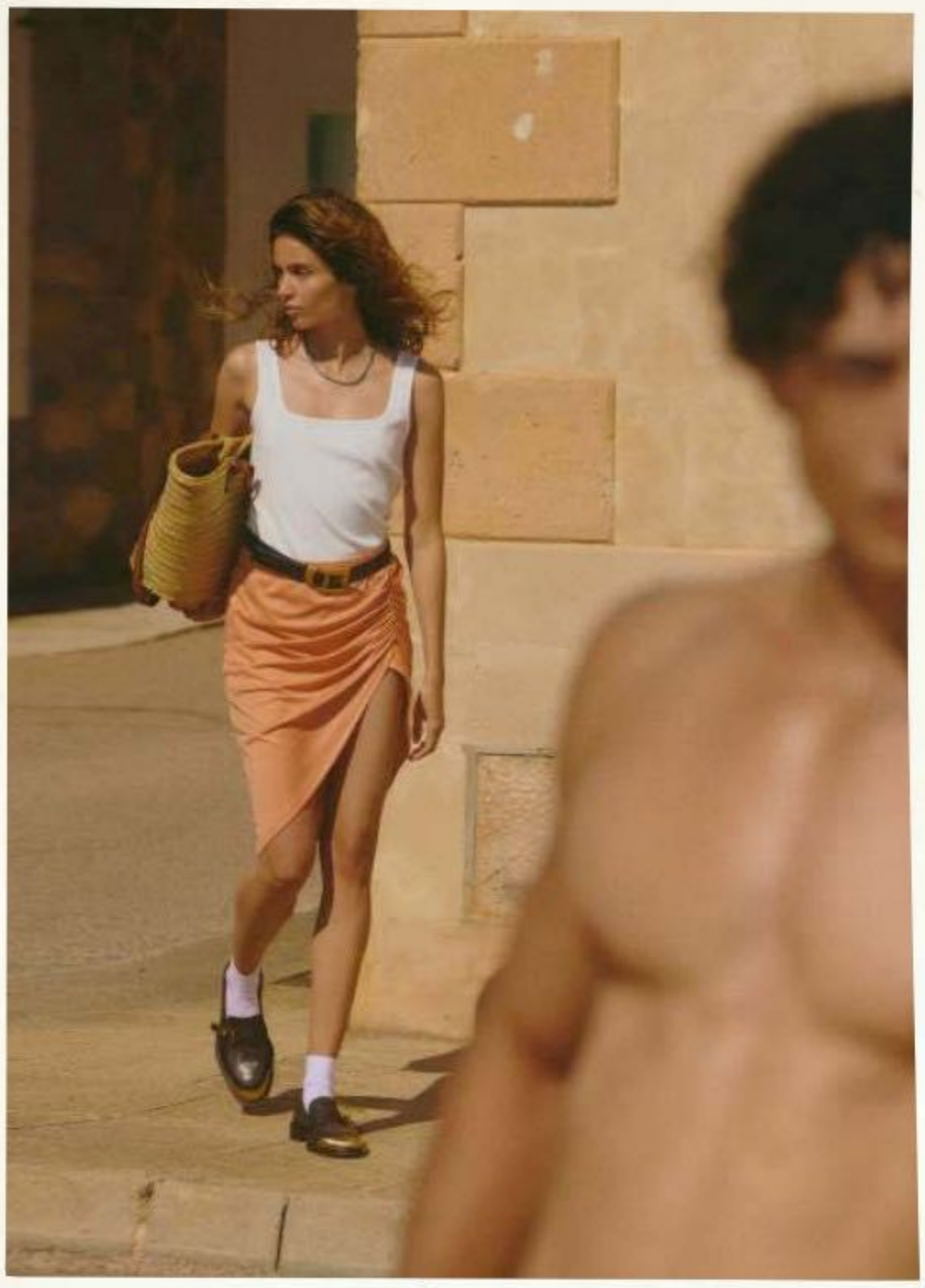
Jupe, **BOTTEGA VENETA.**
Bracelet, **ISABEL MARANT.**
Collier « Alba », **LUJ PARIS.**



Veste de jogging, short et lunettes de soleil « Disc », **CELINE**. Collier « Alba », **LUJ PARIS**. Bracelet « Cuff », **ISABEL MARANT**.

MARIE SCHMIDT

Robe, **BALENCIAGA**. Bracelet, **SAINT LAURENT PAR ANTHONY VACCARELLO**. Bagues « Be Mine Mini Diamond Band » en or rose et diamants, et « Be Mine Band » en or rose, **GINETTE NY**.

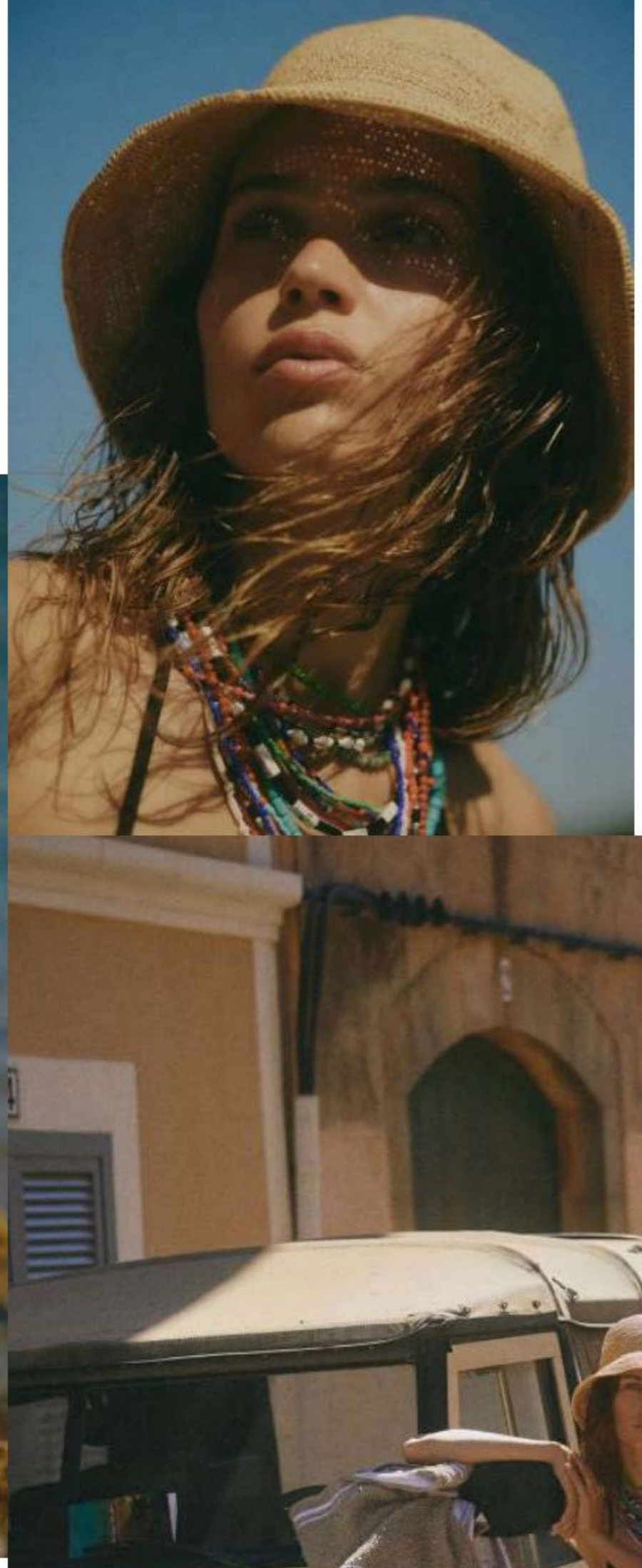


Top, MARC CAIN. Jupe « Twist Sport », COURRÈGES.
Collier « Alba », LUJ PARIS. Collier, ZAG BIJOUX. Bagues « Be Mine
Mini Diamond Band » en or rose et diamants, et « Be Mine
Band » en or rose, GINETTE NY. Ceinture et mocassins, VERSACE.
Chaussettes, CALZEDONIA. Sac personnel.

MARIE SCHMIDT







Maillot de bain, **BALENCIAGA**. Pantalon et ceinture, **VERSACE**. Bob « Polo », **POLO RALPH LAUREN**. Colliers, **CELINE**. Bague « Ruban » en or jaune, **ARTHUS BERTRAND**. Sur la voiture, jupe de bain, **LACOSTE**.



MARIE SCHMIDT

Pull, **COMPTOIR DES COTONNIERS**. Pantalon et bracelet, **ISABEL MARANT**. Bandana « So Silk », **FREE PEOPLE**. Bracelet, **SAINT LAURENT PAR ANTHONY VACCARELLO**.


S.S
2026

MARIE SCHMIDT

Pour elle. Blouson, **MAJE**. Maillot de bain, **MONOPRIX**. Chemise, **WEEKEND MAX MARA**.
Short « Le Summer », **SÉZANE**. Collier, **VERSACE**. Pour lui. Jean personnel.

Pour elle. T-shirt
et bracelet, **ISABEL MARANT**. Short « Good Fortune », **FREE PEOPLE**.
Collier « Alba »,
LUJ PARIS. Pour lui.
Jean, **MARANT**.

MARIE SCHMIDT



Veste, **PRADA**. Soutien-gorge « Fiona », **FREE PEOPLE**. Short, **GUESS JEANS**.
Baskets « Gymnasium », **MIU MIU**. Bagues « Be Mine Mini Diamond Band » en or rose et diamants, et « Be Mine Band » en or rose, **GINETTE NY**. Chapeau, **BALENCIAGA**.
Constanze Saemann est représentée par l'agence Oui Management.
ASSISTANTE STYLISME Poppy Read. **MAQUILLAGE** et **COIFFURE** Tina Hoffmann.

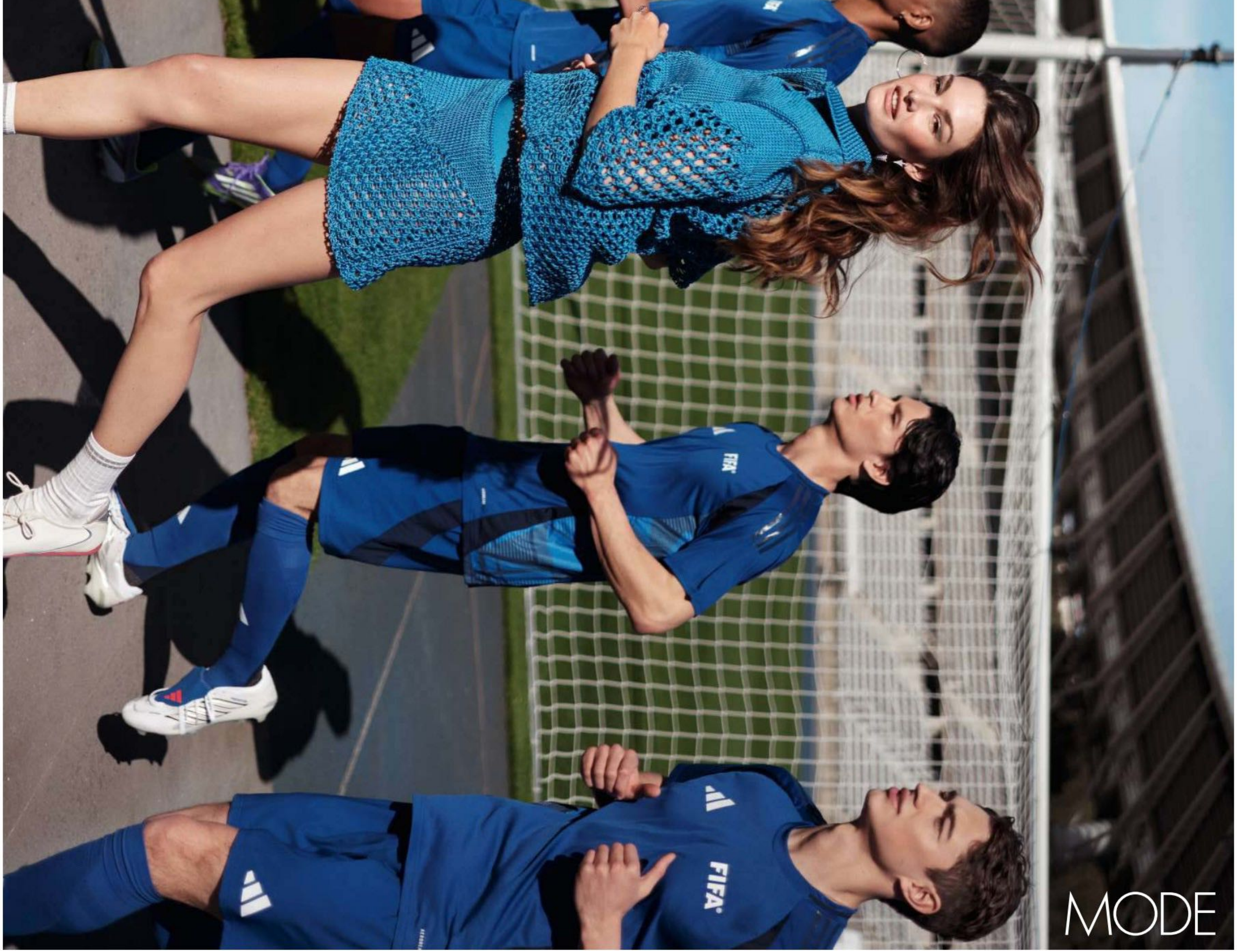
Pour elle. Pull, jupe et baskets, **FENDI**. Boucles d'oreilles et bagues en or blanc, **BOUCHERON**. Chaussettes, **FALKE**. Pour eux. Kit de football, **FIFA x ADIDAS**. Chaussettes « F50 League » et chaussures de football « Predator League » et « Elite », **ADIDAS**.

belle au bond

On marque des buts avec des matières techniques et des lignes épurées. Pour finir en tête de la sélection.

PHOTOGRAPHE **BENJAMIN KANAREK** RÉALISATION **MĒLANIE HUYNH**

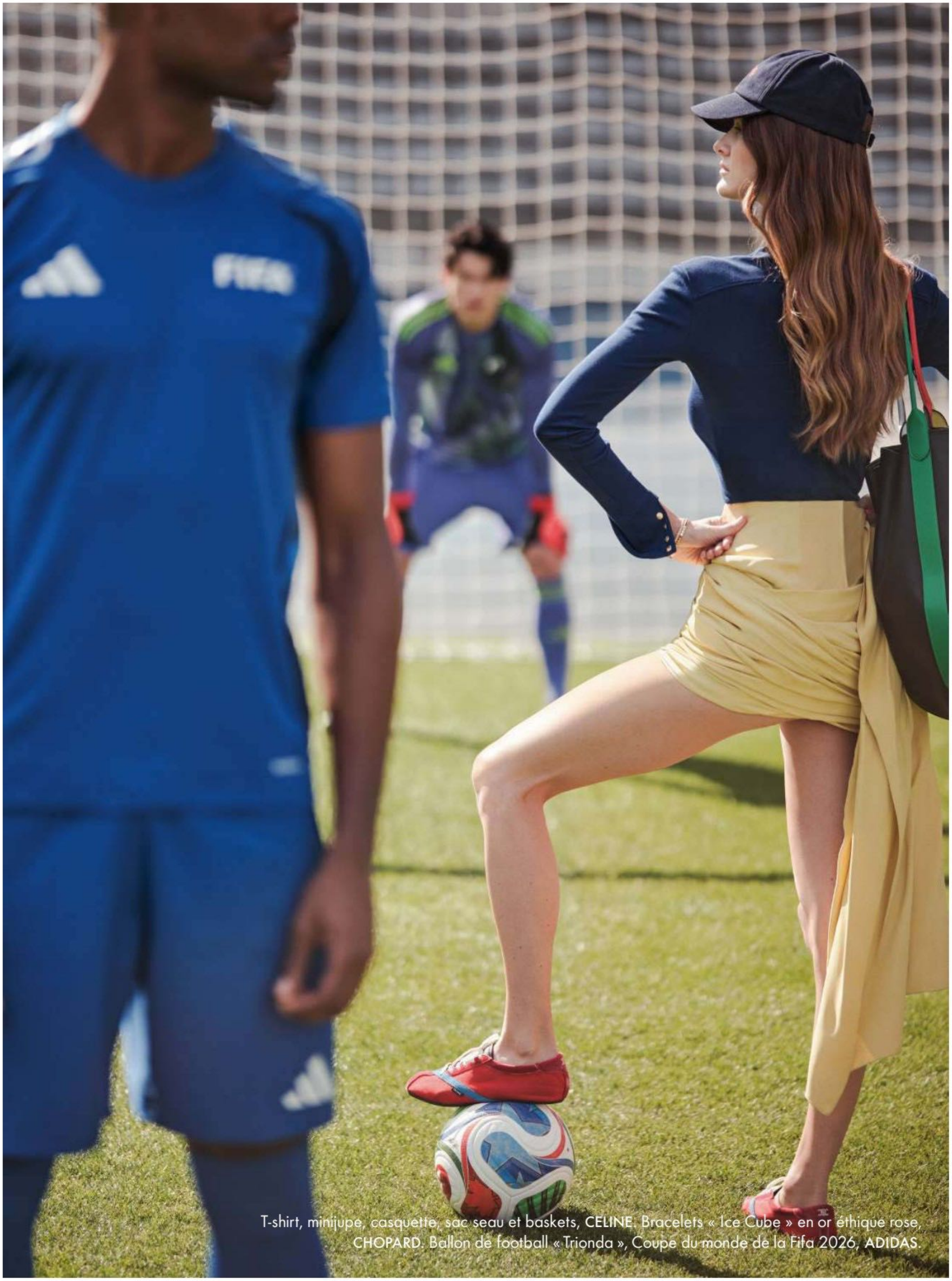
MANNEQUINS **OPHĒLIE GUILLERMAND, MATTHIAS ZAÏRE, RUBEN MARTIAL, ADRIEN NGUYEN, ISAIA OYEWALE** ET **JAROD HAACKS**


FIFA
FIFA
MODE

Veste sans manches, **STELLA McCARTNEY x ADIDAS.**
Minijupe, chapeau cloche et sac, **EMPORIO ARMANI.** Chaussettes et
chaussures de football « F 50 League », **ADIDAS.**



Veste, jupe, sac « 2.55 » et boucles d'oreilles, **CHANEL**.
Bagues « Rockaway Pyramide » et « Petite My Way », **STATEMENT PARIS**. Ballon de football « Trionda », Coupe du monde de la Fifa 2026, **ADIDAS**.

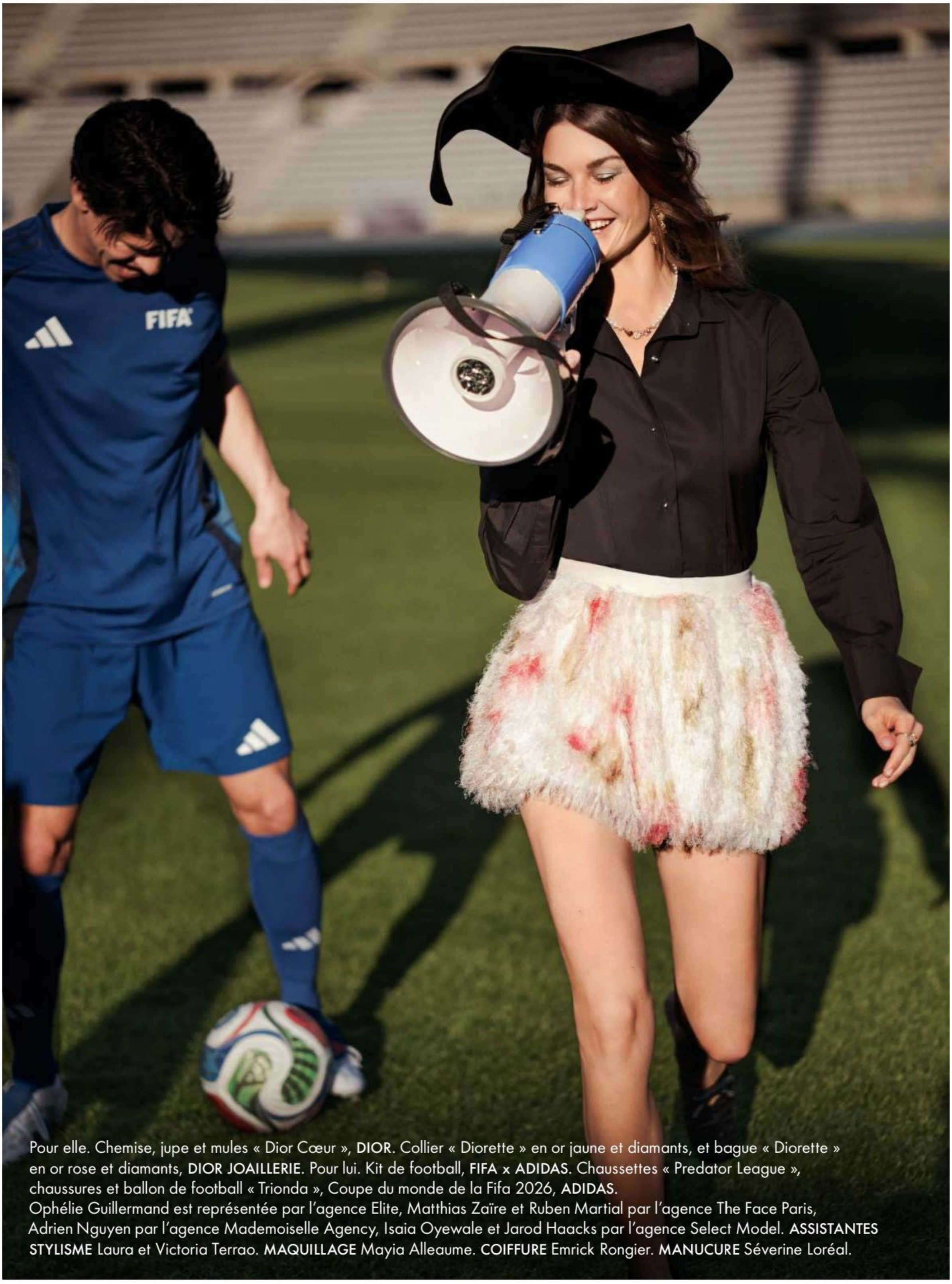


T-shirt, minijupe, casquette, sac seau et baskets, **CELINE**. Bracelets « Ice Cube » en or éthique rose, **CHOPARD**. Ballon de football « Trionda », Coupe du monde de la Fifa 2026, **ADIDAS**.

BENJAMIN KANAREK

Robe et mocassins, **BOTTEGA VENETA**. Chaussettes, **FALKE**. Ballon de football « Trionda », Coupe du monde de la Fifa 2026, **ADIDAS**.

Pour elle. Pull, short, turban, ceinture et bottines, **LOUIS VUITTON**. Bracelet et bagues en or jaune et diamants, collection Le Damier, **LOUIS VUITTON JOAILLERIE**. Montre « Tambour » en or jaune, **LOUIS VUITTON HORLOGERIE**. Pour eux. Kit de football, **FIFA x ADIDAS**. Chaussettes « F 50 League » et chaussures de football, **ADIDAS**.



Pour elle. Chemise, jupe et mules « Dior Cœur », **DIOR**. Collier « Diorette » en or jaune et diamants, et bague « Diorette » en or rose et diamants, **DIOR JOAILLERIE**. Pour lui. Kit de football, **FIFA x ADIDAS**. Chaussettes « Predator League », chaussures et ballon de football « Trionda », Coupe du monde de la Fifa 2026, **ADIDAS**.
Ophélie Guillermand est représentée par l'agence Elite, Matthias Zaïre et Ruben Martial par l'agence The Face Paris, Adrien Nguyen par l'agence Mademoiselle Agency, Isaia Oyewale et Jarod Haacks par l'agence Select Model. **ASSISTANTES STYLISME** Laura et Victoria Terrao. **MAQUILLAGE** Mayia Alleaume. **COIFFURE** Emrick Rongier. **MANUCURE** Séverine Loréal.

BENJAMIN KANAREK

COSMÉTO

ASSURER SES ARRIÈRES

On jette un coup d'œil dans le miroir pour vérifier son make-up, sa coiffure. Si tout semble très bien de face, quid de notre allure de dos ? Petits conseils pour un recto-verso raccords. PAR CÉLINE MOLLET

LE HIC : MES TALONS SONT DESSÉCHÉS

« Si les callosités se sont accumulées tout l'hiver, vous ne pourrez pas les enlever en une seule fois », prévient Bastien Gonzalez, pédicure-podologue, fondateur de la marque Révérence de Bastien. Un soin de pédicure médical s'impose avec un bon suivi à la maison. Pour ôter les callosités légères, on utilise une râpe douce en verre ou en émeri, à l'effet abrasif, mais toujours sur peau émolliée. C'est seulement une fois que le pied a retrouvé une peau de bébé qu'on l'hydrate au quotidien et tout au long de l'année.



NOTRE SHOPPING

SANS EAU. Huileux, il adoucit la peau au fil des jours. Sérum pieds très secs & abîmés, Poderm, 75 ml, 29,90 €.

ERGONOMIQUE. En porcelaine de Limoges, il a été conçu pour les pieds et les mains. B-Gua Sha, Révérence de Bastien, 90 €.

RÉUTILISABLE À L'INFINI. Elle est abrasive mais reste ultra-douce. Lime pieds en verre, Manucurist, 12 €.

ANNA DABROWSKA/TRUNKARCHIVES/PHOTOSENSO

LE HIC : MON BRUSHING S'ARRÊTE Ā 180 DEGRÉS

Cela n'a rien d'étonnant. On commence souvent par l'avant de la tête puis on manque de temps ou de patience. Résultat ? L'arrière n'est pas raccord avec le reste. L'astuce de Delphine Courteille, coiffeuse et fondatrice du salon Delphine Courteille : « On sèche bien les cheveux avec une serviette absorbante en microfibre, pour enlever un maximum d'eau, puis avec un sèche-cheveux ». On décolle les mèches du dessus de tête à l'aide d'une brosse ronde ou avec une brosse chauffante, devant et derrière. « On positionne des rouleaux velcro (avec corps en métal ou céramique, c'est encore mieux) sur tout l'arrière de la tête, et on travaille ensuite le devant et les côtés à la brosse ronde ou au styler ». Une fois la coiffure terminée sur le devant et les pourtours, on ôte les rouleaux, et l'arrière de la chevelure est impeccable. Cette technique fonctionne aussi entre deux brushings, lorsque la coiffure s'est un peu écrasée sur l'oreiller. Autre option, selon Olivier Lebrun, hairstylist fondateur d'Olab Paris ? « Brusher les cheveux tête en bas avec un styler, en travaillant de la nuque vers le haut de la tête ».



NOTRE SHOPPING

FACILE. Incontournables pour donner du volume et de de la tenue. Ceramic Thermal Hair Rollers, Hairlust, 12,95 €, chez Nocibé.

INFAILLIBLE. Elle fixe pour des heures, résistant aux frottements et à la transpiration. Glue in Spray Studio Line, L'Oréal Paris, 200 ml, 5,99 €.

CHAUFFANT. Un cylindre en céramique et une chaleur infrarouge qui facilitent la mise en forme. Brosse Blowout Babe, Amika, 110 € chez Sephora.

LE HIC : MA CHEVELURE EST ĒBOURIFFĒE Ā L'ARRIĒRE

La nuit, les cheveux frottent sur l'oreiller et s'emmêlent. Et encore plus quand ils sont décolorés ou balayés. Pour prévenir ce phénomène, on préfère la taie d'oreiller en soie à celle en coton. Elle réduit les frictions et limite ainsi le risque de nœuds. « Le matin, on démêle les cheveux avec une brosse adaptée, en commençant par les pointes et en remontant vers le sommet du crâne », conseille Delphine Courteille. On sépare la chevelure par sections et on effectue plusieurs passages par mèche. La brosse idéale ? Montée sur pneumatiques et dotée de picots flexibles, aux embouts ronds et doux. « Si les cheveux sont très secs, on peut appliquer au préalable un spray démêlant ou un sérum, conseille la pro, mais on l'évite si les cheveux sont fins, car cela risque de les alourdir ».



NOTRE SHOPPING

DOUX. Respectueuse de la fibre, elle glisse parfaitement entre les mèches pour les démêler sans les casser. Brosse Miracle n°2, Flora Lab, 142 €.

ĒDITION LIMITĒE. Cette taie en pure soie de mûrier est douce pour la chevelure. Taie d'oreiller en soie, Emily's Pillow, 75 € l'unité.

LĒGER. Composé à 99 % d'ingrédients d'origine naturelle, il élimine les nœuds. Le Démêlant sans rinçage, Blown, 150 ml, 48 €.

NOMADE. Son format mini permet de l'emporter partout. La Brosse de poche Brillance et Douceur, Hair Rituel By Sisley, 81,50 €.

LE HIC : J'AI DES BOUTONS DANS LE DOS

Cette zone produit plus de sébum que le reste du corps. Les boutons sont donc plus susceptibles d'y apparaître. Ils peuvent être causés par la bactérie C. acnes. Souvent, les personnes ayant de l'acné sur le visage en ont aussi sur le haut du dos et le thorax. Ces boutons peuvent aussi être liés à la prolifération du malassezia, une levure naturellement présente sur la peau, qui engendre une inflammation du follicule. On parle alors d'acné fongique ou de folliculite à malassezia. « Si vous avez de l'acné, vous pouvez la traiter avec vos produits visage, dédiés à cet effet », rappelle le Dr Pierre Schneider, dermatologue et membre du comité scientifique Aroma-Zone. Ā noter que le dos est souvent oublié lors du lavage. « Si celui-ci est insuffisant, la peau risque d'être saturée en agents polluants et de s'oxyder. Si, au contraire, il est excessif, cela risque de la décaper et de dérégler son microbiome », souligne l'expert. On choisit un produit lavant au pH neutre. Il peut être enrichi en actifs type PHA, BHA, pour éliminer les kératinocytes qui obstruent les pores, et en niacinamide, pour apaiser. « Attention, lavez-vous les cheveux avant de vous nettoyer le corps, prévient la Dre Marion Bourgaux, dermatologue consultante Avène. Sinon, les résidus de soin qui coulent dans le dos peuvent boucher les pores ». Si les boutons ne sont pas liés à de l'acné, soyez vigilante lorsque vous faites du sport. « La transpiration provoque un changement de pH, qui est favorable à l'installation de la malassezia », poursuit le Dr Pierre Schneider. « Lors de votre activité, portez plutôt des vêtements en coton, décolletés dans le dos et pas trop serrés. Ne gardez pas de vêtements humides. Changez votre T-shirt si vous faites une séance longue et intense, et n'attendez pas trop longtemps pour vous doucher ».

PRESSE



NOTRE SHOPPING

2 EN 1. Sans parfum, il s'utilise sur le visage comme sur le corps afin de réduire les imperfections. Dermopure Clinical Nettoyant Purifiant, Eucerin, 400 ml. 10,90 €.

EN SPRAY. Cette brume purifiante aide à réguler la production de sébum et à désobstruer les pores. Clarifying Body Spray, Clean Start by Dermalogica, 177 ml, 29 €.

TRIPLE ACTION. Il agit sur les boutons, les rougeurs et les marques en quelques pschitts. Sébium Kerato Body, Bioderma, 150 ml, 19,50 €.

PRÉVENTION. Il lisse, affine le grain de peau et prévient la réapparition des boutons. Sebiaclear Spray Corps, Laboratoires SVR, 150 ml, 17,50 €.

CIBLAGE. Facile à appliquer grâce à son format bille, il cible les boutons localisés. Roll-on aux huiles essentielles Anti-Imperfections, Aroma-Zone, 5 ml, 4,50 €.

LE HIC : J'AI SOUVENT UN COUP DE SOLEIL DANS LE DOS

C'est une zone qu'on a tendance à oublier quand on s'expose. En ville, on pense à appliquer un SPF sur la nuque, les épaules, les oreilles. Les sticks peuvent être pratiques. « Mais les vêtements restent la meilleure photo-protection », rappelle le Dr Pierre Schneider. Si on va à la plage seule, il n'est pas toujours facile de se protéger. « On applique sa crème solaire avant de sortir, ce qui permet de visualiser l'homogénéité de la répartition du produit dans un miroir », préconise la Dre Marion Bourgaux. On peut aussi porter des maillots de bain anti-UV, qui font écran contre le rayonnement. Sur place, on privilégie les sprays 360°, qui s'utilisent aussi tête en bas, mais n'assurent pas forcément un résultat uniforme. Autre idée : détourner un applicateur d'autobronzant spécial dos, à condition d'être généreuse sur la quantité de produit. Mais la dermatologue alerte : « Ces accessoires nécessitent une hygiène très rigoureuse, car ce sont de véritables nids à bactéries. Il faut donc les laver après chaque usage ». Si le soir le dos est échauffé, on privilégie les brumes apaisantes multi-directionnelles.



NOTRE SHOPPING

TOUT TERRAIN. À diffuser dans tous les sens, elle protège le corps, le visage et le cuir chevelu. Brume Solaire Fraîche SPF 30, Nuxe Sun, 150 ml, 34,50 €.

TOUCHER SEC. Hypoallergénique, elle résiste à l'eau et aux baignades. Anthelios XL Brume Corps SPF 50+, La Roche-Posay, 200 ml, 24,90 €.

S.O.S. À base d'aloe vera et de panthénol, ce soin apaisant s'applique facilement dans le dos. Spray After Sun, Isdin, 200 ml, 13,20 €.

MALIN. Facile à manier grâce à son format très long. Sunny Honey Back Tan Applicator, Coco & Eve, 19,95 € chez Zalando.

LE HIC : J'AI UNE PEAU D'ÉLÉPHANT SUR LES COUDES

La peau y est épaisse et pauvre en glandes sébacées. Elle est sèche et soumise à des mouvements de tension et de relâchement, au frottement des vêtements, aux frictions lorsqu'on est en appui sur une table ou un bureau. « La couche cornée se forme, c'est un mécanisme de défense de la peau », rappelle la Dre Marion Bourgaux. « Cet excès de couche cornée donne un aspect gris ou blanc très localisé », ajoute le Dr Pierre Schneider. Sa reco : lorsqu'on s'hydrate le corps, on n'oublie pas les coudes. On peut utiliser un soin exfoliant enrichi en acide lactique ou contenant 10 % d'urée, voire 30 % lorsque la peau est très sèche sur cette zone. Dans ce dernier cas, on les applique quotidiennement, puis on espace les utilisations en entretien. « Sur les peaux méditerranéennes ou foncées, les frottements peuvent engendrer une hyperpigmentation de cette zone. On améliore l'hydratation avec des céramides, du karité, des huiles et on réduit les frottements pour diminuer l'intensité de l'hyperpigmentation ». Surtout, on évite les gommages très abrasifs réguliers, qui peuvent exacerber l'inflammation et donc la pigmentation.



NOTRE SHOPPING

LISSANT. Une formule anti-callosités, à appliquer de manière ciblée sur les zones les plus rêches. Kératosane 30, Uriage, 75 ml, 12 €.

GOURMAND. Elle contient 10 % d'AHA, de l'avoine colloïdale, de l'urée, des céramides. Lotion corps KP Pêche, First Aid Beauty, 200 ml, 36 € chez Sephora.

ANTI-IRRITATIONS. Il est dédié aux zones sujettes à la sécheresse et aux inconforts. Concentré Apaisant Xeracalm AD, Avène, 40 ml, 14,90 €.

LE HIC : MA COLORATION N'EST PAS HOMOGÈNE

Quand on fait ses colorations soi-même, l'idéal est de se faire aider par une copine afin de réussir l'application même sur la zone occipitale. Si ce n'est pas possible, on utilise un « biberon »



PRESSE



(parfois fourni avec la colo, sinon, on s'équipe). « Avec l'embout de ce dernier, on sépare les mèches en petites sections et on appuie sur le corps pour déverser le produit », recommande Olivier Lebrun. On commence toujours par l'arrière de la tête et on termine par le devant. On jette un œil dans le miroir, afin de s'assurer que le résultat est satisfaisant de dos. Une fois le produit réparti, on malaxe bien avec les doigts, comme si on faisait un shampooing pour homogénéiser le tout. Après le temps de pose, on émulsionne avec un peu d'eau avant de rincer. Si, une fois les cheveux secs, on se rend compte qu'on a oublié une zone, on utilise le reste de colo, ou un kit retouche racines, de manière localisée.

ANNA DABROWSKA/TRUNKARCHIVES/PHOTOSENSO



NOTRE SHOPPING

INTENSE. Un résultat couleur profond et durable, dans une formule à prix tout doux. Color Sensation, Garnier, 4,75 €.

PRATIQUE. Un contenant réutilisable et facile à manier. Doseur applicateur avec bec orientable, Coiffeo, 3,30 € sur bleulibellule.com

LE HIC : J'AI SOUVENT UNE ZONE POISSEUSE DANS LES CHEVEUX

C'est ce qui arrive lorsque l'on rince mal son shampooing ou ses soins, et c'est fréquent. Pour ne pas se retrouver avec des mèches qui collent ou qui s'agglomèrent, on soigne cette étape. Le truc de Delphine Courteille ? « On frictionne bien le cuir chevelu et on soulève les cheveux avec le pommeau de douche. On le balade dans la chevelure, pour bien décoller les mèches ». Le jet doit être puissant, afin d'éliminer le produit. Si possible, on privilégie les modèles de pommeaux qui filtrent le calcaire, et optimisent ainsi le rinçage. Attention aussi après le masque. « En cas de cheveux épais, bouclés, on peut le rincer à 80-85 % seulement », précise la pro. Mais sinon, il faut le rincer dans son intégralité ». Le cheveu doit crisser sous les doigts.



NOTRE SHOPPING

QUOTIDIEN. À base d'agents moussants d'origine végétale, il est facile à rincer. Shampooing Brillance Cheveux Secs, Delphine Courteille, 200 ml, 43 €.

ANTI-CALCAIRE. Il rince les cheveux à la perfection, sans laisser de dépôts sur la fibre. Pommeau de douche filtrant, Seoni, 93 € chez Oh My Cream !

MICRO-BULLES. Il ôte les impuretés, nettoie les pores et propose même une fonction massage, qui incite à rincer plus longtemps. Oxygen Spa Micro-Mist Shower, Arromic, 280 € chez Bijo.

LE HIC : J'AI QUELQUES POILS LONGS À L'ARRIÈRE DES CUISSES

Cette zone est souvent zappée lors des rasages express ou des épilations à domicile. Le souci est aussi que lorsqu'on commence à épiler ce « duvet », il devient beaucoup plus dru, plus foncé et long au fur et à mesure… Pour éviter ce désagrément, on dégaine un miroir grossissant, de préférence lumineux, qu'on place sous la cuisse afin d'observer cette zone avant l'épilation. Si on s'épile à la cire, on met le pied en appui sur une table ou sur la baignoire et on applique celle-ci dans le sens de la pousse du poil avant d'arracher en sens inverse. On vérifie dans le miroir que les poils sont bien partis. Si on se rase, on passe la lame à rebrousse-poil, et on jette un œil dans le miroir avant de sortir de la douche.



NOTRE SHOPPING

SÛR. Avec ses quatre lames et sa tête pivotante, il est précis et évite les coupures. Rasoir Quattro Intuition, Wilkinson Sword, 7,50 €.

FUTÉ. La cire se met dans le mug et se chauffe au micro-ondes. Pack épilation micro-ondable, Epiloderm, 400 g, 26,80 €. ●

ÉCRANS SOLAIRES URBAINS

ON S'Y TIENT !

En terrasse, en balade, ou même derrière une vitre… les UV frappent toute l'année. Agréables et archi-discrets, les derniers écrans n'ont jamais autant facilité la protection au quotidien.

PAR **VALENTINE PÉTRY**

LA PROTECTION SOLAIRE EST UN ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE, mais c'est aussi le geste cosmétique antivieillissement le plus puissant : on considère qu'une immense partie des signes de l'âge pourrait être retardée par une protection des rayons UV au quotidien. Et il y a autant de rayons en mai qu'en plein été. Cette année, les marques proposent un beau panel de textures innovantes permettant même de remplacer un sérum, une crème de jour ou un fond de teint.



POUR SE PASSER DE FOND DE TEINT

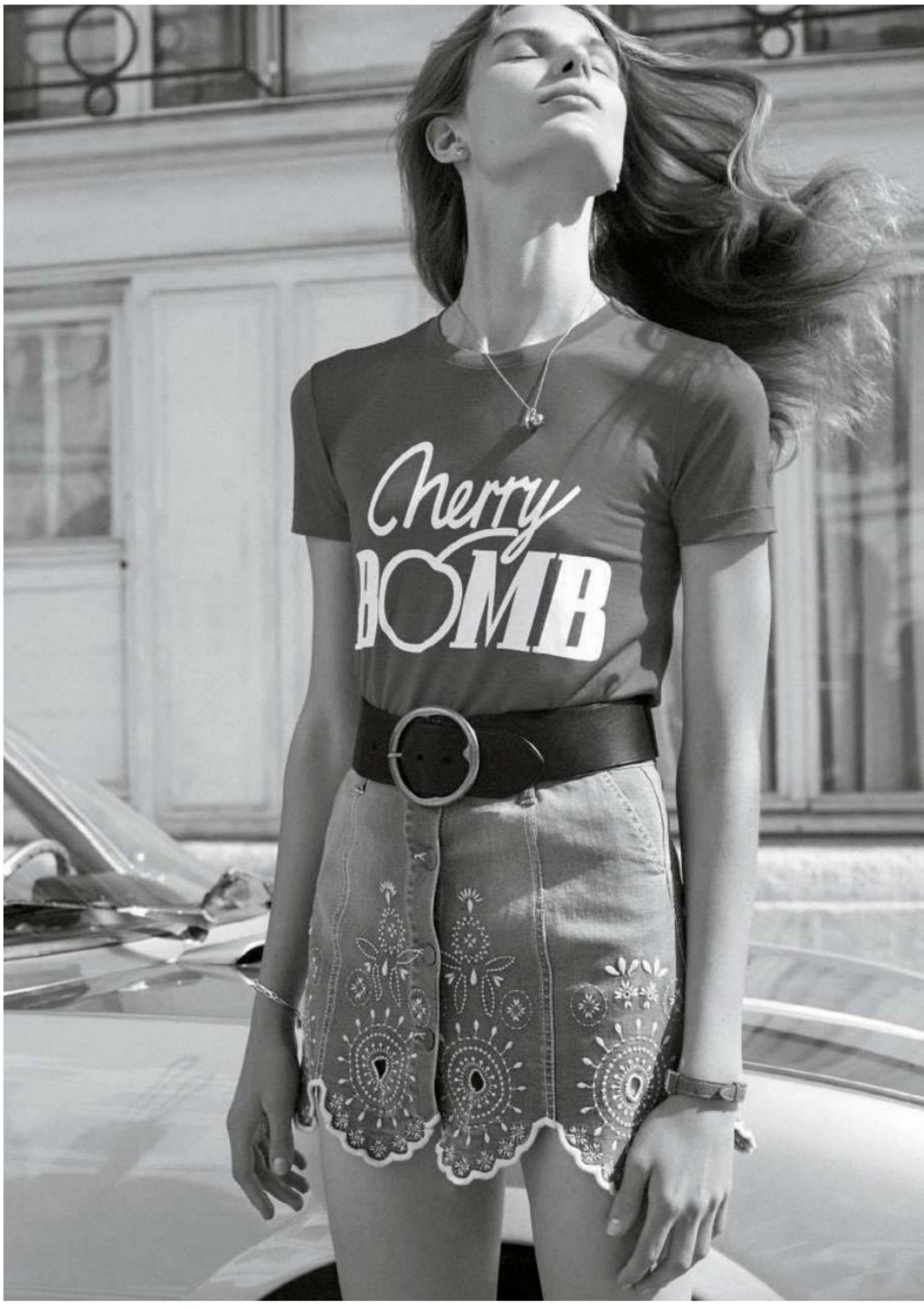
DES SOINS ENRICHIS DE PIGMENTS INTELLIGENTS, POUR UNE PROTECTION À EFFET BONNE MINE.

1. COUVRANCE MÉDIUM SUN HYDRO PROTECT FLUIDE ULTRA-LÉGER SPF50+ TEINTÉ, EUCERIN, 50 ML, 18,35 €.

2. TROIS TEINTES WONDER TINT, FLUIDE PERFECTEUR TEINTÉ SPF50+, GARNIER, 40 ML, 12,15 €.

3. SUNKISSED GEL-CRÈME HYDRATANT EFFET SOLEIL SPF30, EMBRYOLISSE, 50 ML, 32,10 €.

4. FLOUTANT PORESCREEN SPF40, DERMALOGICA, 30 ML, 65 €.





FAÇON SĒRUMS

ILS SONT ULTRA-LĒGERS, TRANSPARENTS ET SOUVENT GORGĒS D'ACTIFS DE SOIN.

1. PROTĒGE PENDANT 8 HEURES LUMI-SHIELD FLUIDE QUOTIDIEN, SUNLUTION, 50 ML, 39 €.

2. LIMITE LA ROSACĒE PHOTODERM AR+ ULTRA-FLUID SPF50+, BIODERMA, 40 ML, 16,80 €.

3. DOUBLE ACTION ANTI-TĀCHES ANTHELIOS UVMUNE 400+, FLUIDE ANTI-TACHES SPF50+, LA ROCHE-POSAY, 50 ML, 27,20 €.

4. HYDRATANT FLUIDE UV INVISIBLE SPF50+ PA++++, DIOR, 30 ML, 62 €.

5. REPULPANT ULTRA SĒRUM SPF50+, AVĒNE, 30 ML, 32,90 €.

6. ANTI-POLLEN UV PLUS SKIN BARRIER SPF 50+, CLARINS, 30 ML, 49 €.

POUR DES RETOUCHES EN TERRASSE

LA MEILLEURE FAÇON D'EN APPLIQUER PAR-DESSUS LE MAQUILLAGE ET SANS TOUCHER SON VISAGE. TROIS VAPORISATIONS SONT RECOMMANDĒES POUR LES SPRAYS.

1. ĒLĒGANTE ET RECHARGEABLE BRUME RETOUCHE UV SPF50+, DERMEDEN, 8 ML, 25,90 €.

2. VITAMINES C ET E SOLEIL PROTECT STICK SOLAIRE SPF50+, ROC, 15 G, 14,90 €.

3. NON COLLANT STICK UV VISAGE SPF50+, NIVEA, 15 G, 12,90 €.

4. AVEC DE LA NIACINAMIDE BRUME VISAGE INVISIBLE SUN PERFECT AIR SPF50, LANCASTER, 40 ML, 49 €.

5. LAISSE INTACT LE MAQUILLAGE UV EXPERT SUPRA SCREEN INVISIBLE SUN STICK SPF50, LANCŌME, 40 ML, 39 €.

6. PARFUM ENSOLEILLĒ SĒRUM EN STICK, NUXE, 25 G, 21,90 €.





POUR ZAPPER LA CRĒME DE JOUR

DES TEXTURES GELS OU ONCTUEUSES, QUI PEUVENT SUFFIRE Ā APPORTER DU CONFORT Ā LA PEAU (SAUF POUR LES PLUS SĒCHES).

1. FRAĪCHE ET APAISANTE RELIEF SUN AQUA-FRESH RICE + B5 SPF50+, BEAUTY OF JOSEON, 50 ML, 19 €.

2. ANTI-ROUGEURS ECTOIN BARRIER REPAIR MOISTURISER SPF50, SUSANNE KAUFMANN, 50 ML, 78 €.

3. SPĒCIAL PEAUX GRASSES GEL MATIFIANT SPF50+, ACM, 50 ML, 13,50 €.

4. AU PARFUM DE MONOĪ FLUIDE SOLAIRE ANTI-TACHES SPF50, KRĒME, 40 ML, 18,90 €.

5. MINĒRALE ET NOURRISSANTE SUPERNATURAL SPF50+, CRĒME SOYEUSE AUX CĒRAMIDES, ANTIPODES, 60 ML, 42 €.

6. AUX PEPTIDES DE COLLAGĒNE CRĒME RĒGĒNĒRANTE MULTI-CORRECTIVE SPF50, FIRN, 55 €. ●

Mode d'emploi

1 Certaines formules sont testées pour être appliquées au tout début de sa routine de soins et c'est nouveau ! Jusqu'ici, les puristes considéraient en effet qu'il valait mieux appliquer la protection solaire en dernier. Ces nouveautés sont propices aux superpositions, mais on conseille d'attendre une minute de séchage avant de passer à la suite.

2 Il faut appliquer une grosse noisette de produit pour être correctement protégée, même si la texture ressemble à celle d'un sérum.

3 L'efficacité décroît au fil du temps. Si l'on s'expose à midi, mieux vaut en remettre, sans oublier le cou et les mains.

4 Le SPF n'est pas un passeport pour faire la crêpe en terrasse : même si l'on est dûment crémée, les dermatos recommandent de chercher l'ombre.

RAHEL WEISS/ELLE FRANCE ; PRESSE.

DE LA VIE À LA MODE

S'ÉVADER

CADEAUX MA PRÉFÉRENCE

Envie de prendre le large, de rêvasser les pieds dans l'herbe ou de danser sur un bon son ? Voici nos coups de cœur à (s')offrir selon l'humeur du moment.

PAR **JULIA DION** AVEC **ÉLISABETH AKESSOUL, MARGAUX KHREL, OLIVIA DE LAMBERTERIE, ÈVE MAENO** ET **ÉLISABETH MARTORELL**



CASQUETTE « YESTALGIA », **DECATHLON,** 20 €. DÈS LE LE 2 JUIN.



LA BRUME DÉMÊLANTE, **CAIR,** 100 ML, 54 €.





PENDENTIFS FRAISE, PALMIER, PASTÈQUE, **NOOMI,** À PARTIR DE 2,80 € L'UN.





LUNETTES DE SOLEIL, **DOLCE & GABBANA x RAY-BAN,** 490 €.



SANDALES « ASTURIA », **BALZAC PARIS x K-JACQUES,** 230 €.



PORTE-MONNAIE « PRISME », **LE BON MARCHÉ RIVE GAUCHE,** 45 €.



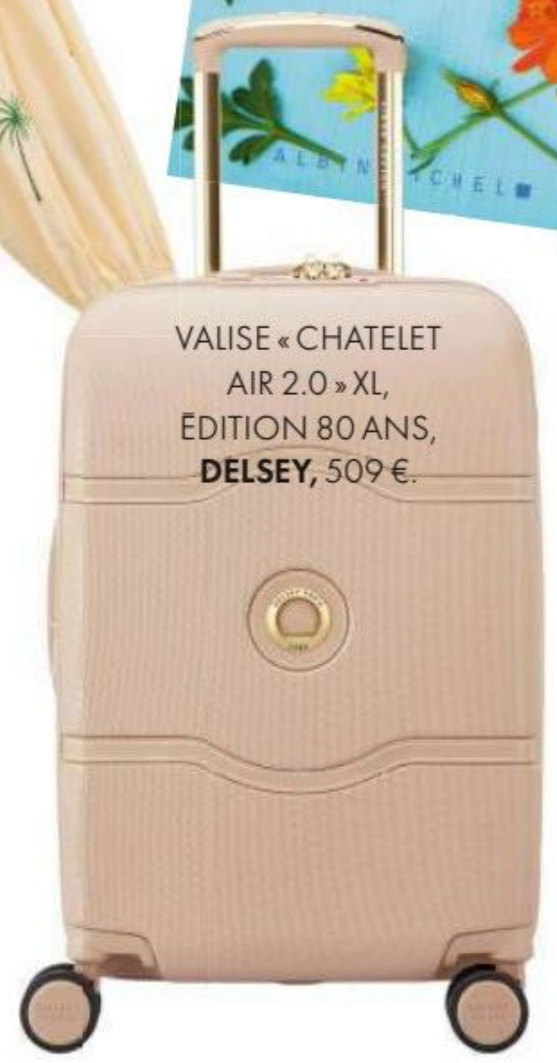
NETTOYANT CLARIFIANT, **TATA HARPER,** 30 ML, 29 €.



BLOUSE, **LOUIS BARTHÉLEMY x MONOPRIX,** 55 €.

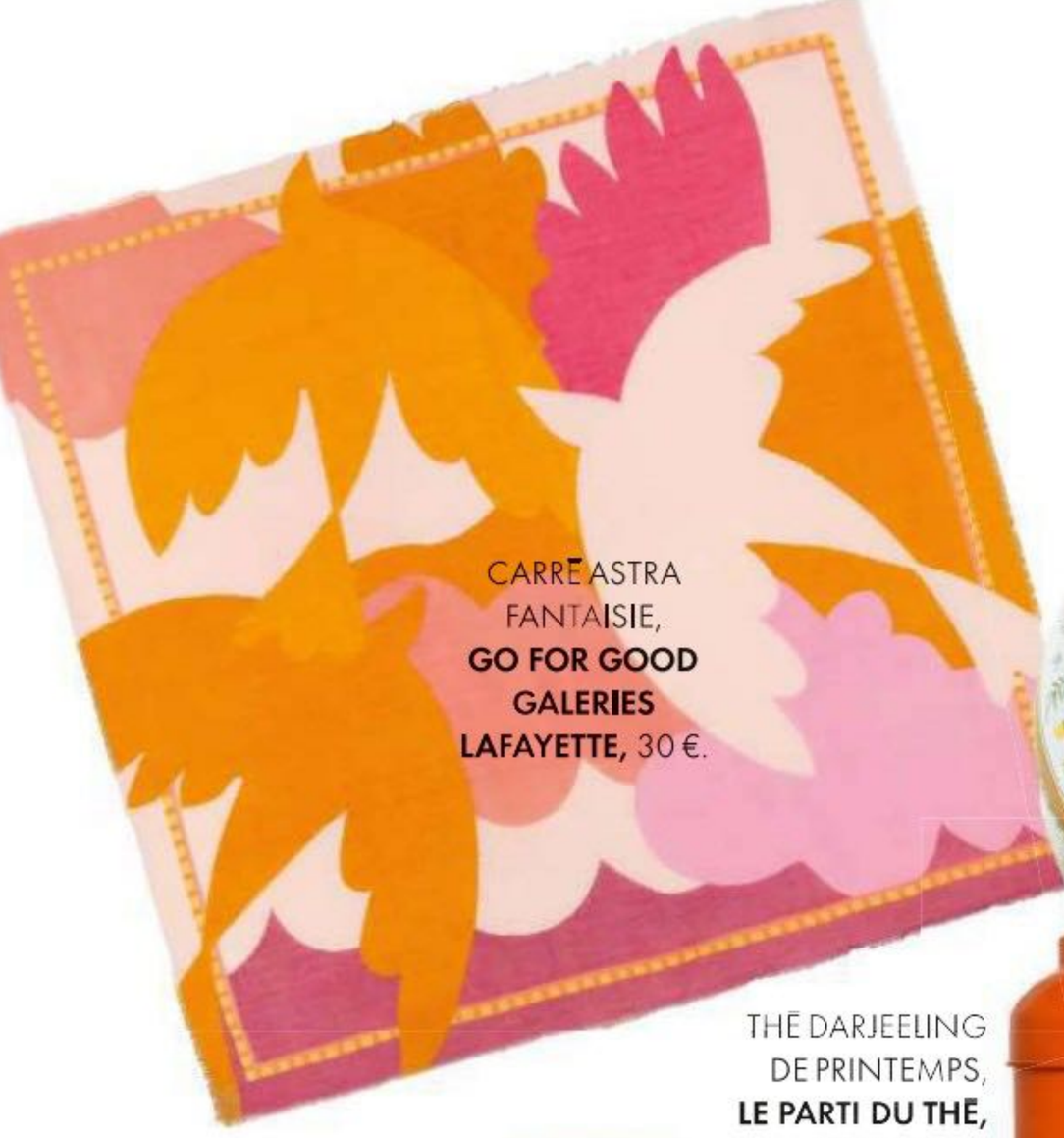
« DES CHOUX ET DES REINES », DE **KATHERINE PANCOL,** ÉD. ALBIN MICHEL, 19,90 €.





VALISE « CHATELET AIR 2.0 » XL, ÉDITION 80 ANS, **DELSEY,** 509 €.

PRESSE



CARRÉ ASTRA FANTAISIE, **GO FOR GOOD GALERIES LAFAYETTE,** 30 €.

SABLÉS AU CARAMEL, **LA SABLÉSIENNE À LA GRANDE EPICERIE DE PARIS,** 175 G, 15,65 €.



SOUTIEN-GORGE ET CULOTTE « NINA », **YASMINE ESLAMI,** 105 € ET 70 €.





THÉ DARJEELING DE PRINTEMPS, **LE PARTI DU THÉ,** 100 G, 32 €.



PARFUM POUR PAPIER CARTINE SALVALANA, **SANTA MARIA NOVELLA,** 50 ML, 35 €.





MASQUE DE NUIT, **EMILY'S PILLOW,** 45 €.



VASE, **ROMIE OBJETTI x SÉZANE,** 70 €.

PARESSER



ÉCHARPE **MAGNIBERG,** 195 €.



« LA BELLE HISTOIRE DES JARDINS », **CATHERINE DELVAUX ET SIMON HUREAU,** ÉD. LES ARÈNES BD, 26 €.

DIFFUSEUR MONACO, **BAOBAB,** 500 ML, 135 €.



SAC « JESS », **VANESSA BRUNO,** 375 €.



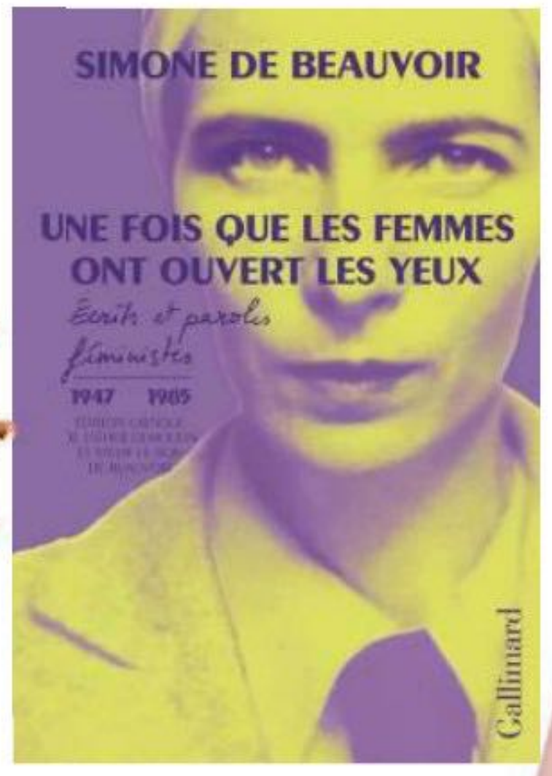
MUG, **FLUID MARKET,** 24,95 €.



PYJAMA, **ACANTHE x TOILE DE JOUY,** 68 €.



PENDENTIF « PETITE MADONE SUPRÊME », EN OR ROSE ET DIAMANTS , **GIGI CLOZEAU,** 845 €.



« UNE FOIS QUE LES FEMMES ONT OUVERT LES YEUX », DE **SIMONE DE BEAUVOIR,** HORS-SÉRIE LITTÉRATURE, GALLIMARD, 28 €.



CHEMISE « LE BISTRO », **MAZORCAS,** 95 €.



LAMPE « FICUPALA », **CASSINA**.



SAC « RE-PLAY », **LONGCHAMP,** 260 €.

RÊVER



EAU DE PARFUM « CARMEN », **TRUDON,** 100 ML, 210 €.



CHEMISE « JE T'AIME », **FIGARET,** 165 €.



CRÈME RÉGÉNÉRANTE CONTOUR YEUX ET LÈVRES FUTURE SOLUTION LX, **SHISEIDO,** 17 ML, 205 €.



CARNET, **PAPETERIE GALLIMARD,** 208 P., 14,90 €.





SWEAT-SHIRT, **EMILE & IDA,** 99 €.

CHAUSSETTES « PEACE AND LOVE », **NATURAL VIBES AU PRINTEMPS,** 2 PAIRES, 29,90 €.



COUPELLE « GUBIO », **AMPM,** 89 €.



BOX BY ELLE x CSAO, 54 €.

PRESSE

CÉLÉBRER



VASE « BESO », **OCTAEVO,** 24,50 €.



ENCEINTE « ACTON III », **MARSHALL,** 299 €.



BOUGIE « CHÂTEAU LA COLLE NOIRE », **DIOR,** 130 €.



T-SHIRT « WOOS », **ZADIG & VOLTAIRE,** 95 €.



COFFRET DE CHOCOLATS « GRÈCE », **ARNAUD LARHER,** 110 G, 20,90 €.



ROUGE À LÈVRES RECHARGEABLE, **DRIES VAN NOTEN AU BON MARCHÉ RIVE GAUCHE,** 77 €.



MONTRE « MA PREMIÈRE », **POIRAY**.



LAMPE « LAMBDA », **CINNA,** 240 €.



MACARON MOJITO FRAISE, **FRANCK DEVILLE,** 1,80 €.



ASSIETTES, **BEN ARPEA x MONOPRIX,** 12 € L'UNE.





DRINKS

À NOTRE SANTÉ !

Le matin, le soir, en terrasse, chez le caviste, à la maison, il y en a pour tous les goûts. Tour d'horizon des nouvelles boissons qui feront fureur cet été.

PAR **MATHILDE SAMAMA**

SODAS PRÉBIOTIQUES, BOISSONS PEU ALCOOLISÉES, BREUVAGES FERMENTÉS, CAFÉS PROTÉINÉS…

l'aspect bien-être s'immisce officiellement dans nos façons de boire. « Le sans-alcool et le café sous toutes ses coutures restent vivaces mais on constate autre chose, d'encore plus précis : les gens délaissent les classiques vin, bière, cidre et se tournent de plus en plus vers des boissons originales, si possible "fonctionnelles", c'est-à-dire bonnes pour la santé », note Kim Sahakian, de l'agence LeBar Paris, spécialisée dans la mixologie. À la vôtre !

LES SODAS FONCTIONNELS

Ils s'appellent Olipop, Poppi, Culture Pop et viennent tout droit de Californie, royaume du healthy, ou plus insolite, du Texas. Dans ces néo-sodas, très peu de sucre, pas d'additif, et une bonne dose de fibres probiotiques excellentes pour le microbiote intestinal. Depuis un an, la food tech française se lance dans l'aventure pour le plus grand bonheur de la génération Z. Sa marque favorite ? Yass, pour ses canettes flashy et ses parfums branchés comme cherry cola ou citron fraise. La recette est simple : de l'eau, du jus de fruits concentré, des arômes naturels, de la chicorée et du vinaigre de cidre. Pas mal, non ?

33 cl, 1,79 €. drinkyass.com



LE COLD BREW AROMATISÉ

Comme dans la mode, le monde du café vit au rythme des idées des créateurs. L'année dernière, la planète food vibrait pour le cold brew, ce fameux café de spécialité infusé à froid, aussi intense qu'amer. Cette année, c'est sa version aromatisée aux fruits qui séduit dans les magasins bio. Oui oui, du café aux fruits. Popularisé par Gualala, micro-marque bretonne, le cold brew citron, abricot ou encore cascara (enveloppe charnue qui entoure le grain de café) vaut le détour. Lors d'un voyage en Asie du Sud-Est, la fondatrice Marine Labbé découvre ce café froid, amer, sans sucre, réchauffé par le goût des fruits et décide de le reproduire. Mission réussie ! À goûter impérativement.

25 cl, 3,90 €. gualala.fr ●●●

PHOTOS XINGTU, PRESSE.

ESPRIT de côte des roses

La nouvelle effervescence

DÈS MAINTENANT AU RAYON VIN.





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



KĒFIR DE FRUITS ET D'ĒPICES

Qui dit kéfir dit boisson fermentée, obtenue en cultivant des micro-organismes (levures et bactéries) généralement dans du lait. Mais on peut remplacer le lait par des fruits. C'est la bonne idée de petites productions françaises comme Labo Dumoulin, Karma ou encore SafranFou. Ā l'origine safranier dans les Corbières, Maël Le Noguilard s'est lancé en 2022 dans une gamme de kéfir d'agrumes et d'épices (yuzu, combava, bergamote et safran). Résultat : une boisson jaune flashy, pétillante, florale, subtilement amère. Mention spéciale pour les étiquettes chien-loup d'Anna Rubio. Car, on le sait, quand l'étiquette est belle, la boisson est encore meilleure.

75 cl, 13 €.

Instagram @safranfou

HARD KOMBUCHA

On connaissait le kombucha, cette boisson à base de thé fermenté et infusion de plantes, aux vertus anti-gueule de bois. Retournement de situation, depuis peu, sa version légèrement alcoolisée débarque chez nos cavistes. Hérésie ou idée de génie ? Disons plutôt un entre-deux pour réduire sa consommation d'alcool sans basculer dans le NoLo (No alcohol/low alcohol). C'est le parti pris d'Ava, enseigne du Sud-Ouest lancée en 2023 par Alan Lesbordes et Adrien Lasserre, dont les bouteilles de 33 cl citron gingembre ou framboise verveine se vendent comme des petits pains. Leur modus operandi : du thé noir fermenté, associé à des infusions de fruits bio et une fermentation longue au cours de laquelle les sucres se transforment en alcool. On a goûté, c'est frais, c'est fun, c'est bon !

33 cl, 3,80 €. ava-drinks.com





COCKTAILS PRĒTS Ā BOIRE

En pleine effervescence depuis 2021, les RTD (ready to drink) s'imposent massivement sur le marché de l'apéritif à la maison. Vendus en bouteille, ces cocktails déjà prêts n'exigent rien sauf quelques glaçons au fond du verre. Généralement élaborés à partir de spiritueux premium, sans additifs et sans ajout de sucre, ils parviennent à restituer à plus de 80 % le goût du cocktail comme si on était dans le bar. C'est le cas de notre chouchou, le negroni déniché chez The Fetichist, maison parisienne spécialiste en la matière. Bon élève des RTD, ce cocktail d'origine italienne à base de gin, vermouth rouge et Campari se prête parfaitement au jeu. En un mot : délicieux.

70 cl, 37,90 €.

Instagram @thefetichist

LE CAFĒ VIETNAMIEN AUX ŒUFS

C'est une tendance dans la tendance. Après la vague du café vietnamien en 2024, c'est au tour du cà phê trung de défrayer la chronique. Contrairement au classique cà phê – robusta moulu, infusé dans un filtre traditionnel en métal (phin) puis versé sur du lait concentré –, ce nouveau breuvage contient une crème d'œuf. Soit une sorte de sabayon de jaunes d'œuf au lait concentré et à la vanille, ajouté aux 2/3 de la tasse puis saupoudré de cacao. Tiramisu à boire et café protéiné à la fois, cette boisson hybride se consomme très chaude ou glacée. Notre conseil, la version froide en guise de petit déjeuner, un matin d'été. ●

Dans tous les coffee-shops vietnamiens, environ 5 €.

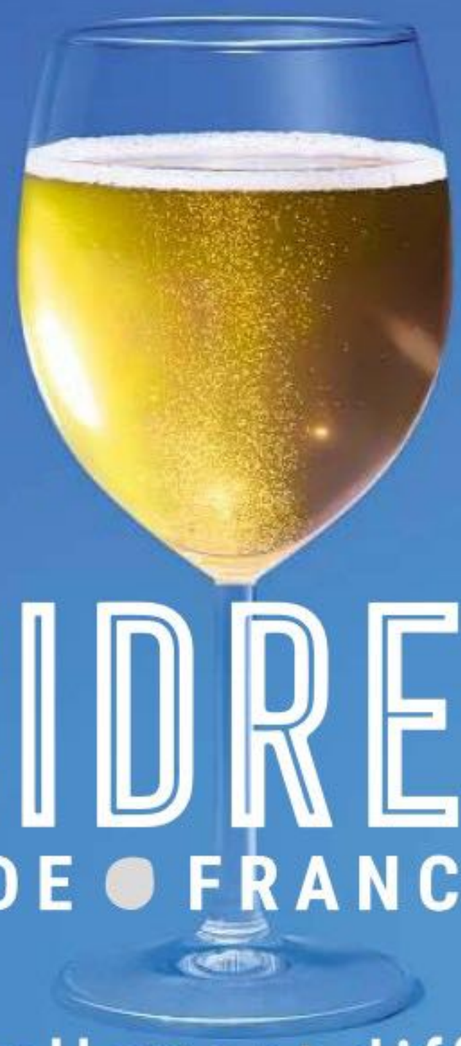


PHOTOS XINGTU, PRESSE.
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, Ā CONSOMMER AVEC MODÉRATION.



LÉGER EN ALCOOL, RICHE EN ARÔMES.

Seul le cidre réunit les contraires. Légèrement alcoolisé (le plus souvent entre 2 et 6 degrés), il est pourtant d'une grande richesse aromatique. Pour respecter ses saveurs fruitées et sa fine pétillance, servir votre cidre bien frais.



CIDRES DE FRANCE

Naturellement différent

UNICID, RCS Paris 422148759.

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



ENFANTS

LE CASSE-TÊTE DES VACANCES

L'été arrive et avec lui son lot d'angoisses pour les parents. Comment occuper sa progéniture sans y perdre son latin ? Nos conseils pour réapprendre à lâcher prise.

PAR **RAPHAËLLE ELKRIEF**

« Qu'est-ce qu'on va leur organiser ? » Tous les parents connaissent cette angoisse à l'approche de l'été. Comme si ces journées, autrefois consacrées au repos, étaient devenues un immense planning à remplir de souvenirs pour « réussir » ses vacances en famille. À force de vouloir bien faire (stimuler, éveiller), on se transforme en centre aéré à domicile. « Les parents se mettent une pression permanente : ne pas perdre de temps, ne laisser aucun vide. Et comme ils ne s'accordent déjà pas ce droit au quotidien, ils projettent cette exigence sur les vacances… et sur l'agenda de leurs enfants », commente Anne Peymirat, autrice et conférencière, qui a publié « Le Syndrome du Wonderparent » (éd. Payot). Comment éviter de devenir un gentil organisateur sans pour autant laisser les enfants scroller tout l'été ? Décryptage et mode d'emploi pour des vacances (un peu) plus respirables.

1. NE PAS SE SACRIFIER

« Une activité ne fonctionne que si elle plaît aussi un peu aux parents », rappelle Marine Darnat-Wambèke, psychologue clinicienne. Sinon, tout se tend : la foule énerve, la chaleur agace et la moindre crise pour une glace tourne au drame. Mieux vaut renoncer au parc d'attractions si on déteste ça et partir en balade ou aller à la plage. « On peut faire une présélection d'activités et leur dire : dans cette liste-là, vous en choisissez trois », propose-t-elle.

2. POSER UN CADRE (PLUTÔT QUE REMPLIR L'AGENDA)

Si les parents enchaînent les activités, c'est souvent pour éviter une chose : les écrans. Sauf qu'à vouloir occuper chaque minute, on crée… de la fatigue. Pour Anne Peymirat, la solution est ailleurs : poser un cadre clair plutôt que compenser par l'hyperactivité. Par exemple, définir un temps d'écran limité et assumer qu'en dehors de ça, les enfants se débrouillent. « Lâchez-leur la grappe ! Ils vont trouver à s'occuper eux-mêmes, on n'a pas besoin d'être toujours là. »

3. RÉHABILITER LE VIDE

Et si le vrai luxe des vacances, c'était justement… le rien ? À force de vouloir occuper chaque moment, on oublie que les enfants, comme les adultes, ont besoin, surtout en vacances, de temps creux pour souffler et s'ennuyer un peu. D'autant plus qu'ils vivent déjà, pendant l'année, à un rythme saturé d'activités. Plutôt que de recréer un emploi du temps bis, l'enjeu serait donc de ralentir : laisser une journée sans programme, improviser, traîner, rêvasser. Tourner en rond n'est pas un échec mais le moment où les vacances commencent. ●

MOMO PRODUCTIONS / GETTY IMAGES

POUR LES BÉBÉS ET TOUS LEURS AMIS.

Tous les jours, Intermarché offre 10% en avantage carte
sur le rayon bébé aux parents, mais aussi aux papys, mamies,
tontons, tatas, nounous...



Intermarché

TOUS UNIS CONTRE LA VIE CHÈRE

APPRENEZ À VOTRE ENFANT À NE PAS GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.FR

Offre réservée aux clients possédant la carte de fidélité Intermarché et inscrits à Intermarché bébés. Tous les jours, 10% sur les rayons bébé : alimentation bébé (excepté le lait 1er âge), hygiène bébé, coton, couches, petite puériculture, grosse puériculture, chaussures pour bébé, layette bébé, reversés sur votre carte de fidélité dans la limite de 30€ maximum par mois et par carte. Offre non cumulable avec toute autre offre promotionnelle ou avantage fidélité. Modalités complètes à l'accueil de votre magasin et sur intermarche.com

Annonceur : ITM Alimentaire International - RCS PARIS 341 192 227 - SAS au capital de 117 149 184 € - Siège social : 24, rue Auguste Chabrières 75737 Paris Cedex 15 - Sous réserve d'erreurs typographiques - 2026

NUTRITION

LE NOUVEL EN-CAS



Face à l'évolution de nos modes de vie, la collation s'impose comme une mi-temps alimentaire indispensable. Conseils de pro pour aller plus loin que les trends TikTok.

PAR **RAPHAËLLE ELKRIEF**

À 16 HEURES, SUR TIKTOK ON VOIT TOUJOURS LA MÊME SCÈNE : une poignée d'amandes, un yaourt protéiné, une boisson vitaminée post-séance de sport. Sous le hashtag #snack, des millions de vidéos transforment l'en-cas en geste santé. Sur les réseaux comme dans les discours nutritionnels, la collation s'impose désormais comme un passage obligé à mi-chemin entre l'optimisation de soi et la réaction à un simple coup de fatigue. Décryptage d'une obsession très contemporaine.

DES JOURNÉES TROP LONGUES QUI DEMANDENT UN EN-CAS

Difficile d'y échapper. Si la collation s'impose aujourd'hui, c'est qu'elle a été portée par un double mouvement. D'une part, elle est devenue l'obsession sémantique des discours des régimes, qui l'intègrent pour « éviter de se jeter sur le dîner après une journée de restriction », comme l'observe la nutritionniste Ariane Grumbach. D'autre part, le sport, devenu un véritable mode de vie, valorise les en-cas post-séance. Mais sa vraie particularité, c'est de répondre aux besoins liés à des journées qui s'étirent. « Si vous déjeunez à midi et que vous dînez à 21 heures, c'est sûr que vous aurez du mal à tenir », concède la spécialiste. Transports, travail tardif, charge mentale… beaucoup enchaînent huit à neuf heures sans manger. L'en-cas devient alors une vraie variable d'ajustement… jusqu'à s'imposer comme un réflexe, y compris chez les profils sédentaires. « Il n'y a aucune raison que tout le monde prenne une collation », insiste pourtant Ariane Grumbach, qui rappelle qu'elle doit rester une réponse à un besoin. Pas une norme. Alors que le snacking est pleinement intégré aux habitudes alimentaires en Amérique du Nord, la France reste attachée à son modèle des trois repas. Mais la réalité évolue. « Dans notre enquête Comportements et attitudes alimentaires en France (Caf), 37 % des adultes déclarent manger en dehors des repas principaux », observe Mathilde Gressier, chargée d'études au Crédoc, le Centre de recherche pour l'étude et l'observation des ●●●

ANNA TABAKOVA/STOCKSY

COLLAGÈNE : BOOSTEZ VOTRE ROUTINE BIEN-ÊTRE

Envie d'un geste simple pour prendre soin de vous au quotidien ? Facile à adopter quel que soit votre mode de vie, la poudre de collagène est une alliée discrète et efficace qui soutient l'élasticité de votre peau et vos articulations.



Le matin, dans votre boisson préférée, avant un entraînement sportif, ou tout au long de la journée... voici trois bonnes raisons d'intégrer la poudre de collagène à votre routine bien-être.

1. AVEC LE TEMPS, LE CORPS A BESOIN DE SOUTIEN

Acteur discret de notre organisme, le collagène est la protéine la plus abondante du corps humain. Il assure la structure de nombreux tissus, notamment l'élasticité de la peau et la vitalité du cuir chevelu, mais aussi la robustesse des os, la solidité des ligaments et des tendons, et la résistance du cartilage. Notre corps produit en permanence du collagène, mais, à l'âge adulte, sa synthèse diminue progressivement ; c'est inévitable*. Certains facteurs environnementaux comme le stress, le manque de sommeil ou les changements hormonaux peuvent accentuer ce phénomène. La peau semble alors plus sèche et moins pulpeuse, et les cheveux moins forts et moins brillants, tandis que les articulations perdent en souplesse.

2. LE COLLAGÈNE MARIN AU SERVICE DE VOTRE PEAU ET DE VOS ARTICULATIONS

Une alimentation variée et équilibrée, riche en protéines et en vitamine C, contribue à soutenir la production naturelle de collagène. Mais si l'on souhaite donner un coup de pouce à son organisme pour compenser cette baisse, on peut se tourner vers la poudre collagène+ Gayelord Hauser. Forte de plus d'un demi-siècle d'expertise en alimentation fonctionnelle, la marque sélectionne avec soin le meilleur de la nature pour nourrir le bien-être et l'équilibre de chacun. Formulée à partir de collagène marin de type 1 et 3, la poudre collagène+ saveur citron est riche en vitamine C, essentielle à la synthèse et à la bonne utilisation du collagène par l'organisme.

LA POUDRE COLLAGÈNE+ APPORTE 5 G DE COLLAGÈNE MARIN DE TYPE 1 ET 3
par portion de 6 g (soit deux cuillerées à café).
Elle est riche en vitamine C, qui contribue à la formation de collagène pour assurer la fonction normale de la peau et des cartilages.

« Une marque experte, qui peut être conseillée par un nutritionniste »
Laurence, 45 ans

3. UNE DOSE DE BIEN-ÊTRE SIMPLE ET AGRÉABLE AU QUOTIDIEN

Simple et efficace, elle est délicieusement rafraîchissante grâce à sa saveur agréablement citronnée. Très fine, elle se dilue facilement dans de l'eau, dans un smoothie, ou même dans une compote ou un yaourt. Elle vous accompagne quel que soit le rythme de vos journées et vous aide à prendre soin de vous : votre peau et vos articulations vous disent merci !



À RETROUVER AUSSI À EMPORTER EN VERSION SNACKING : CARRÉS COLLAGÈNE

SCANNEZ LE QR CODE
ET PROCUREZ-VOUS EN UN CLIC
VOTRE POUDRE COLLAGÈNE+

* Source : https://www.oaepublish.com/articles/2347-9264.2020.153 - « Skin collagen through the lifestages: importance for skin health and beauty » David M. Reilly, Jennifer Lozano. Revue *Plastic and Aesthetic Research*, janvier 2021.



●●● conditions de vie. Un chiffre resté stable pendant des années, mais qui repart légèrement à la hausse. Surtout, ces prises alimentaires se concentrent à un moment précis : « 7 personnes sur 10 mangent dans l'après-midi. C'est un moment qui est normalisé pour une partie de la population », poursuit la spécialiste. Sans renverser le modèle français, la collation s'y glisse progressivement, un peu comme une quatrième mi-temps alimentaire.

CRAQUER « PROPREMENT »

Une datte, garnie de purée d'amandes, des copeaux de chocolat noir : sur les réseaux, la collation parfaite ressemble à un dessert présenté sans culpabilité. Son succès tient à ce que leurs recettes reposent sur des sucres valorisés comme naturels associés à des fibres ou des bons gras. Autrement dit, une manière de céder à une envie sucrée en la rendant acceptable. « Si à 16 heures on est affamé, il faut écouter ses sensations et manger », explique la biologiste et nutritionniste Eva Vacheau, qui publie ce mois-ci « Pulsions sucrées » (éd. Le Courrier du livre). Mais à condition de ne pas basculer dans l'excès : « Une collation ne devrait pas dépasser 200 calories. Or aujourd'hui, on voit des exemples qui montent à 500 calories, avec du granola, des purées d'oléagineux, du yaourt, des fruits… Là, ce n'est plus une collation, c'est un repas ! » Elle recommande « des protéines et des fibres avant tout. Par exemple un skyr avec des fruits rouges, ou un laitage avec une seule energy ball ».

En réalité, ce n'est pas seulement ce que l'on mange qui a changé, c'est la manière d'en parler. « Il y a un discours très "nutritionnalisé" autour de la collation », souligne la sociologue Clémentine Hugol-Gential, autrice de « Corps, alimentation et réseaux sociaux » (éd. du Murmure). Là où le goûter relevait du plaisir, la collation s'inscrit désormais dans une logique de contrôle : éviter les écarts, lisser les apports ou bien optimiser son énergie. Une nouvelle hiérarchie morale s'installe alors. « Le mauvais goûter serait un Kinder Bueno, le bon, une datte avec du beurre de cacahuète, qui était pourtant un ennemi juré il y a quinze ans », résume-t-elle. Ce phénomène a même un nom. Le « health halo » : un produit perçu comme sain car contenant des vitamines, des fibres… indépendamment de sa qualité nutritionnelle globale.

RENDRE LE SNACKING FONCTIONNEL

La collation ne se contente plus de caler un creux, elle doit désormais remplir un rôle. Des protéines pour les muscles, des fibres pour la satiété, du collagène ou du magnésium pour la peau… « C'est une fenêtre d'usage supplémentaire », résume le nutritionniste Anthony Berthou. Barres protéinées, sodas « gut health » (bon pour la santé intestinale), chocolats enrichis en adaptogènes, snacks au collagène ou pop-corn clean : les rayons se remplissent de produits censés transformer un simple en-cas en geste santé. Et fait exploser le marché des aliments et boissons dits « fonctionnels ». Ce terme, apparu dans les années 1980 au Japon, désigne aujourd'hui des aliments censés apporter des bénéfices supplémentaires au-delà de leur simple valeur nutritive. Dans certains cas, cela a du sens : sportifs aux besoins accrus ou « femmes en périménopause pour qui il faut augmenter les apports protéiques », comme le rappelle Eva Vacheau. « Une poignée d'amandes et un fruit suffisent souvent », avance de son côté Anthony Berthou. D'autant que cette envie de collation en fin de journée n'est pas anodine. Il précise : « Un apport glucidique peut favoriser la synthèse de sérotonine », un neurotransmetteur impliqué dans l'apaisement et la préparation du sommeil. Autrement dit, ce besoin de sucre vers 16-17 heures a une réalité biologique. Encore faut-il ne pas le transformer en stratégie nutritionnelle surdimensionnée. ●

ISTOCK

Nimenrix®

Vaccin méningococcique conjugué
des sérogroupes A, C, W_{135} et Y

Ils explorent le monde.
Protégeons-les de la méningite à méningocoques ACWY.

La Haute Autorité de Santé recommande la vaccination contre les méningites à méningocoques A, C, W et Y chez tous les adolescents de 11 à 14 ans avec un rattrapage possible jusqu'à 24 ans.



Nimenrix® est un vaccin indiqué contre les méningites à méningocoques des groupes ACWY qui doit être utilisé selon les recommandations officielles.
Médicament de prévention, lisez attentivement la notice et demandez conseil à votre pharmacien.
Tout médicament peut exposer à des risques, parlez-en à votre pharmacien ou votre médecin.

PARLEZ-EN À VOTRE PHARMACIEN OU À VOTRE MÉDECIN

Conformément au calendrier vaccinal, la vaccination contre les infections invasives à méningocoques (IIM) de sérogroupes ACWY est :

- Obligatoire chez tous les nourrissons selon un schéma vaccinal à deux doses : une dose à l'âge de 6 mois suivie d'une dose de rappel à l'âge de 12 mois. Pour tous les nourrissons n'ayant jamais été vaccinés contre les sérogroupes ACWY (y compris ceux ayant déjà été vaccinés contre le sérogroupe C), la vaccination de rattrapage entre 12 et 24 mois nécessite une dose de vaccin contre les méningocoques ACWY.
- Recommandée chez tous les adolescents âgés de 11 à 14 ans (jusqu'à la date du 15ème anniversaire), en utilisant les vaccins tétravalents, selon un schéma à une dose, indépendamment de leur statut vaccinal. Un enfant ayant été vacciné antérieurement par un vaccin ACWY ou un vaccin méningococcique C avant l'âge de 11 ans pourra bénéficier d'une dose de vaccin entre 11 et 14 ans.
- Recommandée, dans le cadre du rattrapage vaccinal, aux personnes âgées de 15 à 24 ans révolus (jusqu'à la date du 25ème anniversaire) selon un schéma à une dose.

En outre, il est recommandé :

- Un rattrapage transitoire pour les enfants jusqu'à 4 ans révolus (jusqu'à la date du 5ème anniversaire) pour les vaccinations contre les méningocoques ACWY.
- Le renforcement de la vaccination des adolescents et des adultes jeunes avec la mise en place effective du rattrapage de la vaccination contre les méningocoques ACWY pour les jeunes âgés de 15 à 24 ans (jusqu'à la date du 25ème anniversaire).

Pour plus d'informations, veuillez consulter le calendrier vaccinal disponible sur sante.gouv.fr

Visa N° 25/09/69241562/GP/005

PP-NIM-FRA-0219 - 03/2026 - Pfizer, société par actions simplifiée au capital de 47 570 €. Siège Social 23-25 avenue du Docteur Lannelongue 75014 Paris - 433 623 550 RCS Paris. SIREN 433 623 550. SIRET 433 623 550 00020. N° TVA Intracommunautaire FR 73 433 623 550. Locataire-gérant de Pfizer Holding France.

Pfizer

TENDANCE

LE ROUGE PISCINE

Snobé quand l'été s'installe, le vin rouge fait connaissance avec les glaçons pour dynamiter les conventions et prendre place dans les verres de l'apéritif.

PAR **DELPHINE GAUTHERIN**



HÉRÉSIE OU NOUVEAU STANDARD ?

Du vin rouge servi sur glace ! Certains crient au blasphème. Pourtant les chiffres parlent d'eux-mêmes, souligne ManuelBlondy, œnologue chez Mouton Cadet, à l'origine de la cuvée Fresh qui bouscule les codes bordelais : « La consommation de vin rouge par habitant a chuté de près de 60 % depuis 1960. » Une déconsommation continue, portée par de nouveaux modes de vie. « On boit moins, différemment et surtout plus léger, explique-t-il. Exit les rouges puissants, tanniques, astringents qui saturent le palais. Place à des vins gourmands, juteux, centrés sur le fruit, faciles à boire. » Une tendance portée par une nouvelle génération en quête de profils digestes, peu alcoolisés – entre 6 et 8 ° (Mouton Cadet, Chapoutier, Chouchou de Gérard Bertrand…) qui s'accompagne d'une nouvelle appellation, le « Bordeaux Claret », pensée pour les bordeaux légers du millésime 2025.

LE ROUGE VERSION CHILL

Adouci en alcool, le vin frais gagne en souplesse, les tanins s'arrondissent, le fruit s'affirme. Résultat : un rouge désaltérant, à apprécier à l'apéritif comme à table avec une cuisine simple et rapide, lisible. À condition de bien le choisir, souligne l'expert. « Les vins de garde, structurés et puissants, ne sont pas pensés pour être bus frais. » On privilégie les rouges légers qui préservent la fraîcheur et offrent une texture fluide, portés par des cépages souples et peu tanniques : « Le merlot pour des profils ronds et fruités, le pinot noir, plus léger que le grenache ou le cabernet sauvignon. » Une sorte de « vin rouge piscine », clin d'œil à ces verres frais et légers, sirotés au soleil. ●

LE BORDEAUX, EN MODE COCKTAIL

1. Dans un verre rempli de glaçons, versez 10 cl de Mouton Cadet Rouge x Pierre.
2. Ajoutez 8 cl de ginger ale frais, quelques feuilles de menthe froissées et un trait de jus de citron.
3. Mélangez délicatement.

RÉSULTAT

Une boisson vive, légèrement pétillante, où le fruit du vin s'étire dans une fraîcheur épicée. Un nom circule déjà : le « Bordeaux Mule », variation libre et estivale du cocktail classique. À l'apéritif, il s'accorde avec un tzatziki, des légumes crus ou un tartare de tomates. Il peut même glisser jusqu'au dessert, sur une tartelette aux framboises. Une manière simple, décomplexée, de remettre le vin rouge au centre de la table – différemment.

AARON GRAUBART/GALLERY STOCK/PHOTO SENSO.
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.



ynfluence.com

OFFRE ABONNEMENT DÉCOUVERTE

ELLE

+ DE 50% DE RÉDUCTION

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

www.elledecouverte.jemabonne.fr

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**.
- ☐ **3 MOIS** - **13 numéros** pour **24€** seulement au lieu de ~~37,70€~~** soit **+ de 35% 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
www.elledecouverte.jemabonne.fr
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 LLRT9

**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. ☐

C'EST MON HISTOIRE

« MA COUPE DE CHEVEUX A CHANGÉ MA VIE »

Après une rupture particulièrement douloureuse, Louise se rase le crâne sur un coup de tête. Un geste de désespoir qui aura des conséquences inattendues.

PROPOS RECUEILLIS PAR **DIANE FÉLIX**

JE NE SAIS PAS POURQUOI J'ÉTAIS SURPRISE. John a fait comme tous les autres. Il a commencé par espacer ses messages. Le temps que le doute s'installe dans mon esprit. Puis il m'a laissée mettre les pieds dans le plat : « Il y a un problème. » Pour n'avoir plus qu'à acter ce que j'avais moi-même formulé. « Oui, tu as raison, il vaut mieux qu'on en reste là. » Le scénario de la rupture était toujours le même. Et, pour être honnête, celui de la relation aussi. Fatiguée de mon célibat, j'avais entrepris un régime drastique avant de me remettre sur les applis. Sept kilos de moins plus tard, je remettais mon profil en ligne. Le même, mot pour mot, que celui que j'avais utilisé deux ans plus tôt. J'avais matché avec quelques mecs, du type gros biscotos au soleil couchant, mon péché mignon, dont John. Trois dates et j'étais folle de lui. On était dans notre bulle, on vivait d'amour et d'eau fraîche, je ne voyais plus mes amis. Six mois de plus et on avait pris notre rythme de croisière. Je m'autorisais enfin à baisser la garde et à reprendre mes petites habitudes. Mes potes, mes soirées séries et mon appétit. Un an plus tard, j'avais bien sûr repris les sept kilos. Et John, comme Mathieu avant lui, et Marcus encore avant, avait mis les voiles. Sauf que John, je ne sais pas, j'y avais cru pour de vrai. Je suis tombée de haut.

J'ÉTAIS MOCHE. NULLE. GROSSE. VIEILLE.

Une semaine après le verdict, seule dans ma salle de bains, nue comme un ver, je me lançais dans le bilan qui s'imposait. J'étais moche. J'étais nulle. J'étais grosse. J'étais vieille. 28 ans et l'air d'en avoir le double. C'était de ma faute s'il m'avait quittée. Je ne méritais que ça. Je pinçais le bourrelet de mon ventre. Il n'y avait guère que mes cheveux, longs, roux, bouclés, qui trouvaient grâce à mes yeux. Il faut dire que j'y consacrais un budget et un temps considérables. Pour qui je me prenais avec ma tignasse de princesse ? Julia Roberts ? Dans un geste de rage, j'ai attrapé

un rasoir pour tout couper. J'aime bien dire « un geste de rage », mais c'est un peu mensonger. Je n'avais pas de tondeuse électrique. Juste le Gillette aloe vera que j'utilisais pour mes aisselles. Ça s'est révélé vite fastidieux. Je suis allée chercher des ciseaux de cuisine. Bref, l'opération a duré des plombes. Ce n'était pas aussi cinématographique que je l'avais imaginé. Une fois fini, en revanche le résultat était spectaculaire. Et assez moche. On ne voyait que mes joues. J'allais vraiment sortir comme ça ? Heureusement, c'était l'hiver. Les premiers jours j'ai mis un bonnet, que je ne quittais pas, même à l'intérieur. Être freelance, ça a ses avantages ! Et puis j'ai fait un petit tour par la case coiffeur pour qu'il m'égalise tout ça. J'ai fini par exhiber mon nouveau look. Les premières semaines, j'avais l'impression que tout le monde me regardait. Je me sentais complètement nue, c'était horrible. Puis j'ai fini par m'y habituer et je me suis rendu compte qu'il se passait exactement l'inverse : dans la rue, dans le métro, en soirée, plus personne ne me regardait. J'étais devenue invisible. Adieu les gros lourdauds. C'était étrange comme sensation. Étrange mais pas désagréable.

AVEC CE LOOK, JE NE RISQUAIS RIEN

Après une rupture, j'ai mes rituels, l'un d'entre eux, c'est de faire la fête. J'ai une bande de potes solide. On ne peut pas être nulle partout. Au fil des sorties, j'ai découvert la liberté que m'offrait ma coupe de cheveux. La révélation a eu lieu un soir où je sortais d'une boîte pas loin de chez moi. Je suis rentrée à pied. Il était 4 heures du matin. Écouteurs sur les oreilles, clé et téléphone serrés dans la poche de mon blouson. Mon armure habituelle pour éviter les mauvaises rencontres. La pensée de mon crâne m'a enhardie. C'était idiot, mais j'avais l'impression qu'avec ce look, je ne risquais rien. Je me suis lancé un défi. Et si j'enlevais mes écouteurs ? Le bruit de mes pas dans la rue déserte était assourdissant. J'ai refusé de céder à la panique. J'ai continué à avancer, oreilles grandes ouvertes. Un panneau publicitaire qui bascule. Le vent dans les feuilles des marronniers. C'était grisant. Limite j'avais envie de danser. Sauter sur le banc, m'enrouler aux réverbères, comme dans une comédie musicale ringarde. Bon, j'avoue, même un peu bourrée, je ne suis pas allée jusque-là. Mais le souvenir est resté : j'aurais pu, j'avais le droit ! La rue est à moi ! Je me suis aperçue qu'en soirée aussi, j'adoptais une posture un peu défensive. J'évitais de croiser les regards pour ne pas donner de feu vert malgré moi. Je restais avec mes amis et exclusivement avec eux. Alors, là aussi, je me suis autorisée à prendre des risques. Des petites choses au départ, m'attarder une seconde de plus sur chaque visage quand je scanne le dancefloor. Risquer une blague en commandant au bar. Ne pas être toujours avec quelqu'un ni avoir toujours quelque chose à faire. Pour la première fois, j'ai commencé à faire des rencontres en dehors des applis. Je parlais à des hommes, bien différents de ceux avec qui je matchais habituellement. Peut-être que mes cheveux courts et mes kilos en trop faisaient un tri ? J'étais surprise de voir que je pouvais plaire, comme ça, sans faire d'effort. Mes critères à moi aussi ont changé. Je pouvais me laisser séduire par une conversation, une lueur dans le regard. J'étais plus curieuse. Je me suis même surprise à flirter avec des femmes.

> Mes critères à moi aussi ont changé. Je pouvais me laisser séduire par une conversation…

FIÈRE DE MON ARROGANCE

Après une rupture, j'ai un autre rituel. Je ne fais pas dans le pot de glace comme Bridget Jones. Mon truc à moi, ce sont les chips. Bien évidemment, ça n'a pas loupé cette fois non plus. Dans un deuxième temps vient la privation. J'adore ces phases-là. Ça peut paraître bizarre, mais je me sens en contrôle, toute-puissante, j'ai l'impression que rien ne me résiste. Une amie une fois m'a parlé de troubles du comportement alimentaire. Je l'ai envoyée dans ses buts. Certes, je fais un peu le yo-yo sur la balance, mais je suis normale, moi ! Je ne voulais rien entendre. Cette fois-ci, bizarrement, la phase chips a duré moins longtemps que d'habitude. Ce n'était pas complètement volontaire, pas vraiment formulé. J'attendais en revanche avec impatience la phase d'après. Elle tardait à venir. Je me trouvais toujours grosse. Ça n'avait pas changé. Je commençais à voir un garçon que j'aimais bien, Martin. Je lui en ai parlé. Il s'est contenté de lever les yeux au ciel et m'a croqué les fesses, comme si j'étais un gâteau au chocolat.

C'était la première fois que je vivais un début de relation avec ce corps. Ces moments où l'on ne se rhabille pas beaucoup… Je ne pouvais pas m'empêcher de m'enrouler dans la couette quand je sortais du lit. Dans le miroir des toilettes, une drôle de jeune femme me regardait, une petite mèche commençait à lui tomber dans les yeux. « Qu'est-ce que je fais, Martin, je recoupe ou je laisse pousser ? » « D'où tu me demandes mon avis ? C'est ta tête, non ? » J'ai hésité quelques jours. Puis j'ai pris ma décision : recouper. Mais bien cette fois. Je suis arrivée chez le coiffeur avec une photo de la sublime Jean Seberg, pas peu fière de mon arrogance. Et puis un jour j'ai passé le cap : j'ai entamé une thérapie. Je n'ai pas fini de me battre avec mes troubles du comportement alimentaire. Mais, comme dit ma psy, les nommer est un premier pas. Quant à Martin, jusqu'ici tout va bien… Surtout qu'il a hérité de ma collection de masques, mousses coiffantes et après-shampooings. Son petit carré brun n'a jamais été aussi resplendissant ! ●

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



LES OBJETS DE...

JEANNE DAMAS

Alors qu'elle célèbre les dix ans de sa marque, Rouje, la Française que tout le monde nous envie lève le voile sur ses fétiches et autres tocades.

PAR **MARGAUX KREHL**



Si vous étiez un objet ?
« Je serais un appareil argentique, l'Olympus Mju-II. J'ai toujours pris des photos de ce qui m'entourait, de ce que je trouvais beau ou de ce qui m'inspirait, et je continue aujourd'hui encore à capturer tous les moments de ma vie. » (1)

Votre porte-bonheur ?
« La médaille de baptême de mon père. Je ne suis pas forcément superstitieuse mais à chaque fois que je voyage ou que je prends l'avion, je l'emporte avec moi. » (2)

L'objet que vous perdez tout le temps ?
« Mes clés, au point que c'est devenu une blague pour mon entourage. Pour ma défense, je ne les perds pas vraiment : comme je change très souvent de veste, de manteau ou de sac, je les laisse dans une poche sans penser à les prendre. » (3)

L'invention que vous adorez ?
« J'utilise beaucoup les vélos Lime qui ont vraiment changé ma perception du temps. Je ne suis plus en retard ! »

Collectionnez-vous quelque chose ?
« Je suis obsédée depuis toujours par les rouges à lèvres. J'en ai des tonnes, de marques et de couleurs différentes. » (4)

Votre plus vieil objet ?
« Un tout petit tableau de la peintre Leonor Fini, très connue dans les années 1930. Elle a été l'une des pionnières du mouvement surréaliste et a eu une vie folle. » (5)

Celui que vous ne vous décidez pas à acheter ?
« Je viens de craquer pour un sac "2.55" vintage, de Chanel. J'avais longtemps hésité. » (6)

Le plus beau que vous possédez ?
« C'est aussi le plus précieux puisqu'il s'agit d'habits confectionnés par ma mère pour ma sœur et moi lorsque nous étions enfants. Des pièces réalisées à partir de chutes de tissu trouvées au marché Saint-Pierre, à Paris. Aujourd'hui, j'habille ma fille avec certains de ces vêtements. »

Et le plus honteux ?
« Un vibromasseur acheté à New York il y a quinze ans. D'ailleurs il n'est pas si honteux puisque sa forme très épurée et très design, qui reprend celle d'un coquillage, permet de l'exposer à la vue de tous ! » (7) ●

PRESSE ; GETTY IMAGES.

PROFITEZ D'UNE REMISE DE 20% SUR L'ACHAT DE VOTRE TICKET AVEC LE CODE **ELLEVT26**

VIVATECH

17-20.JUIN.2026

PARIS - PORTE DE VERSAILLES

WE DON'T PREDICT THE FUTURE, WE HOST IT_*



DOROTHEE BÄR
MINISTRE FÉDÉRALE ALLEMANDE DE LA RECHERCHE, DE LA TECHNOLOGIE ET DE L'ESPACE



CHRISTEL HEYDEMANN
PDG
ORANGE



MARIE-ANGE DEBON
PDG
LA POSTE GROUPE

À VivaTech, votre ROI est notre KPI.
Collectez les insights décisifs
de +500 intervenants du monde entier.

RÉSERVEZ MAINTENANT SUR VIVATECH.COM

10 ANS VIVATECH

Depuis 2026

Co-organisateurs

PUBLICIS GROUPE

Groupe Les Echos Le Parisien

Partenaires fondateurs

BNP PARIBAS · LA POSTE GROUPE · LVMH · orange · aws

Partenaires médias

franceinfo: · arte · Explore media · rfi · France 24 · MCD · France médias monde · france.tv · BFM Business · africa news. · euro news. · Bloomberg · CGTN EUROPE · CNN · FT FINANCIAL TIMES · webedia.

* Nous ne prédisons pas l'avenir. Nous l'organisons.



-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, MARGAUX KREHL (GRANDES REPORTERS), 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), ANNA 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 EVÉNEMENTS** LUDIVINE CHAUSSEGROS.
PUBLICITE REGIONALE (AZERION RÉGIONS) 27 RUE DE MOGADOR, 75009 PARIS. LMOTZIG@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 21 au 27 mai 2026

PAR **JEAN-YVES ESPIÉ**

BÉLIER

La présence de Neptune et le soutien de Mercure favorisent votre bienveillance et votre réceptivité. Cette période se révèle parfaite pour commencer de nouveaux projets sur de bonnes bases. Pour vous sentir rassurée, l'idéal serait d'écouter votre intuition pour éviter les hésitations et les zones de flou.

Taureau

Avec le passage de la planète rouge, fixez-vous un objectif précis à atteindre et avancez droit devant vous. Adaptez-vous sans perdre de temps pour gérer l'inattendu. Modifiez votre angle de vision et recherchez l'orientation qui vous est la plus favorable, et surprenez-vous.

GÉMEAUX

L'arrivée de Mercure et la présence du Soleil apportent une fluidité relationnelle et annoncent un temps fort en matière d'assurance. Avec un tel apport de chaleur et d'énergie, rares seront les objectifs inaccessibles, à condition de vous fixer un but à atteindre et de ne pas vous disperser.

Cancer

L'arrivée de Vénus est un atout précieux qui se manifeste par un mélange de charme et de chance. Ce qui favorise la souplesse et la bienveillance. Agissez avant tout avec votre cœur car vos talents dans ce domaine ne sont plus à démontrer, et cela permet de mieux vous comprendre.

Lion

De puissantes planètes vous protègent et vous donnent un coup de pouce pour repartir dans le bon sens. Si vous faites preuve de souplesse pour gérer les avis contraires, alors des opportunités s'offriront à vous. Mais soyez patiente car Pluton vous pousse à aller à l'essentiel sans excès de diplomatie.

VIERGE

L'arrivée de Mars dans un signe de Terre se traduit par une hausse d'énergie et de confiance en vous. C'est le bon moment pour faire évoluer un projet concret. Vous pourrez aussi compter sur l'influence de Vénus qui vous fournira le charme et le savoir-faire relationnel, qui se révèlent toujours utiles.

Balance

Avec l'arrivée du Soleil et de Mercure dans un signe d'Air comme le vôtre, votre chaleur naturelle ainsi que votre fluidité relationnelle seront au beau fixe. La période s'annonce propice pour aller de l'avant et rencontrer les partenaires dont vous aurez besoin pour faire évoluer vos projets dans le bon sens.

SCORPION

L'opposition de Mars vous apporte de l'énergie par éclipses. Vous allez retrouver cette belle dynamique qui joue à la fois sur votre humeur et sur votre capacité à vous reprendre en main. En parallèle, l'arrivée de Vénus dans un signe ami accentue votre magnétisme, ce qui facilite vos échanges.

SAGITTAIRE

Si l'opposition de Mercure vous invite à communiquer avec sagesse et retenue, la majorité des influences planétaires ne vous veut que du bien. Le moment est venu de renouer avec la joie de vivre. Ne sous-estimez pas votre talent naturel pour aborder les échanges en privilégiant l'humour.

Capricorne

L'arrivée de Mars en signe ami vous apporte une belle énergie pour agir vite et bien. Si l'équilibre entre la souplesse et la fermeté est parfois complexe à trouver, sachez que les planètes ne cherchent qu'à vous y aider. Prenez le temps d'expliquer concrètement ce que vous désirez.

VERSEAU

Grâce au soutien du Soleil et de Mercure en secteur ami, vous allez gagner en assurance et en vitalité. Abordez vos interlocuteurs avec enthousiasme en évitant de mettre en lumière ce qui fonctionne moins bien. Vous obtiendrez plus facilement leur oreille et leur bienveillance en retour.

Poissons

« La joie de l'esprit naît de l'amour », dit l'adage, reflétant l'arrivée de Vénus dans un signe ami. L'influence apaisante de la planète du charme et de l'amour vous ouvre des perspectives à la fois plus porteuses et plus larges. Vous serez inspirée pour vous investir dans un projet qui favorise votre intuition et votre créativité.

SUIVEZ L'ASTRO DE JEAN-YVES ESPIÉ SUR YOUTUBE

HOROSCOPE LUNAIRE.

Du 21 au 27 mai 2026

PAR **JEAN-YVES ESPIÉ**

BÉLIER

La présence de Saturne vous fait traverser une période de freins, mais il vous accorde une pause. De puissantes planètes vous apportent leur soutien et vous donnent un nouveau souffle pour vous débarrasser des poids psychiques qui vous empêchaient d'avancer. Communiquez davantage avec les autres.

Taureau

Votre besoin d'agir sera bien présent avec Mars dans votre secteur. La planète rouge encourage votre nature active à donner le tempo pour mobiliser un entourage qui, si vous y mettez les formes, sera ravi de se laisser porter sans se poser trop de questions. Foncez !

GÉMEAUX

La double présence de Mercure et du Soleil annonce une période riche aussi bien pour vous sentir sur la même longueur d'onde que pour partager des moments de complicité. Si la première favorise votre sens du contact, le second y ajoute du charisme et de l'assurance.

Cancer

Votre disposition naturelle à apporter le calme et la paix sera fort appréciée. Accordez-vous la pause dont vous avez besoin pour vous détendre. En revanche, si vous parvenez à exprimer en toute simplicité ce que vous avez sur le cœur, on cherchera à vous faire plaisir.

Lion

Si vous ne dites pas qui vous aimez, ce que vous désirez ou ce que vous ressentez, on ne le devinera pas, et il ne se passera rien. Vous pourrez compter sur le soutien de Mercure pour y voir clair, gérer vos ressentis et permettre à votre intuition d'exprimer avec fluidité ce dont vous avez envie.

VIERGE

Les planètes vous invitent à prendre du recul pour réduire votre charge mentale et mieux vous ressourcer. Faites-vous plaisir en visant quelque chose de réjouissant à atteindre. Concentrez votre attention sur un désir suffisamment fort pour y investir une solide motivation. Mettez de côté ce qui vous pèse.

Balance

Les beaux aspects formés par Mercure et le Soleil favorisent votre sens du contact ainsi que votre besoin de trouver la bonne longueur d'onde relationnelle. La première nourrit votre finesse d'esprit tandis que le second vous rend à la fois chaleureuse et pleine de charme. Ce qui vous rend attachante.

SCORPION

L'arrivée de Vénus dans un signe d'Eau comme le vôtre va jouer sur votre réceptivité et votre charme. Vous allez reprendre confiance, et cela vous aidera pour vous détendre. Votre imagination sera fertile, et vous laisserez vagabonder votre esprit pour retrouver l'harmonie dont vous avez besoin.

SAGITTAIRE

La période heureuse que vous traversez fait la part belle à votre grand cœur qui a besoin de donner avec générosité. Toutefois, une vision lucide de vos interlocuteurs vous permettra de faire le tri de façon à ne pas perdre votre temps sur le plan affectif. Fiez-vous à votre intuition pour trouver le juste engagement.

Capricorne

Lorsque Mars vous place sous le feu des projecteurs, c'est pour faire émerger vos plus belles dispositions. Même si votre empathie naturelle est très développée, il est temps de penser un peu à vous. Faites-vous plaisir en concentrant votre attention sur les projets qui vous tiennent vraiment à cœur.

VERSEAU

Plusieurs planètes en signe complice vous offrent l'occasion de prendre davantage de confiance en vous. Mercure et Uranus favorisent votre sens du contact pour élargir votre relationnel. Laissez parler votre naturel qui valorise les liens humains, c'est ainsi que l'on vous apprécie le plus.

Poissons

Le contexte planétaire réveille votre sensibilité. Répondez par de l'ouverture et de la disponibilité à ceux qui cherchent à se sentir plus proches. Votre nature lucide sera de bon conseil pour ceux qui se laissent aveugler par leurs émotions. Vous saurez y voir clair là ou d'autres se perdent.

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

TABOULÉ CHOU-FLEUR ET CURRY



ELLE La cuisine nature de Jean Sulpice

ŒUFS MIMOSA, CAROTTES ET PETITS POIS



ELLE La cuisine nature de Jean Sulpice

PURÉE À L'AIL DES OURS



ELLE La cuisine nature de Jean Sulpice

CAKE ARTICHAUT ET NOISETTES



ELLE La cuisine nature de Jean Sulpice

La cuisine nature de Jean Sulpice

ŒUFS MIMOSA, CAROTTES ET PETITS POIS

Décorez de framboises, de feuilles d'estragon, de pickles de carottes ou d'herbes fraîches à votre convenance.

Préparation : 20 mn
Cuisson : 10 mn
Pour 8 personnes

LES ŒUFS MIMOSA
16 œufs
100 g de purée de carottes
100 g de purée de petits pois
Raifort
Estragon haché
2 cuil. à soupe de petits pois
Sel, poivre du moulin

LA MAYONNAISE
1 jaune d'œuf
2 cuil. à soupe de moutarde
10 cl d'huile de pépins de raisin
1 cuil. à soupe de jus de citron
Sel, poivre du moulin

1. PRÉPAREZ LA MAYONNAISE. Mélangez au fouet le jaune d'œuf, la moutarde, du sel et du poivre. Ajoutez progressivement l'huile de pépins de raisin puis le jus de citron.
2. FAITES CUIRE les œufs dans de l'eau bouillante pendant 10 mn, puis faites-les refroidir immédiatement dans de l'eau froide. Écalez-les puis coupez-les en deux. Récupérez les jaunes puis passez-les au tamis.
3. INCORPOREZ les jaunes à la mayonnaise, mélangez au fouet et répartissez dans les purées de carottes et de petits pois.
4. RÂPEZ du raifort et mettez-le dans la purée de carottes. Ajoutez de l'estragon dans la purée de petits pois, ainsi que quelques petits pois.
5. VÉRIFIEZ l'assaisonnement des deux préparations et rectifiez si besoin.
6. FARCISSEZ les œufs à l'aide d'une cuillère, tantôt avec la purée de carottes, tantôt avec la purée de petits pois.

La cuisine nature de Jean Sulpice

TABOULÉ CHOU-FLEUR ET CURRY

Une recette fraîcheur 100 % végétale.

Préparation : 20 mn
Cuisson : 5 mn
Réfrigération : 1 nuit
Pour 8 personnes

LE TABOULÉ DE CHOU-FLEUR
200 g de chou-fleur
25 g de pickles d'oignons rouges
20 g de brunoise de citron frais
20 g de câpres
10 g de persil haché
Le jus de 1 citron

LA CRÈME AU CURRY
1 feuille de gélatine
10 cl de crème liquide à 35 %
10 g de curry

LE DRESSAGE
Fleurs de ciboulette
Persil frais
Chips de chou-fleur
Huile d'olive
Fleur de sel, poivre du moulin

1. PRÉPAREZ LA CRÈME AU CURRY. Réhydratez la gélatine dans de l'eau froide. Faites chauffer la crème, ajoutez le curry et mélangez. Salez et poivrez. Ajoutez la gélatine réhydratée et essorée. Réservez au froid pendant 1 nuit jusqu'à la prise de la gélatine.
2. MÉLANGEZ la crème afin d'obtenir une texture lisse et rectifiez l'assaisonnement.
3. PRÉPAREZ LE TABOULÉ. Rincez les sommités de chou-fleur, détaillez-les puis concassez-les au couteau pour obtenir une semoule.
4. ASSAISONNEZ cette semoule avec des pickles d'oignons, la brunoise de citron frais, les câpres concassées, le persil haché et le jus de citron. Réservez au frais.
5. DÉPOSEZ la crème au curry au fond de l'assiette, et étalez-la légèrement. Disposez par-dessus le taboulé assaisonné.
6. DÉCOREZ de fleurs de ciboulette, de persil et de chips de chou-fleur.
7. TERMINEZ avec 1 pincée de fleur de sel, 1 tour de moulin à poivre et un filet d'huile d'olive.

La cuisine nature de Jean Sulpice

CAKE ARTICHAUT ET NOISETTES

Un plat moelleux et plein de caractère, relevé d'une pointe de parmesan.

Préparation : 10 mn
Cuisson : 45 mn
Pour 8 personnes

250 g de brunoise d'artichauts cuits
50 g de noisettes concassées
2 œufs
100 g de farine + un peu pour le moule
6 cl de crème liquide à 35 %
3 cl d'huile d'olive
3 g de sel
1 pincée de piment
6 g de levure chimique
100 g de parmesan
Un peu de beurre

1. PRÉCHAUFFEZ le four à 160 °C. Beurrez et farinez un moule.
2. BATTEZ les œufs, puis incorporez la farine, la crème et l'huile d'olive. Mélangez bien. Ajoutez le sel, le piment et la levure à la pâte.
3. RÂPEZ le parmesan et ajoutez-le progressivement à la brunoise d'artichauts et aux noisettes. Ajoutez ce mélange à la pâte.
4. VERSEZ la préparation dans le moule, enfournez et faites cuire pendant 45 mn. Démoulez après refroidissement.

La cuisine nature de Jean Sulpice

PURÉE À L'AIL DES OURS

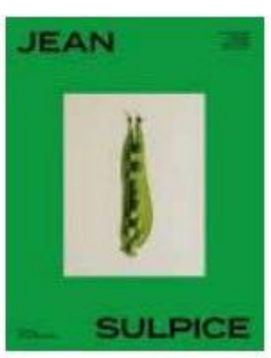
Le beurre à l'ail des ours peut être conservé au congélateur pour une utilisation tout au long de l'année.

Préparation : 15 mn
Cuisson : 15 mn
Pour 8 personnes

LA PURÉE DE POMMES DE TERRE
500 g de pommes de terre
50 cl de crème liquide à 35 %
Fleurs d'ail des ours
Sel

LE BEURRE À L'AIL DES OURS
20 g d'ail des ours
100 g de beurre
Vinaigre blanc

1. PRÉPAREZ LE BEURRE À L'AIL DES OURS. Lavez l'ail des ours à l'eau avec du vinaigre, puis essorez-le.
2. LAISSEZ le beurre 30 mn à température ambiante et réalisez un beurre pommade.
3. MIXEZ au robot l'ail des ours et le beurre jusqu'à obtenir un mélange homogène. Réservez au frais.
4. PRÉPAREZ LA PURÉE. Épluchez les pommes de terre et faites-les cuire dans une eau salée pendant 15 mn environ selon leur taille. Égouttez-les puis passez-les au presse-purée.
5. AJOUTEZ le beurre à l'ail des ours. Mélangez bien.
6. AJOUTEZ progressivement la crème, puis assaisonnez selon votre goût. Agrémentez la purée de fleurs d'ail des ours.



LES ÉDITIONS DE LA MARTINIÈRE NOUS PRÉSENTENT « **JEAN SULPICE,** 100 CRÉATIONS CULINAIRES INSPIRÉES PAR LA TERRE ET LE VIVANT ». LE CHEF SAVOYARD ÉTOILÉ DÉVOILE DES RECETTES ÉLABORÉES ET ACCESSIBLES QUI METTENT EN LUMIÈRE LE MONDE DU VÉGÉTAL.

ELLE 4196
Réalisation Jean Sulpice.
Photos Franck Juery.
Recettes adaptées par Sandrine Furet.

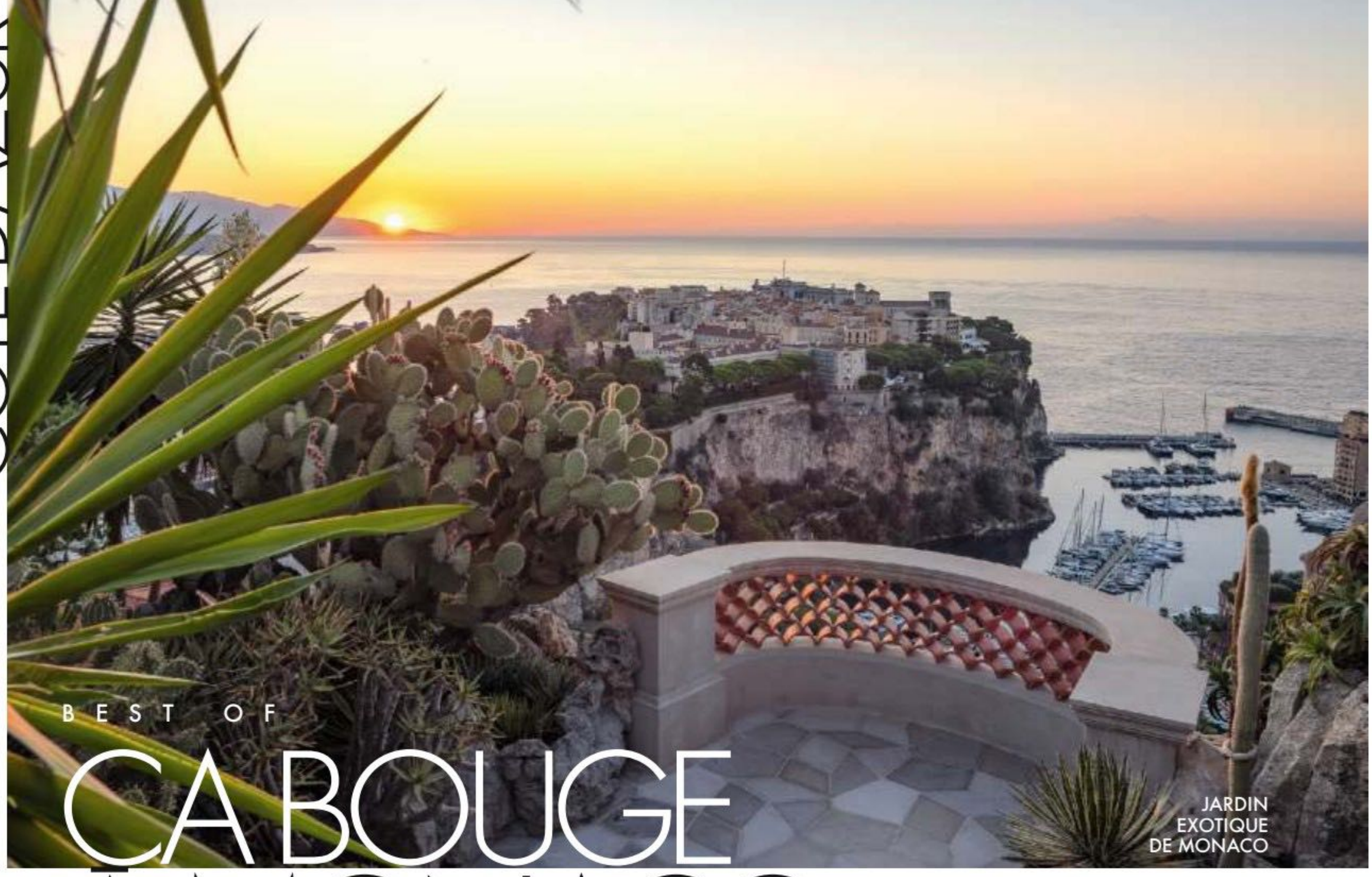
D'AZUR

CÔTE

SPÉCIAL MONACO

QUOI DE NEUF ?

HEMIS.



BEST OF

ÇA BOUGE À MONACO

JARDIN EXOTIQUE DE MONACO

Table zen, concert sous les étoiles, soin cocooning… tout ce qu'on va adorer tester.

PAR **ROZENN GOURVENNEC**

GOURMAND

COMFY FOOD

Un pain moelleux légèrement toasté, un steak caramélisé et bien juteux, du fromage fondant et des sauces savoureuses… C'est la recette de l'irrésistible smash burger de Smashie, l'enseigne italienne qui vient de débarquer en Principauté. À la carte aussi, milk-shakes artisanaux, hot-dogs, frites, coupes glacées américaines… À partir de 9 € le burger.

20, rue Princesse-Caroline, Monaco. Tél. : +377 93 30 15 30. smashie.com/fr

NATURE

TEMPS SUSPENDU

Après six ans de travaux, le Jardin exotique de Monaco vient de rouvrir ses portes, avec son lot de nouveautés : jardin d'enfants, aire de pique-nique, salle d'anniversaire et snack-bar chic. À flanc de falaise, ce balcon végétal inauguré en 1933 abrite plus de 20 000 plantes, ainsi qu'une grotte ornée de belles concrétions. De 6 à 18 €, gratuit −4 ans.

62, boulevard du Jardin-Exotique, Monaco.

Chez Eeny Meeny, les enfants sont à la fête ! Ce concept-store regorge de jeux et accessoires pour les 0-8 ans, à shopper et à tester dans une belle montgolfière. Les mercredis, samedis et pendant les vacances scolaires, place aux ateliers : perles, peinture sur céramique, lecture, écriture, parfum… À partir de 45 € pour 1h 30. •••

13, rue Princesse-Caroline, Monaco. Tél. : +377 99 92 67 32. eenymeeny.com

GAETAN LUCI

Le ROOF TOP

par la
MAISON DE BACON



LE ROOF TOP DE MAISON DE BACON AU CAP D'ANTIBES EST DE RETOUR.
VUE MER, COUCHER DE SOLEIL, COCKTAILS, DÎNERS.
VENEZ VIVRE L'EXPÉRIENCE

664 BD DE BACON - CAP D'ANTIBES (06) - T. 04 93 61 50 02 - RESERVATION@MAISONDEBACON.FR



LITTLE WONDERS

MYTHIQUE

PASSION MÉCANO

Grand prix de Monaco, rallye de Monte-Carlo… Le Rocher est le repaire des amoureux de belles voitures. L'exposition « Monaco et l'automobile, de 1893 à nos jours » sera l'occasion d'admirer des véhicules de légende, des modèles issus de la collection de la famille princière… Du 1er juillet au 6 septembre. 7,50 € jusqu'au 30 juin puis 15 €.

10, avenue Princesse-Grace, Monaco.
Tél. : +377 99 99 20 00. grimaldiforum.com



LA RASCASSE

FAMILIAL

JEUX INDOOR

Parcours ludiques, jeux sensoriels, structures évolutives, espaces d'aventure… Chez Little Wonders, tout a été conçu pour éveiller les 0-7 ans, les stimuler, développer leur curiosité et surtout, pour qu'ils s'éclatent pendant que les parents se détendent à l'espace café. 28 € les 2 heures (1 enfant de 1 à 7 ans, 1 parent).

5, boulevard Rainier III, Monaco. Tél. : +377 99 92 66 67.
littlewondersmonaco.com

FESTIF

AFTERWORK SPORTIF

Haut lieu de la fête à Monaco, le bar lounge La Rascasse a été repensé pour offrir un cadre plus contemporain, avec un concept de « sport bar » permettant la diffusion des grands matchs. Le tout avec une nouvelle carte de cocktails (12-18 €) et de finger food (16-26 €). The place to be pour un verre, un afterwork ou un moment sportif !

1, quai Antoine 1er, Monaco. montecarlosbm.com



C'est bientôt l'été, l'heure de trouver le maillot à glisser dans sa valise ! Créée dans les années 1930, Livia Monte-Carlo naît à une époque où les bains de mer et de soleil sont de plus en plus en vogue. Cette année, la marque monégasque sort le une-pièce Anthenia Naxos, à l'allure sportive qui lui donne un joli effet rétro. Sept coloris, 110 €. ●●●

livia.com

LITTLE WONDERS ; MCSBM_LA RASCASSE ; LIVIA
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

Amà Monte Carlo, ode à la Riviera



Fall in love

Restaurant rooftop, Fairmont Monte Carlo
12, Avenue des Spélugues - 98000 Monaco
+377 93 15 48 48
amu.mc@fairmont.com

Amà
MONTE CARLO



SPA MÉTROPOLE BY GUERLAIN

SCÈNE MAGIQUE

La cour d'honneur du Palais Princier va se transformer en salle de spectacle pour six rendez-vous à vivre sous les étoiles. Pour ces Concerts au Palais Princier, de grands chefs et solistes tels que Philippe Jordan, Simone Young, Juraj Valcuha ou Martha Argerich, côtoieront les stars de demain, à l'instar du jeune chef hongrois Martin Rajna. Du 9 juillet au 6 août.

Place du Palais-Princier, Monaco. Tél. : +377 92 00 13 70. opmc.mc



CONCERTS AU PALAIS PRINCIER

INNOVANT

SOIN SUR MESURE

Le Spa Métropole by Guerlain s'est équipé d'un Longeviskin, un outil révolutionnaire qui réunit sept technologies esthétiques parmi les plus avancées : radiofréquence, micropeeling, LED, microcourants, cryothérapie, plasma et ultrasons. Parfait pour des soins visage et corps (anti-âge, drainage, minceur, éclat…) sur mesure. À partir de 300 €/1 h.

4, avenue de la Madone, Monaco. Tél. : +377 93 15 13 70. metropole.com



SEN

CONFIDENTIEL

ÉCRIN NIPPON

Pensé comme un speakeasy japonais, Sen est une table gastronomique nichée au sein de l'hôtel Le Méridien Beach Plaza. Sous la direction du chef tokyoïte Hiroki Hiyama, le dîner se vit telle une parenthèse immersive à l'ambiance feutrée. Au menu, plats signature, sashimis, nigiris… et sélection de sakés.

22, avenue Princesse-Grace, Monaco. senmonaco.com

Les Grands Chais Monégasques, la plus ancienne cave de la Principauté, inaugurent le Salon GCM. Soit un espace de dégustation privé où découvrir le vin autrement (parmi 3 000 références), accompagné d'un sommelier qui en raconte l'histoire et les saveurs. Ici, le temps ralentit. À partir de 100 €. ●

11, rue Baron-de-Sainte-Suzanne, Monaco. Tél. : +377 93 90 26 80. gcm.wine

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 : JULIETTE MÉREAU. RESPONSABLE PÔLE IMAGE : STÉPHANIE DUCHÊNE. ICONOGRAPHE : ANNE-SOPHIE DE NEVE. A COLLABORÉ À CE NUMÉRO : ROZENN GOURVENNEC. SERVICE PUB : CMI MEDIA RÉGIONS. TÉL : 01 74 85 85 85.

ROMAIN REGLADE ; ERIC MATHON _ PALAIS PRINCIER DE MONACO ; SEN MONACO
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

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



Jardin botanique de Vauville © DR

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

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



© Éric Legrand-CD94

ACTUALITÉS COMMERCIALES - ELLE.FR

azerion Régions

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.

NEUF... NOUVEAU...

NOUVELLES



LAURIE RESTAGNO

Cette artiste contemporaine à l'univers singulier développe son travail autour de ses « volutes », devenues une signature visuelle forte. Ses créations se sont d'abord construites au stylo noir, dans une écriture graphique fine et spontanée, avant de s'ouvrir progressivement à d'autres médiums : peintures murales, aquarelles, puis toiles à l'acrylique, parfois rehaussées de feuilles d'or. Laurie puise son inspiration dans les éléments qui l'entourent : la mer, les reliefs, la lumière du Sud et l'immensité du ciel. Le bleu s'impose ainsi comme une teinte centrale, déclinée en une palette de nuances. Ses compositions suggèrent des paysages intérieurs et extérieurs, à la fois familiers et oniriques. Aujourd'hui, ses projets se déploient sur des supports variés : elle a notamment réalisé des aquarelles pour les carnets du dernier album de Benjamin Biolay, ou encore des fresques murales pour différents établissements de sa région. Ses toiles sont présentées au cœur de l'hôtel InterContinental Marseille, pour son exposition « Rivages célestes ».

Jusqu'au 30 juin. Hôtel InterContinental, 1, place Daviel, Marseille (13). marseille.intercontinental.com.
Instagram : @laurie_restagno



BIC

Vous avez envie de laisser libre cours à votre créativité ? Les marqueurs peinture Intensity sont ceux qu'il vous faut. Ils sont conçus pour écrire, dessiner et personnaliser sur (presque) toutes les surfaces, en intérieur comme en extérieur. Disponibles en teintes intenses ou pastel, ils vous offrent une prise en main intuitive pour une utilisation simple et sans contrainte. Polyvalents et faciles à manier, ils sont idéaux pour décorer les objets du quotidien.

Marqueurs peinture BIC Intensity, 20,99 € l'étui de 8 (prix observé). fr.bic.com



PEPPE.

RESTOS

C'EST OUVERT !

Tout nouveaux, ou presque, ces restaurants, du gastro au bistrot, font voyager nos papilles.

PAR **SABINE ROCHE**

LA PIZZA REINE

Le chef multiprimé Peppe, proclamé plusieurs années de suite « roi de la pizza », étend son royaume avec une adresse à Faidherbe et une autre à Beaugrenelle. Avec huit lieux au compteur, plus d'excuse pour ne pas goûter sa Championne du monde, à la pâte joufflue, dûment levée, au jambon de Parme, provolone et confiture de figues. Ou celle élaborée avec la bière italienne Birra Moretti, une création éphémère cette saison, disponible jusqu'au 30 juin dans les restaurants Peppe Charonne et Peppe Martyrs. ●●●

Margherita à partir de 13 €. peppe.pizza

PRESSE



REPAIRE NOGLU

Initialement créé par l'équipe Noglu, Le Pont Traversé (ancienne librairie mythique du quartier Vaugirard) vit une nouvelle aventure avec David Lanher, restaurateur successful, et son complice, le chef Quentin Domange. Si la carte de ce coffee-shop affirme toujours le sans gluten, elle s'étoffe de plats pour une offre déjeuner : le risotto crémeux aux asperges ou le best-seller sushi du pécheur, explosion de saveurs fraîches et iodées. Le plus ? Un accueil charmant dans un cadre qui l'est tout autant.

Plat, 25 €. 62, rue de Vaugirard (6e).

KEBAB UPGRADÉ

Mersin ? Pourquoi donner le nom de cette ville turque à cette adresse de street food raffinée ? Parce que l'une des spécialités culinaires de ce port d'Asie mineure est le « tantuni », sorte de longue crêpe garnie de viande et de légumes. On retrouve aussi à la carte des kebabs farcis de viande marinée (veau ou dinde), des légumes rôtis bien garnis d'herbes aromatiques dans un pain artisanal qui fait toute la différence.

Kebab, 9 €. 123, avenue Simon-Bolivar (19e). mersinparis.fr



CHEZ CLO.

DEUX EN UN

Le Datcha a changé de décor pour laisser place à Chez Clo : un restaurant joyeux au rez-de-chaussée et un speak easy avec DJ à l'étage. Côté food, la cheffe Justine Audoin signe des plats aux associations parfois inattendues, comme le crudo de maigre, crème d'amandes torréfiées et gel d'ortie, ou une délicieuse glace champignons, shortbread, praliné-noisette…

Formule déjeuner bistronomique 3 plats, 25 €.
62, rue Jean-Pierre-Timbaud (11e). cloparis.com





HOLY BUREK.

Bye-bye le jambon-beurre, vive le burek ! Holy Burek importe de Croatie cette spécialité salée à base de pâte filo garnie de différents ingrédients. On les déguste ici au fromage, au veau, au poulet, aux épinards, aux oignons… Croustillant et savoureux, une réussite ! ●●●

Ā partir de 4,50 €. 66, rue du Faubourg-Poissonnière (10e). @holyburek_paris

JOANN PAI ; PRESSE.

CYRILLUS

PARIS

L'ART DE VIVRE À LA FRANÇAISE



CACHOTERIES.

ROUES DE LA FORTUNE

Cachoteries, c'est ainsi que Lucie a appelé sa petite fabrique de fortune cookies, ces biscuits avec des petits mots à l'intérieur, fabriqués avec de la farine d'épeautre et trempés dans du chocolat, noir ou blanc. Le plus ? Les dîners organisés par Lucie, sur inscription. Un moment d'échange d'autant plus convivial lorsqu'on découvre ensemble les messages drôles, philosophiques ou poétiques.

Coffret de 4, 12,90 €. Repas, prix sur demande. 25, rue Oberkampf (11e). cachoteries.com



LE RENNEQUIN.

UN P'TIT COIN DE PARADIS

Ce restaurant cave à vin est convivial comme un bistrot du 11e. D'ailleurs, l'un des boss vient d'Oberkampf. On y décline une cuisine française très soignée, à commencer par les pommes dauphines, qui sont un peu la mascotte de la carte. On les retrouve en entrée et en plat principal pour accompagner un tendre filet de rumsteck sauce marchand. Une jolie adresse !

Menu déjeuner 3 plats, 32 €. 67, rue Rennequin (17e). lerennequin.com


LOTTA.

DOUBLE PORTION

Un mois à peine après son ouverture, Lotta est déjà un succès. Il faut dire qu'avec ses trois niveaux aux ambiances seventies, l'endroit est agréable. La carte est tout aussi chaleureuse, avec des plats en sauce travaillés et copieusement servis. La truite pour deux est vraiment pour deux, et les madeleines au caramel et beurre salé aussi !

Menu déjeuner 2 plats, 28 €. 8, rue Jean-Jacques-Rousseau (1er). Instagram @lotta__paris

La manifestation Tous au restaurant revient cette année encore, avec comme principe « Votre invité est notre invité », soit un menu offert pour un menu acheté dans un bistrot ou une table étoilée participant à l'opération. Alors on checke la liste des établissements et on en profite ! ●●●

Du 1er au 14 juin. tousaurestaurant.fr

MÉLANIE DENIZOT ; PRESSE

FLEURS
Lolita DE Lempicka

Le Nouveau Parfum Féminin

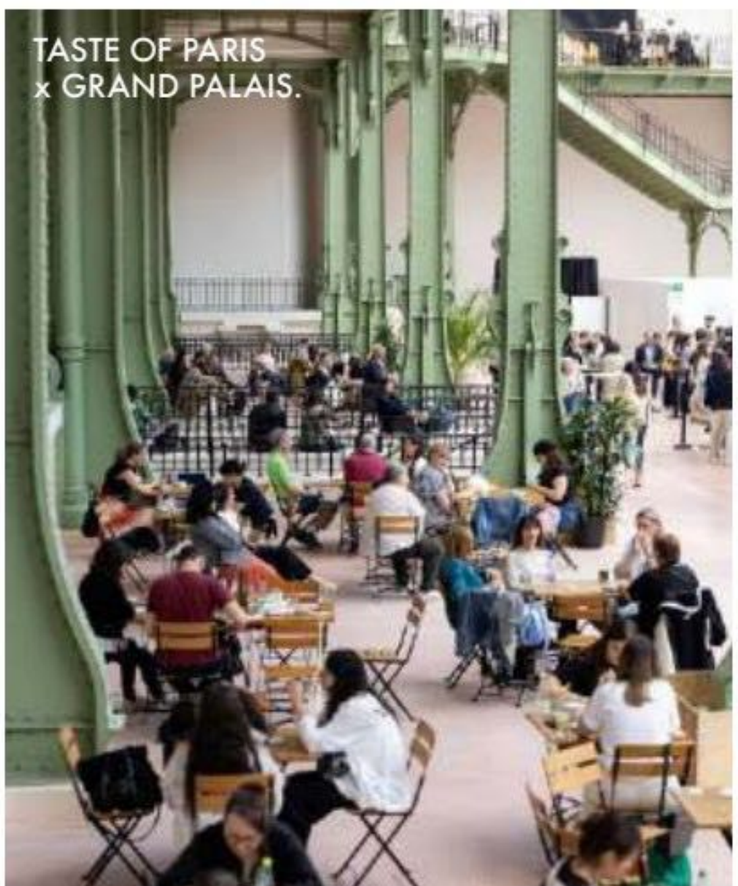


PATSY.

SURPRISE !

Derrière Patsy ? Le chef Vasyl Andrusyshyn et le chef de salle et sommelier Alexandre Bongibault, qui revendiquent tous deux une cuisine improvisée. Non seulement le menu est plein de surprises, mais il peut changer d'une table à l'autre au gré des envies du chef et des arrivages. Les associations, savamment préparées, surprennent autant qu'elles nous réjouissent (la panna cotta au safran est un régal !). La bonne idée pour venir en bande, c'est à la cave et sa table à privatiser pour dix.

Menu en 3 plats, 52 €. 26, rue Bergère (9e). restaurant-patsy.com



TASTE OF PARIS
x GRAND PALAIS.

PARLER YAOURT

Dans son dernier livre, « Yaourt grec. 50 variations sucrées et salées », Dina Nikolaou, la cheffe d'Evi Evane, célèbre restaurants et épiceries grecs de Paris et révèle des recettes fraîches et onctueuses : le traditionnel tzatziki, la salade de poulpe au yaourt citronné, mais aussi de nombreuses sauces et des desserts, comme la mousse de yaourt à la vanille, ingrédient phare de la gastronomie hellénique.

Éd. Hachette.



BÊP.

SAVEURS D'ASIE

Antoine et Marie Nguyen ont suivi la voie de leurs parents restaurateurs. Ils viennent d'ouvrir Bêp (« cuisine », en vietnamien) pour mettre à l'honneur la cuisine du sud du Vietnam. On découvre un « bo tai chanh », carpaccio de bœuf aux cacahouètes, oignons frits et herbes, ou une assiette de moules sauce noix de coco… Le plat principal ? On compose ses rouleaux à partir de crudités et de daurade ou de poitrine de porc aux 5 épices.

Plat dès 20 €. 49, rue Marguerite-de-Rochechouart (9e).

Pour fêter sa 10e année, l'événement Taste of Paris met les petits plats dans les grands au Grand Palais. Au programme, des chefs reconnus (Nina Métayer, Stéphanie Le Quellec, Alan Geaam…) et des talents émergents pour des dégustations de plats signature, des master class, un marché des artisans et producteurs… ●●●

Du 21 au 24 mai. paris.tastefestivals.com

VINCENT NAGEOTTE ; PRESSE.

AGATHA

PARIS

Photographie retouchée



FAAÏ.

ALLUMER LE FEU

Férue de cuisine thaïe, la cheffe Anne Coppin ouvre, après Belleville, une deuxième adresse parisienne. Chez Faaï (« feu », en thaïlandais), la plupart des cuissons sont réalisées à la braise comme à Bangkok. La carte propose des recettes régionales réadaptées. Tout est fait maison, y compris la pâte de curry et le fameux mystère au praliné, pour la touche vintage que les moins de 20 ans ne peuvent pas connaître.

Plats à partager, entre 12 et 28 €.
15, rue Trousseau (11e). faai.love



GOUROU.

FOU DE GOUROU

Mené par Valentin Bauer et Adrien Bouchaud – déjà à la tête des pizzerias Tripletta –, Gourou s'inspire de la cuisine indienne que l'on dévore à Londres. Les assiettes dévoilent des spécialités régionales peu connues, comme le bhel puri, une salade de riz soufflé, ou le vada pav, une mini-brioche façon burger végé, accompagnés de dhals parfumés, ou encore la holi custard, une crème caramel à la cardamome noire. Dépaysement garanti !

Assiettes à partir de 8 €.
42, rue Léon-Frot (11e).
gourouindianfood.fr



MANTRA.

MÉDITATION CULINAIRE

Chez Mantra, on ne vient pas manger, mais y vivre une expérience grâce à la créativité du chef Manogeran Shasitharan. Orientée poissons, la carte sublime la sériole, le homard, le mulet, mais aussi le chou kale ou le lard. Le tout dans une déco toute noire pour mieux se concentrer sur les trésors de l'assiette. Un conseil, réserver le comptoir pour observer le chef.

Menus, 39 € à 145 €.
17, rue Rodier (9e). mantra-paris.fr

Le renouveau des brasseries n'est pas qu'un épiphénomène. Le café Les Capucines, qui existe depuis trois générations, a revu sa copie. Et c'est dans un beau cadre 1900 refait à neuf, avec terrasse en face de l'Olympia, que l'on redécouvre la cuisine bistrotière qui fait toujours le bonheur, à toute heure, des becs fins. ●●●

40 € environ. 39, boulevard des Capucines (2e). capucinecafe.com

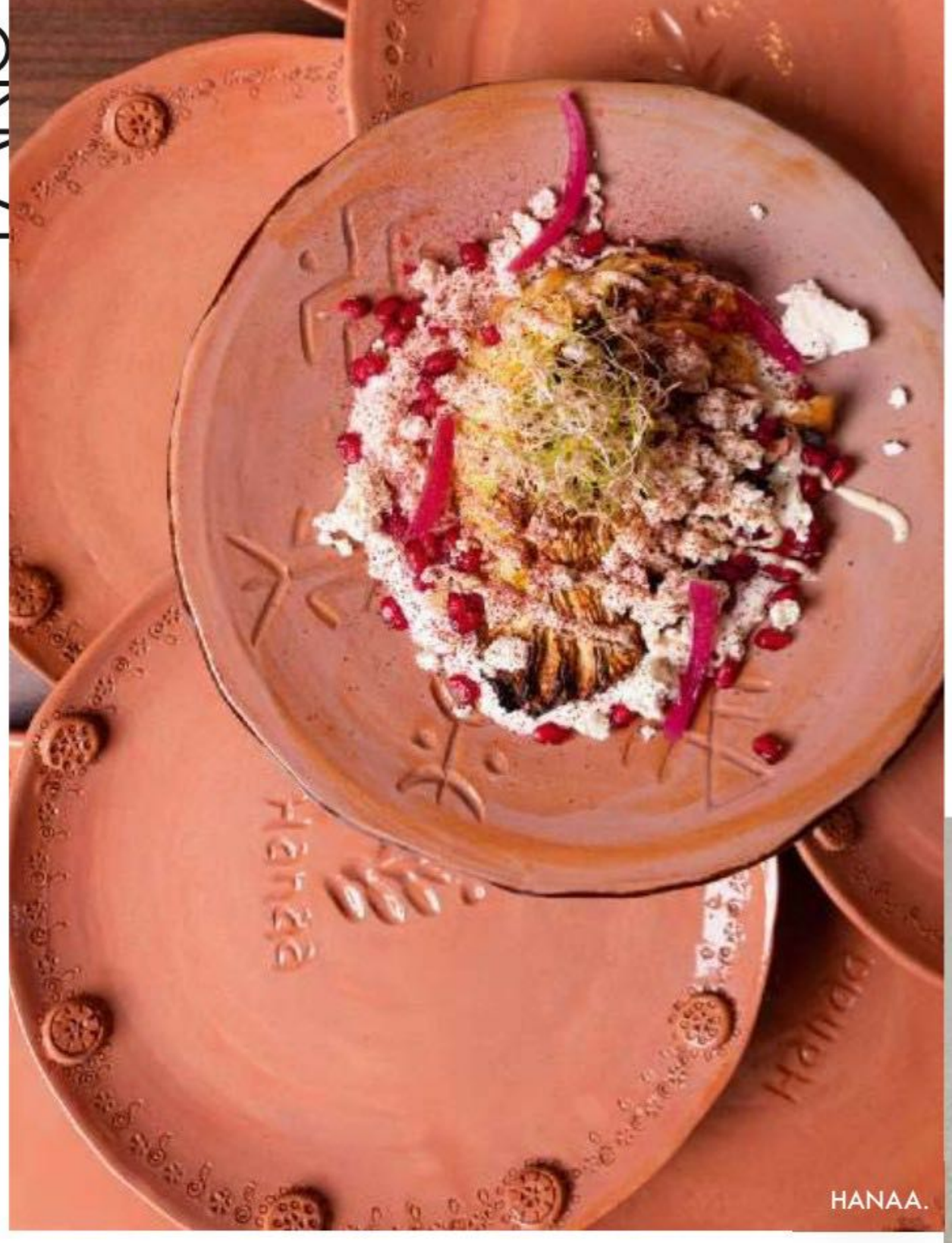
AURORE NGUYEN ; PRESSE.

glow'25

Une dose de Glow25 Collagen Intensive chaque jour

Apportez à votre corps du collagène qui agit nettement plus vite.
Essayez dès maintenant notre formule innovante à base de tripeptides avec des nutriments supplémentaires – Vitamine C, Zinc et Biotine – en seulement 2,5 grammes.

glow25.fr



HANAA.

VOYAGE EN ALGÉRIE

Avec sa déco raffinée aux murs couleur sable et terracotta, Hanaa est le nouveau repaire de la cuisine algérienne de création. À la carte, des recettes familiales, dont le traditionnel couscous, une chorba épicée ou, moins connue, les rechta algéroises, sortes de petites nouilles accompagnées de poulet ou de légumes nageant dans un jus de cannelle. Pour étancher sa soif, des limonades maison et des cocktails avec ou sans alcool, parfumés, s'accordent parfaitement aux plats.

Couscous à partir de 20 €. 123, rue du Chemin-Vert (11e). hanaarestaurant.com

KROK EN STOCK

C'est au sortir de sa formation à l'École hôtelière de Lausanne que Thomas décide de monter Krok, avec la bonne idée de remettre au goût du jour le croque-monsieur. Mais pas n'importe lequel ! Un tendre au pain de mie japonais garni de jambon de première qualité, de fromages fermiers et d'ingrédients rares (truffe, pastrami, cecina…). Et si on a encore faim, le savoureux gâteau aux noix tient au corps. **À partir de 10,90 €.**

183 ter, rue Saint-Denis (2e). Instagram @krok_fr


ARCANE 17.

CARTE SUR TABLE

Dans un décor chaleureux en bois foncé, Arcane 17 (en hommage au tarot marseillais) célèbre tous les Suds. La carte propose des assiettes à partager où la cuisson au charbon de bois valorise les produits. Poivrons et poissons grillés, pommes de terre smashées et, en dessert, une fondante tarta de queso, difficile de résister ! **Formule déjeuner 2 plats, 24 €.**

17, rue Charlot (3e). arcane17paris.com



Chez La Lupa, l'afterwork se traduit en aperitivo. De 17 h à 19 h, cet italien propose deux formules autour d'un verre. La Classico, avec une boisson et une assiette antipasti au choix, et l'Aperitivo Della Lupa, plus copieux, avec une grande planche (arancino, jambon de Parme, burrata et bruschetta maison) en plus d'une boisson. On peut aussi rester dîner pour goûter les pastas. ●

Classico, 16 €, et Aperitivo Della Lupa, 25 €. 20, rue Richer (9e). lalupaparis.fr

THETRAVELBUDSSTUDIO ; SEYCLB ; PRESSE.

SVR

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

BIENVENUE À LA MAISON SVR

UN POP-UP IMMERSIF
DU 29 MAI AU 6 JUIN 2026

8 rue des Francs Bourgeois Paris 3e



UNE MAISON POUR COMPRENDRE, TESTER ET VOUS RENCONTRER

SVR imagine un lieu chaleureux et vivant, à mi-chemin entre **laboratoire, lieu de vie et espace de rencontre.** La Maison SVR s'organise autour de plusieurs pièces, chacune **incarnant une facette de la marque.** Venez découvrir **notre espace de diagnostic personnalisé** pour vous aider à trouver votre routine. **Apprenez-en plus sur les effets du soleil** grâce à un espace dédié, à la fois ludique et immersif. C'est aussi l'occasion **d'en savoir davantage sur la formulation** dans notre espace laboratoire créé pour rendre la science accessible.

Une programmation exclusive pour une expérience unique, entrée libre et gratuite, horaires d'ouverture sur notre compte Instagram **@laboratoire_svr**



LA BONNE BROSSE.



STOULS
x KURE BAZAAR.

UNE POCHETTE SURPRISE Stouls et Kure Bazaar unissent leurs talents de coloristes pour proposer un duo de vernis Kure Bazaar (beurre et aubergine) à glisser dans une pochette en cuir signée Stouls et ornée d'un grigri de sac. **150 € l'ensemble. kurebazaar.com et stouls.paris**

B E S T O F

C'EST CADEAU !

Un message sur une brosse, un gâteau surprise, un moment de relaxation… Des idées pour célébrer celles qu'on aime.

PAR **SABINE ROCHE**

UNE BROSSE Ā MESSAGE
On ne présente plus La Bonne Brosse et ses brosses haut de gamme fabriquées en France. Ā l'occasion de la fête des Mères, la marque propose en boutique un service de gravure pour inscrire un prénom ou un message. On peut aussi acheter la brosse estampillée d'un cœur rouge. **Service gravure, 20 € par message. Les vendredis 22 et 29 mai au 18, rue de Richelieu (1er). Les samedis 23 et 30 mai au 57, rue Pierre-Charron (8e). labonnebrosse.com**





HORAE.

UN BOUQUET Ā BOIRE Plutôt qu'un bouquet classique, pourquoi ne pas offrir un bouquet de plantes et de fleurs à infuser ? Ceux vendus chez Horae sont issus de l'agriculture bio et, une fois dans l'eau chaude, ils se déploient comme de vrais bouquets. **Vendus par deux (13,90 €) ou en coffret. horae-nature.com**



COSY CLUB
x GRAINE
DE PASTEL.

Un coussin pour caler la nuque ? C'est l'invention futée de la marque de coussins ergonomiques Cosy Club. Assorti d'une brume d'oreiller de chez Graine de Pastel, c'est le combo parfait pour le repos des mamans bien surchargées. ●

Le coffret des deux, 60 €. cosy-club.com

PRESSE

16 avril
— 30 août 2026

71, rue du Temple
75003 Paris

mahJ
musée d'art
et d'histoire
du Judaïsme

Noa Eshkol 1924-2007
Danse et compositions



Noa Eshkol, Rest Tree (détail), années 1990. Avec l'aimable autorisation de The Noa Eshkol Foundation for Movement Notation, Holon, Israël et neugerriemschneider, Berlin © The Noa Eshkol Foundation for Movement Notation, Holon, Israël / Photo Jona Ziche, Berlin - Conception graphique: Doc Levin / Léo Quintgès

Avec le soutien de

PRÉFET DE LA RÉGION D'ÎLE-DE-FRANCE
VILLE DE PARIS
artis
Fondation Mémoire de la Shoah
Fondation Pro mahJ
Fondation Feldstein
DILRAH

En partenariat média avec

Les Inrockuptibles
BeauxArts
TC
TSF JAZZ

mahj.org

#expoNoaEshkol



GRAAZIE x CHEZ MEUNIER.





BOSABO x HERBERT FRÈRE SŒUR.

UN DIAMANT Ā CROQUER
La marque de bijoux parisienne Graazie s'associe au pâtissier Chez Meunier. Du 23 au 30 mai, on tente sa chance avec une pâtisserie créée à l'occasion de la fête des Mères : une mousse de vanille, dacquoise amande-pistache, insert de framboises et fruits frais. Pour chaque création achetée dans l'une des boutiques Meunier, un ticket d'or sera remis, avec peut-être la possibilité de remporter un bracelet « Mon Précieux » serti d'un vrai diamant.
Le gâteau de 6 parts, 38,90 €. graazie.com et chezmeunier.com

UN BEAU SABOT Bosabo, spécialiste des souliers à semelles en bois, a travaillé avec la marque de maroquinerie Herbert Frère Sœur pour créer le sabot « Bobert ». En cuir verni et à imprimé écailles de tortue, il possède une semelle flexible, ce qui le rend plus confortable pour la marche.
185 €. bosabo.com et herbert-freresoeur.com

UN GLOSS CORĒEN Amuse débarque en France avec un corner aux Galeries Lafayette Champs-Élysées et Haussmann. La marque de cosmétiques coréenne a particulièrement développé les soins make-up pour les lèvres, et notamment ses encres à lèvres effet gelée à longue tenue, aux formules clean et véganes.
Encre à lèvres, 18 €. galerieslafayette.com

Ā La Maison du Tui Na, temple du lâcher-prise et des massages inspirés de la médecine chinoise, on booke un soin sculptant. Le « Tui Na Sculpt » draine le corps grâce à des techniques de modelage et des outils de massage traditionnels. ●

55 mn, 95 €. lamaisondutuina.com

PRESSE

ONE NATION
PARIS
OUTLET









400 MARQUES À PRIX OUTLET
DE -30% À -70%(1)

GERARD DAREL · IKKS · maje

Galeries Lafayette L'OUTLET · Maison 123 · Levi's

LACOSTE · Timberland

Villeroy & Boch 1748 · SEB · new balance

GARNIER-THIEBAUT LINGE DE MAISON · CYRILLUS OUTLET

Et bien d'autres...

LA PLUS GRANDE PARAPHARMACIE
DISCOUNT DE FRANCE(2)

PARAONE
La Parapharmacie Lafayette XXL
Prix bas tous les jours

LA ROSÉE PARIS · The Ordinary. · HORACE

CeraVe · CAUDALÍE · Avène · VICHY LABORATOIRES

Et bien d'autres...

ET LE 1ER CONCEPT STORE DÉDIÉ
À LA SECONDE MAIN DE LUXE

Héritage LUXURY GOODS

610m² d'accessoires de luxe de seconde main.

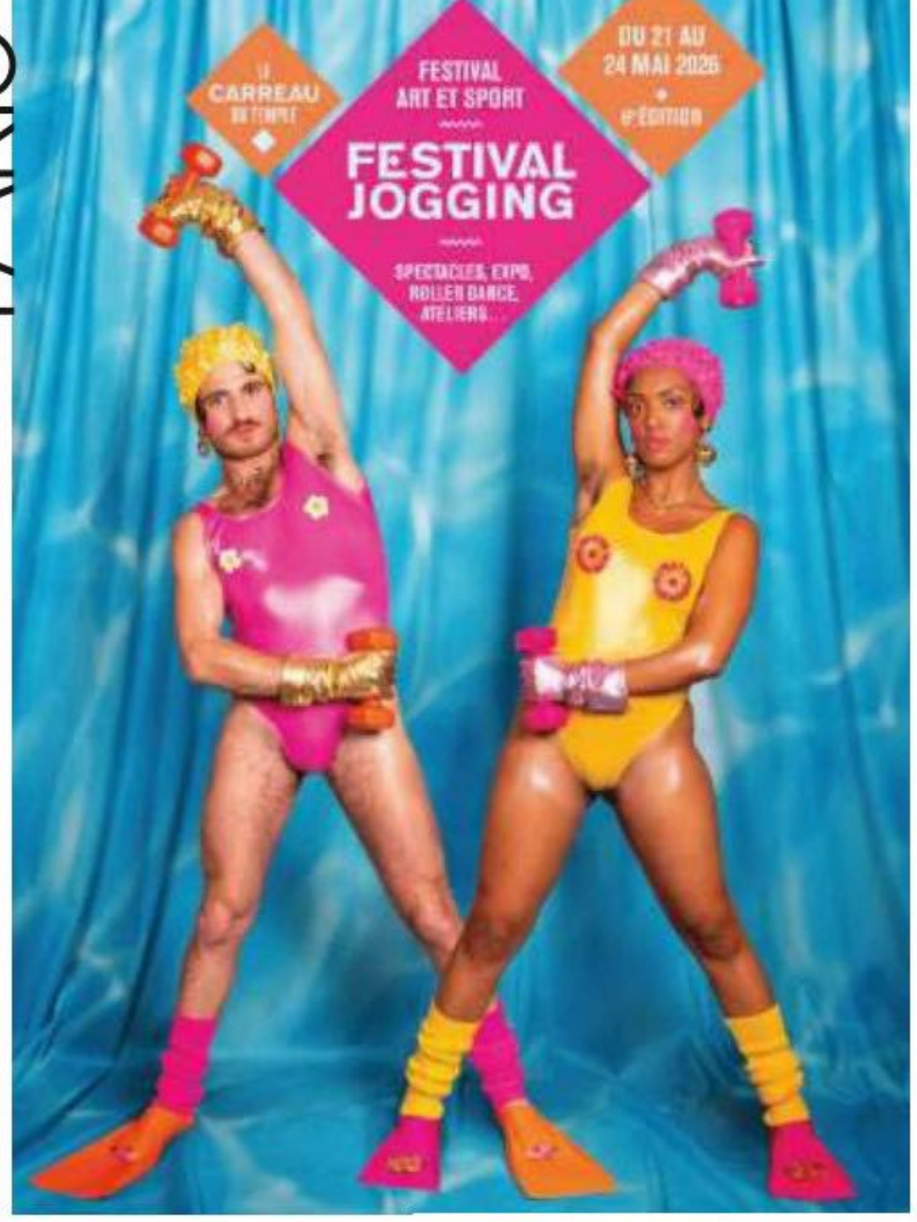
Louis Vuitton, Hermès, Chanel, Cartier, Gucci, Dior, Celine, Tiffany, Saint Laurent et bien d'autres !

@heritageluxurygoods

À 30 MIN DE PARIS - 10 MIN DE VERSAILLES - OUVERT 7/7

1 rue du Président Kennedy 78340 Les Clayes-sous-Bois / Détails des horaires d'ouverture et informations sur onenation.fr

(1) -30% de remise minimum garantie et jusqu'à -70% par rapport aux prix de vente conseillés dans les réseaux traditionnels, selon les périodes et les magasins. Hors parapharmacie et seconde main. (2) Selon les données disponibles sur internet au 04/12/2023




RENCONTRES CHORÉGRAPHIQUES DE SAINT-DENIS.

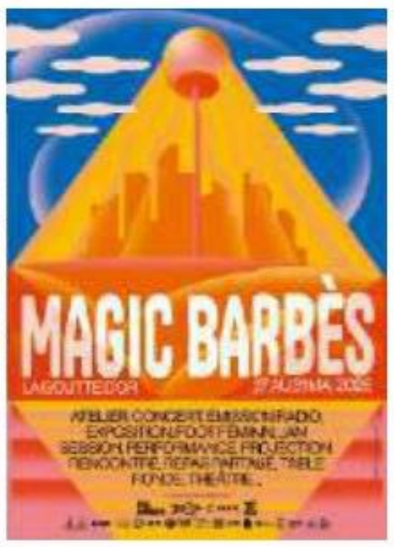
FESTIVALS

PAR ICI LES SORTIES !

Que l'on soit sportif ou mélomane, voici des événements qui nous donnent un avant-goût d'été.

PAR **SABINE ROCHE**


FESTIVAL DES PLACES.



SPORTIF

C'est le grand défi ! Jusqu'à dimanche, le Festival Jogging, au Carreau du Temple, promet de mettre en forme celles et ceux qui veulent goûter au fitness collectif ou pratiquer pilates, cardio, cross fit, boxe, yoga... avec les meilleurs coachs. On va transpirer, mais aussi voir des spectacles étonnants (« Pool Party » à la piscine Saint-Merri ou « Hit Out », une performance à la corde à sauter) et une expo de jeunes artistes en forme de rencontre entre l'art et le sport.

Festival Jogging, du 21 au 24 mai. lecarreaudutemple.eu

CHORÉGRAPHIQUE

Depuis 1987 et la création du Centre chorégraphique national de Bagnolet, le 93 est devenu un territoire majeur pour la danse contemporaine. L'édition 2026 des Rencontres chorégraphiques internationales de Saint-Denis présente une quarantaine de créations dans 27 lieux. Le thème qui les réunit ? La relation à l'autre, à l'environnement, aux écosystèmes dans lesquels nous évoluons...

Rencontres chorégraphiques internationales de Saint-Denis, jusqu'au 13 juin. rencontreschoregraphiques.com

OUTDOOR

Le Théâtre de la Ville s'installe sur les places parisiennes ! Entre concerts, spectacles, performances et ateliers, le Festival des Places permet à tous de participer à des ateliers de pratique amateur, animés par des artistes de renom et leurs collaborateurs. Au programme : Angelin Preljocaj, Anne Teresa De Keersmaeker, Christos Papadopoulos, les danseurs de la compagnie Hofesh Shechter et du Ballet de l'Opéra national du Rhin, rien que ça ! **Festival des Places, jusqu'au 31 octobre. theatredelaville-paris.com**

ÉCLECTIQUE

Une semaine de fêtes et de rencontres à la Goutte d'or. Pour cette 16e édition, Magic Barbès a pour thème la lumière : conférences, concerts, théâtre, expos, rencontres (avec Lamine Kouyaté, créateur de la marque Xuly Bët)... C'est foisonnant et fleure bon le métissage !

Magic Barbès, du 27 au 31 mai. fgo-barbara.fr



Encore un week-end pour savourer les douceurs de Jazz à Saint-Germain-des-Près. Avec Charlotte Reinhardt, petite-nièce de Django, et ses compositions pianistiques ou la flûtiste Ludivine Issambourg, qui présente son dernier album, « Above the Laws ». Le samedi, Grand Bal swing et ses vingt musiciens venus de toute l'Europe. ●

Jazz à Saint-Germain, jusqu'au 24 mai. festivaljazzsaintgermainparis.com

YVAN CLEDAT ; NADÈGE LE LEZEC/THÉÂTRE DE LA VILLE ; PRESSE.

ACTIVIMMO

SCPI logistique by Alderan



Investir dans l’immobilier logistique européen devient un jeu d’enfant

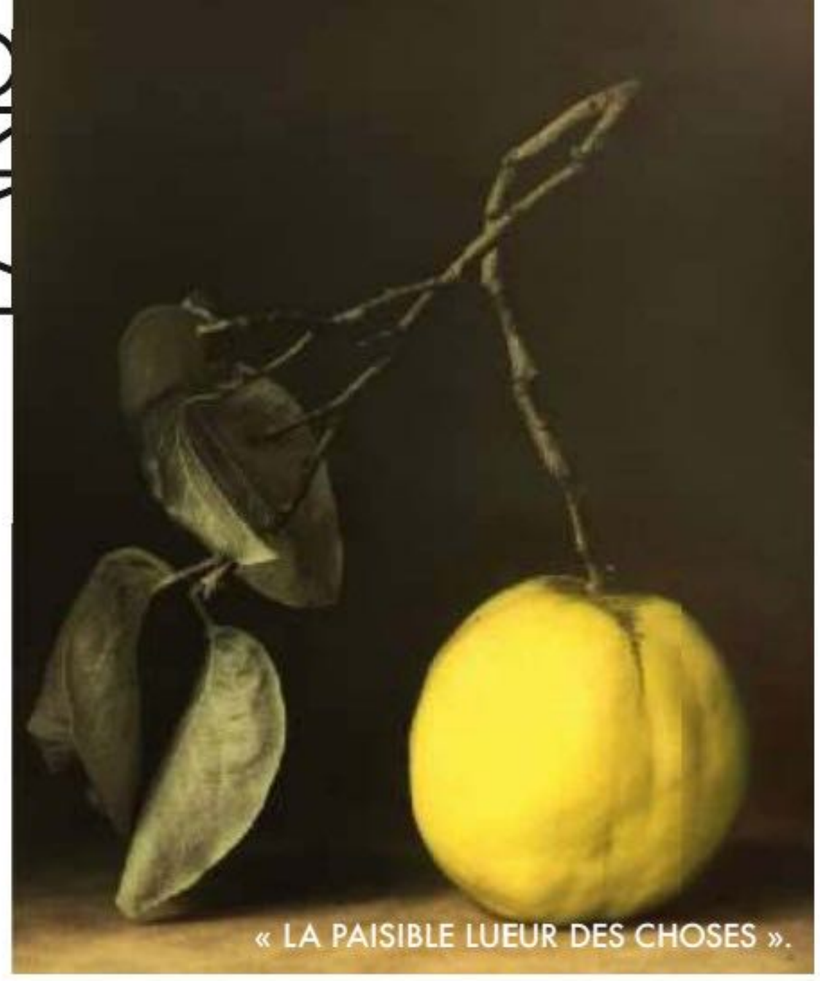
La SCPI ActivImmo est désormais accessible dès 610€*

***correspondant à la valeur d’une part au 1er mai 2026**

Ceci est une communication publicitaire. Comme tout investissement, investir dans une SCPI comporte des risques, notamment un risque de perte en capital et un risque de liquidité. Il est rappelé que le montant du capital investi n’est pas garanti et qu'il est recommandé d’investir pendant une période d’au moins 8 ans. Avant tout investissement, vous devez vérifier qu’il est adapté à votre situation et vos besoins. Toute souscription doit être effectuée sur la base des conseils en investissement fournis par votre conseiller et de la documentation juridique et réglementaire de la SCPI disponible sur www.alderan.fr

ActivImmo, société civile de placement immobilier immatriculée au RCS de Paris sous le numéro 853 533 594. La note d’information de la SCPI a reçu le visa AMF n° 19- 14 en date du 26 juillet 2019 et est disponible auprès de la société de gestion de portefeuille Alderan. Notice publiée au BALO le 4 mai 2026.
Alderan, société de gestion de portefeuille agréée par l'AMF sous le numéro GP-17000026 en date du 5 septembre 2017. Société par actions simplifiée au capital de 1 619 207 euros, immatriculée au RCS de Paris sous le numéro 538 704 479 et domiciliée au 4, avenue Georges Mandel, 75116 Paris, France.

ALDERAN



« LA PAISIBLE LUEUR DES CHOSES ».

GALERIES

VITE, UNE EXPO !

Cinq shows à voir sans tarder.

PAR **SABINE ROCHE**

LA PLUS SEREINE

Ingar Krauss vit dans une ferme allemande, proche de la frontière polonaise. Il photographie le monde qui l'entoure, une terre agricole en voie de disparition. Ses natures mortes, saisies en noir et blanc, à la lumière naturelle, sont retouchées à l'huile, évoquant la peinture classique. Une beauté troublante, hors du temps, qui exprime la vitalité mais aussi la fragilité de la nature. **« La Paisible Lueur des choses », jusqu'au 6 juin, galerie Camera Obscura, 268, boulevard Raspail (14e).**

LA PLUS VIVANTE

Photographe canadienne, Laura Letinsky s'est fait connaître grâce à ses natures mortes prises dans son cadre de vie. Elle expérimente des techniques modernes de photos à l'iPhone et des méthodes de tirage comme le ferrotype sur aluminium, qui font de ses images des objets décoratifs. Les photos qu'elle présente à la galerie Miranda jouent sur cette dualité. Et sont accompagnées d'objets créés par la maison de design Tsé & Tsé, notamment des céramiques. **« Le plaisir d'objets solides et de bribes d'informations inutiles », jusqu'au 4 juillet, galerie Miranda, 21, rue du Château-d'Eau (10e).**



« LE PLAISIR D'OBJETS SOLIDES ET DE BRIBES D'INFORMATIONS INUTILES ».

LA PLUS DÉFRICHEUSE

Conseillère de collectionneurs en matière d'art contemporain, Cécile Ferreira anime une galerie en ligne où l'on retrouve des artistes de la jeune génération internationale. Pour fêter le premier anniversaire d'Obras, les artistes se retrouvent à Paris et exposent leurs œuvres. Au programme : photographie, sculpture, design, art textile… **« Faire surface », du 27 mai au 1er juin, galerie MR80, 80, rue de Turenne (3e).**



« FAIRE SURFACE ».



« EVERYONE SCURRIES ».

LA PLUS TOTALE

Peintre, sculptrice et réalisatrice américaine, Nancy Graves (1939-1995) reste peu connue en France. Elle se passionnait pour l'art de la préhistoire, les civilisations passées, la cartographie et les images prises par des satellites. Des sortes de citations visuelles qui pourraient bien être prémonitoires des images générées par ordinateur. Son œuvre marque un trait d'union lumineux entre philosophie et poésie, art et science. **« Everyone Scurries », jusqu'au 20 juin, galerie Ceysson & Bénétière, 23, rue du Renard (4e).**



« MATIÈRE Ā ABSTRACTION ».

Christophe Person rouvre la galerie Fournier avec pour ambition de promouvoir l'art contemporain en Afrique. Sa première exposition fait dialoguer les œuvres de cinq jeunes artistes venus d'Ouganda, du Cameroun, du Sénégal ou de France. ●

« Matière à abstraction », jusqu'au 13 juin, galerie Person, 22, rue du Bac (7e).

JOCHEN STEINIG ; MONA AWAD ; PAULINE ASSATHIANY ; OBRAS ; PRESSE.

COŸA & Nacelle Pliable Luxe :

l'allure du mouvement selon CYBEX



La parentalité contemporaine s'écrit désormais au rythme des villes, des voyages spontanés et d'un quotidien en perpétuel mouvement. Entre esthétique affirmée et quête de praticité, une nouvelle génération de parents redéfinit ses essentiels. Avec la COŸA et sa Nacelle Pliable Luxe, CYBEX signe une réponse aussi élégante qu'innovante, pensée comme un véritable manifeste lifestyle.

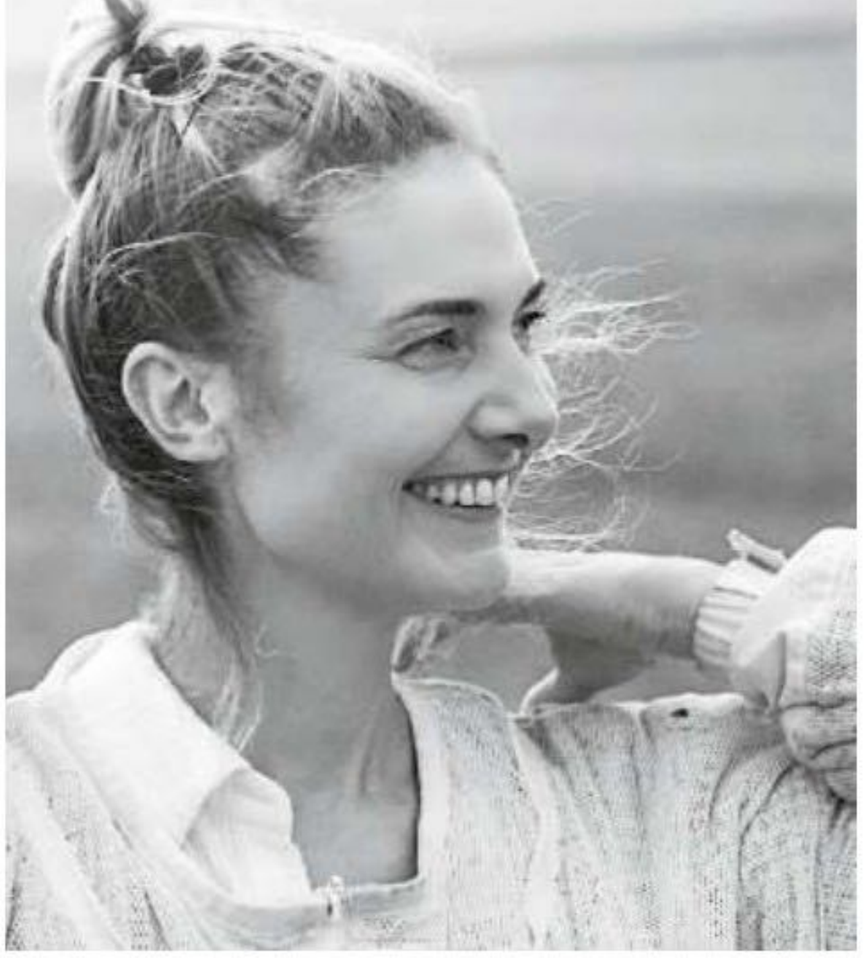
Compacte, fluide, résolument désirable, la COŸA incarne une nouvelle vision de la mobilité. Sa silhouette élancée et son design ultra-contemporain s'intègrent naturellement dans tous les environnements, des rues parisiennes, aux terminaux d'aéroport. Pliable en quelques secondes, elle se transforme en un objet nomade, presque instinctif, conçu pour accompagner chaque instant sans compromis sur le style.

Au cœur de cette innovation, la Nacelle Pliable Luxe redéfinit les codes du confort et de la praticité. Pensée pour simplifier le quotidien, elle se plie d'un seul geste, qu'elle soit fixée à la poussette ou manipulée indépendamment. Déployée, elle offre un espace généreux et protecteur, véritable cocon pour l'enfant. Repliée, elle devient étonnamment compacte, prête à se glisser dans un coffre ou à suivre les parents jusque dans la cabine d'un avion. Une prouesse technique au service d'un art de vivre sans contrainte.

Fidèle à l'ADN CYBEX, chaque détail est soigneusement travaillé : matières premium, finitions impeccables, palette sophistiquée. Loin d'un simple objet fonctionnel, la COŸA s'impose comme un accessoire de style à part entière, en résonance avec les codes du design et de la mode. Avec la COŸA et sa Nacelle Pliable Luxe, CYBEX transforme une fois encore le quotidien en expérience. Une vision où innovation, élégance et liberté de mouvement ne font plus qu'un, pour accompagner les parents d'aujourd'hui et de demain.

Disponible dès maintenant sur cybex-online.com et chez les revendeurs partenaires.





LE PARIS DE...

JESSICA PREALPATO

À l'occasion de la sortie de son livre « Empreintes », la cheffe pâtissière nous livre ses adresses capitales.

PAR **SABINE ROCHE**

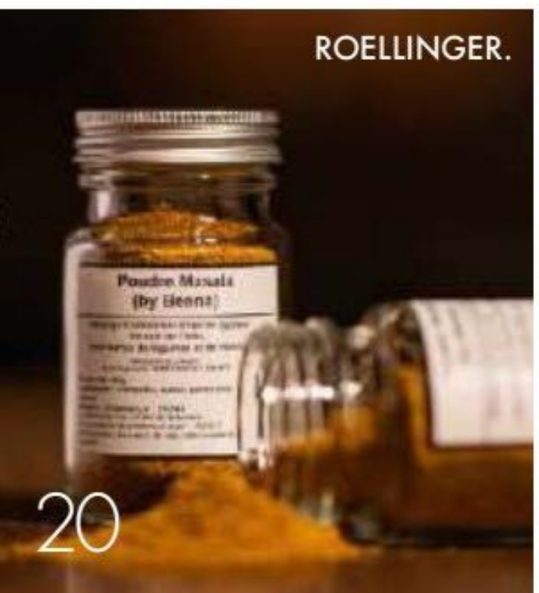
« SI JE DEVAIS DÉFINIR MES CRÉATIONS PÂTISSIÈRES EN TROIS MOTS, JE DIRAIS BRUTES, SINGULIÈRES ET DE SAISON », confie Jessica Prealpato. Après être passée par des tables prestigieuses, comme le Plaza Athénée où, avec Alain Ducasse, elle a développé le concept de « naturalité », centré sur le produit, elle a rejoint depuis décembre le Café Richelieu du Louvre et signe les goûters de l'hôtel San Régis (8e). Dans ses deux adresses, la jeune cheffe multiprimée crée une carte des desserts très personnelle, dans laquelle elle compose avec des plantes et des herbes (eucalyptus, ortie, mélilot...) mêlées aux fruits de saison. Son approche instinctive en fait l'une des cheffes les plus en vue. Aujourd'hui, Jessica sort « Empreintes. Retour à la terre en 60 desserts accessibles ». On y apprend comment préparer un cheese-cake fermier au melon et au thym citron, une tarte aux myrtilles et reine-des-prés, une salade de framboises, graines de fenouil et cresson... Un bel ouvrage à savourer des yeux avant de se lancer.

ELLE. Vos restaurants préférés ?
JESSICA PREALPATO. Le Fogo (8, rue Meissonier, 17e). La cuisine de Guillaume Goupil est une tuerie, elle est orientée vers les cuissons à la braise, d'où le nom du restaurant. C'est plutôt une adresse pour les amateurs de bonne viande, mais pas seulement, la carte des vins est aussi magique. Sinon, j'aime aller chez Cabane, à Nanterre (8, rue du Docteur-Foucault, 92). J'habite non loin, à La Garenne-Colombes. La cuisine délicieuse de Jean-François Bury revisite les classiques français.
ELLE. Votre cantine favorite ?
J.P. Je raffole de Pristine (8, rue de Maubeuge, 9e), une adresse végétarienne, engagée et locale.
ELLE. Une épicerie fétiche ?
J.P. Celle d'Olivier Roellinger (51 bis, rue Sainte-Anne, 2e) est une mine pour moi, bien sûr. Toutes ces épices, tous ces poivres... et si bien sourcés !

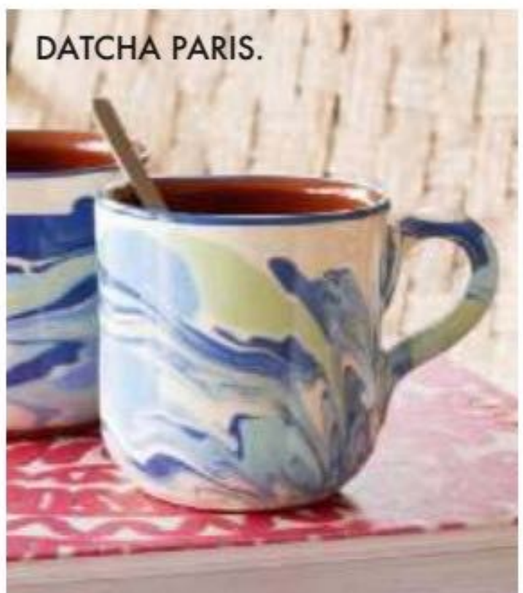
ELLE. Un café où vous avez vos habitudes ?
J.P. Le Café Jacques, au musée du quai Branly (37, quai Branly, 7e). Quel plaisir de faire une pause en plein Paris dans ce jardin exceptionnel !
ELLE. Votre librairie de prédilection ?
J.P. La Librairie Gourmande (50, rue Vavin, 6e). J'y ferai des signatures de mon livre, mais au-delà de ça, c'est une mine de livres de cuisine, dont certains anciens sont difficiles à trouver.
ELLE. Votre adresse pour dénicher de la belle vaisselle ?
J.P. Je me fournis chez Datcha (datchaparis.com), où je trouve de belles céramiques. Le magasin est actuellement fermé, mais on peut commander en ligne. ●

« Empreintes », de Jessica Prealpato (Éditions de La Martinière).

PRESSE


ROELLINGER.


CABANES.


DATCHA PARIS.


PRISTINE.

JEUDI 4 JUIN
VENDREDI 5 JUIN
11H À 19H
SAMEDI 6 JUIN
DIMANCHE 7 JUIN
11H À 18H

RÉSERVATION SUR
AIDES.ORG/BRADERIE
ENTRÉE 2 €

BETC / LES MAGASINS GÉNÉRAUX
1 RUE DE L'ANCIEN-CANAL
93500 PANTIN
MÉTRO ÉGLISE DE PANTIN



LA GRANDE BRADERIE DE LA MODE

AIDES
MILITER · AGIR · TRANSFORMER
MEMBRE DE COALITION PLUS

CLARA & YASSIN, MILITANTS-ES & FASHIONLOVERS
DÉCOUVREZ LEURS HISTOIRES

5OCTOBRE, AGNÈS B., ALEXIS MABILLE, ALL THE WAYS TO SAY, AMERICAN VINTAGE, AMI PARIS, ANNABEL KERN, ANNE FONTAINE, ANTIK BATIK, A.P.C., ARCHE, ARTHUR MON HÉROS, ATELIERS FOURÈS, BALIBARIS, BALMAIN, BALZAC, BA&SH, BÉTON CIRÉ, BOCAGE, BOQA, CARNE BOLLENTE, CARREFOUR SOLIDARITÉ, CELIO, CFOC, CHEZ LAURETTE, CLAUDIE PIERLOT, CONAIR, COQ EN PÂTE, CÔTÉ LÉ PARIS, COUCOU SUZETTE, CRAIE STUDIO, CYRILLUS, DRIES VAN NOTEN, DR. MARTENS, ÉMOI ÉMOI, EPONYME, FÉLICIE AUSSI, FIFI MANDIRAC, FRED PERRY, FRENCH TERRY, FRNCH, GAMINE NEW YORK, HAST, HERVÉ CHAPELIER, HIRCUS, HOD PARIS, IL'M CRÉATEUR, ISABEL MARANT, JACK GOMME, JÉRÔME DREYFUSS, JOTT, KARINE LECCHI, .KATE LEE, L'ATELIER PLUME, LA BOUTIQUE DE L'ŒIL, LE BEAU THÉ, LEÏ1984, LES GEORGETTES, LES MOTS DOUX, LE TEMPS DES CERISES, L'HABILLEUR, LISON PARIS, LOU DERVIEUX, MAISON FINOU, MAISON KITSUNÉ, MAISON LUREX, MAISON SIAMOISE, MAITREPIERRE, MAJE, MAPOÉSIE, MARIAGE FRÈRES, MAT DE MISAINE, MI/MAI, MINTYWENDY, MURIEL BIRAGHI, NAT & NIN, NÉNÉS PARIS, NOÃ-KIS, OUEST PARIS, PAIN DE SUCRE, PASCALE MONVOISIN, PASSAGE DU DÉSIR, PIERRE HARDY, PIKOC, PIROUETTE CACAHOUÈTE, POLI, POMPON BAZAR, PULLIN, RIU, RON DORFF, ROUKEYS, SARTORE, SEASON PAPER, SESSÙN, SHOWROOM LA RELÈVE, SOEUR, SONGE LAB, STEVE MCQUEEN EYEWEAR, STUDIO BOHÈME, TAJINEBANANE, TARIAN PARIS, THIERRY COLSON, VILEBREQUIN, WARO, YASMINE ESLAMI, YSÉ, YVO ET MOI...
PHOTO : MATTHIEU DORTOMB.

MAGASINS GÉNÉRAUX · BETC · la fondation Club Med · cojean · BIBA · GRAZIA · le Bonbon · FEM

TOUS LES BÉNÉFICES DE CETTE VENTE SONT REVERSÉS À L'ASSOCIATION AIDES AFIN DE FINANCER SES ACTIONS DE PRÉVENTION ET DE DÉPISTAGE DU VIH.
SUPPORT FASHION THAT SUPPORTS LOVE = SOUTENEZ LA MODE QUI SOUTIENT L'AMOUR.



TENTATIONS

TOUT CE QUI BUZZE

Mode, food, culture, nos coups de cœur du moment.

PAR **SABINE ROCHE**

PETITES BOUCHÉES

Chez La Divine, on découvre… les Divines. Plus petits que des macarons, ces gâteaux ronds sont déclinés en différents parfums (rose de Damas, pistache, chocolat noir 80 %, citron-bergamote, café Arabica, rhum ambré…). Sur une base de pâte sablée, la Divine est garnie d'un mélange de crème d'amande et de crème pâtissière parfumée, puis recouverte d'un glaçage. Miam ! À l'unité, 3,90 €. Coffret de six, 23,40 €.

37, rue du Roi-de-Sicile (4e). @ladivine.paris

VASSILENA SERAFIMOVA.

AUX BAGUETTES !

Le marimba, instrument à percussion, a pour origine le balafon malien. Il compte aujourd'hui des virtuoses, comme Vassilena Serafimova, à qui la Philharmonie offre une carte blanche. La musicienne bulgare nous montre à quel point son instrument peut faire des merveilles avec les polyphonies bulgares et la techno de DJ Chloé, et apporter ses couleurs sonores aux compositions de Satie ou de Debussy.

Du 29 au 31 mai, Philharmonie de Paris (19e). philharmoniedeparis.fr

MODE LOCALE

La marque parisienne Les Petites Jupes de Prune, qui ne fabrique pas que des jupes, s'installe dans un grand pop-up ! Au cœur du 10e, on pourra échanger avec les deux fondatrices, Prune Boidin et Joséphine Vannier, et découvrir leurs collections. Et comme elles viennent d'obtenir le label « Fabriqué à Paris », on encourage la création locale.

Jusqu'au 5 juillet, 14, rue du Château-d'Eau (10e). lesjupesdeprune.com


LES PETITES JUPES DE PRUNE.


REFORMATION.

TENUE CHIC EXIGÉE

Reformation, la marque made in US qui s'est fait connaître avec ses robes chics et glam, installe sa deuxième boutique parisienne à Passy. On file essayer les modèles « Alondra », en voile de coton et dentelle, ou « Katelyn » en soie. On peut même sélectionner via un écran plusieurs tenues qui seront ensuite apportées directement en cabine.

14, rue de Passy (16e). thereformation.fr


LES ATELIERS DU CARROUSEL.

Le musée des Arts décoratifs organise Les Ateliers du Carrousel, des stages d'été intensifs pour préparer les futurs étudiants aux écoles d'art, de design et d'architecture. Projets en atelier, séances dans les musées ou en galerie… Tout pour découvrir les multiples facettes de la création et avoir les clés pour savoir constituer un dossier. ●

Stage de trois semaines, à partir de 1355 €. madparis.fr/Ateliers-intensifs-d-ete

KALINA SERAFIMOVA ; PRESSE.

SÉLECTIONS & DÉCOUVERTES

PARIS & ÎLE-DE-FRANCE

MAISON B

GÂTER LES MAMANS !







La fête des mères approche — l'occasion parfaite de (re)découvrir une superbe boutique nichée dans une rue piétonne de Passy. Vêtements, accessoires, objets déco : chez Maison B, tout invite à la flânerie. On s'y sent bien, porté par l'harmonie des belles matières soigneusement sélectionnées par Esther, dont l'œil affûté révèle autant les jeunes marques talentueuses que les pièces coup de cœur. Dénominateur commun de ses choix : qualité, raffinement et savoir-faire artisanal. Parmi les trésors du moment ? Les sacs en cuir marin faits main, les trousses de toilette nomades et les chapeaux en raphia, parfaits pour les beaux jours. La quintessence de l'esprit Maison B ? C'est définitivement la capsule Dalika, reconnaissable à ses broderies signatures. Des pièces à s'offrir... ou à offrir — sans oublier nos mamans !

17, rue de l'Annonciation 75016 Paris - selectionmaisonb

BRANDCO PARIS

CETTE FÊTE DES MÈRES, OFFREZ UN CADEAU D'EXCEPTION



Il est des cadeaux qui font pétiller les yeux. Des pièces joueuses et résolument chics qui réveillent l'enfant qui sommeille en chacune. Pour la fête des mères, offrez-lui un de ces trésors avec BrandCo Paris.

Depuis plus de 20 ans, la Maison digitale sélectionne des pièces de luxe de seconde main signées des plus grands designers avec passion et expertise, des classiques Chanel ou Louis Vuitton, en passant par les incontournables Prada ou Bottega Veneta. Chaque création est minutieusement authentifiée, avec un protocole combinant savoir-faire humain et technologies avancées.

Cette saison, sacs iconiques, bijoux signature et foulards intemporels se parent d'un esprit ludique et tendre, en clins d'œil à nos souvenirs d'enfance. Parmi la sélection étendue de pièces d'exception proposée par la marque, vous dénicherez à coup sûr son cadeau idéal !

Pour gâter celle à qui vous devez tout avec complicité et élégance, choisir BrandCo Paris est une évidence : celle d'un luxe durable, inscrit dans l'héritage, et délicieusement désirable.

Profitez de -10% sur votre commande avec le code ELLEPARIS10.
brandcoparis.com - brandcoparis

MAORA RESTAURANT

QUAND LA CUISINE VÉGÉTALE FAIT SALLE COMBLE



C'est par un slogan accrocheur que Maora donne le ton : « Make All Omnivores Rethink Again », autrement dit, inviter les omnivores à revoir leurs certitudes.

Fondé par Inès et Charles, Maora est un lieu intimiste, convivial et vivant situé au cœur des Batignolles. En cuisine, Moussa et Rahi rivalisent d'inventivité pour balayer une idée reçue tenace : la gastronomie végétale n'a rien d'austère ni de fade. À la carte, une cuisine fusion franco-asiatique qui joue autant avec les saveurs qu'avec les mots. Plat signature, le Tigre qui rit mêle lion's mane, riz thaï, poivrons rouges et amarante noire. Renouvelée au fil des saisons, la carte met à l'honneur des produits frais, bruts, majoritairement bio et sourcés à moins de 100 km. Les accords mets-vins sont pensés avec une sommelière.



Dans l'assiette, l'illusion est parfois troublante : ici, pas de canard laqué, mais un céleri-rave qui en reprend les codes avec malice. Protéinés et gourmands, les plats s'articulent autour de sauces généreuses et colorées. Le tout sans crème ni beurre. Cet été, place au risotto aux asperges ou aux pleurotes en tempura. Le week-end, pensez à réserver !

61, rue des Dames, 75017 Paris
maorarestaurant.com - maorarestaurant

OSMO STUDIO

LAGREE... ET BIEN PLUS ENCORE



Au cœur du XVI[e] arrondissement, une nouvelle adresse s'impose déjà comme un refuge pour les amateurs de Lagree. Fondé par Hela et Jihene, Osmo Studio propose une approche exigeante du mouvement dans un décor aux lignes épurées. Le studio repose sur la méthode Lagree - un entraînement complet, intense et à faible impact, qui sculpte et renforce le corps en profondeur. Sur machine, les mouvements lents et contrôlés installent une concentration presque méditative. Plusieurs formats se déclinent : Lagree, renforcement musculaire, bootcamp et stretching, pour s'adapter aux différents rythmes et besoins. Après la séance, l'expérience se prolonge autour du coffee corner, des drainages lymphatiques ou de l'accompagnement nutritionnel, pensés comme une extension naturelle de l'effort. Derrière le projet, deux amies d'enfance ont imaginé un lieu à leur image : exigeant, chaleureux et convivial. Une adresse à l'esthétique douce et minimaliste, qui propose une vision du Lagree alliant précision technique et parenthèse apaisée.

6, rue du Docteur Blanche 75016 Paris - www.osmo-studio.com

Directrice de rédaction : Laure Martin-Soutenet - *Rédaction* : Stéphanie Brard, Mathilde Denanot

LORRAINE HARLÉ

Seule aux commandes, Libre par choix, *Redoutable par nature*

Elle a quitté le droit, mais en a gardé la rigueur. Elle n'a pas de bureau avec vitrine, mais un réseau solide et une clientèle fidèle. Lorraine Harlé dirige seule deux structures immobilières, avec une méthode implacable et une disponibilité hors norme. Portrait d'une femme qui a fait de son indépendance une force.

Changer de cap, un tournant ou une évidence ?
Lorraine Harlé : Une évidence. Après 10 ans de droit et 2 ans comme juriste, j'ai fondé L.Harlé Real Estate, spécialisée dans la location/vente. Puis en 2018, j'ai créé Capitale Gestion. L'idée ? Proposer une gestion complète, fluide, et surtout sécurisante.

Deux entreprises, une même vision ?
L.H : Oui, la maîtrise. Avec L.Harlé Real Estate, j'ai construit mon réseau et ma crédibilité. Avec Capitale Gestion, j'ai structuré une offre globale : mise en location simple ou gestion annuelle complète, incluant l'administratif, le comptable, le fiscal… Je gère absolument tout : des travaux aux impayés.

«La vraie force, *ce n'est pas de tout gérer seule.* C'est d'avoir choisi de le faire.»

Votre signature ?
L.H : Rapidité et présence. Joignable presque 24h/24, week-ends compris. Un problème peut survenir à tout instant, je réponds.

Travailler seule, un choix ?
L.H : Oui. Je travaille depuis chez moi, seule. Cela me permet d'être rapide, directe, efficace. Je décide, j'agis, j'ajuste. Je suis sur tous les fronts : artisans, urgences, clients à l'étranger… tout passe par moi.

Votre clientèle ?
L.H : Fidèle et exigeante. Beaucoup m'ont suivie avec le temps. J'accompagne notamment des femmes qui me confient leurs biens en toute confiance, parfois à distance. Elles savent que je veille.

Être une femme indépendante, est-ce toujours simple ?
L.H : Être une femme indépendante, c'est accepter d'avancer sans filet. Tout porter, tout décider, parfois tout encaisser. La liberté peut déranger, impressionner, attirer aussi — mais elle ne laisse jamais indifférent. La vie personnelle se réorganise, se protège. J'ai appris à poser mes limites, à ne pas m'ajouter de charge mentale inutile. Rester alignée, garder le cap. Être libre, oui — mais lucide.

D'où vient cette rigueur ?
L.H : Du droit, évidemment. Mais aussi de mon éducation. J'ai toujours été structurée, exigeante. Et en parallèle, j'ai développé une vraie capacité d'écoute et d'empathie. J'anticipe, je comprends, je conseille et je m'adapte.

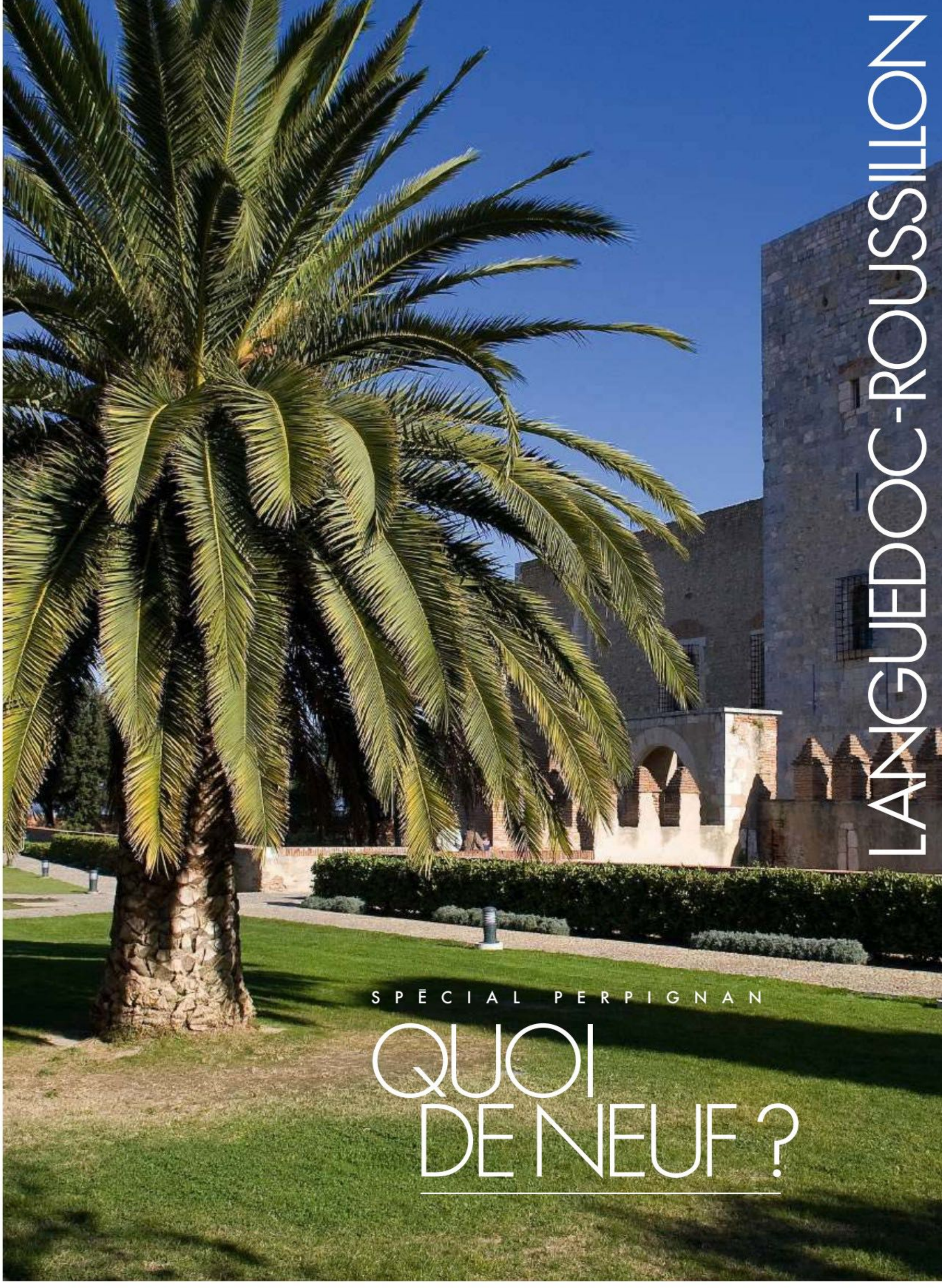
Au quotidien, cela donne quoi ?
L.H : Une organisation sans faille. Un artisan dans l'heure, des devis précis, des normes respectées, des paiements rapides. Tout est fluide, sans approximation.

Un message aux femmes qui veulent entreprendre ?
L.H : N'attendez pas le bon moment. Il n'existe pas. Il y aura des doutes, des peurs, parfois de la solitude. Mais il y aura surtout une liberté immense. Entreprendre, c'est apprendre à se faire confiance, à tenir malgré les tempêtes, à avancer sans certitudes. On peut être forte, indépendante, et construire une vie qui nous ressemble — sans renoncer à soi.

Votre moteur ?
L.H : La confiance. Celle que l'on m'accorde, et que je m'engage à honorer chaque jour.

«Une femme et une certitude : la vraie réussite, c'est de n'avoir de comptes à rendre qu'à soi-même.»

www.lharlerealestate.fr
www.capitalegestion.fr — Tél. : 06 84 88 02 88



LANGUEDOC-ROUSSILLON

SPÉCIAL PERPIGNAN

QUOI DE NEUF ?

HEMIS.



CASA MUSICALE

BEST OF

CA BOUGE À PERPIGNAN

Des soirées danse et musique festives, des saveurs méditerranéennes, des carrés de soie arty… tout ce qu'on va adorer tester.

PAR **VALÉRIE FERRER**

ENSOLEILLÉ

BONS VIVANTS

À Bompas, Enzo Forletta, rugbyman de l'Usap, et ses associés ont ouvert Le Pams. On s'y régale de tartare de saumon mariné aux agrumes, d'escalivade de légumes et même de la spécialité du coin, la cargolade. Et en soirée, l'ambiance musicale monte d'un cran. Bref, c'est bien plus qu'un restaurant ! Plat solo 14,90 €, duo 19,90 €, trio 23,90 €.

18, allée Pierre-Pams, Bompas (66). Tél. : 06 07 52 03 58. @lepamsrestaurant

LATINO

FESTIVAL CALIENTE

Haut lieu arty, la Casa Musicale promet, à l'occasion de ses 30 ans, un festival Ida y Vuelta survolté. Au programme de ces trois soirées, battles de hip-hop, démonstrations de rumba catalane, déambulations géantes dans les rues de la ville, concerts de gospel, sans oublier le « Latin' tren », pour danser tous ensemble. Du 4 au 6 juin, entrée libre.

Rue Jean-Vielledent, Perpignan (66). Tél. : 04 68 62 17 22. casamusicale.net

Pour manger, danser ou boire un verre, direction Le Soler. Dans un hangar à la déco indus, le Centr'Halles propose plusieurs stands de street food. On vient déjeuner ou dîner, installé à de grandes tables ou au comptoir pour déguster tapas, burgers, sushis et viandes grillées. En soirée, le DJ est aux platines et le mardi, c'est bachata ! •••

Route départementale Perpignan-Mont-Louis, RD 916, Le Soler (66). recentra-halles.fr

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

PERPIGNAN experiences.

PERPIGNAN
TOURISME

CENTRE DU MONDE

RÉSERVEZ VOS ACTIVITÉS EN 1 CLIC !



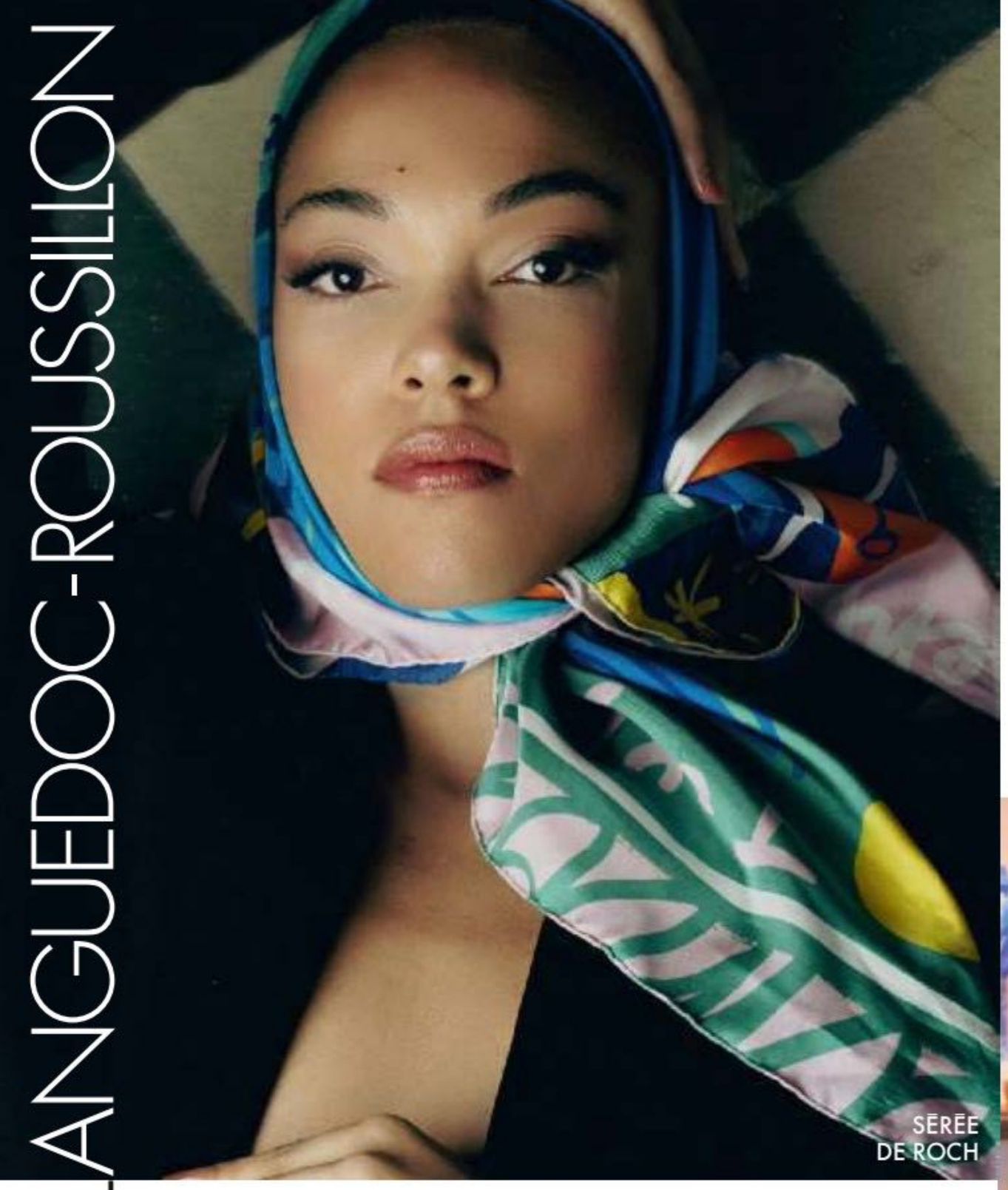


Profitez Découvrez Séjournez

Organisez votre séjour

perpignantourisme.com

attraptemps • Agence de communication • 04 68 55 11 31


SÉRÉE DE ROCH

GOURMAND

BECS SUCRÉS

Pour les curieux comme pour les gourmands, la Confiserie du Tech organise une visite qui permet de découvrir son histoire mais aussi quelques secrets de fabrication des rousquilles, croquants et tourons. À travers des écrans interactifs, des vidéos… l'entreprise se dévoile, dégustation à l'appui. (6 €/adulte, 3 €/6-15 ans, gratuit/moins de 6 ans).

Avenue Saint-Gaudérique, Mas Guerido, Cabestany (66). Tél. : 04 68 50 91 96. confiseriedutech.com


DÉCO DECI DELÀ

CHIC

CARRÉ D'ART

Faire d'un carré de soie une œuvre d'art, c'est l'idée qu'ont eu Lucile et Nicolas Sérée de Roch. En collab avec l'artiste perpignanais Jean-Philippe Henric, ils ont imaginé des carrés parés d'une colombe bleue, de vert, d'orange et de jaune. Des créations chatoyantes éditées en série limitée. Deux tailles, 90 x 90 cm (630 €) et 65 x 65 cm (460 €).

2, avenue Aristide-Maillol, Collioure (66). Tél. : 07 64 47 94 61. sereederoch-creations.com

ARTISANAL

DÉCO D'AILLEURS

Maroc, Inde, Indonésie, Stéphanie rapporte de ses voyages poteries, tapis, luminaires… qu'elle vend dans sa boutique Déco Deci Delà. En prime, des créateurs locaux, de jolies marques (Q de Bouteilles, Manufactori…) et des ateliers terre cuite, peinture ou customisation de paniers (3 h, 59 €).

32, avenue Louis-Torcatis, Perpignan (66). Tél. : 06 12 03 35 83. @deco_deci_dela


LES CABOCHONS

Le restaurant Les Cabochons mise sur une cuisine de tradition mitonnée dans un esprit bouchon. On craque pour le buffet d'entrées, les petits plats du terroir (tartare de bœuf, moules marinières…), et son menu entrée-plat-dessert à 23 € est imbattable. Service continu de 11 h à 22 h. ●●●

10, rue Louis-Mouillard, Perpignan (66). Tél. : 04 30 19 07 85. les-cabochons.fr

JP HENRIC ; BAYAZID SAAD_S B PHOTOGRAPHE ; VINEYRA

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

LES RÈGLES RESPECTER ORTANT US
LES RÈGLES C'EST IMP
MAIS QUE FAISONS-NOUS
DE CELLES QU'ON ÉVITE PAR
TABOU
DE CELLES QU'ON CACHE DE
HONTE
ALORS QU'ELLES SONT
PARFAITEMENT NATURELLES ?
CELLES DONT ON CHANGE LE NOM POUR FAIRE MOINS SALE
LES RÈGLES, IL FAUT EN PARLER.
ELLES NOUS CONCERNENT TOUS, TOI, MOI, TA SŒUR, TON POTE, TON FRÈRE & TA MÈRE!

LES RÈGLES CE N'EST PAS TABOU

1 jeune fille sur 2 fait face à des discriminations liées aux menstruations.

Le Département des Pyrénées-Orientales s'engage pour déconstruire et sensibiliser les jeunes, filles comme garçons, tout au long de leur scolarité.

PYRENEES ORIENTALES
le Département

leDepartement66.fr

Just Happiness - Exécution : Département des Pyrénées-Orientales - Direction de la Communication - 4/26


L'ATELIER D'ALEX

FANTAISIE

CROCHET COUTURE

Maille après maille, L'Atelier d'Alex réalise au crochet sacs, pochettes, cabas et bijoux. En fils de coton, raphia ou jute, rehaussées de cuir ou de perles, les créations sur mesure ou standard sont toutes faites à la main. Des ateliers d'initiation au crochet, au macramé… sont aussi proposés (2 h, 40 €, ou 3 h, 45 €, matériel et goûter compris).

9, rue des Augustins, Perpignan (66). Tél. : 04 68 21 13 98. la-ginette.fr


HIBOU

TAVERNE GRECQUE

Au Hibou, le chef Vasileios et la maîtresse des lieux Tina transportent leurs convives en Grèce. Tzatziki (8 €), poulpe grillé (20 €), moussaka (20 €) ou plats cuits à petit feu comme l'épaule confite se dégustent dans une ambiance familiale. À noter : la maison accueille dès le matin pour un café de spécialité.

4, rue Jacques-Manuel, Perpignan (66). Tél. : 04 68 36 98 81. hiboubistrogrec.com


FERROCE

SAVOUREUX

CAP AU SUD

Italie, Afrique du Nord, Liban… La cuisine bistrot de Ferroce a des accents méditerranéens. Roman Ferro, son chef talentueux, concocte une formule rapide pour le déjeuner et une version slow-food le soir (focaccia scamorza, guanciale et chanterelles, 12 €).

5 bis, rue Grande-des-Fabriques, Perpignan (66). Tél. : 07 69 01 02 26. @ferr0ce

En quelques clics, l'appli de randonnée On My Way fait gagner un temps fou aux marcheurs. On rentre ses données et ses souhaits, puis l'itinéraire est calculé et un tas d'infos est fourni. Plus besoin de compiler les topo-guides ! En plus, ça fonctionne hors réseau (1 €/jour). ●

omw-app.com

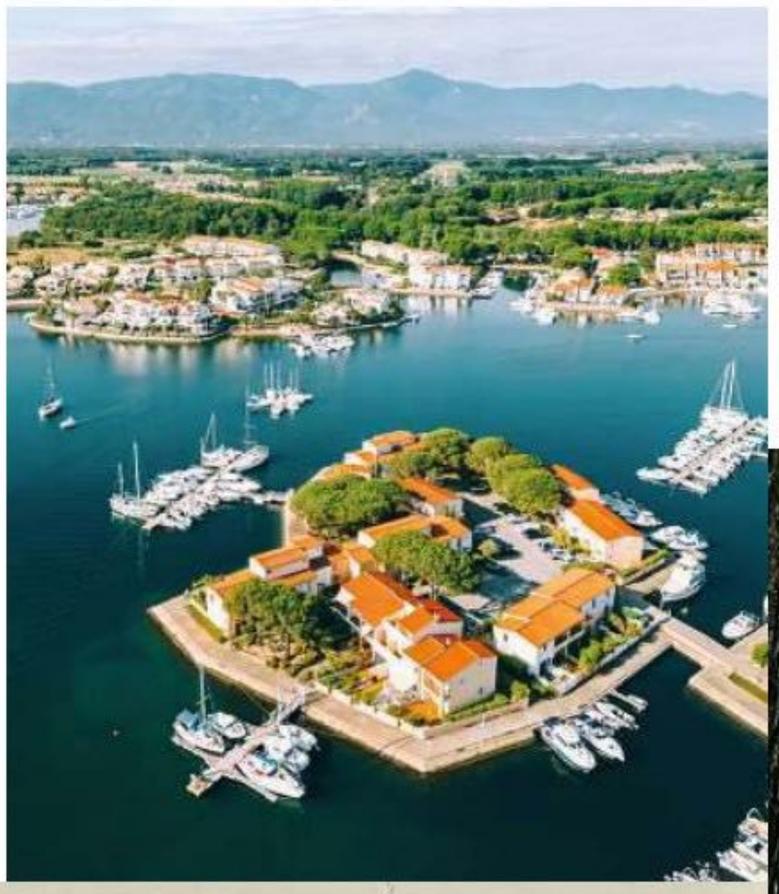
RÉDACTRICE EN CHEF DES ÉDITIONS RÉGIONALES : MANOU FARINE. RESPONSABLE : ANNE-MARIELLE FRANCHETEAU-GARDE. 1ÈRE RÉDACTRICE GRAPHISTE : ÉMILIE HUSSENOT. RÉALISATION : AGENCE SOCRATE. RÉDACTRICE EN CHEF : SANDRINE BOUILLOT. MAQUETTISTE : SYLVIE AGOSTINI. SECRÉTAIRE DE RÉDACTION : JULIETTE MÉREAU. RESPONSABLE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

ALEXANDRA AMOROS ; TINA KAMBANI ; FERROCE

PUBLICITÉ

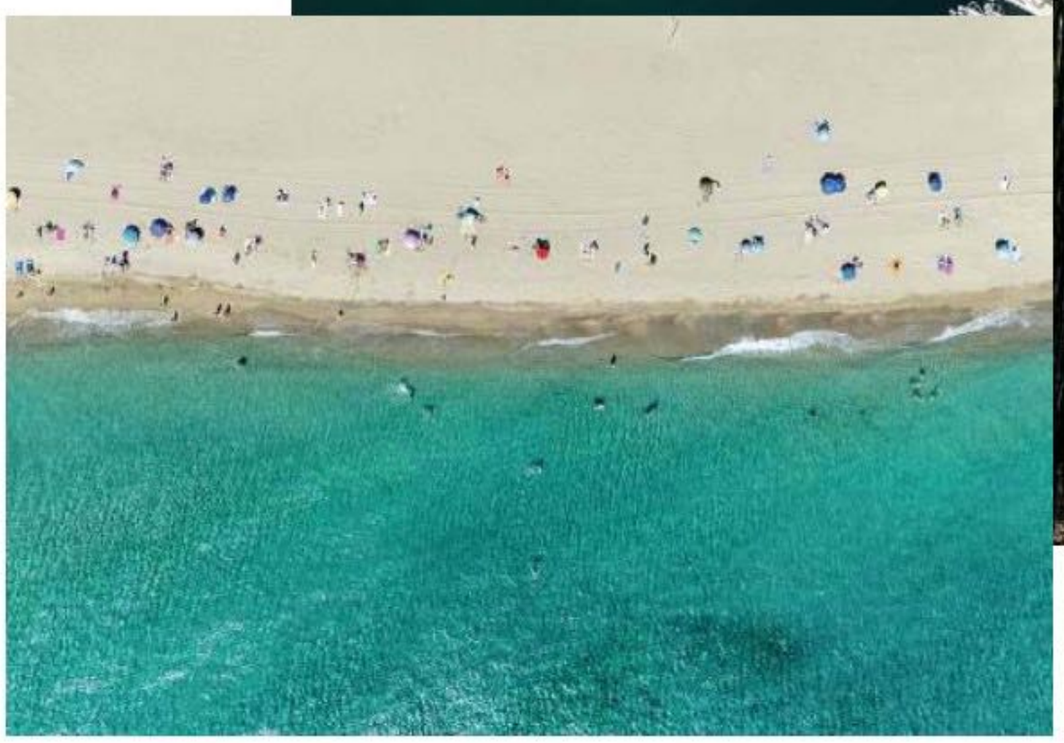
Saint-Cyprien

Méditerranée



La lagune et ses méandres

Un sanctuaire sauvage de dunes et de sentiers secrets pour se reconnecter à l'essentiel. Promenade au fil de l'eau, entre calme et sérénité. A pied, en vélo ou en bateau...

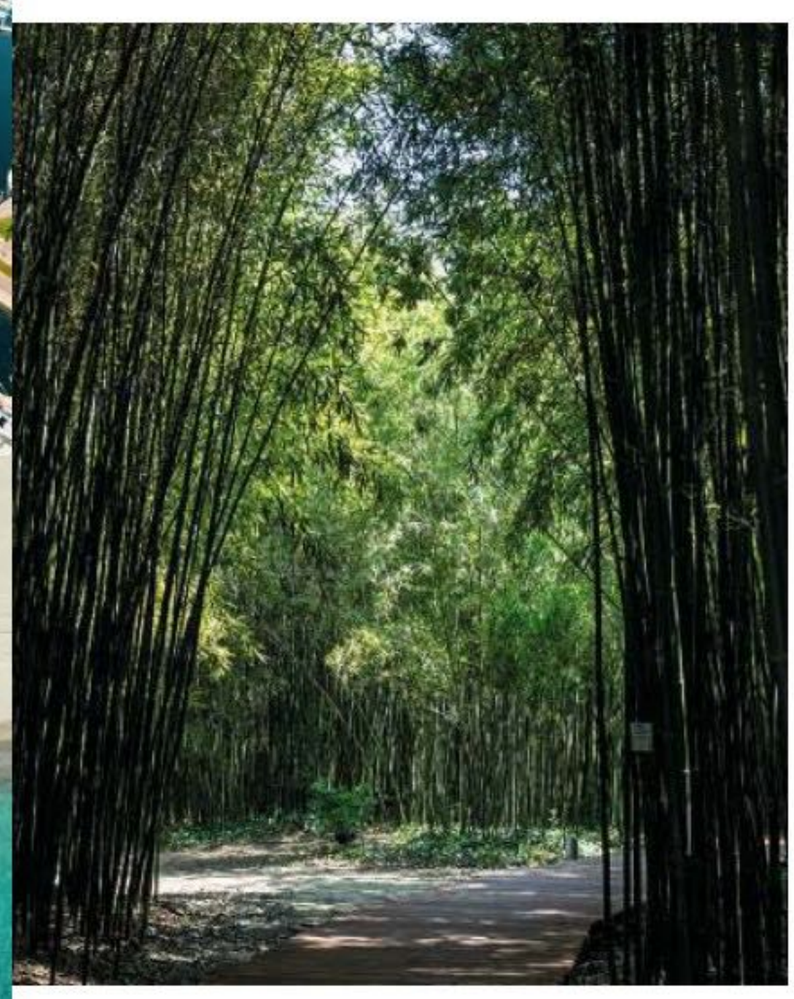


Les plages : 6 km de pur bonheur

L'ambiance : au nord, vibrez au rythme des commerces et de l'animation. Au sud, déconnectez sur des étendues sauvages et préservées.

Activités : mordu de glisse (kitesurf, jet-ski), adepte de yoga, paddle ou pro du farniente ? Chaque mètre carré est une promesse d'évasion.

Le chiffre : 31 ans de label « Pavillon Bleu » pour un engagement environnemental exemplaire.



Le Jardin des plantes des Capellans

Un écrin de 5 hectares labellisé « Jardin Remarquable », unique dans les Pyrénées-Orientales.

À ne pas manquer : la bambouseraie spectaculaire, le pin de Wollemi, l'un des arbres les plus anciens et les plus rares au monde ou les carpes Koï. Le Jardin des plantes des Capellans, une évasion végétale d'exception.

L'été : le jardin s'éveille avec des concerts de jazz, des expos et du cinéma en plein air.

Office de tourisme de Saint-Cyprien

www.tourisme-saint-cyprien.com

Saint-Cyprien
MÉDITERRANÉE

MANUFACTURE
HENRI PRIVAT
L'EXCELLENCE DU GRENAT – PRADES

COLLECTIONS OR & ARGENT



www.henriprivat.fr

DÉCOUVRIR L'UNIVERS

MOF
MEILLEUR OUVRIER DE FRANCE

Design graphique : S.Chouin • Photo : L. Moogin



MIH TIANDER / GETTY IMAGES



REFUGE DU FOND DES FOURS

BEST OF

L'OUTDOOR ON ADORE !

Descente d'un canyon à couper le souffle, sensibilisation à l'environnement, nuit sur pilotis… on prend un grand bol d'air.

PAR **JULIE HAINAUT**

R I L L I E U X - L A - P A P E

EN LIBERTÉ

Solution économique pour les vacances, la location d'un van aménagé est aussi une invitation à l'aventure et à l'improvisation. Près de Lyon, BlackSheep propose de nombreux modèles : 100 % électrique, douche extérieure ou intérieure, toit relevable, cuisine, avec ou sans WC, deux à cinq couchages… De quoi voyager en toute liberté ! À partir de 32 €/jour.

430, rue du Companet (69). Tél. : 09 51 38 88 15. blacksheep-van.com

V A L - D ' I S È R E

PLUS PRÈS DES ÉTOILES

Le Parc national de la Vanoise, compte plusieurs refuges dotés d'une aire de bivouac. Celui du Fond des Fours peut accueillir jusqu'à dix personnes sous tente, tandis que celui de Prariond offre un confort optimal au pied des glaciers des sources de l'Isère, à 2 324 mètres d'altitude. On peut y observer marmottes, chamois… et le fameux gypaète barbu. À partir de mi-juin, à partir de 6 €.

(73). valdisere.com - vanoise-parcnational.fr

L'entreprise rhônalpine Globber a imaginé des rollers d'apprentissage pour les petits dès 3 ans, afin qu'ils découvrent les sensations de glisse sans appréhension. Robustes, stables, confortables et faciles à enfiler, ces patins sont en partie fabriqués avec du plastique recyclé et de la paille de blé biosourcée. Du 26 au 29, 49,99 €. •••

globber.fr

VAL D'ISERE TOURISME/YANN_ALLEGRE

SPA

SEQUOIA REDWOOD

by les thermes de Vals-Les-Bains

@vincentklares

L'élégance de la nature

www.thermesdevals.com


MICRO PALACES

VAULX

TEMPS SUSPENDUS

Entre Annecy et Aix-les-Bains, au sein du bois des Jardins Secrets, les Micro Palaces proposent cinq hébergements sur pilotis nichés dans la nature. Chacun possède son univers propre, en lien avec le paysage environnant. Ici, on prend le temps de s'initier au chant des oiseaux et d'observer les étoiles dans un silence apaisant. À partir de 200 € la nuit.

1561, route de Lagnat (74). Tél. : 06 98 78 10 49.

micro-palaces.com


CANYON DE VARLOSSIÈRE

SAMOËNS

TOUT SCHUSS !

Skier sans neige est désormais possible. La station haut-savoyarde lance une expérience de glisse nouvelle génération accessible en toute saison : le ski électrique. Équipés d'un système de pilotage intuitif, ces patins permettent une prise en main immédiate et reproduisent fidèlement les sensations du ski traditionnel. Une activité à la fois ludique et étonnamment réaliste. À partir de 45 €.

(74). Tél. : 06 62 10 36 98. samoens.com


PARCOURS VÉLO

SAINT-GERVAIS-LES-BAINS

VIRÉE ÉLECTRIQUE

Parmi les 172 km de parcours VTT que totalise Saint-Gervais-les-Bains, un nouvel itinéraire pour les VAE (vélos électriques) de niveau bleu, baptisé La Véroce, a vu le jour. Au départ de Saint-Nicolas, le tracé monte jusqu'au plateau de la Croix, rejoint le Déchappieau ainsi que les autres itinéraires du secteur. Vue sur la chaîne du mont Blanc en prime.

(74). saintgervais.com

Bien loin des spots surfréquentés, le canyon de Varlossière offre un cadre idéal pour les aficionados de canyoning. Entre rappels verticaux, toboggans naturels et bassins cristallins, le parcours est technique mais à couper le souffle. 69 €/pers. ●●●

(73). guides-belleville.com

MELINE NIETO ; FABIAN BODET ; MAXIMILIEN BREE



Crédit photo : Peignée Verticale

LE PLUS GRAND CHOIX DE CHALETS HAUT DE GAMME EN FRANCE

OVO Network poursuit son développement à l'été 2026 avec l'arrivée de **40 nouveaux chalets soigneusement sélectionnés, portant son portefeuille à 241 propriétés à la montagne.**

Chaque chalet est choisi par l'équipe OVO Network pour son emplacement privilégié, la qualité de ses équipements et l'élégance de ses intérieurs.

Spa, piscines, salles de cinéma privées, cuisines professionnelles ou encore espaces fitness : ces propriétés, conçues avec soin par leurs propriétaires, offrent **une expérience de séjour en montagne à la fois authentique et haut de gamme.**

ovonetwork.com

OVO NETWORK

LE PLUS D'OVO NETWORK ?

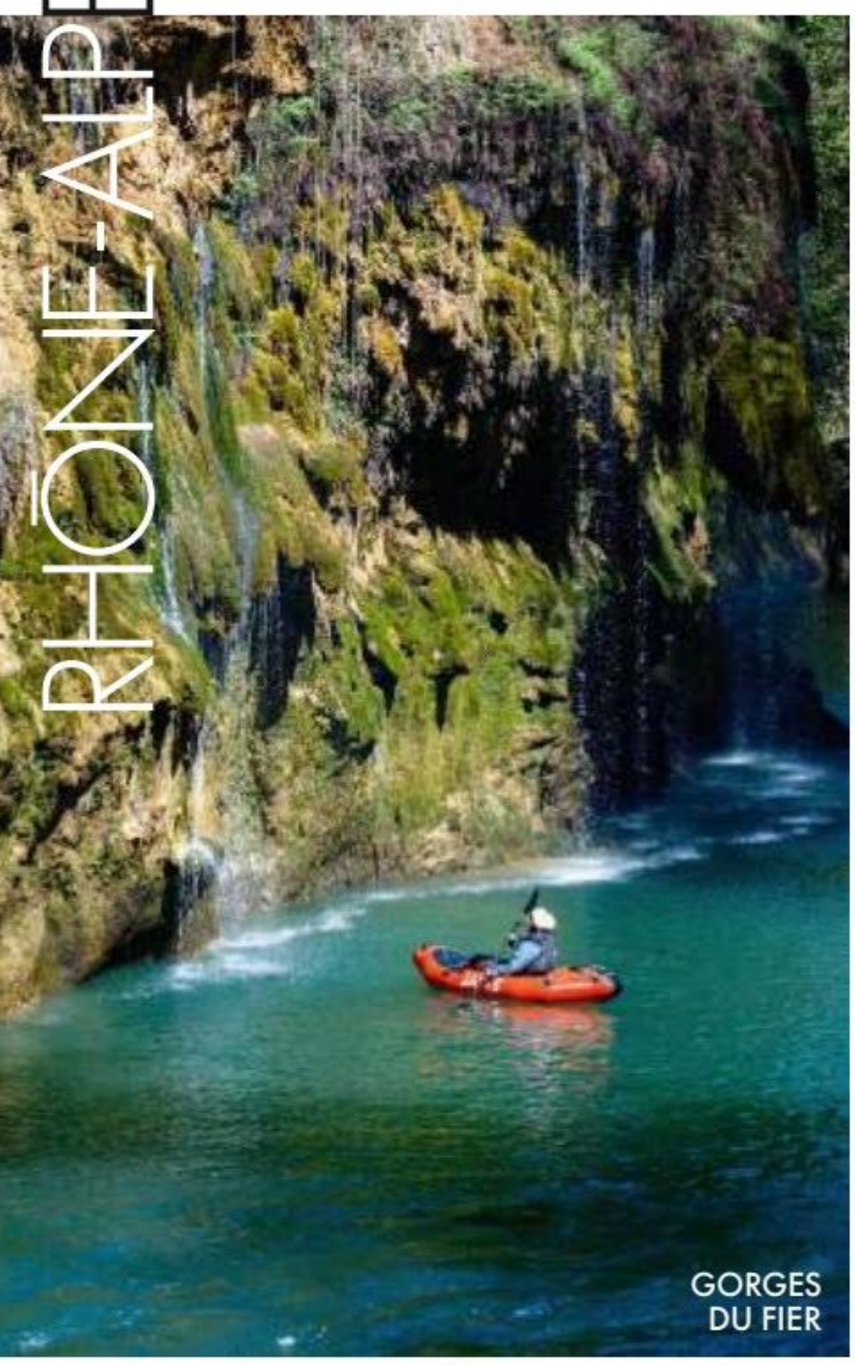
Un site clair et bien conçu qui permet aux voyageurs d'organiser facilement leur séjour et d'accéder à toutes les informations utiles.
Selon Nathalie D., après un séjour au Chalet Saint-Joseph.

POURQUOI CES SÉJOURS SONT-ILS UNIQUES ?

Le charme authentique des lieux : séjourner dans des chalets ou des fermes historiques, parfois du XVIII¨ siècle, rénovés avec soin pour préserver leur caractère tout en offrant le confort moderne.
Selon Stéphane D., après un séjour à la Ferme Claudius.

POURQUOI LES CHALETS SE PRÊTENT-ILS BIEN AUX SÉJOURS EN FAMILLE ?

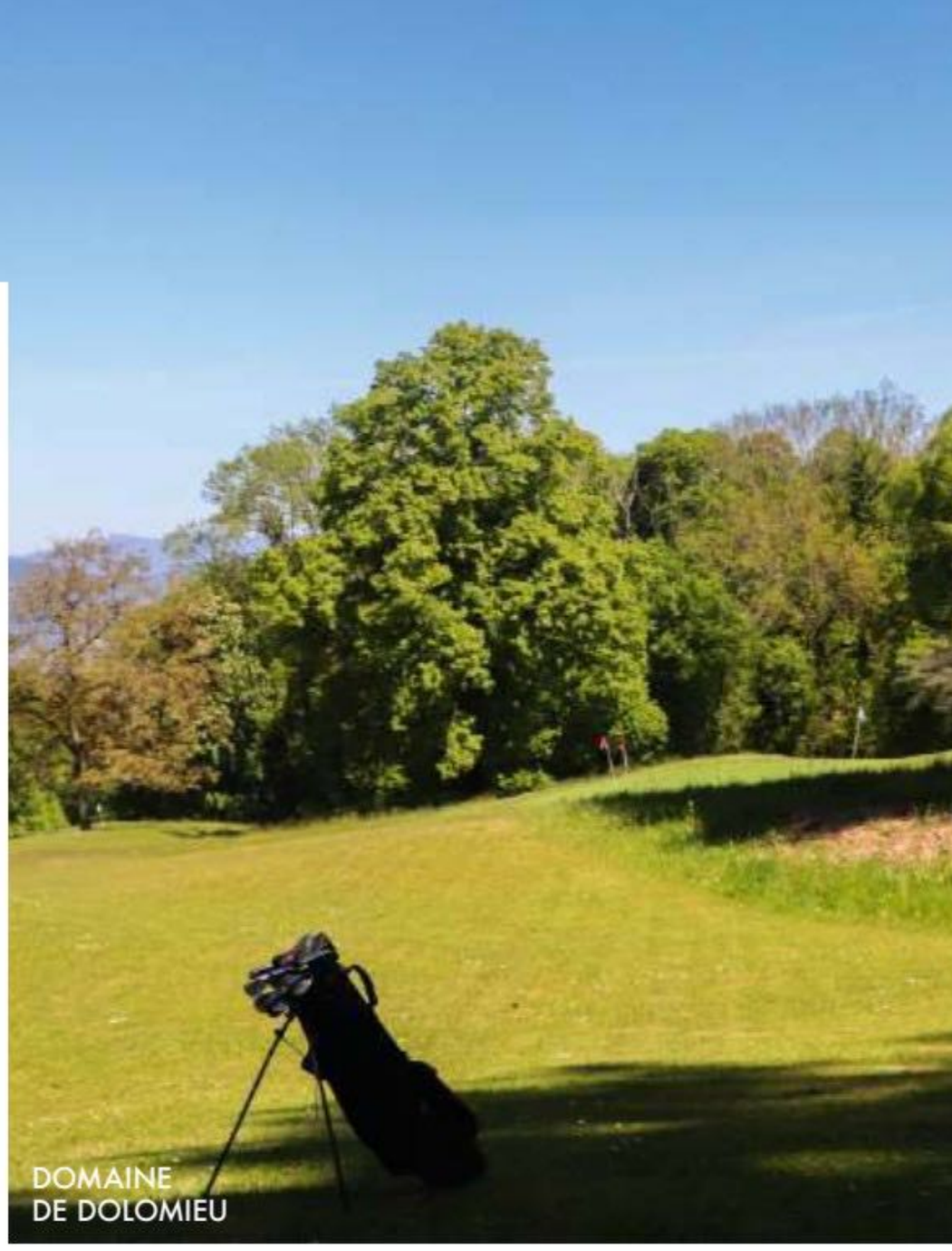
Pensés pour accueillir des groupes, les chalets offrent de grands espaces de vie, une atmosphère chaleureuse et des vues imprenables sur les montagnes, dans un environnement calme et naturel.
Selon Florentin H., après un séjour au Chalet Bouchat.


GORGES DU FIER

VIE EN GREEN

À proximité de Lyon, le splendide Domaine de Dolomieu est doté d'un nouveau parcours de golf (18 trous, neuf départs), conçu pour les débutants comme pour les joueurs expérimentés. Dédié au perfectionnement du petit jeu – chipping et putting, notamment –, le parcours favorise l'apprentissage, la précision ainsi que le plaisir de jouer. 35 €.

205, rue du Château (38). Tél. : 06 24 49 46 85. golfdedolomieu.com


DOMAINE DE DOLOMIEU

GORGES DU FIER

ÉCHAPPÉE SAUVAGE

À deux pas d'Annecy, Aix-les-Bains et Chambéry, le site naturel aménagé des gorges du Fier captive par sa beauté et son impressionnante passerelle. L'une des façons de le découvrir ? En packraft, embarcation gonflable à mi-chemin entre le kayak et le raft, parfaite pour une première expérience avec navigation dynamique, passages ludiques, sauts et sections calmes. 1 jour, 140 €/pers.

(74). Tél. : 07 65 23 02 89. blue-secret.com


BALADE SENSORIELLE

LES GETS

TRÉSOR VIVANT

Pieds nus, les marcheurs explorent les tourbières des Gets, zones humides, fragiles, véritables oasis de biodiversité. André Génin, médiateur du Géoparc Unesco du Chablais, rappelle leur rôle crucial face au changement climatique, car elles stockent environ deux fois plus de carbone que toutes les forêts du monde. Gratuit.

(74). lesgets.com

Envie de goûter à la joie des descentes de rapides sur la rivière alpine du Giffre ? Encadré par un pro, ce stage de cinq jours permet d'apprendre les techniques de base et les règles de sécurité. À la clé : des sensations de fluidité et d'engagement, qui renforcent la confiance et le plaisir de la glisse. 1000 €. ●

(74). Tél. : 06 29 33 37 88. zenrivercamp.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. AVEC NATALIA GRGONA. MAQUETTISTE : SYLVIE AGOSTINI. SECRÉTAIRE DE RÉDACTION : JULIETTE MÉREAU. RESPONSABLE PÔLE IMAGE : STÉPHANIE DUCHÊNE. ICONOGRAPHE : ANNE-SOPHIE DE NEVE. A COLLABORÉ À CE NUMÉRO : JULIE HAINAUT. SERVICE PUB : CMI MEDIA RÉGIONS. TÉL : 01 74 85 85 85.

BLUE SECRET ; DOLOMIEU GOLF ; LAURA BUREAU



LES THERMES
SAINT-GERVAIS
MONT BLANC
DEPUIS 1806

L'EAU QUI RÉPARE, LA MONTAGNE QUI RESSOURCE

SÉJOUR RELAX' & DÉCONNEXION
- DE LA DEMI-JOURNÉE À 5 JOURS

Des programmes pensés pour apaiser le stress et retrouver la sérénité.

Accès aux Bains du Mont Blanc pour une immersion totale.
Matinée découverte bains et pulvérisations d'eau thermale pure, pour un relâchement profond.
Massage sur lit hydromassant les jets d'eau chaude puissants offrent une sensation unique de légèreté et de détente.
Massage du corps pour relaxer intensément, redonner sérénité et énergie.

VIVEZ UNE EXPÉRIENCE SENSORIELLE DANS DES BAINS THERMAUX UNIQUES AU PIED DU MONT BLANC

DÉCOUVREZ UNE STATION VILLAGE DÉCARBONNÉE :
- Gare SNCF à 10 minutes à pied
- Accès Saint-Gervais village par l'Ascenceur des Thermes (gratuit)

Hébergements hôteliers à proximité de 3 au 5*

ELLE

RÔLES MODÈLES



LE NOUVEAU PODCAST QUI RENVERSE LES CLICHÉS

UNE SÉRIE DOCUMENTAIRE QUI REVISITE LES TRAJECTOIRES DE FEMMES ICONIQUES ET RACONTE LEUR DESTIN AUTREMENT.

À DÉCOUVRIR SUR ELLE.FR
POUR ÉCOUTER LES PREMIERS ÉPISODES

DISPONIBLE SUR TOUTES LES PLATEFORMES D'ÉCOUTE

DEEZER amazon music

EN PARTENARIAT AVEC

ina

Acuitis

Maison d'Optique et d'Audition

MONTURE
SPARKLE ASCOLI

ACUITIS.COM



CELINE

PARIS