ELLE

Été



HUMEUR
24 H EN NÉO-CALEÇON

Scoop
LA LÉGÈRETÉ, ÇA S'APPREND !

FOOD
LE POISSON CRU POUR LES NULLES

SOPHIE ADENOT, L'INTERVIEW DE L'ESPACE

NON, LES HOMMES NE VIEILLISSENT PAS MIEUX QUE NOUS !

SEULE OU À DEUX VOTRE ASTRO LOVE

VIRGINIE EFIRA

"J'AI TOUS LES ÂGES EN MÊME TEMPS, COMME UNE POUPÉE RUSSE"

CMI FRANCE
L 14149 - 4206 - F: 2,90 €

HEBDOMADAIRE 30 JUILLET 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

RENAULT 4
E-TECH ELECTRIQUE
TOIT OUVRANT ELECTRIQUE EN TOILE

ouverture du toit sur 92 cm par commande électrique ou vocale[1]
openR link avec ChatGPT,[2] **Google intégré**[3] **et plus de 100 apps**
28 systèmes avancés d'aide à la conduite
volume de coffre de 420 L à 1405 L[4]
jusqu'à 409 km d'autonomie[5]

320€ à partir de /mois[6]
LLD 37 mois. 1er loyer 3100€
prime coup de pouce 6180€ déduite[7]
3 ans de garantie et assistance 24/24 offerts[8]

profiter de l'offre

A 0g CO_2/km
B
C
D
E
F
G



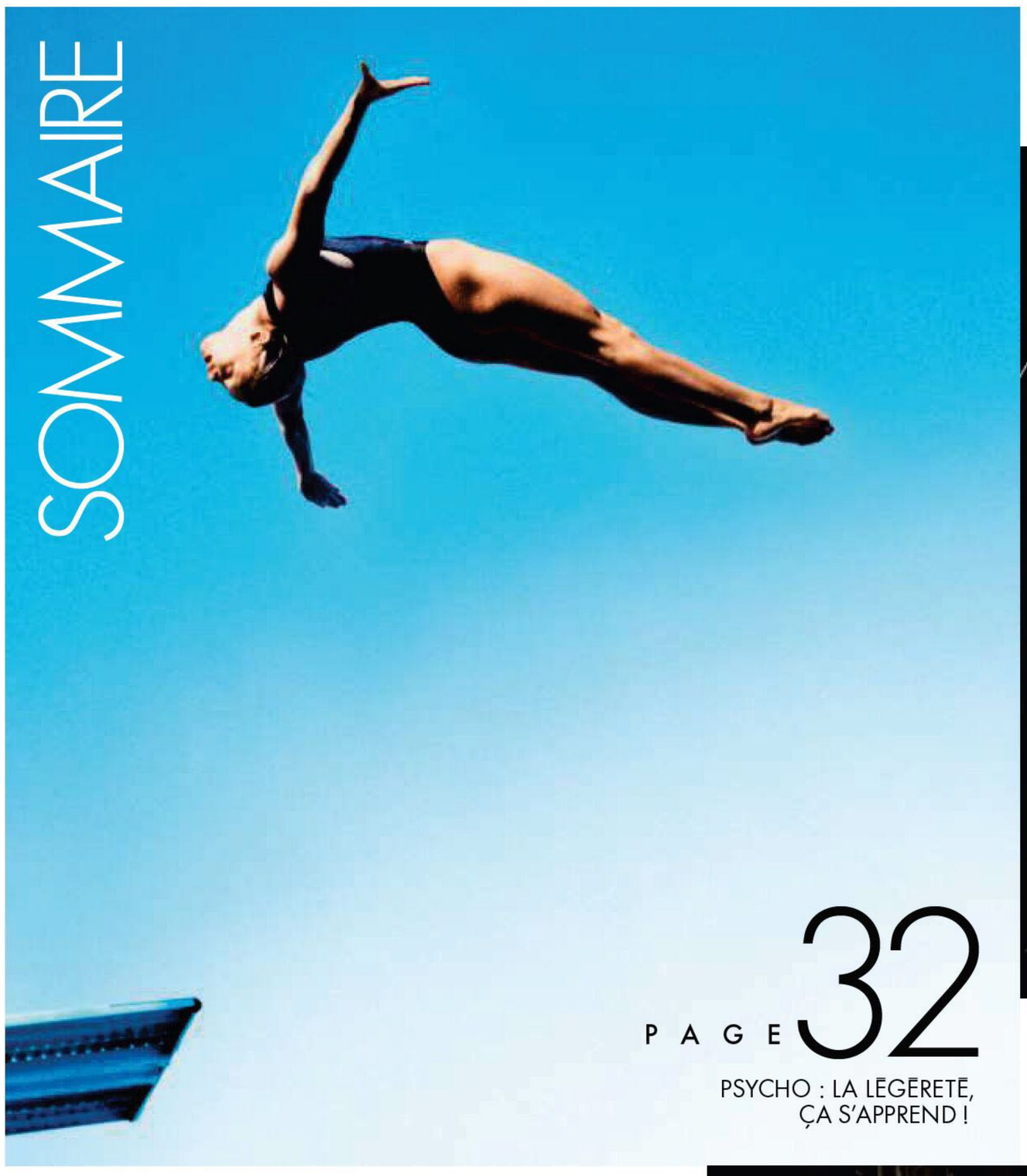
modèle présenté : R4 e-tech électrique iconic plein sud® 150 ch avec option peinture bi-ton rouge carmin/toit noir étoilé à 341€/mois.[9] 1er loyer 3 100€, prime coup de pouce bonifiée 6 180€ déduite.[7] (1) disponible selon version. (2) selon version, associé à Reno, l'avatar officiel Renault. (3) selon version. toutes les marques Google sont la propriété de Google LLC. (4) avec banquette arrière rabattue. mesure en litres liquides, 1 149 dm^3 en norme VDA. (5) autonomie réelle suivant conditions roulage, selon données wltp. autonomie max avec toit ouvrant jusqu'à 392 km. (6) ex. R4 techno plein sud® 150 ch hors options. (6)(9) locations longue durée, 37 mois/30 000 km max. si accord diac, sa au capital de 415 100 500€ - 80-90 av. du maréchal de lattre de tassigny 94127 fontenay-sous-bois cedex - siren 702 002 221 - rcs créteil. (7) montant max indicatif prime CertiNergy (siren 798 641 999) pour valorisation achat ou loc (≥ 24 mois) véhicule neuf électrique M1 au titre dispositif CEE, non soumis TVA, **du 1er au 31/07/26.** pour particuliers, selon 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. (8) détails du contrat garantie sur renault.fr. la lld peut être souscrite sans ce contrat. offres à particuliers non cumulables, valables dans réseau Renault participant. **consommations min/max (kwh/100 km)*: 14,7/15,8. émissions co_2 (g/km)*: 0 à l'usage, hors pièces d'usure. *selon données wltp.** contenu partiellement généré par IA. Renault s.a.s. rcs nanterre 780 129 987.

assemblée en France

renault.fr

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

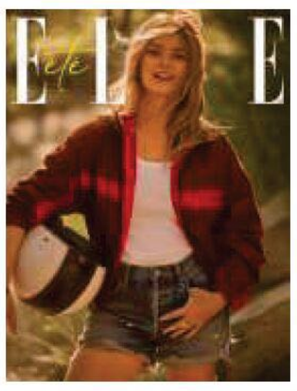
SOMMAIRE



PAGE 32
PSYCHO : LA LÉGÉRETÉ, ÇA S'APPREND !



PAGE 82
LE MYTHE DE L'HOMME QUI VIEILLIT BIEN.



EN COUVERTURE

VIRGINIE EFIRA
PORTE UN BLOUSON ET UN DÉBARDEUR, **SAINT LAURENT PAR ANTHONY VACCARELLO.** UN SHORT, **AGOLDE.** DES BRACELETS ET UNE BAGUE «LOVE », **CARTIER.** ET UN COLLIER PERSONNEL. RÉALISATION **HORTENSE MANGA.** PHOTOGRAPHE **MARIE SCHMIDT.** COIFFURE **RUDY MARMET.** MAQUILLAGE **LANCÔME PAR FRED MARIN.** MANUCURE **MARINE CARRÉ.**

PAGE 44
SOPHIE ADENOT, ASTRONAUTE : L'INTERVIEW DE L'ESPACE.



7 ÉDITO
Le monde à l'envers.
Par Édouard Dutour.

8 ZIG ZAG
Notre grand cahier d'été.

26 LIVRES
Léa Wiazemsky, Colin Barrett, Loïc Hecht, sélection poche « bonnes nouvelles », Susanna Bissoli…

32 MAG
Une folle envie de légèreté.

68 MODE
Virginie Efira, à vive allure.

82 BEAUTÉ
Non, les hommes ne vieillissent pas mieux !

90 ART DE VIE
Tous accros au poisson cru.

105 HOROSCOPES

107 FICHES-CUISINE
Le barbecue version grand spectacle.

Ce numéro comporte, insérées entre les pages 106 et 107, 20 pages spéciales (éditions Aquitaine et Deux-Charentes) ; ou 28 pages spéciales (éditions Bretagne et Pays de la Loire) ; ou 40 pages spéciales (éditions Côte d'Azur et Corse) ; ou 16 pages spéciales (éditions Grand-Rhône-Alpes et Auvergne) ; ou 32 pages spéciales (édition Languedoc-Roussillon) ; ou 20 pages spéciales (édition Midi-Pyrénées) ; ou 20 pages spéciales (éditions Normandie et Somme) ; ou 32 pages spéciales (édition Provence). Entre les pages 58 et 59, un encart jeté abonnement ELLE de 4 pages (kiosques de la France métropolitaine) et, posé contre la 4e de couverture, un encart de 16 pages (édition France métropolitaine). Des exemplaires de ELLE n° 4206 sont vendus avec un paréo de la marque Princesse Tam Tam (2 coloris au choix), 9,90 € en plus du magazine, soit 12,80 € sur une partie de la diffusion kiosques France métropolitaine (liste des points de vente disponible sur elle.fr, rubrique mode). Offre valable du 30 juillet au 19 août 2026. Dans la limite des stocks disponibles.

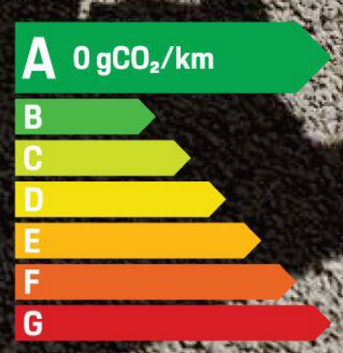
MARK HANAUER/GALLERY STOCK/PHOTO SENSO ; FELIPE RAMALES/SPLASH NEWS/ABACA ; PRESSE ; CYRIL ZANNETTACCI ; ESA/NASA.

PORSCHE

On reconnaît tout de suite la griffe.

PORSCHE MACAN.

Macan signifie « tigre » en indonésien. Inutile de préciser qu'il porte bien son nom.



Macan Turbo (11/05/2026) - Valeurs WLTP : Conso. électrique combinée : de 18,3 à 20,6 kWh/100km.
Plus d'informations sur le site www.porsche.fr. Porsche France S.A.S. RCS Nanterre B348 567 504.

Pensez à covoiturer #SeDéplacerMoinsPolluer

Juliette has a gun

PARIS



Banana Rush

DISPONIBLE CHEZ **SEPHORA**
ET SUR **WWW.JULIETTEHASAGUN.COM**

Le monde à l'envers



PAR ÉDOUARD DUTOUR **RÉDACTEUR EN CHEF ADJOINT**

TANDIS QUE LE CIEL DE FRANCE BRÛLE, l'institution famille a contracté un drôle de virus : l'inversion des comportements générationnels. Hier encore, les jeunes apparaissaient en fin d'après-midi à la plage en pull avec la gueule de bois, et leurs parents s'inquiétaient de savoir s'ils étaient rentrés de La Chaumière à scooter, quand la grand-mère, complice, avait préparé des pans-bagnats. Aujourd'hui, tout le monde a la tête à l'envers. Les gamins, essorés par Parcoursup, ont le pied sur le frein. Mais à 7 heures du matin, ébaubi(e), vous êtes réveillé(e) par un adolescent qui part courir un semi-marathon. À son retour, alors que vous lui tendez un ventilateur de poche acheté en ligne, il vous fait la leçon sur les ravages écologiques d'Amazon. Pas la peine de l'amadouer avec un spritz et une clope, selon les derniers chiffres officiels de l'OFDT*, la consommation d'alcool et de tabac chez les jeunes ne cesse de baisser. Tant mieux ! Et si vous espérez qu'ils profitent de leur jeune hardiesse, c'est raté : une récente étude de l'Ifop confirme un ralentissement significatif de leurs rapports sexuels. Ils préféreraient « chiller » que faire l'amour… Leurs parents, un peu sur le carreau à 50 ans, passent l'été en pente dure. Sauf ces femmes qui ont laissé à la maison la charge mentale et s'affichent avec un flirt qui n'a pas deux fois 18 ans. Pour la gaudriole ? Vieux cliché patriarcal… Le Kinsey Institute affirme qu'ainsi « elles se sentent en mesure d'obtenir ce qu'elles veulent dans leurs relations, sexuellement et autrement ». C'est donc bien une affaire de (gai) pouvoir. En attendant, les darons ont fermé boutique pour aller chaque soir, entre matous, au San Sebastian, le bistrot rigolo de Saint-Briac. Inflation et plans sociaux obligent, ils squattent à nouveau chez leur mère… Laquelle n'a pas oublié Mai-68, mais complètement l'idée de surveiller ses petits-enfants ou la cuisson d'une tarte à la tomate. À 75 ans, plus épanouie que jamais, elle fume du CBD – officiellement pour soulager son arthrose –, et fête encore sa retraite au rosé Miraval. En répétant qu'elle s'allongerait si Brad Pitt lui proposait de s'asseoir. Bonne sieste ! ●

***Observatoire français des drogues et tendances addictives.**

> Une récente étude de l'Ifop confirme un ralentissement des rapports sexuels chez les jeunes, qui préféreraient « chiller » que faire l'amour…

XAVIER IMBERT



PARASOLGATE

Une station sarde a banni les parasols de sa plage publique pour lutter contre la surfréquentation. Coup de force écolo ou mesure anti-pauvres déguisée ?.

PAR ALICE AUGUSTIN

LA NOUVELLE N'A PAS MANQUÉ D'AGACER LES TOURISTES ITALIENS ET ÉTRANGERS friands des eaux turquoise sardes. Depuis le 5 juin dernier, la commune de Villasimius a décidé de lutter contre la surfréquentation de la plage de Punta Molentis qui endommage, selon elle, cet écosystème fragile déjà frappé par un incendie en 2025. Pour décourager les vacanciers, la mairie a mis en place un droit d'entrée de 10 euros, un système de réservation pour accéder au sable et, plus surprenant, une interdiction de planter un parasol pour abriter les personnes de plus de 10 ans et de moins de 65 ans. Les touristes n'ont eu d'autre choix que de battre en retraite pour éviter coups de soleil, insolation et cancer de la peau. Mission accomplie pour la municipalité italienne. Au-delà de l'anecdote, cette interdiction motivée par des raisons écologiques témoigne des tensions contemporaines liées à l'explosion du tourisme mondial. Indésirable, l'objet parasol cristallise, un peu malgré lui, cette lutte des plages à bas bruit.

« Le parasol est avant tout le symbole de la démocratisation des vacances et la marque d'un acquis social, analyse Guénaëlle Gault, directrice de l'ObSoCo, l'Observatoire société et consommation, et coautrice, avec le sociologue Jean Viard, du "Livre des vacances" (éd. de l'Aube). En France, on vient de fêter les 90 ans des congés payés, et la plage est la destination estivale principale. C'est un espace en libre accès où se retrouvent toutes les catégories sociales. » Et Guénaëlle Gault nous met en garde : « L'interdiction du parasol peut être aussi en creux une critique de la foule et du tourisme populaire. Elle va avoir pour effet d'exclure certaines populations de cet espace. Tout le monde n'a pas la chance d'avoir une villa avec piscine ou un bateau. » Ni la possibilité de louer transats et parasol dans des clubs privés qui, eux, ne sont guère inquiétés par ces interdictions. « Si, en France, la loi littoral garantit l'accès libre et gratuit, dans certaines destinations, ce bien commun est de plus en plus contesté et grignoté, rappelle Linda Lainé, rédactrice en chef de ●●●

HOLGER LEUE/GETTY IMAGES ; FREDERIC LANCELOT/DIVERGENCE.



●●●"L'Écho touristique" et autrice de l'ouvrage "Le Bon Usage du tourisme" (éd. de l'Aube). En Italie, il existe ainsi douze mille concessions accordées à des établissements privés. Selon l'association de défense des consommateurs Federconsumatori, les prix pratiqués sont parfois indécents. En moyenne, pour un transat et un parasol, il faut compter 800 euros par mois si on y va tous les jours. Un loyer, en somme. »

CE « PARASOLGATE » illustrerait donc la tourismophobie ambiante car tous les parasols ne sont effectivement pas logés à la même enseigne, chaque modèle étant devenu un marqueur social à part entière. D'un côté, il y a ceux plébiscités par le tout-venant des vacanciers : rayés, bariolés, à motifs, parfois estampillés de marques de boisson. Avec, à la clé, un beau bordel visuel et une mer de couleurs bigarrées. De l'autre, les rangées parfaitement alignées de parasols en bois et toile épaisse, dans des tons beiges ou écrus, appartenant aux clubs privés, soit l'équivalent d'un « quiet luxury » balnéaire. Des modèles luxueux épargnés par l'opprobre. « La critique du surtourisme cache souvent une volonté de s'orienter vers un tourisme haut de gamme, c'est toute l'ambiguïté de ces mesures, avance Guénaëlle Gault. Or, sur le plan écologique, c'est parfois discutable. Qui pollue le plus ? Le vacancier du coin avec sa glacière, son pique-nique et son parasol, ou celui qui fait le choix des antipodes en prenant des avions ? » Un paradoxe d'autant plus criant en Sardaigne où pullulent les yachts ultrapolluants sans que rien semble freiner leur transhumance carbonée. Finalement, l'interdiction des parasols semble s'inscrire dans une tendance globale de normalisation de la plage. Partout en Europe, ces lieux traditionnellement de liberté absolue sont de plus en plus réglementés : interdiction des chiens, de la musique, des pique-niques, de la cigarette, de l'alcool, du topless comme du burkini… « Il y a une inflation des normes pour permettre un usage commun apaisé de cet espace public de plus en plus prisé, mais la régulation des usages peut être questionnée si elle est utilisée pour viser une population en particulier », réagit Guénaëlle Gault.

Par-delà la polémique, le parasol reste pourtant un puissant symbole d'évasion, qu'il s'agisse de la version feuilles de palmier des plages exotiques à l'autre du bout du monde ou de l'ombrelle en papier qui ponctue nos cocktails et glaces d'une touche désuète sur les terrasses des bars de plage. Un totem de l'été, convoquant les jours de cagnard et l'odeur des embruns et qui résume à lui seul l'insouciance des vacances. Mais décidément menacé, il est aujourd'hui concurrencé par une nouvelle gamme de protections solaires : les tentes de plage anti-UV. Version « pop-up » ou barnum de poche à piquer dans le sable, ces modèles se déclinent par dizaines sur les sites des grandes enseignes sportives et essaiment sur tous les littoraux. « Ces tentes correspondent à une inquiétude sanitaire grandissante, notamment pour la protection des enfants », constate Guénaëlle Gault. Telles des cabanes d'un genre nouveau, elles contribuent, d'une certaine manière, à privatiser son bout de sable le temps d'une journée. Mais que le parasol se rassure, les tentes de plage ont elles aussi leurs contempteurs. Aux États-Unis, la fronde vise la marque Shibumi qui a conçu un modèle de canopée anti-soleil : une toile en polyester tendue par un arc planté dans le sable et soulevée par le vent afin de créer une zone d'ombre. Cinq cent mille exemplaires ont déjà été vendus outre-Atlantique pour la somme rondelette de 255 dollars pièce, selon le « Wall Street Journal ». Mais voilà, trop envahissantes, ces tentes peuvent gêner l'intervention des secours et leur prise au vent engendre un bruit assourdissant. Plusieurs villes balnéaires américaines ont déjà banni leur utilisation. La guerre de l'ombre ne fait que commencer… ●



"Qui pollue le plus ? Le vacancier du coin avec son parasol, ou celui qui prend l'avion pour les antipodes ?"

GUÉNAËLLE GAULT, DIRECTRICE DE L'OBSERVATOIRE SOCIÉTÉ ET CONSOMMATION

MARCO BOTTIGELLI, CAROL YEPES/GETTY IMAGES ; COURTITARAT F/ANDIA.

MONOPRIX

Jupe
49.99€

DÉCOUVRIR
LA COLLECTION

Collection disponible à partir du 29 juillet, 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



"REFUGE TONNEAU", CONÇU POUR LA MONTAGNE (1938).

Match design



LE SALON FUMOIR DE L'ÉLYSÉE, COMMANDÉ PAR GEORGES POMPIDOU (1971).

PERRIAND À LA MONTAGNE

PAR **DOROTHÉE WERNER**



On connaît cette femme libre avant l'heure, figure majeure du design et de l'architecture, qui a traversé le XXe siècle. Mais ici, ses archives, constituées de photos, d'objets, de lettres et de maquettes, évoquent son amour fou pour la montagne. On regarde les paysages à travers son œil graphique et poétique. On partage son goût du mobilier simple et brut des bergers de l'époque. On comprend comment elle s'est inspirée des refuges d'altitude pour imaginer ce qu'on n'appelait pas encore des « tiny houses ». On est enfin éberlué par son génie moderne, son sens de l'épure, et ce lien si charnel à la montagne… forcément magique.

« CHARLOTTE PERRIAND, LA MONTAGNE RE-CRÉATIVE », jusqu'au 23 août, au Musée de Grenoble (38).

PAULIN À L'ÉLYSÉE

PAR **SOLINE DELOS**



Années 1960 : Pierre Paulin, jeune loup du design, bouleverse les codes de sa discipline. Il est vite repéré par Georges et Claude Pompidou, pour qui il repense les appartements de l'Élysée, avec notamment le fameux fumoir, telle une tente, arrondie et feutrée, qui tranche avec les ors du palais. Récemment restauré, celui-ci est le clou de cette rétrospective présentant les cinquante années de création du designer disparu en 2009. Ses pièces iconiques et visionnaires sont toutes là : les Mushroom Chair, Ribbon Chair et Tongue Chair, imprégnées de l'esprit pop et futuriste des années 1960. Elles confirment l'adage : la modernité, c'est ce qui dure.

« LE DESIGN SELON PIERRE PAULIN (1927-2009) », jusqu'au 1er novembre, au musée Fabre, Montpellier (34).

JAKKAPAN21/GETTY IMAGES ; PERNETTE PERRIAND/ACHP, AVEC L'AIMABLE AUTORISATION DE L'ADAGP, 2026 ; CHRISTOPHE RUIZ ; ELISE DE LA VAISSIERE ; PRESSE.



L'ENVIE D'ALICE ELIA

LE PLEIN DE MONOÏ



1 2 3 4 5 6 7

1. RECONSTITUANT Shampooing Nourrissant et Réparateur Solaire, **Klorane. 2. PROTECTEUR** Crème Visage Hydratante 50+, **Lovea. 3. RÉCONFORTANT** Huile de Douche Fleur de Monoï, **Doliderm. 4. CULTE** Huile Tradition Nourrissante Monoï de Tahiti, **Yves Rocher. 5. AÉRIEN** Eau Solaire Fraîche SPF 50, **Krème. 6. RAFFINÉ** Brume parfumée Ō Zenith, **Lancôme. 7. SENSUEL** Brume Parfumée Monoi + Bergamot, **Sephora Collection.**

CHAQUE PEUGEOT

PORTE FIÈREMENT UN 8 :

PREUVE DE 8 ANS DE TRANQUILLITÉ,

DE CONFIANCE ET D'EXIGENCE.

JUSQU'À 8 ANS

PEUGEOT CARE GARANTIE *

*2 ans de garantie constructeur et jusqu'à 6 ans de garantie additionnelle à chaque entretien effectué dans le réseau Peugeot participant, valable jusqu'à l'entretien suivant dans la double limite de 8 ans et 160 000 km. Voir conditions sur peugeot.fr. Automobiles PEUGEOT 552 144 503 RCS Versailles.

Pensez à covoiturer. #SeDéplacerMoinsPolluer

Cinéma

UNE HEURE AVEC EVA HUAULT

Repérée dans une colo à 10 ans, la révélation de « Shana », de Lila Pinell, enchaîne les tournages. Rencontre avec une actrice détonnante.

PAR **ALISON TERRIEN**





À CANNES EN MAI.

ELLE A L'APLOMB TRANQUILLE des gens arrivés là où personne ne les attendait. Lorsque nous la rencontrons début juillet, au siège parisien de Disney France, sur la très chic avenue Kléber, Eva Huault débarque en capri léopard, tongs noires et manucure rose XXL. Une longue queue-de-cheval tirée sur un visage de madone, une bouche charnue, un regard souligné d'eye-liner. On lui trouve un air de Béatrice Dalle. Ça tombe bien, elle l'adore. De l'entretien fleuve, on gardera d'abord le rire – il y en a eu beaucoup – et cette façon qu'elle a de reprendre ses phrases jusqu'à trouver le mot juste. Elle s'interrompt, reformule, affine sa pensée. Elle sort, il est vrai, d'une séance de média training. Rien d'une langue de bois pourtant, plutôt le goût de la précision.

À 28 ans, celle que le cinéma français commence à s'arracher veut être comprise de la façon la plus juste : « J'espère que les gens vont regarder le travail accompli et se dire que je suis une actrice confirmée, que ce n'est plus la chance du débutant. » Elle marque une pause, puis se reprend : « C'est important que je le souligne. » Si le rendez-vous est fixé chez Disney, c'est qu'elle sera prochainement au générique de « Surveillant ! », la nouvelle série de Disney+, portée par Jean-Pascal Zadi, Audrey Lamy et Benjamin Tranié. On l'a déjà vue dans la série « L'Affaire Laura Stern » sur France 2, dans « Le Dernier des Juifs », de Noé Debré, plus récemment dans « Shana », de Lila Pinell. Cet automne, elle partagera l'affiche de « Ni vue, ni connue », de Marc Fitoussi, avec Isabelle Huppert et Sandrine Kiberlain. Elle sera également aux côtés de Yolande Moreau et d'Hélène Vincent dans le prochain film de Dominique Cabrera, où elle incarnera une aide à domicile. Sans compter une série pour Prime Video avec l'humoriste Paul Mirabel, où elle campera une prof de pole dance. Eva Huault est partout.

Bien avant l'ébullition des plateaux, elle expérimente le rapport à la caméra pour la première fois à 10 ans, dans la colonie de vacances où elle passe son été 2007. Entre les dortoirs circule en effet une jeune cinéaste, Lila Pinell, qui tourne alors un documentaire au sortir de ses études. « Je n'avais pas conscience d'être filmée, se souvient Eva. On avait des discussions de gamines, on faisait nos petites chorés, sans se dire qu'on allait montrer ça à la caméra. »

JULIEN LIENARD ; THANASUS/ISTOCK/GETTY IMAGES ; DOCUMENT PERSONNEL

Son aisance à l'écran est d'autant plus inattendue qu'elle n'a pas été élevée dans le sérail : ni parents du métier, ni cours de théâtre, ni carnet d'adresses. Le cinéma d'Eva, ce sont les couloirs du métro, où son grand-père paternel collait des affiches de films. Et aussi une bibliothèque de cassettes VHS. Celle de sa tante qui fait du théâtre, et dont elle dévore les classiques. C'est chez elle, devant la webcam, qu'Eva et sa cousine se filment, imaginant des histoires peuplées de mille personnages. « Je ne verbalisais pas "je veux être actrice", explique-t-elle. En même temps, je me rends compte que j'avais besoin d'inventer des histoires pour m'évader. Je croyais que ma vie, c'était un film et que j'étais une actrice. Maintenant, évidemment, ça fait sens. »

La vraie vie, elle, se passe à Rosny-sous-Bois (Seine-Saint-Denis), entre des grands frères et une mère chez qui l'on ne compte pas les couverts. « Il y avait toujours plein de gens chez moi », relate-t-elle. De là, peut-être, son premier rêve : devenir critique culinaire. L'adolescence file entre Britney Spears, Rihanna et quelques bêtises. « J'ai longtemps cherché ma place. J'étais une meuf normale, quoi. » Une meuf de son siècle surtout. Dix ans après la colo, Lila Pinell ressort ses archives et cherche à prendre des nouvelles des enfants qu'elle avait filmés. La piste d'Eva la mène jusqu'à un restaurant de Belleville, à Paris, où la gamine devenue adulte sert en salle. Très vite, le lien se retisse. Eva raconte sa vie, ses galères et ses joies. De ces récits naît le moyen-métrage « Le Roi David » (2021), récompensé par le prix Jean Vigo, où elle incarne Shana, une jeune femme un peu paumée. Elle tourne pendant ses congés. Mais quand le restaurant de Belleville est vendu, la jeune femme, au chômage, se consacre pleinement au cinéma. Elle enchaîne cours de théâtre, coaching, improvisation… et travaille son jeu avec acharnement.

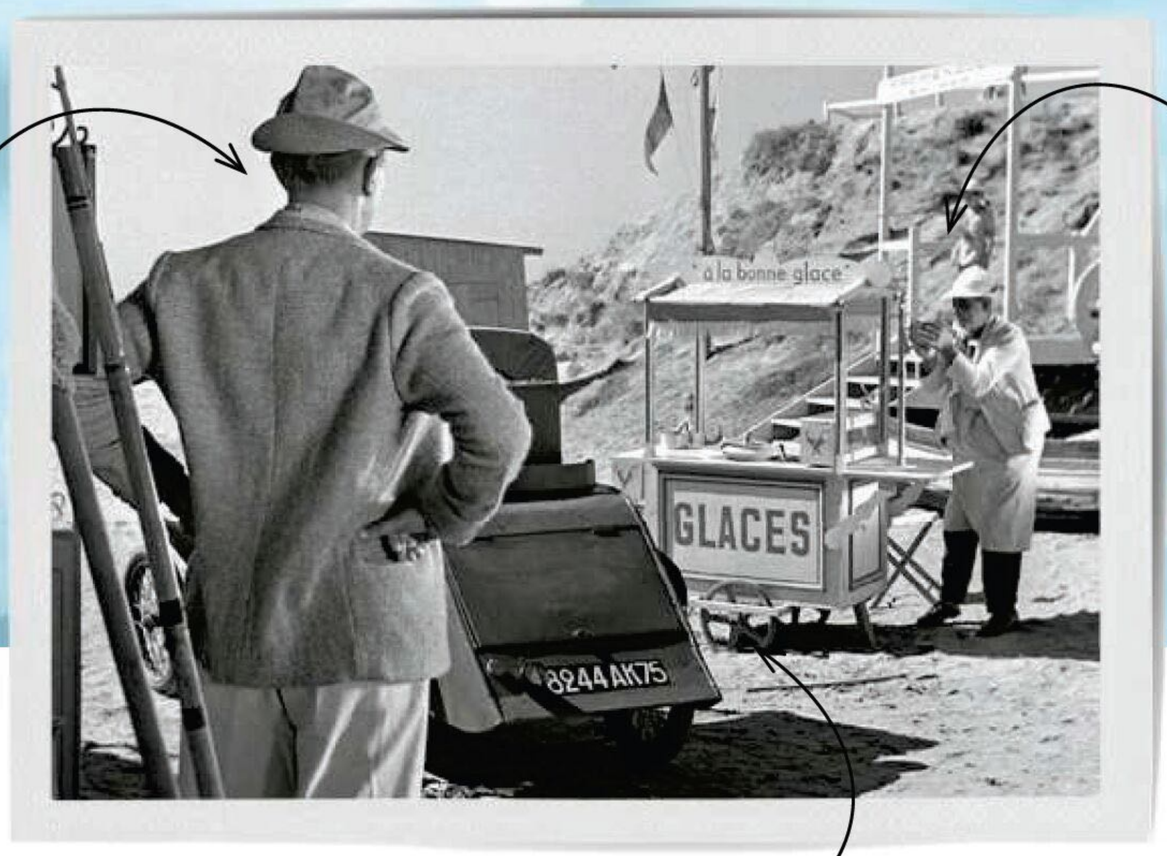
Pour le premier long-métrage de Lila Pinell, Eva Huault retrouve son rôle joué dans « Le Roi David ». Sélectionné à la Quinzaine des cinéastes à Cannes, « Shana » sort le 17 juin, salué par la critique. Dans le film, Noémie Lvovsky, sa mère, soupçonne Shana de s'être fait faire des injections dans les lèvres. Celle-ci lui rétorque que son corps ne regarde qu'elle. Caméra éteinte, l'actrice est lucide sur ce qu'elle donne à voir – sa dégaine, ses lèvres pulpeuses, sa façon de parler. Une présence qu'elle défend et qui va bien au-delà de son cas personnel : « C'est important qu'on montre à l'écran des femmes qu'on n'a pas l'habitude de voir, dans leur personnalité comme dans leur façon de s'habiller. Mais ces filles-là ont toujours existé et je ne veux pas que ce soit juste un effet de mode. » Défendre ces filles-là, oui. S'y réduire, non. « C'est mon travail d'actrice d'aller vers d'autres palettes de jeu en travaillant ma posture, ma diction, ma culture générale. C'est à moi de travailler dur pour donner aux réalisateurs l'envie de me donner des rôles différents. » Elle rêve d'un film d'époque. Son panthéon embrasse large : Zendaya, surtout quand elle joue Rue dans « Euphoria », Viola Davis, Karin Viard, Leïla Bekhti, Romy Schneider, Simone Signoret.

Hors champ, rien n'a bougé depuis la colo. Les histoires de copines l'emportent toujours sur les caméras… et le reste. « Je peux me passer de mecs, mais j'ai trop besoin de mes copines », plaisante-t-elle. C'est d'ailleurs pour elles qu'elle cuisine. Ses plats signature ? Les lasagnes et les spaghettis à la bolognaise. Les dîners à venir devront se glisser entre les tournages et un agenda ultra-chargé. Et si le métier devait s'arrêter ? Elle continuerait à jouer loin des spotlights, « quoi qu'il arrive ». ●

Cinéma

1 IMAGE, 3 INDICES

Les films de Jacques Tati ressortent en salle en version restaurée. Avec un « Monsieur Hulot » toujours aussi craquant pour les petits et les grands. PAR **CATHERINE ROBIN**



UNE SILHOUETTE IRRÉSISTIBLE

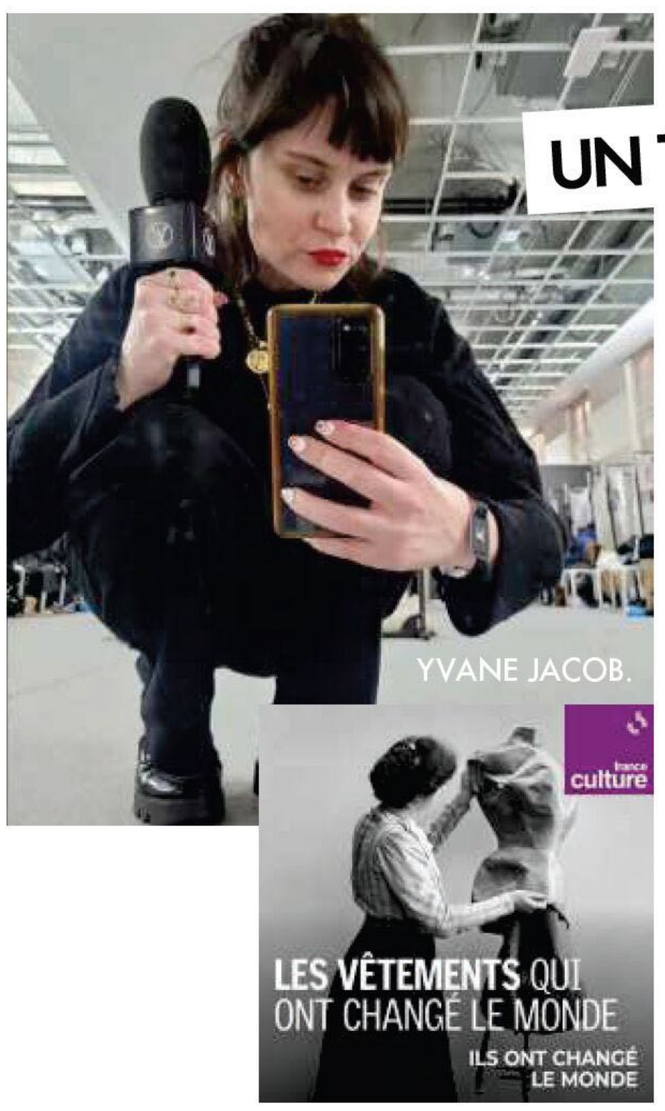
Plage de Saint-Marc-sur-Mer, sur la côte Atlantique. Impossible de rater sa silhouette dégingandée : chapeau informe, longue pipe et pantalon porté « pêche-aux-moules »… Monsieur Hulot, vacancier maladroit et rêveur, met en rogne les estivants et fait rire les enfants.

UNE BANDE-SON CARTOONESQUE

Pas tout à fait muet, le film est plutôt « borborygmique » – presque comme dans un manga ! Les haut-parleurs de la gare crachent un vrai baragouin, le vieux tacot du héros pétarade à tue-tête, Monsieur Hulot économise ses mots quand il ne parle pas dans sa barbe. Et la BO 100 % jazz baigne le tout d'un swing vivifiant.

UN SPECTACLE PERMANENT

Sorti en 1953, « Les Vacances de Monsieur Hulot » est le deuxième long-métrage de Tati, qui n'en réalisera que six. Son petit-cousin le metteur en scène Jérôme Deschamps, œuvre depuis une vingtaine d'années à leur restauration. Et nous offre la chance de redécouvrir ce chef-d'œuvre en 4K. Une comédie de haute volée par un ingénieur du gag : ça marche sur tout le monde !



PODCAST

UN TOUR DU MONDE EN MODE

PAR **MARGAUX KREHL**

Sur son Instagram @sapecommejadis, Yvane Jacob décrypte la mode avec humour, rappelant au passage que ce que l'on choisit de porter ne doit rien au hasard. Raison pour laquelle France Culture lui a confié, l'été dernier, l'émission « Les vêtements qui ont changé le monde ». Soit dix épisodes « pour raconter l'implication sociale, politique et économique » de pièces souvent cultes. Pour cette deuxième saison (dès le 3 août), cette autrice et journaliste spécialisée dans l'histoire de la mode « explore un vestiaire moins occidental ». Place au keffieh, au sari ou à l'uniforme militaire. En compagnie d'universitaires (Khémaïs Ben Lakhdar), de journalistes (Loïc Prigent), de créateurs (Charlotte Chowdhury), Yvane Jacob déroule le fil de l'histoire autant que ceux qui composent nos vêtements, et c'est fascinant. **« LES VÊTEMENTS QUI ONT CHANGÉ LE MONDE », saison 2, 10 x 1 h, radiofrance.fr**



L'OBJET DU DÉSIR

Le rouge à lèvres liquide brillant (mais pas trop) et bien hydratant. **Rose Dew Lip Bite, Fizzy Coral, 6 teintes, Dolce & Gabbana.**

PINKOMELET/GETTY IMAGES ; 1953 LES FILMS DE MON ONCLE – SPECTA FILMS C.E.P.E.C. TOUS DROITS RESERVÉS ; INSTAGRAM @SAPECOMMEJADIS ; PRESSE.

Les Secrets de Loly

CURLY not sorry

*FIÈRE DE MES BOUCLES

**DES PRODUITS COMPOSÉS À 96% D'INGRÉDIENTS D'ORIGINE NATURELLE

Les secrets de Loly

Pink Paradise

APRÈS-SHAMP

démêle instantanément

Jojoba
Amande douce
Pamplemousse rose

95,2% D'INGRÉDIENTS D'ORIGINE NATURELLE

EXPERT DES CHEVEUX TEXTURÉS AU NATUREL**

SOCIĒTĒ

RACISME SUR ORDONNANCE

Une femme noire a 50 % de chances en moins qu'un homme blanc d'être prise au sérieux quand elle consulte un soignant. Enquête sur une discrimination scandaleuse.

PAR **SARAH MAMBEKE**

UNE FEMME SE PLAINT DE DOULEURS PERSISTANTES AUPRĒS DE SON MĒDECIN. Plusieurs fois. Il évoque une dépression sans prescrire d'examen complémentaire. Et il accuse sa patiente « d'exagérer ses symptômes ». Elle finit par perdre l'usage d'un œil. Aucun examen ne lui est prescrit. Ce n'est qu'après avoir consulté d'autres spécialistes qu'une IRM est réalisée. Le diagnostic ? Une tumeur maligne du cerveau qui se serait développée depuis une quinzaine d'années. La mère de famille en est morte.

Une autre femme décrit des années d'errance médicale liées à son endométriose. Son médecin considère que ses douleurs et ses règles abondantes sont « sûrement une particularité des filles des îles » et refuse d'envisager des infiltrations pour les soulager, car il estime que « les femmes noires sont fortes ». C'est uniquement lorsqu'elle revient consulter avec son conjoint, « un homme jeune et blanc », que le praticien accepte enfin de lui prescrire un traitement. Parus en 2025, dans le rapport « Prévenir les discriminations dans les parcours de soins », ces témoignages recueillis par la défenseure des droits illustrent les discriminations subies par les femmes noires dans leur prise en charge médicale.

Gynécologie, dermatologie, médecine générale, psychiatrie… Quels que soient la spécialité ou le motif de consultation, le milieu de la santé est entaché de préjugés raciaux aboutissant notamment à minimiser la douleur des femmes racisées. En 2023, une étude de la Commission nationale consultative des droits de l'homme (CNCDH) révélait qu'à symptômes égaux, les hommes blancs avaient 50 % de chances supplémentaires d'être classés en urgence vitale que les femmes noires lors d'une consultation pour des douleurs thoraciques.

Pour lutter contre ces biais raciaux susceptibles de compromettre une bonne prise en charge des patientes, Racky Ka-Sy, docteure en psychologie, propose depuis 2021 une formation pour les soignants « Racisme, discriminations et santé », l'une des seules en France. « En recevant des femmes noires dans mon cabinet, je me suis aperçue qu'elles subissaient à toutes les étapes de leur vie énormément d'attaques liées à leur sexe et à leur couleur de peau, indique-t-elle. Bien qu'elles aient tenté d'en parler, certaines se sont heurtées à des soignants qui ne les comprenaient pas ou minimisaient leur ressenti. » Les patientes se sont donc tournées vers elle dans l'espoir que cette psychologue noire puisse enfin accueillir leur parole sans la minimiser. Depuis, c'est dans son cabinet médical parisien que la psychologue tente d'aider les professionnels de santé à

LE SYNDROME MĒDITERRANĒEN

STĒRĒOTYPE SELON LEQUEL LES PERSONNES RACISĒES (ESSENTIELLEMENT LES NOIRES ET LES ARABES) AURAIENT TENDANCE Ā EXAGĒRER OU Ā SIMULER LEURS SYMPTŌMES. SCIENTIFIQUEMENT INFONDĒE, CETTE THĒORIE RACISTE EST MALGRĒ TOUT RĒGULIĒREMENT AVANCĒE PAR DES SOIGNANTS POUR MINIMISER LES DOULEURS RESSENTIES PAR LEURS PATIENTS.



lutter contre leurs préjugés. Parmi eux, les médecins généralistes, les sages-femmes et les psychologues sont les plus nombreux. Durant deux journées de formation intensive, ils s'interrogent sur leurs pratiques : ont-ils déjà traité différemment une patiente en raison de son origine, de sa couleur de peau ou de son genre ? Et surtout, comment déconstruire ces biais pour y remédier ?

Une sensibilisation qui pourrait à l'avenir éviter certains drames. Ces dernières années, plusieurs affaires tragiques ont fait polémique. En 2017, Naomi Musenga, 22 ans, est décédée quelques heures après avoir été moquée au téléphone par une opératrice du Samu, alors qu'elle se tordait de douleur et répétait qu'elle allait mourir. En 2023, Aïcha, 13 ans, a succombé à une hémorragie cérébrale douze jours après l'intervention de trois sapeurs-pompiers à son domicile à la suite d'un malaise. Alors qu'elle était incapable de parler et de garder les yeux ouverts, les secours ont considéré qu'elle « simulait son mal-être » et sont partis bien qu'elle soit semi-consciente.

> Son médecin considère que ses douleurs et ses règles abondantes sont « sûrement une particularité des filles des îles ».

Pour comprendre ces mécanismes de déni, nourris de préjugés médicaux et raciaux, l'historien panafricaniste Amzat Boukari-Yabara convoque l'histoire de l'esclavage colonial européen. « Les Africains ont longtemps été déshumanisés et considérés comme des biens meubles. Ils étaient perçus comme des corps à exploiter, dénués de sensibilité et d'émotions, au point d'être animalisés, explique-t-il. Les esclavagistes pensaient qu'ils ne ressentaient pas la douleur de la même manière qu'eux. » Pour lui, si les lois racistes ont été abolies, ces représentations continuent d'influencer certaines pratiques du corps médical.

Face à ce constat, Claire Hédon – qui vient de quitter ses fonctions de défenseure des droits – appelait il y a quelques mois encore à renforcer la formation et la sensibilisation du personnel médical. Cette question commence à trouver un écho. Le 6 juillet dernier, le gouvernement a présenté son nouveau plan national de lutte contre le racisme, l'antisémitisme et les discriminations liées à l'origine. Pour la première fois, il prescrit « de mieux mesurer, documenter et rendre visibles les discriminations dans le domaine de la santé ». Sans pour autant proposer la moindre action concrète. ●

GETTY IMAGES

BRACELETS « LOVE »,
L'UN EN OR GRIS,
SAPHIRS ROSES ET BLEUS,
TANZANITES,
AMĒTHYSTES ET AIGUES-MARINES,
L'AUTRE EN OR JAUNE,
SAPHIRS ROSES ET JAUNES,
GRENATS TSAVORITES
ET SPESSARTITES,
AMĒTHYSTES, CARTIER.

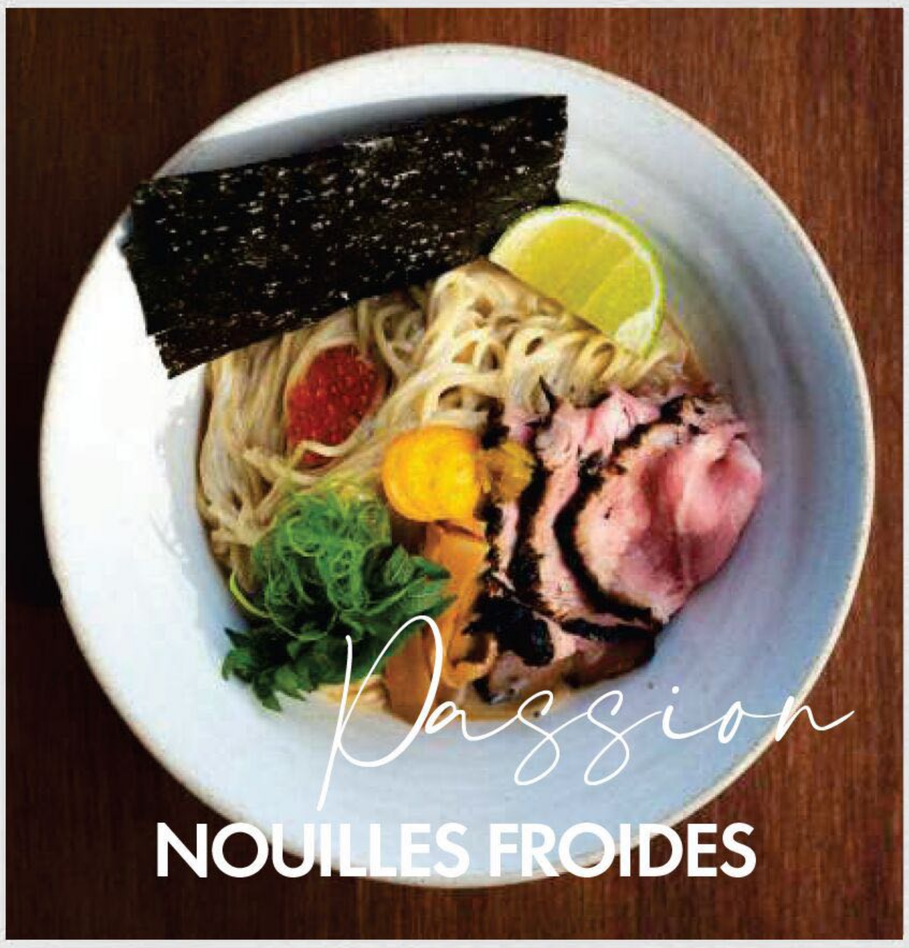
Fétiche

PIERRES GRACIEUSES

Ce bijou iconique paré de couleurs ? Un amour de bracelet.

PAR **ĒLISABETH AKESSOUL**

PHOTOGRAPHE XAVIER IMBERT ; GETTY IMAGES ; ASSISTANTE STYLISME PAULINE GENIBRE.



Passion

NOUILLES FROIDES

CONSÉQUENCE INATTENDUE DES VAGUES DE CHALEUR, LES « COLD NOODLES » VENUES D'ASIE S'IMPOSENT COMME LE PLAT ANTI-CANICULE. NOS PRÉFÉRÉES : LE COLD RAMEN DE TOY, AVEC NOUILLES MAISON ET BOUILLON SURPUISSANT.
Toy, 21, rue Saint-Nicolas, Paris-12e.



ON VEUT UN SAC PLEIN SOLEIL

SAC « BEACH CLUB – UNDERCOVER », KILOMETRE PARIS.



J'AVOUE, J'AIME "THE HAWK"

PAR MARGUERITE BAUX



Quand on a fait le plein de thrillers suffocants, d'ados addicts, de complots politiques, d'hôpitaux en crise, et qu'on a envie de légèreté et de bons sentiments, on peut toujours compter sur Will Ferrell. L'inoxydable héros de la comédie débile-mais-pas-que est de retour en vieux champion de golf, visière sur la tête. Vous n'aurez peut-être pas le réflexe de vous jeter dessus mais rien que ses marques de bronzage valent le détour. Peu de golf en vérité (le sport le plus ennuyeux du monde ?), mais beaucoup d'humour scato, de vin blanc, de burlesque, et de cet ingrédient magique de tous ses films : l'amitié – ici avec sa caddie presque aussi candide que lui. Va-t-il redevenir le meilleur ? Se réconcilier avec son fils ? Se faire exclure par les snobs pour comportement indécent ? Et pour gagner, le secret serait-il de toujours s'amuser ? Bonus : avec ses yeux enfoncés et son air ahuri, il réussit à émouvoir au moment où l'on s'y attend le moins.
« THE HAWK », 10 x 30 mn, Netflix.

VINCENT DESAILLY ; AGA7TA/GETTY IMAGES ; COLLEEN E HAYES/NETFLIX ; DOCUMENT PERSONNEL ; PRESSE.



Le bingo DE "LA BATAILLE DE GAULLE"

Les deux volets du film d'Antonin Baudry cartonnent au box-office et… nourrissent les conversations.

PAR **AVA DJAMSHIDI**

JE CROYAIS QUE BIR HAKEIM ÉTAIT UNE STATION DE MÉTRO.	IMAGINE-T-ON DE GAULLE AVEC UN BRACELET ÉLECTRONIQUE ?	TRUMP FACE À DE GAULLE, IL LA RAMÈNERAIT MOINS.
"LA BATAILLE DE GAULLE", C'EST MIEUX QU'UN "ANNABAC".	CETTE HISTOIRE DE FRANCS AMÉRICAINS, JE SUIS SÛRE QU'ON M'EN A JAMAIS PARLÉ AU LYCÉE.	JE ME FAIS TROP SPOILER SI JE VOIS LE 2 AVANT LE 1 ?
ÇA MANQUE QUAND MÊME DE MEUFS.	C'EST PAS DES ARMES QU'IL FAUT LIVRER À L'UKRAINE, C'EST LECLERC.	TU CROIS QU'ILS VONT FAIRE UN TROISIÈME AVEC MAI 68 ?



La trousse de… ÉLISABETH MARTORELL

1. FUN On customise cette pince avec des pin's : moi, j'adore les cerises. **Invisibobble chez Monoprix. 2. SANS FILTRE** Pour se débarrasser des produits solaires, sébums, fards… **Nettoyant Crème Rééquilibrant TFC5, Dua x Augustinus Bader. 3. EFFICACE** Ce gel liquide sans rinçage nettoie et laisse la peau douce. **La Douche Sans Eau, Nowa. 4. PUR LUXE** Une crème à la pointe en matière de longévité et un irrésistible parfum de rose. **La Crème, Dior Prestige. 5. CHIC** Un déo à la formule saine, parfumé à la bergamote et au bois d'hinoki. **Salt & Stone chez Sephora.**

PATHE FILMS - TF1 FILMS PRODUCTION - BELVEDERE - AUVERGNE-RHONE-ALPES CINEMA ; PRESSE ; DOCUMENT PERSONNEL.

ELLE EDUCATION

mindway school of design & innovation

Universidad Camilo José Cela
SEK EDUCATION GROUP

PROGRAMMES INTERNATIONAUX

MBA | Masters | Diplômes | Certificats

la Mode, le Luxe et LE DESIGN D'INTÉRIEUR

FAITES DE VOTRE *PASSION* UNE CARRIÈRE *INTERNATIONALE*

Modèle: Patricia Pérez-Blanco
Vêtements: Ágatha Ruiz de la Prada

DÉPOSEZ VOTRE CANDIDATURE SUR ELLE.EDUCATION

elle.education | +1 (857) 777 4800 | info@elle.education



Bob en maille, **Sandro**.

Bob Patch de crochet de raphia et cuir, **Loewe**.

LE CHOIX D'ÉLISABETH AKESSOUL



Chapeau en coton multicolore, **Chanel**.

LE CHAPEAU EN CROCHET



Chapeau en maille de coton, **Miu Miu**.

Le mot

"FRIEND BOMBING"

Après le « love bombing », voici sa version amicale ! Ce « bombardement d'amitié » désigne une dynamique de rapprochement fulgurante, parfois étouffante : messages quotidiens, confidences prématurées, moments partagés à répétition, jusqu'à créer une forme d'exclusivité. Puis, juste avant que le soufflé ne retombe, votre nouvelle meilleure amie prend ses distances sans explication. Une rupture qui peut être aussi douloureuse qu'une déception amoureuse.

PAR **ALEXANDRA TIZIO**

Trait d'esprit

PAR **CATHY KARSENTY**



PRESSE.

LES MOTS FLÉCHÉS PAR FABRICE BOUVIER

ANTIFEMINISME MARIE-JOSE PEREC L'ETAIT		ENONCERA ELLE A FAIT CHANGER LA HONTE DE CAMP		SEREINE... ET ÇA RIME RESOLUE, MOTIVEE		VILLE DE CARRIE BRADSHAW		COMME ANA DE ARMAS ET MARIE-PAULE ONZE EN EXIL		ACCORD DONNE LUCIANI OU ZETKIN		MEURTRES DE FEMMES SHARON ASSASSINEE		FIN DES ESPOIRS
36	5					ABATTRE ADENOSINE TRIPHOSPHATE	11				17		2	
LA QUEEN DU TENNIS F. FORESTI LE DECLENCHE DE RIRE			27					22				40		
				7	THANK YOU SONIA QUI A QUITTE CNEWS	42		NULLE PART AILLEURS LA FASHION ... A EU LIEU EN JUIN			TITANE CHRISTINE LAGARDE L'A ETE			CHEVILLE PLANTEE AVANT LE DRIVE
ARTURO CHEZ BRECHT BLESSA ET IRRITA	41		AUTONOMISATION DIDON EUT UN CRUSH POUR LUI	44						18				9
12						UN SOUS MI CHANTEUR D'EPOPEE			PARESSEUX PREPARAS LES CAROTTES			*ID EST* MEMOIRE DE LA TELE		
MOLECULE CHARGEE HONNETE OU INCLUT		16		JOSEPHINE AU PANTHEON INSULTE DE FAT SHAMING				8		VILLE DE JENIFER ET DE BRICE A MOI	13			
					4		VOIX DE *MARLY-GOMONT* ARRETS EN CROISIERE					23		PARTENAIRE EN AFFAIRES
MEDECINS SANS FRONTIERES	26	USE LENTEMENT DERNIERE ETAPE AVANT LA VICTOIRE	39			1		AUBERGE ESPAGNOLE FORESTIER OU GIRAUDEAU	25					28
			ILE BRETONNE ANNE JOURNALISTE SUR LCI	31	35			15				INCARNES CAROLINE DE LA BELLE EPOQUE		
CAPITALE BIELORUSSE ESTELLE OU MERE D'UNE PUB		30	38			HYPOTHESE SECRET D'ACTRICE	19			DIANA DES *SUPREMES* CELA MET FIN AU CONSENTEMENT				24
21				RIVIERE DE SUISSE JEU DE SOCIETE				43	MANCHE POUR SABALENKA KOSCIUSKO-MORIZET			29	HOLLAND, CRUISE OU SAWYER	
PERE DE NANA, GERVAISE ET THERESE RAQUIN	TROP BRILLANT MANTRA DE L'ABSOLU		3		37				32		ET AINSI DE SUITE VARIANTE DE DO			
				MALALA YOUSAFZAI L'EST EN 1997		20	STATUES D'EPHEBES					10		6
MOUVEMENT LANCE EN 2007 PAR TARANA BURKE		14		34		SIGNE PAS ENCORE CLINIQUE				33				

Reportez les lettres associées aux 44 numéros dans la grille. Complétez ainsi la citation mystère, dont l'autrice figure dans les mots fléchés : **"Le succès de chaque femme…**

… 1 2 3 4 5 6 7 — 8 9 10 11 — 12 13 14

15 16 17 18 19 20 — 21 — 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32

33 34 35 36 — 37 38 39 — 40 41 42 43 44 ."

GETTYIMAGES

Retrouvez la solution page 104.



MA MEILLEURE AMIE (5/7)

LÉA WIAZEMSKY

"JE LA PRÉSENTE COMME LA FEMME DE MA VIE"

Parle-moi d'amitié… Cet été, nous avons demandé à des écrivaines d'évoquer ce lien si particulier et si profond. L'autrice de « Jusqu'à toi » évoque sa relation hors normes avec Ève.

PAR **NATHALIE DUPUIS**

ELLE. Comment vous êtes-vous rencontrées ?

LÉA WIAZEMSKY. On se connaît depuis quarante-cinq ans. Nous étions ensemble en première année de maternelle. Le jour de la rentrée, j'ai trouvé Ève tellement jolie que j'ai tout de suite voulu devenir son amie. Elle portait une robe à smocks qui lui donnait l'air d'une poupée. Et je me souviens très nettement de l'avoir choisie, et d'avoir tout fait pour qu'elle m'accepte.

ELLE. Votre amitié s'est-elle construite facilement ?

L.W. Ève est franco-espagnole, très brune. Moi, j'étais blonde et bouclée. Nous étions toujours ensemble ou, plus

DOCUMENT PERSONNEL

précisément, j'étais toujours collée à elle. Elle n'avait besoin de personne car son monde était déjà bien rempli entre sa petite sœur de deux ans de moins qu'elle et une armada de cousins et cousines qui l'entouraient constamment. En plus, elle était hyper indépendante. Bref, elle n'avait pas besoin de moi, mais elle m'a fait une place dans sa vie. Depuis on ne s'est jamais quittées.

ELLE. Pourquoi le fil ne s'est-il jamais rompu ?
L.W. On a suivi la même scolarité, sauf en CP et en sixième, ce qui aurait dû nous séparer, mais non. Ève n'avait pas d'autres amies proches. Elle n'avait que moi. Par choix. En CM1, notre amitié a été scellée par un épisode marquant. Nous étions parties en classe de nature, et je partageais ma chambre avec deux petites filles avec qui cela ne se passait pas bien. On m'a changé de chambre pour que je sois avec Ève. Je faisais encore pipi au lit. Un soir, elle m'a entendue pleurer. Elle m'a levée, elle a enlevé mes draps, les a emportés à la buanderie, en a pris des nouveaux, a refait mon lit et m'a recouchée. À partir de là, ce fut à la vie à la mort.

ELLE. C'est elle qui vous a inspiré « Petit éloge de l'amitié » qui sortira le 16 octobre prochain ?
L.W. Absolument. Ce livre est né d'elle. J'aime beaucoup cette collection dans laquelle j'ai déjà signé un « Petit éloge des cafés » en 2024, et je me suis dit qu'écrire sur l'amitié serait génial. Qu'il y avait plein de choses à raconter. Que c'est essentiel dans la construction de soi. Pour moi, c'est le ciment de ma vie. On devrait la rajouter au fronton des mairies : Liberté, Égalité, Fraternité et Amitié !

ELLE. Vous êtes-vous déjà disputées ?
L.W. Une seule fois en quarante-cinq ans. J'avais 15 ans. Je croyais qu'elle m'avait plantée lors d'une séance de cinéma. En réalité, c'était entièrement de ma faute car je lui avais donné un mauvais horaire. À l'époque, on n'avait pas de portable. Ça a duré dix minutes… Et ce n'était pas vraiment une dispute. Il n'y a jamais eu de scission ou de séparation.

ELLE. Vous lui dites tout ?
L.W. Oui, mais je la protège beaucoup. Longtemps, je me suis sentie très mal dans ma peau, elle m'a portée. Un jour, je lui ai dit que je n'en pouvais plus de la vie, que je voulais en finir. Je l'ai vue se décomposer, j'ai entrevu le mal que je pouvais lui faire. J'ai donc combattu mes démons en premier lieu en pensant à elle. Donc, je lui dois tout, je lui dis tout, même si, depuis cet épisode, je la protège de certaines de mes angoisses. Mais elle est le réceptacle de ma vie. Celle que j'appelle en premier. Quoi qu'il m'arrive.

ELLE. Qu'est-ce qui vous lie aujourd'hui ?
L.W. Nous avons quasiment vécu toute notre vie côte à côte. On se connaît par cœur. On est le ciment l'une de l'autre. Elle est le témoin, la confidente de ma vie. Moi de la sienne. Je la présente comme la femme de ma vie ! Avec elle, je ne joue jamais, je suis vraiment moi. Et c'est hyper reposant. Elle trouve toujours les mots pour me dire les choses, même quand je n'ai pas envie de les entendre. Et elle me défend toujours.

ELLE. Le fait d'être fille unique a-t-il eu une incidence sur cette amitié hors normes ?
L.W. Sûrement. D'ailleurs, je la considère comme ma sœur. Mais ce qui est génial, ce sont nos différences. Nous n'avons absolument pas les mêmes goûts. Elle est carrée, je suis bordélique. Elle aime le soleil, moi pas. J'aime la musique française, elle pas (mais elle m'a quand même accompagnée voir Johnny en concert !), elle aime l'art contemporain, moi le classique. Et tout ça nous fait rire !

ELLE. Vous vous voyez vieillir ensemble ?
L.W. Je n'imagine pas une seconde ma vie sans elle. Nous avons un lien magique. Elle est ma boussole, celle sans qui les choses difficiles de ma vie auraient été impossibles à supporter. On s'appelle tous les jours, on se voit chaque semaine. En plus, nos deux familles s'adorent. Elle est la marraine de mon aîné, et moi de son fils. Vieillir avec elle me rassure infiniment.

« JUSQU'À TOI », de Léa Wiazemsky (Les Presses de la Cité, 288 p.). Et aussi : « PETIT ÉLOGE DE L'AMITIÉ » (Éditions Les Pérégrines, 180 p.). En librairie le 16 octobre.



LÉA ET ÈVE.

DOCUMENT PERSONNEL

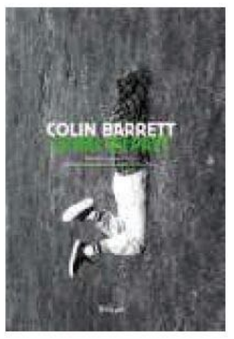
CARTE POSTALE

BELLES NOUVELLES D'IRLANDE

PAR **VIRGINIE BLOCH-LAINÉ**



DANS CETTE PARTIE RURALE DE L'IRLANDE, des garçons ont « une attitude qui ne fait pas l'unanimité ». On tue un chat parce qu'on n'a pas apprécié son regard, on s'ennuie et on boit beaucoup. L'écrivain Colin Barrett est né en 1982 au Canada, mais il a grandi dans le comté de Mayo, dans l'ouest de l'Irlande, décor de la plupart de ces huit longues et belles nouvelles. Les personnages sont désabusés, nocifs parfois. Il y a de l'humour et de la tendresse dans ces récits dont les personnages sont aussi vaillants. Swift aimerait-il partir d'ici ? « Bah, soupira Swift, c'est pas tellement mon truc. Je suis bien là où je me trouve. » (« Fusillade à Rathreedane »). Les Alpes, dans la nouvelle du même nom, sont des frères « fatigués par leur semaine de travail [...]. Ils écoutaient le gravier déraper. » Ils rencontrent un gamin qui se balade avec un katana, « une arme de choix chez les guerriers du Japon féodal ». On retrouve la légère extravagance des frères Coen, chez Colin Barrett. Son premier roman, « Fils prodigues » (2025) avait été nommé pour le Booker Prize et couronné par le prix Nero, prestigieuse récompense anglo-saxonne. « Le Mal du pays », sorti en 2022 et traduit aujourd'hui en français, témoigne de son immense talent et confirme la vitalité et la qualité de la littérature irlandaise actuelle.



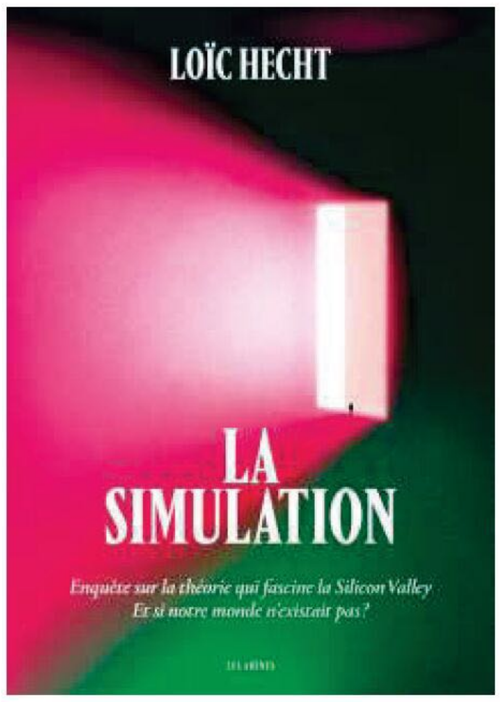
« LE MAL DU PAYS », de Colin Barrett, traduit de l'anglais par Zacharie Boissau et révisé par Charles Bonnot (Rivages, 240 p.).

SAVOIR DE VACANCES

TROP BEAU POUR ÊTRE VRAI ?

PAR **CLÉMENTINE GOLDSZAL**

SI DIEU EST MORT, ALORS QUI (OU QUOI) POUR PRENDRE SA PLACE ? Depuis leurs villas californiennes de luxe, certains entrepreneurs de la tech adhèrent à une « théorie du tout » adaptée à la nouvelle ère artificielle qu'ils contribuent à bâtir. L'idée ? Notre monde serait une vaste simulation. Comme dans un jeu vidéo, dont nous ne serions que de simples avatars, la réalité telle que nous la percevons serait conçue, manipulée, générée ailleurs, plus loin, plus haut. L'idée, sous différentes formes, hante les philosophes depuis la nuit des temps, mais le journaliste Loïc Hecht lui donne une vigueur nouvelle en explorant une vision du monde qu'il serait trop facile de balayer d'un revers de main comme de simples élucubrations complotistes de milliardaires démiurges.



Après tout, quelle solidité accorder à notre conscience de nous-mêmes, que penser des incohérences, intuitions, « glitches » dans la matrice dont nous faisons tous l'expérience au cours de notre vie ? Loïc Hecht a l'élégance d'aborder les questions complexes d'un ton tout à la fois badin, profond et souvent drôle, prenant ses lecteurs au sérieux sans surestimer leur capacité de compréhension. Son enquête a duré des années et l'a mené de la Silicon Valley au Dharamsala, mais surtout aux bords de lui-même. Elle l'a plongé dans des vertiges existentiels et l'a propulsé dans des aventures intimes qui l'ont profondément changé. Que l'on adhère ou pas aux conclusions souvent haut perchées de sa quête personnelle et journalistique, les questions qu'elle brasse sont passionnantes. Cette « Simulation » est une stimulation.

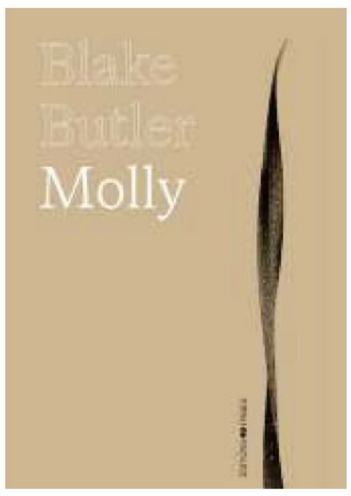
« LA SIMULATION », de Loïc Hecht (Les Arènes, 376 p.).

JON ARNOLD IMAGES/HEMIS ; PRESSE.

UNE ÉLÉGIE

C'est un texte dont le temps de lecture colle à peu près au temps du récit : cette heure qui a scindé la vie de Blake Butler entre « avant » et « après ». Avant, son « âme sœur », l'écrivaine Molly Brodak, est vivante. Après, elle s'est donné la mort dans un chemin de randonnée. En quelques instants, « tout ce qu'on avait jusqu'alors cru impossible est devenu le principe structurant de notre réalité ». Une sublime déclaration d'impuissance.

« MOLLY », de Blake Butler, traduit de l'anglais par Capucine Delattre (Éditions 49 pages, 45 p.).

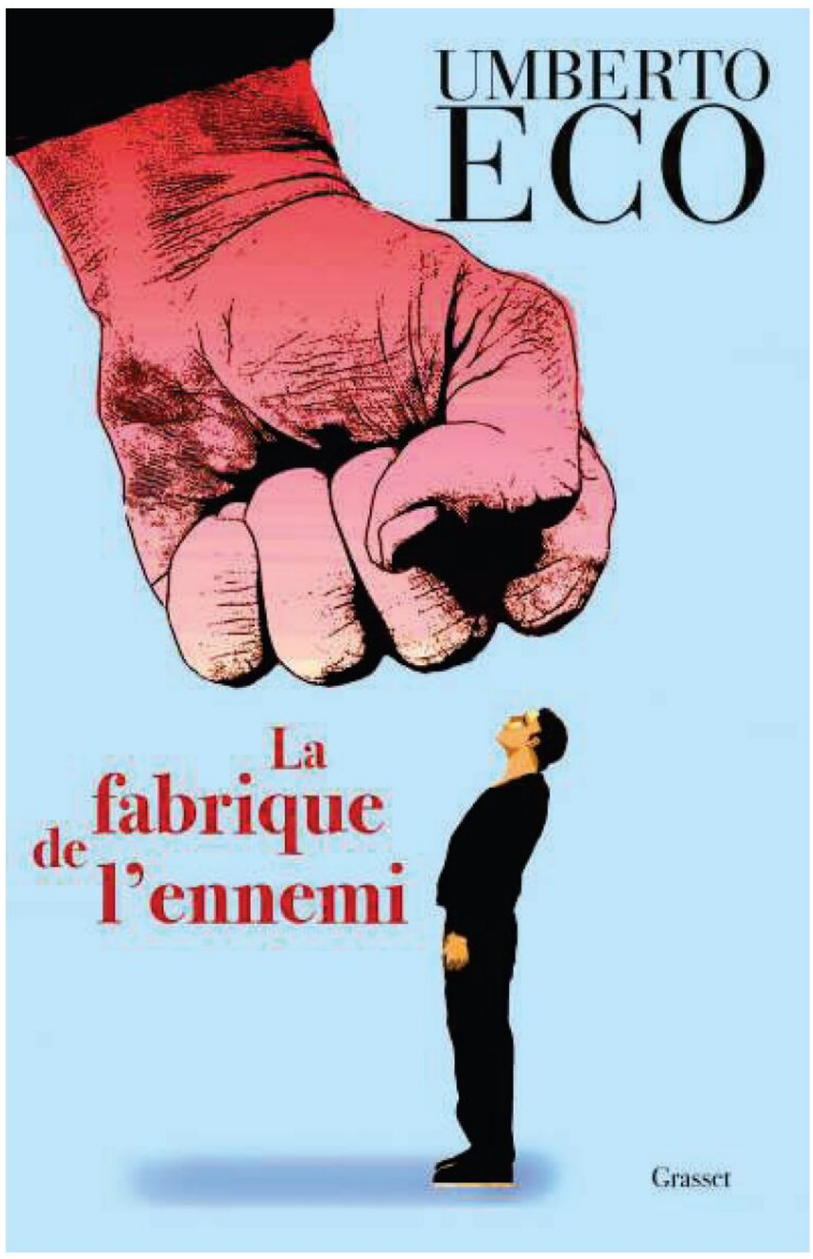


UN POÈME

En 1946, Charlotte Delbo a 33 ans. Tout juste libérée d'Auschwitz, elle commence à écrire les textes qui seront plus tard réunis dans le recueil « Une connaissance inutile », publié en 1970. Parmi eux, ce poème très court, l'un des plus connus, qui dit en très peu de mots la stupéfaction de se trouver survivante au milieu des vivants, « tellement beaux d'être quelconques ». Déchirant.

« PRIÈRE AUX VIVANTS POUR LEUR PARDONNER D'ÊTRE VIVANTS », de Charlotte Delbo (Les Éditions de Minuit, 32 p.).





B O N N E S
N O U V E L L E S

POIDS PLUMES

Ils tiennent dans la poche et éclairent durablement.

PAR **CLÉMENTINE GOLDSZAL**



UN PLAIDOYER

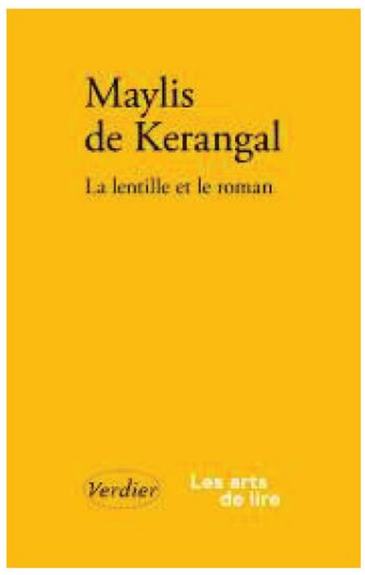
« Élever », dans le dictionnaire, est donné comme un synonyme de « bâtir » ou de « construire ». C'est cette acception du mot que choisit ce plaidoyer pour une éducation qui tiendrait plus de l'élévation que du dressage. Pour faire face au fléau que représentent les violences faites aux enfants, la pédiatre Catherine Gueguen récapitule des éléments scientifiques simples et fait des propositions pour améliorer la prise en charge des petits, dans leur famille et dans la société. Salutaire.

« LES ENFANTS SONT À PRENDRE AU SÉRIEUX, LES PARENTS AUSSI », de Catherine Gueguen (Seuil/Libelle, 56 p.).

UNE BOUSSOLE

En mai 2008, dans une conférence, le philosophe et écrivain italien Umberto Eco expliquait l'inévitable besoin des sociétés de se constituer des ennemis pour assurer leur cohésion. Des Juifs aux sorcières, des sarrasins à des forces naturelles ou sociales (la faim dans le monde, la pollution environnementale), nous nous construisons tous, au moins en partie, « contre ». Ce texte le démontre avec clarté et brio. Vous êtes pour ?

« LA FABRIQUE DE L'ENNEMI », d'Umberto Eco, traduit de l'italien par Myriem Bouzaher (Grasset, 52 p.).



UNE CONFESSION

« Je suis bigleuse », annonce Maylis de Kerangal en ouverture de ce tout mince volume qui zoome sur l'une de ses obsessions. Voyant mal, l'écrivaine voit pourtant clair. Elle propose, en vers libres et à partir de fragments de ses livres passés, une variation sur la fonction du regard dans l'écriture, ou sur la fonction de la phrase, ciselée pour dessiller, polie comme une lentille optique pour éclaircir la réalité.

« LA LENTILLE ET LE ROMAN », de Maylis de Kerangal (Verdier, 63 p.).


SUSANNA BISSOLI.

COUP DE FOUDRE

ORAGE, Ō DES ESPOIRS

PAR **MONICA SABOLO**

CERTAINS ROMANS METTENT DU BAUME AU CŒUR ET DONNENT DU COURAGE pour affronter les épreuves de l'existence. « Les Fulgurés », texte lumineux et sensible, est de ceux-là. Il y a Vera, 47 ans, victime d'une rechute d'un cancer du sein, qui s'installe dans la maison familiale, le temps de son traitement. Elle n'aime qu'écrire, mais l'inspiration l'a quittée, et, désormais, elle espère simplement rester en vie. Il y a aussi Zeno, son père, bourru, veuf, déprimé, à la santé vacillante. Et encore Nora, la cadette, qui voudrait faire des choix dans l'existence, et sa fille, Alice, enfant franche et drôle qui réserve des surprises. Tandis qu'elle explore, un après-midi, le bureau où son père s'enferme chaque jour pendant des heures, Vera découvre, stupéfaite, une cinquantaine de cahiers cachés dans un coffre. Lui, qui a arrêté l'école à la fin du primaire, écrit un roman-fleuve ! Quelques jours plus tard, Zeno demande à sa fille de l'aider à mettre en forme son texte. En résulte une tendre complicité entre ces deux êtres pudiques, jusque-là restés à une distance prudente l'un de l'autre. Alors que trottinent deux lapins dans un jardin de plus en plus sauvage, les héros goûtent la douceur de la vie familiale, même agitée. Il se dégage du texte un charme mélancolique mais aussi une énergie joyeuse, un puissant souffle de vie. Ā l'image des fulgurés, êtres frappés par la foudre mais qui ont survécu, les personnages de ce roman drôle et sentimental surmontent avec vaillance les drames qui s'abattent sur eux.



« LES FULGURĒS », de Susanna Bissoli, traduit de l'italien par Nathalie Bauer (Seuil, 221 p.).

BUZZOLETTRES

LA MĒTĒO DES PAGES

PAR **OLIVIA DE LAMBERTERIE**



AVIS DE FRAĪCHEUR

Il fait trop chaud pour réfléchir ? Et l'actualité est, elle aussi, trop chaude et sombre pour déconnecter ? Ce voyage à travers les penseurs stoïciens de l'Antiquité ne laissera aucun lecteur à quai. Il n'élimine pas l'inquiétude, il l'illumine de la possibilité de la comprendre et de la surmonter. Et ça donne un sacré élan.

« LES STOÏCIENS Ā LA PLAGE », d'Hélène Soumet (Dunod, 171 p.).



TEMPS VARIABLE

Bienvenue aux Hortensias ! Dans cette villa balnéaire des Années folles sur la côte bretonne se succèdent pendant quarante ans et plus de six cents pages plusieurs générations de la famille Reiss. Ce sont des gens bien à qui il arrive les choses de la vie, la douceur des après-midi au club Mickey et parfois, la rudesse des tragédies.

« DANS LA MAISON D'ĒTĒ », de Karine Reysset (Pocket, 636 p.).



ORAGEUX

Dans le Suffolk, la violence des éléments est quotidienne. Mais finalement moins forte que les souvenirs enfouis et les non-dits entre un père et son fils. Ma, leur chère disparue, femme de l'un et mère de l'autre, disait : « On peut survivre à tout du moment qu'on sait où sont ses racines. » Dont acte. Un magnifique conte d'hiver.

« MIDWINTER », de Fiona Melrose, traduit de l'anglais par Ēdith Soonckindt (La Table ronde, 343 p.).



IL VA PLEUVOIR

Pas grave avec ce petit livre aux trésors pour occuper les petites mains : fabriquer un moulinet en papier ou préparer un crumble rouge, créer des bijoux avec des pâquerettes ou dessiner un carnet de voyage. Et il y a même des jeux destinés aux trajets en voiture afin de répondre au célèbre : « Quand est-ce qu'on arrive ? » Et puis des idées pour jouer dehors, après la pluie le beau temps.

« CHĒPA QUOI FAIRE ! 100 ACTIVITĒS AU FIL DES MOIS », de Christophe Lécullée, Isabelle Peltier-Lécullée et Magali Bardos (Actes Sud Jeunesse, 140 p.).

BARBARA RIGON ; PRESSE.



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

PSYCHO



Une folle envie

MARK HANAUER/GALLERY STOCK/PHOTO SENSO

de légèreté

Quand l'air est lourd et l'actualité plombante, on rêve d'un peu d'insouciance. La bonne nouvelle, c'est que rire dans la tourmente s'apprend. Conseils de psy, de philosophe et de militantes.

PAR **JULIE RAMBAL**

Une existence qui pèse deux grammes ? Muriel en rêve férocement. « La légèreté devrait être l'objectif de vie numéro 1 », énonce cette quinqua énergique et solaire avec le plus grand sérieux. « Mais comment on y arrive ? Ça, c'est compliqué, ajoute-t-elle. La légèreté exige des efforts que je n'arrive pas à fournir. Trop de responsabilités au travail et à la maison. » Ses échappées ? Une bande de copines toujours prêtes à « se mettre en mode un peu exceptionnel pour aller danser et vivre des moments de grâce éphémères et concrets, se félicite-t-elle. Il y a un pacte tacite entre nous de laisser les ennuis sous le tapis. On s'ouvre à l'improvisation, et le dance-floor reste le meilleur accès à la légèreté rapide pour moi. J'aimerais avoir cet état d'esprit en permanence, mais c'est un truc de nanti qui n'a pas d'injonctions de survie. »

La thérapeute britannique Nicola Jane Hobbs, dans son livre manifeste « Une femme reposée est une femme libre » (éd. Leduc), confirme ce sentiment de vivre en hypervigilance constante : « Je n'ai jamais connu de femme reposée. Des femmes qui réussissaient dans la vie ? Oui. Des femmes efficaces ? Plein. Des femmes anxieuses, effrayées et pleines de remords ? Des tas. Mais des femmes reposées ? Des femmes bien dans leur tête et leur corps ? Des femmes qui n'avaient pas peur de s'affirmer ? Des femmes ●●●



●●● qui faisaient passer le repos, le plaisir et le jeu en priorité ? Des femmes qui s'autorisaient à se détendre – sans culpabiliser, sans s'excuser, sans se dire qu'elles ne le méritaient pas ? Je pense n'en avoir jamais rencontré. » Cette féministe a donc lancé un programme de lâcher-prise, pour les encourager à ne plus associer leur sentiment de valeur personnelle à leur productivité, et se libérer d'une culture du « vouloir plaire à tout prix ». L'Organisation mondiale de la santé (OMS) confirme l'inégalité : dans le monde, les femmes représentent 60,5 % des personnes atteintes de troubles dépressifs, et 62,6 % de troubles anxieux. Selon la Fondation Ramsay Santé, 67 % des Françaises se déclarent stressées, contre 48 % des hommes.

« On adore l'autodérision : plus ça nous fait rire, plus ça nous libère. »

JUDITH RĒMY, COMĒDIENNE

Où se trouve la bouteille d'oxygène ? Muriel s'interroge : « La légèreté peut être un état d'esprit. Quand je vais danser, je parviens à trouver le bon "mind-set", mais en petit comité, il m'arrive de plomber l'ambiance avec une anxiété terrible. Ma copine Béa est tout le contraire. Elle traverse la vie avec insouciance alors qu'elle n'est pas épargnée. Elle reste toujours positive dans sa façon d'aborder les choses. Sa légèreté irradie, c'est un cercle vertueux, elle est très entourée. J'aimerais savoir faire pareil. » Selon le psychiatre Dimitri Cacouros, spécialiste TCC (thérapies comportementales et cognitives), et auteur de « Manuel pour se libérer de l'emprise du stress » (éd. Eyrolles), notre rapport aux difficultés reste inégal. « Il y a quelque chose d'injuste car nous n'avons pas la même sensibilité génétique à l'anxiété, ni le même apprentissage : entre des parents qui tournent en boucle autour d'un problème et ceux qui enseignent à l'accueillir comme faisant partie de la vie, on va se construire différemment, prévient-il. À cela s'ajoutent nos expériences de vie, et notre capacité à y faire face. »

Mais, à tout moment, l'apprentissage d'une mise à distance reste possible : « Ce n'est pas l'absence de difficultés qui apporte de la légèreté, mais la confiance dans notre capacité à les gérer. La TCC permet de diminuer l'envahissement mental en apprenant à identifier nos biais cognitifs. Face à une difficulté, chacun a tendance à raisonner d'une certaine manière. Pour les uns, ce sera l'autoroute du "Je ne vais pas y arriver". Alors qu'il y a d'autres façons de penser et de réagir. Par exemple, "j'y suis déjà arrivé par le passé". Ou "quoi qu'il arrive, c'est important de m'investir pour en retirer des bénéfices plus tard". Cet entraînement fortifie notre capacité à prendre de la distance. Et la légèreté vient ensuite en annexe. »

Paradoxalement, il faudrait donc se confronter à l'angoisse plutôt que tenter de l'esquiver : « L'anxiété est souvent méconnue, ou minimisée, alerte Dimitri Cacouros. Il existe aussi un biais genré : si les troubles anxieux ●●●

NEIL STEWART/GALLERY STOCK/PHOTOSENSO

LES ROSÉS DE PROVENCE

DES ROSÉS QUI SE DISTINGUENT.



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

CÔTES DE
PROVENCE

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

●●● sont davantage diagnostiqués chez les femmes, c'est parce que les hommes consultent moins. Et ce qu'elles vivent est souvent réduit à une exagération. Je convoque régulièrement le conjoint pour qu'il arrête de stigmatiser sa compagne. L'anxiété se prend en charge, il y a des solutions. »

Selon le philosophe André Comte-Sponville, c'est l'obsession d'un bonheur décorrélé du poids de l'existence qui plombe l'accès à la légèreté. Pour lui, seul le « gai désespoir » ouvre une voie d'ascension. « Les moments les plus heureux que j'ai vécus sont justement ceux où je n'avais plus rien à espérer », disait-il récemment sur France Inter. « C'est très TCC, sourit Dimitri Cacouros, car cette thérapie contient une logique stoïcienne d'accepter la souffrance et d'avancer en sa compagnie. Ce qui me semble particulièrement d'actualité dans un monde où notre capacité de contrôle sur les crises reste très limitée. » Parmi les lectures qu'il recommande aux patients ? « Le Piège du bonheur », du Dr Russ Harris (éd. Pocket), « La Vie heureuse », de Sénèque (éd. Flammarion), et « La Joie », de Charles Pépin (éd. Folio). À 40 ans, Clotilde, elle, s'inspire surtout d'une amie qu'elle admire pour lâcher du lest. « En maturant, je pense que la légèreté est une discipline qui consiste à ne jamais remettre une pièce dans la machine, observe-t-elle ainsi. En cela, ma copine Alice est exemplaire. Exigeante et rigoureuse pour elle-même avant de l'être pour les autres, elle prend soin de ne jamais blesser, n'hésite pas avec les euphémismes, et n'est pas frontale. Cette qualité rare rend légère car elle soutient naturellement. Et c'est très enrichissant. L'amour, la vie, ça n'est pas forcément "Game of Thrones", avec haine, vengeance, et grandes sagas. J'essaie de m'y mettre. »

Répandre un peu plus de légèreté dans le monde ? Fanny Auger, experte en art de la conversation (« Comment être plus intéressant », éd. Eyrolles, en librairie le 27 août), s'y attelle avec fougue. Lors de son dernier date, elle a d'ailleurs lancé « Que fais-tu quand personne ne te regarde ? » à un banquier tendu comme un élastique, pour détendre l'ambiance. Elle détaille : « Beaucoup pensent qu'il faut briller pour intéresser, mais on devient au contraire plus agréable quand on cesse de porter le fardeau de l'image de soi. Et si vous voulez des conversations plus gaies, posez de meilleures questions. Personnellement, j'aime tout ce qui provoque le "pratfall effect" : raconter des maladresses, qui rendent plus humain et accessible. » Une arme imparable pour nos relations interpersonnelles ? « Demander : "Qu'est-ce qui t'anime en ce moment ?" plutôt que "Qu'est-ce que tu fais dans la vie ?" On sait que la discussion partira sur quelque chose de positif, léger ou pas. »

Tout le monde mérite ses bulles de savon, et même dans les milieux militants, la joie et ses propriétés réparatrices sont un sujet important. Dans « Un podcast à soi », la documentariste Charlotte Bienaimé consacre d'ailleurs un très bel épisode, « À nos joies féministes », avec des témoignages d'échappées aériennes, « sans nier les difficultés et les obstacles ». Clara Lucas, chercheuse en science politique qui étudie l'action collective, confirme l'importance de ces parenthèses. « La joie est au cœur des luttes car c'est une force transformatrice précieuse pour les groupes souvent privés des conditions sociales permettant d'y accéder. Elle naît des rencontres, de la solidarité, du sentiment d'appartenir à un collectif où l'on peut être soi-même, comprise et soutenue. Elle accompagne aussi ●●●



NEIL STEWART/GALLERY STOCK/PHOTO SENSO

De Caen à Cannes on bronze pas à la même vitesse mais au même prix.



CIEN SUN
Brume solaire transparent FPS 30

-30% ~~4,59€~~

3.21€

200 ml (1 L = 16,05 €)

Nos prix bas restent les mêmes partout en France, même en vacances.

Année 2026 - Sauf erreurs typographiques - Prix en euros TTC - LIDL RCS Nanterre 343 262 622

Ne restez pas trop longtemps au soleil, même si vous utilisez un produit de protection solaire.
N'exposez pas les bébés et les jeunes enfants directement au soleil. La surexposition au soleil est une menace sérieuse pour la santé.

LIDL

Ça vaut le coup.

●●● les victoires militantes, quand une revendication aboutit ou que les rapports de domination reculent », dit-elle. Paru à l'automne dernier, l'ouvrage collectif « Pour la joie » (éd. Les Liens qui Libèrent), dirigé par la poétesse et militante afroféministe Kiyémis, invite également chacun à identifier ses espaces de légèreté. « Si la colère est un moteur essentiel qui permet de se relever, de refuser l'inacceptable, et de prendre conscience des injustices, il faut aussi trouver des ressources de joie pour durer, analyse-t-elle. Dans un monde souvent marqué par la violence et le découragement, la joie est même un ancrage. Et il est important d'avoir autour de soi des gens qui ont à cœur de rire et de s'amuser. C'est un réflexe de survie émotionnelle. »

Depuis quelque temps, le cabaret queer devient même une tendance culturelle, offrant un espace de créativité et de légèreté collective qui redonne de la force. « Le music-hall est irrévérencieux. Il permet de dire des choses graves avec légèreté. Quand les personnages en ont trop sur le cœur, que la parole ne suffit plus, ils le chantent. Et les plumes, les paillettes offrent une distance salvatrice », confirme la comédienne Judith Rémy. Depuis vingt ans, elle tourne avec sa troupe, les Sea Girls, qui célèbre les aléas de la vie avec panache. « On se nourrit de ce qui nous fait flipper, ou nous procure du chagrin. On serre les dents et on danse alors qu'on a été larguées la veille, ou qu'on a avorté. Et cette démarche nous tient de plus en plus à cœur, sourit-elle. Dans le dernier spectacle, "Dérapage", on demande ce que c'est qu'être une artiste de music-hall qui vieillit. Et me retrouver en body sur scène, à 55 ans, n'en ayant plus rien à foutre me procure une joie et une puissance immenses. On adore l'autodérision : plus ça nous fait rire, plus ça nous libère. ». On essaie ? ●



STEPHANIE RAUSSER/GALLERY STOCK/PHOTO SENSO

LES 10 COMMANDEMENTS POUR UN ÉTÉ LÉGER

RÉPÉTER CE MANTRA
« Quand on est mal parti, il faut essayer de continuer », dixit Françoise Sagan. Oubliez le syndrome bon élève. N'anticipez plus, ratez tout, riez, et recommencez. Quelqu'un prendra bien en charge le reste.

MONDANISER SANS COMPTER
Cocktail ou fête de village, même principe. Charlotte vante la discipline : « On n'appartient à personne, on passe de bras en bras, on n'est pas obligé d'écouter ce qu'on nous dit. Comme un parfum, tu laisses un peu de toi et tu rentres avec la sensation d'amour. »

TACLER L'ESPRIT DE SÉRIEUX
Commencer un livre et ne pas le terminer. On nous a tant enjoint de finir ce qu'on a commencé. Oser être versatile avec ce qu'on n'a « pas le droit » de désacraliser, c'est toujours enhardissant.

SNOBER LES SNOBISMES
Pour meubler l'été sans s'ennuyer, Mathieu a sa recette : « Ne rien faire de ce qui est 2026, bouder le cocktail à la mode, les tendances de l'année, etc. Et découvrir ce qui nous fait vraiment kiffer. »

SAISIR LES PLAISIRS IMMÉDIATS
Dînez de glaces, achetez des tongs dorées, couchez avec le loueur de transats… Les gratifications rapides, c'est toujours ça de pris !

SE RÉGALER EN SOLO
« J'aime m'attabler seule, affirme Laura. C'est futile et égoïste. L'hiver pour un café. L'été, je vais manger mes huîtres à 11 heures, sur la plage. Sans aucune introspection, juste dans ce moment de rien. »

RIGOLER À TOUT-VA
Il fait 72° degrés dehors ? Une série avant la fin du monde ? Rien de dystopique (y en a marre !), plutôt des sitcoms où l'humour névrosé étincelle. Quelques pistes : « Platonic », « The Good Place », « I Love Dick », « Enlightened », « Hacks »…

SE FIER AU HASARD
Sourire à quelqu'un, prendre un TER sans but, entrer dans un lieu au hasard et voir ce qui se passe, peut-être rien, peut-être tout… Allez, chiche ?

JOUER COMME UN ENFANT
Foin de Trivial Pursuit où Michel connaît tous les champions du Tour de France, juste des jeux drôles où personne n'a la gagne : devine-tête avec un post-it, mime de titres de film, La vache qui tache…

HONORER L'INUTILE
Demander aux autres leurs meilleurs classements absurdes (prénoms de chien, chansons pour se masturber…), regarder des catalogues de gadgets astucieux… Bref, s'offrir un été d'insignifiance pour expurger les dix mois de l'année.

BOX BY ELLE X Simrane

13 PRODUITS +1 ACCESSOIRE EXCLUSIF signé Simrane

Simrane
cellcosmet SWITZERLAND
EVIDENS DE BEAUTÉ
YODI PARIS
CATTIER PARIS COSMÉTIQUE & NATURE
CAUDALÍE
ORYZA LABORATOIRES
brynn
agnès b. PARIS
FRÉ
APIVITA
COCUNAT
SUNDAY NATURAL
myBlend
Audrey Pallot

ÉDITION SPÉCIALE BELLE À TOUT ÂGE

79€ AU LIEU DE 600€

DÉCOUVREZ LA SÉLECTION WELL-AGEING DE LA RÉDACTION

POUR L'ACHETER

box.elle.fr

*69 € POUR LES ABONNEES « ELLE », HORS ABONNEMENT SOUSCRIT DANS LE CADRE DE L'ACHAT D'UNE BOX BY ELLE, PRIX PUBLIC NON-ABONNE :79€

J'AI TESTÉ...

...LE NÉO-CALEÇON !

Se passer de pantalon, c'est la nouvelle tendance des garçons chics. N'écoutant que son courage, notre reporter a fait tomber le bas.

PAR **ÉDOUARD DUTOUR**
ILLUSTRATION **CAROLE HÉNAFF**

7h20. Texto de Véronique, la directrice de ELLE, qui a vraisemblablement fait la grasse mat' parce qu'on est le 14 juillet : « Tu portes quoi en bas ? Je suis au Cap Ferret, tous les garçons sont en caleçon. »

7h22. C'est un peu intime comme question, elle a dû avaler une mauvaise huître. Je réponds quoi ? D'autant que si je vérifie sous le drap, je ne porte même pas une goutte de Chanel N°5.

8h38. Je me lève et je me bouscule : « Chère Véronique, je suis plutôt boxer, mais je ne suis pas étonné que les Ferretcapiens restent traditionnels. »

8h46. « Mais banane, je m'en fous complètement de tes slips, je t'informe que les types les plus sexy de la Pointe sortent dîner en caleçon. Enquête stp. »



8h 52. C'est fou ce que le pouvoir d'achat peut faire faire à des gens qui ont pourtant follement les moyens de s'offrir un bermuda boulevard de la Plage. Ou dix.

8h 56. Texto à l'amie Sarah Poniatowski : « Dis, ma belle, tu confirmes que ton fils aîné, Guillaume Canet ou même Xavier Niel vont dîner Chez Hortense ou danser au Sail Fish en calbute ? »

9h 12. « Ben oui, Ēdouard, réveille-toi, c'est la tendance masculine de l'été. Sors un peu de ton bureau. Va sur le terrain mon lapin. »

9h 12. Elle est trop sympa la princesse, mais moi, je compte mes RTT et je profite de la clim des nouveaux bureaux de ELLE, avenue de France, à Paris.

9h 14. Nouveau texto, cette fois d'Ava, la rédac chef : « Cher Ēdouard, pardon de te déranger un jour férié, mais je m'interroge sur ces chanteurs, type Harry Styles ou Bad Bunny, qui s'agitent sur scène en shorts de sport dans lesquels on a l'impression qu'ils ont glissé leur micro. Tu te renseignes ? »

9h 23. Mais qu'est-ce qu'elles ont toutes avec ça ? C'est la fête du slip cette année ? Laissons les hommes rentrer la queue basse au vestiaire, comme Kylian Mbappé…

10h 07. Je dis non à cette injonction qui nous exigerait toujours triomphants. Il y a quelque chose de puissant dans l'échec, de poétique dans la défaite, d'enfantin dans l'erreur. Les gars, portez ce que vous voulez, ce que vous pouvez, cet été…

10h 23. Texto de Marion Ruggieri, mon binôme féminin à la rédaction : « Doud, je suis dans le RER pour aller voir la fin du défilé sur les Champs-Ēlysées. Je suis complètement scotchée ! »

10h 33. Ça s'appelle les « transports en commun », non ? C'est vrai que Marion ne circule qu'en Lime dans Paris. Mais quand même… J'aimerais avoir sa capacité d'émerveillement.

10h 39. Je fais diversion : « Tu me diras si tu vois Brigitte et Zelensky de près ? »

10h 56. « Ce n'est pas le débat ! Je suis avec Paul dans la rame, tu sais combien mon mari est du genre protestant, Jospin, à côté, c'est Patrick Sébastien. Il n'en revient pas des mecs en short. »

10h 59. Ça vire à l'obsession nationale.

11h 23. Je vais répondre sans huile sur le feu. Elles sont évaltonnées comme jamais, on dirait… « Que se passe-t-il donc, ma chérie ? »

11h 36. « Les garçons ont tous des mini-shorts en jean déchiré, ambiance George Michael époque Wham ! On ne sait même pas où ils rangent la pétanque ! »

11h 42. Zelensky aussi ? Ça lui irait bien.

12h 23. Retour de Véro P. « Pour ta réputation personnelle et ta crédibilité professionnelle, tu dois changer de bas. Et le raconter dans le journal. Choisis ton camp, il faut un angle. En tout cas, brûle ton éternel bermuda en seersucker. Merci. »

12h 24. J'appelle Brune, la cheffe de la mode, afin d'éviter de me retrouver la culotte au ras de la salle des fêtes. Je vais avoir 50 ans, mince… On opte ensemble pour un papier sur le néo-caleçon. Bizarre mais digne.

12h 47. La patronne avait raison – de toute façon je n'ai pas intérêt à la contredire –, les chics types sortent tous en caleçon de popeline, bleu à rayures tennis.

12h 59. Encore un coup de la mode qui aime se mettre la tête à l'envers : on met son habit de nuit le jour. Comme une boussole qui indiquerait le sud. Comme une fille en nuisette au marché.

13h 16. Je vais aller déjeuner au Fétiche, le café du village d'Auteuil, où je vis. C'est méga bourgeois comme zone, personne n'y verra rien. Au pire, je passerai pour un avocat d'affaires qui a oublié son pantalon à sa soirée « feu d'artifice ». Ou qui est clairement en burn-out…

●●●

"Pour ta crédibilité professionnelle, brûle ton éternel bermuda en seersucker."

"Trop bien votre look, monsieur, je kifferais que mon père s'habille comme ça."

●●●

13h25. Première constatation, il convient d'enfiler un slip sous son caleçon. Sinon c'est risqué, sauf si on vit les jambes croisées.

13h34. Je fais comme les « cool kids » vus sur Instagram. J'associe mon caleçon en popeline à un marcel blanc, une veste à carreaux et des mocassins portés avec des chaussettes blanches.

13h42. J'arrive au Fétiche. Il n'y a que des étudiants qui doivent être en stage. J'entends à la table d'à côté : « Regarde, c'est Ēdouard Balladur. Il a oublié de mettre son pantalon. La vieillesse est un naufrage. »

13h45. Envie de demander au serveur un double trait de vodka dans mon jus de tomate.

14h09. Je croise la top model Noémie Lenoir, qui habite le quartier. Elle vient de faire la couverture de ELLE et le défilé Chanel Haute Couture. Elle adore mon look. Et toc !

14h23. Ça sonne. Je prends ma mère en FaceTime, elle est un peu souffrante en ce moment, ça va lui remonter le moral.

14h24. « Tu sais, mon fils, ce n'est pas la peine de baisser ton pantalon pour me divertir. Et puis comme ça, en pleine rue, c'est dangereux. »

14h25. « Maman, tu n'es pas encore au courant, mais porter un caleçon en guise de bermuda, c'est la dernière mode chez les hommes. »

14h25. « Chez les gays, tu veux dire ? »

14h26. Pas le courage de reprendre tout à zéro. Est-ce que ça vaut le coup de déconstruire une femme de 75 ans ?

14h26. « Oui, l'été est très gai, maman. Bisous. »

15h23. Il faut quand même que je prévienne Trésor, mon compagnon, avec qui je pars en vacances en août. Je prends en photo mon reflet dans la vitrine de la pharmacie.

15h49. Réponse de Trésor, qui est éditeur, et comme d'habitude fourré dans un salon littéraire en région : « T'es sûr que tout va bien, chaton ? »

16h11. C'est sûr que ce n'est pas David Foenkinos ou Xavier de Moulins qui prennent des risques en termes de silhouette… On ne peut pas « lettres et avoir du style ». Bim !

16h22. Je réponds, une fois calmé : « Je travaille, moi aussi. Je teste la nouvelle masculinité. C'est expérimental. Embrasse Héloïse d'Ormesson si tu la croises, son père aurait adoré cette élégance avant-gardiste. »

17h29. Réponse de Trésor : « Je suis avec Héloïse à l'apéro. Elle confirme que Jean s'offrait de très jolis caleçons de la maison Charvet, mais elle ne comprend pas pourquoi tu es chaussé comme Michael Jackson avec la veste de Simone Veil. Et la chaussette blanche, ce n'est plus interdit par la fashion police ?

18h33. Ils sont tous à l'ouest ! Faut que je passe à l'est, sinon je ne vais pas m'en sortir. Direction le canal Saint-Martin, où ça plonge dans l'eau et le vin blanc nature à toute heure.

18h57. Sur mon Voi, le Vélib' préféré des gamins, je me sens libre, je me sens chic et choc, comme on disait dans ELLE au siècle dernier.

19h21. Je me pose au bord de l'eau. Il y a plein de garçons comme moi, en caleçon. J'ai trouvé ma « commu ».

19h56. Je me fais un peu mater, je crois…

20h58. « Trop bien votre look, monsieur, je kifferais que mon père s'habille comme ça. Je peux faire une story ? En plus, les daddies, c'est trop mon genre de mecs. »

20h59. J'ai envie de mourir.

21h00. Je marche jusqu'à un pont. J'enlève tout sauf mon slip. Je saute dans l'eau saumâtre. Avec un peu de chance, j'attraperai une bactérie mortelle.

21h02. Je sors du canal, un sac en plastique collé à mes tempes grises. Les gens applaudissent. Je me fais plein de copains école néo-caleçon.

22h41. Je ne suis pas sûr du vin nature en grande quantité…

23h58. Légère angoisse devant le physio du Nonsense, le club de Montmartre où la belle jeunesse passe ses nuits à danser.

23h59. « Eh, l'ancien, tu matrixes tout le monde avec ton calfouette ! T'es ici chez toi ! »

00h00. Merci la vie. Je crois que je vais aller me coucher… dans mon caleçon préféré ! ●



ynfluence.com

PLUS DE 50% DE RÉDUCTION

OFFRE SPÉCIALE ELLE

100% PLAISIR

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

offre.elle.fr/offre-plaisir

Bulletin d'abonnement

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

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

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

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

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

ou

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

☐ Mme
☐ Mlle
☐ Mr

Nom* :

Prénom* :

N°/Voie* :

Cplt d'adresse* :

Code postal* :

Ville* :

*Champs obligatoires

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

Email :

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

N° Tél :

HFM LLRV1

**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. ☐

EN DIRECT DE L'ESPACE

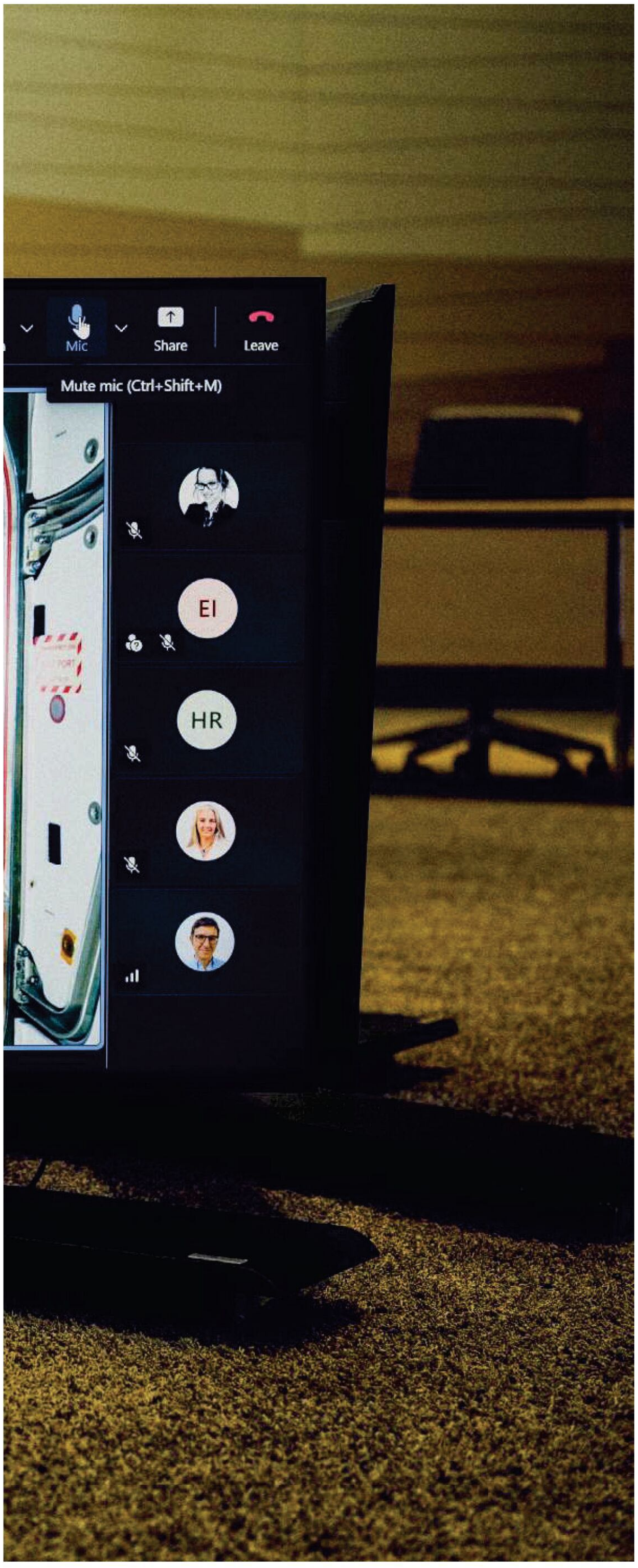


SOPHIE ADENOT SPACE GIRL

À 44 ans, elle est la deuxième femme française à voler dans l'espace. En orbite depuis février dernier, elle répond depuis la Station spatiale internationale aux questions que personne n'ose lui poser… •

PAR **ÉLODIE PETIT**

CYRIL ZANNETTACCI



« HOUSTON, VOUS M'ENTENDEZ ? » Rares sont les occasions de prononcer une telle phrase dans une vie. Surtout si l'interlocuteur se trouve vraiment à Houston et dans le centre de contrôle de la Nasa. Pourtant, comme Neil Armstrong avant moi, un jour de juillet, me voici à demander à Houston si l'on me reçoit. Très vite, on me met en communication avec Sophie Adenot, l'astronaute française actuellement à bord de la Station spatiale internationale (ISS). Surprise : la visio est parfaitement fluide entre les bureaux parisiens de l'Agence spatiale européenne et l'espace, à quatre cents kilomètres au-dessus de nos têtes. Dans son pantalon cargo noir et son polo marin, l'astronaute, ingénieure aéronautique de formation, affiche son sourire déjà légendaire. Le même que l'on voit dans ses vidéos, postées chaque week-end sur ses réseaux sociaux, dans lesquelles la militaire ancienne pilote d'hélicoptère explique pourquoi en ce moment l'ISS n'a que dix minutes de nuit par jour ou nous montre comment elle se lave les cheveux. Aujourd'hui elle a souligné son regard de maquillage vert. « C'est important de rester alignée avec la personne que je suis. J'ai le droit d'en utiliser une fois par semaine, j'ai dû revoir mon rituel beauté. Avec la Nasa, on prend le temps de trouver les crèmes autorisées, le bon dentifrice ou fard à paupières. Il ne faut pas qu'il y ait certaines petites molécules ou de l'alcool, non autorisés à bord sous peine de bloquer les filtres de recyclage de l'eau et de l'atmosphère. »

Rester femme, même dans l'espace ? Un sujet pas si léger, même en apesanteur. Sophie Adenot choisit ses tenues – certes restreintes – avec soin et est attachée à la sororité qui règne là-haut. « On va bientôt être rejointes par une troisième femme. Lors de ma préparation, je me souviens avec émotion d'une institutrice de la Nasa qui nous expliquait la vie dans l'espace, l'hygiène, le couchage. J'étais la seule femme à l'entraînement. Ā la fin du cours, elle m'a prise à part pour me donner des conseils adaptés à nous. Il y a une connexion particulière entre les femmes dans l'espace. » Comme apprendre à gérer les menstruations, que la Française a choisi de maintenir, quand certaines préfèrent supprimer leurs règles en prenant des hormones. « Ça se passe exactement comme sur Terre, mais dans les toilettes, des filtres ●●●

●●● sont installés pour qu'il n'y ait pas de molécules de sang qui puissent passer car elles endommagent le recyclage des eaux usées. »

Comme tous les spationautes actuellement à bord de l'ISS, Sophie Adenot est mère et, pour son fils, elle est la « maman exploratrice », l'aventurière de l'espace qui s'absente durant de longs mois. Mais elle préserve le lien de son mieux, au gré des passages des satellites. « Être loin ne m'empêche pas d'être très proche émotionnellement. Je l'appelle le plus souvent possible, je l'ai même déjà aidé à faire ses devoirs de maths, en lui expliquant le carré de l'hypoténuse depuis l'ISS ! Mais il faut quand même organiser la logistique, avec les nounous, les grands-parents, comme le ferait une infirmière qui travaille la nuit. Je veux dire à toutes les mamans de ne pas s'interdire d'exercer un travail un peu original. On a la chance d'avoir des congés paternité ! »

Arrivée à plus de la moitié de sa mission de neuf mois, où elle conduit un programme scientifique de plus de 200 expériences en microgravité sur le corps humain et la technologie, Sophie Adenot songe déjà au retour sur Terre. « La réhabilitation [terme désignant le retour à la normale de l'organisme, ndlr], ça va être un gros morceau ! Le système cardiovasculaire devient paresseux, le système immunitaire déficient, les muscles auront fondu. J'en ai parlé avec une astronaute italienne, Samantha Cristoforetti, qui m'a dit que ce serait comme retrouver la forme après un accouchement ! » Mais voilà que Sophie Adenot s'éloigne de nous, la communication menace de couper, la Station qui gravite à 28 000 km à l'heure perd le satellite qui nous lie. Au milieu d'une phrase, l'astronaute nous laisse tout à coup en suspens, ses yeux pétillants et son sourire gravés dans notre mémoire, rappelant que même sans gravité, elle garde les pieds sur Terre.

Questionnaire terre à terre



NOTRE REPORTER ÉLODIE PETIT EN CONNEXION AVEC SOPHIE ADENOT DEPUIS L'AGENCE SPATIALE EUROPÉENNE, À PARIS, DÉBUT JUILLET.

ELLE. De quoi parle-t-on au dîner ?
SOPHIE ADENOT. De tout et de rien, comme on le ferait sur Terre avec des copains. Parfois on parle de foot, mais ça peut aussi être du déroulé de la journée, ou de la vie de nos proches sur Terre. La canicule et sa cohorte de galères, par exemple, alors que nous, on n'a jamais trop chaud !

ELLE. Qui décide du film à regarder ?
S.A. Les journées sont si denses et intenses qu'on a qu'une envie : se reposer ! Ça nous est arrivé une seule fois de regarder un film avec l'équipage, une proposition de Jack, l'astronaute américain, et on a tous été partants.

ELLE. Vous croyez aux extraterrestres ?
S.A. Je suis pas sûre ! [Rires.]

ELLE. Pourquoi tout le monde porte des chaussettes dans l'ISS alors que personne ne marche ?
S.A. C'est vrai qu'on n'a pas besoin d'utiliser nos pieds, mais c'est une sorte de convention sociale que je ne connaissais pas avant d'arriver ici. On m'a vite rappelée à l'ordre. Ceci étant dit, je n'ai qu'une envie, retrouver le plaisir de marcher pieds nus dans l'herbe quand je retournerai sur Terre.

ELLE. Avez-vous déjà perdu quelque chose dans l'ISS ?
S.A. Absolument ! Tous les astronautes ont déjà vécu l'angoisse d'avoir ●●●

"Je ne connais pas un seul astronaute qui n'ait pas avec lui un doudou ou une peluche de ses enfants."
SOPHIE ADENOT

CYRIL ZANNETTACCI ; SA/NASA


SOPHIE ADENOT, EN DIRECT DE LA STATION
SPATIALE INTERNATIONALE.

●●● perdu un objet et la joie de le retrouver. C'était ma planchette, qui me sert à prendre des notes et qui était pourtant attachée à ma cuisse ! En traversant le lab et en arrivant dans la cuisine, je me suis rendu compte que je ne l'avais plus, c'était mon premier jour. Bienvenue dans l'espace, Sophie ! J'ai vite compris qu'il fallait tout attacher doublement avec des mousquetons et des sangles. Je l'ai retrouvée le soir même dans le segment russe, donc oui, les objets voyagent dans l'ISS…

ELLE. Quelle délégation a les meilleurs plats ?
S.A. La France, sans aucun doute !

ELLE. Qui fait la vaisselle ?
S.A. Personne et tout le monde à la fois. Personne parce qu'on ne cuisine pas, ici, les plats sont déjà tout préparés dans des sachets qu'on a juste à ouvrir et consommer ou alors à réhydrater. Il n'y a pas de plats à nettoyer, on a juste une cuillère par astronaute et chacun fait sa vaisselle, c'est très simple et très limité.

"Dans l'ISS, on parle principalement anglais, parfois russe. Et, de temps en temps, je marmonne en français."

SOPHIE ADENOT

ELLE. Qui dort avec un doudou ?
S.A. Tout le monde ! Je ne connais pas un seul astronaute qui n'ait pas avec lui un doudou, un grigri ou une peluche de ses enfants.

ELLE. Que porte-t-on sous le scaphandre quand on effectue une sortie extra-véhiculaire ?
S.A. Sous la combi, on porte des vêtements pour la régulation thermique et aussi des couches car on peut ne pas se déplacer pendant cinq à dix heures. Et interdiction absolue d'avoir des bijoux et de mettre du maquillage ou des crèmes quelles qu'elles soient.

ELLE. Est-ce qu'il y a la queue devant la salle de bains ?
S.A. Les deux endroits où il y a des embouteillages à bord de la Station spatiale internationale sont la Cupola, pour prendre des photos de la Terre, et les toilettes. Pour la salle de bains, en réalité, on arrive à s'organiser.

ELLE. Est-ce qu'on est sale dans l'espace ?
S.A. On arrive à se laver et l'hygiène est très correcte. Mais j'imagine que c'est comme lorsque l'on fait une semaine de randonnée, quand on rentre et qu'on ouvre le sac, on se rend compte que, finalement, ce n'était pas si propre. Donc j'attends le retour sur Terre pour vous en reparler. [Rires.]

ELLE. Qui ne tire jamais la chasse ?
S.A. Personne, vu qu'il n'y a pas de chasse d'eau, le système pour aller aux toilettes fonctionne par aspiration.



Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?

Ni friable, ni périssable. Pas de miettes, pas de produits frais. Voilà les contraintes des repas dans l'ISS. Protéines, glucides, lipides, tout est calculé pour que les spationautes ne manquent de rien, sauf peut-être de plaisir ? La vue sur la Terre vaut bien ce sacrifice. Mais alors que la conquête de l'espace vise la Lune et même Mars, avec des séjours de plusieurs années, Andros s'est associé au CNES (Centre national d'études spatiales) pour tester des menus destinés aux voyageurs longue durée. Caviar d'aubergines, houmous à la cacahuète, sauce à la coriandre… On a goûté ces portions envoyées à Sophie Adenot pour faire la cobaye gustative. Tout là-haut, les papilles sont moins sensibles que sur Terre, il a donc fallu doubler les doses d'épices et condiments pour être sûr que les astronautes aient droit à des saveurs. Verdict ? Contre toute attente, dans ces sachets ressemblant à des compotes pour enfants, une explosion de goûts. Le houmous ? Étonnamment savoureux. Le caviar ? On a fini le tube, avec certes l'impression d'un menu pour bébé. Le chemin est loin jusqu'au steak saignant ou aux légumes croquants, mais qui sait ? Peut-être que Mars se transformera un jour en un beau champ de pommes de terre.

NASA/ESA



NASA/ESA

On active et désactive le système à chaque fois qu'on se rend aux toilettes.

ELLE. Quel maquillage tient le mieux dans l'espace ?
S.A. C'est difficile à dire car je n'ai eu le droit d'emporter qu'un seul type de maquillage waterproof, et je ne peux le porter qu'une fois par semaine, quand j'enregistre des communications audiovisuelles. Il tient très bien, exactement comme quand je suis sur Terre.

ELLE. Quels surnoms vous donnent vos collègues ?
S.A. Mes collègues américains m'appellent Soph. Mes collègues français m'appellent Jacqueline, en hommage à Jacqueline Auriol, pilote d'essai en 1955. Entre elle et moi, en 2018, il n'y a eu aucune autre femme française pilote d'essai expérimental.

ELLE. Quelle langue parle-t-on dans l'ISS ?
S.A. On parle principalement anglais, parfois russe. Et, de temps en temps, je marmonne en français.

ELLE. Des sujets de discussion interdits au petit déj ?
S.A. Les guerres sur Terre. Avec la perspective qu'on a, on est tous très marqués par ce type d'actualité atroce. On en parle entre nous, parfois, mais si on peut éviter au petit déjeuner, c'est mieux.

SA PLAYLIST

DANS LES OREILLES DE SOPHIE ADENOT LORSQU'ELLE TRAVAILLE, UNE PLAYLIST ĒCLECTIQUE…



« Ā SKY FULL OF STARS »
DE COLDPLAY



« SOUS LE VENT »
DE CĒLINE DION ET GAROU



« MAUVAIS GARÇON »
DE HELENA



« DJADJA »
D'AYA NAKAMURA



« ON S'ATTACHE »
DE CHRISTOPHE MAĒ



« MANHATTAN-KABOUL »
DE RENAUD ET AXELLE RED



« BONHOMME »
DE DELUXE



THE LAUNCH ENTRY SUIT (1979),
COMBINAISON SPATIALE DE LA NASA.



COMBINAISON SOVIĒTIQUE
(VOSKHOD 2, 1965).

LES COMBIS DE L'ESPACE



L'ASTRONAUTE AMĒRICAIN
JOHN GLENN (1962).



CLAUDIE HAIGNERĒ, PREMIĒRE
ASTRONAUTE FRANÇAISE (2001).

COMBINAISON SPATIALE
EXTRA-VĒHICULAIRE (USA, 1966).



L'ASTRONAUTE AMÉRICAINE
JAN DAVIS (1990).



PROTOTYPE AMÉRICAIN
POUR LA LUNE (2023).

COMBINAISON CHINOISE
POUR ALUNIR (2024).



LA COSMONAUTE SOVIÉTIQUE
VALENTINA TERESHKOVA (1963).



SOPHIE ADENOT AU
KENNEDY SPACE CENTER.

ESA - S. CORVAJA ; SCIENCE PHOTO LIBRARY/AKG-IMAGES ; PHILIPPE CARON/SYGMA/GETTY IMAGES ; NASA ; AXIOM SPACE WANG QUANCHAO/XINHUA/ABACA ; GRANGER COLL NY/AURIMAGES ; AKG-IMAGES/RIA NOWOSTI ; SPACE FRONTIERS/GETTY IMAGES.

ÉTÉ 2026

♈ COMME UN CHARME

Avec la planète de la chance dans un signe de Feu, les astres promettent un irrésistible été d'amour. Conseils pour tirer le plus tendre parti de son ciel.

PAR **JEAN-YVES ESPIÉ** ILLUSTRATIONS **PALM ILLUSTRATIONS**



BĒLIER
20 MARS - 19 AVRIL

La présence de Saturne vous rend plus lucide, plus sage, et vous invite à canaliser l'intensité de vos élans. Neptune fera la part belle à votre intuition pour vous aider à trouver la bonne longueur d'onde. Mercure, le communicant, vous sera dévoué à partir du 9 août. En parallèle, la présence de Jupiter, l'optimiste, dans un signe ami durant tout l'été, vous assurera un moral au beau fixe et un enthousiasme contagieux. Enfin, l'astre de la nouveauté vous incitera à élargir votre horizon. Vous aurez toutes les cartes en main pour saisir l'inattendu. Osez être curieux, de belles surprises vous attendent !



TAUREAU
20 AVRIL - 20 MAI

Mercure facilitera les échanges jusqu'au 9 août et vous aidera à clarifier vos attentes. Vous saurez trouver les mots justes et le moment opportun pour vous faire entendre. Par ailleurs, la planète de l'amour vous dotera de ce petit supplément de charme qui fait souvent la différence. Ā partir du 11 août, le climat sera plus tonique, avec l'arrivée de la planète rouge en signe ami. Mars, l'actif, vous fournira l'énergie nécessaire pour prendre des initiatives. Profitez de cette belle dynamique et fixez-vous un cap constructif. Il ne tiendra qu'à vous de poser les bases d'une évolution pérenne.



GĒMEAUX
21 MAI - 21 JUIN

L'arrivée récente d'Uranus dans votre secteur annonce une période d'évolution comme il y en a peu dans une vie. Vous tournerez plus facilement la page de ce qui appartient au passé, pour mieux vous concentrer sur les enjeux de demain. En parallèle, la présence de Mars, la planète rouge, jusqu'au 11 août, vous apporte un regain d'énergie qui favorisera les rencontres. Et avec Vénus en signe complice à compter du 6 août, vous saurez attirer l'attention de ceux qui auront la chance de croiser votre route. Lancez-vous, car l'été passe vite, et profitez pleinement de ce ciel qui vous protège.



CANCER
22 JUIN - 21 JUILLET

Mercure, astre de la communication, sera présent jusqu'au 7 août et vous aidera à trouver les mots qui touchent. La période est idéale pour approfondir certains liens. L'été se dynamisera avec l'arrivée de la planète rouge, le 11 août. Mars, l'actif, vous apportera l'énergie suffisante pour faire évoluer les relations qui le méritent. Si l'influence de Neptune accentue votre sensibilité, elle affine aussi votre intuition. Vous saurez trouver la méthode pour faire passer vos messages et aurez l'écoute de vos proches. Misez sur les moments de tendre complicité pour obtenir le meilleur. ●●●



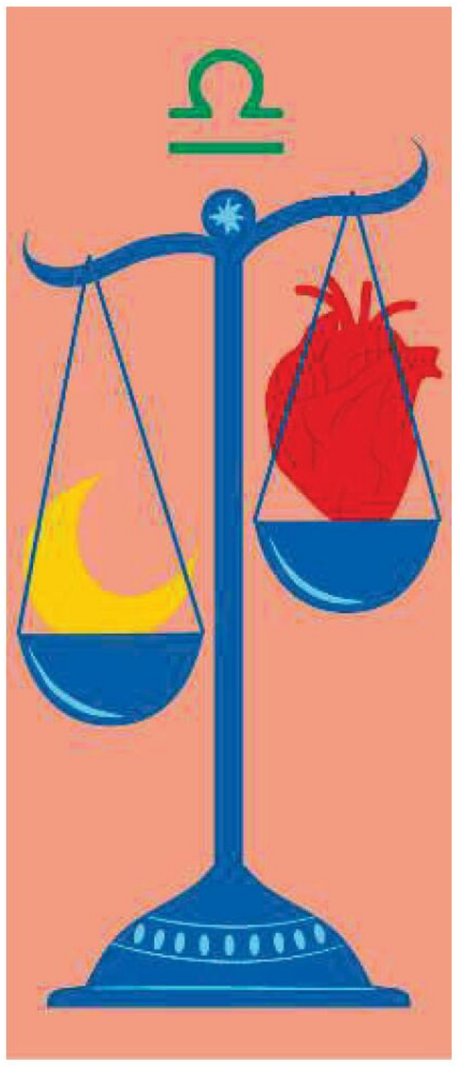
LION
22 JUILLET - 22 AOŪT

Vous êtes le signe qui bénéficie du plus beau ciel de l'été : Jupiter sera au centre de votre secteur. La planète de la chance vous apportera ce qui se fait de mieux en matière de charisme pour faire chavirer les cœurs. Cette disposition ne revient que tous les douze ans, alors tâchez d'en tirer le meilleur parti ! Vous traversez une période de vie particulièrement intense et épanouissante. Le moment est venu de briller de tous vos feux, mais aussi de donner du sens à vos élans. Travaillez votre vision d'ensemble, définissez clairement vos objectifs et retroussez vos manches.



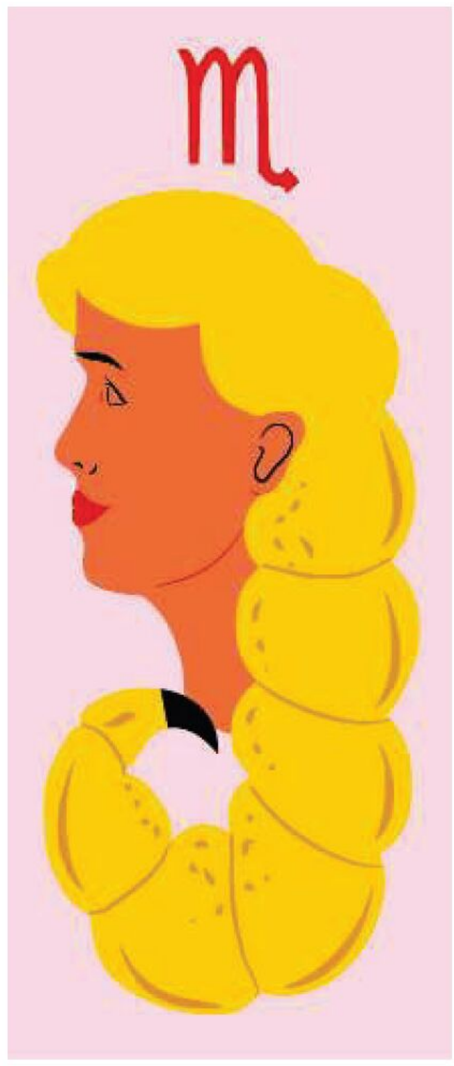
VIERGE
23 AOŪT - 22 SEPT.

La planète de l'amour vous rendra visite jusqu'au 6 août. Exprimez-vous avec ce mélange d'humour, de gentillesse et de simplicité qui fait votre charme. L'arrivée de la planète rouge dans un secteur complice dès le 11 août vous apportera de l'assurance. Ce sera le moment de prendre des décisions qui vous engagent. Ā vous de donner l'impulsion ! D'autant qu'à partir du 25 août Mercure, votre planète préférée, s'installera dans votre secteur. Vous bénéficierez d'une communication au top pour partager des idées novatrices et des projets ingénieux.



BALANCE
23 SEPT. - 22 OCT.

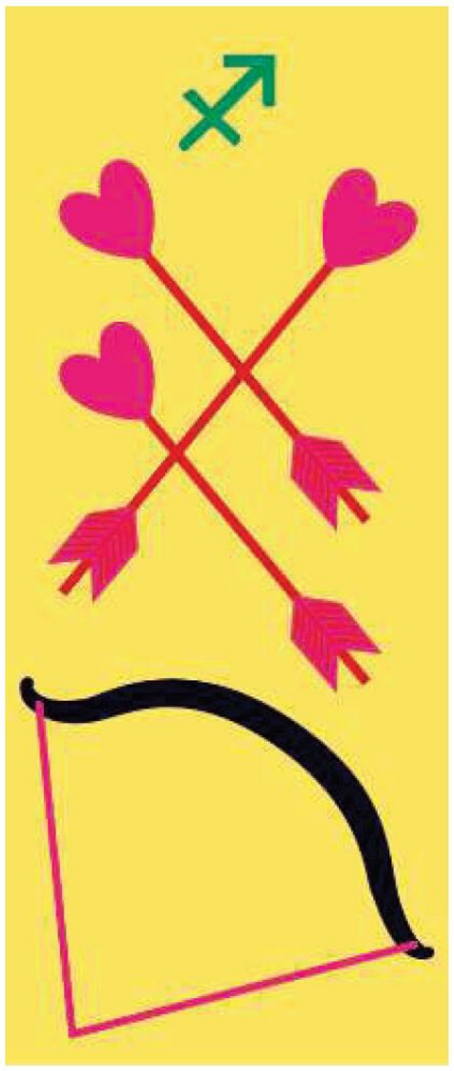
L'arrivée de Vénus, à compter du 6 août, annonce une période de charme à nul autre pareil. La planète de l'amour a des affinités avec vous. Sa présence optimise vos chances de succès sur le plan affectif. Affichez votre irrésistible sourire. Le soutien de Mercure, en signe ami du 9 au 25 août, favorisera les échanges. Vous trouverez les mots qui séduisent et encouragent. Enfin, le soutien d'Uranus vous invite à changer d'horizon. Associée à Vénus, elle favorisera les rencontres coups de cœur et autres élans spontanés. Votre grand cœur ne demande qu'à chavirer.



SCORPION
23 OCT. - 21 NOV.

Vénus vous apporte son soutien jusqu'au 6 août, promettant un magnétisme au top. Vous devrez agir vite et bien pour faire avancer vos projets amoureux. Rassurez-vous, l'arrivée de la planète rouge en signe ami le 11 août vous donnera de l'élan. Mars, le dynamique, étant souvent signe de passion, attendez-vous à traverser une période bien plus intense. Ā vous de canaliser les choses pour ne pas brûler les étapes. Si besoin, vous pourrez compter sur le soutien de Mercure, dès le 25 août, pour trouver les arguments qui sauront convaincre vos interlocuteurs.

PALM ILLUSTRATIONS



SAGITTAIRE
22 NOV. - 21 DÉC.

De multiples influences vous parviennent de signes amis. Commençons par Jupiter, qui vous apporte de la chance, de la confiance et de l'optimisme. Poursuivons avec Neptune, qui vous inspire et affine votre réceptivité. Vient ensuite Saturne, qui vous invite à garder les pieds sur terre afin d'avancer sur des bases saines. Clôturons avec Vénus, dont le soutien se traduit par un concentré de charme, à compter du 6 août. Gageons qu'avec un tel florilège de bonnes nouvelles, le ciel de vos amours devrait s'illuminer d'un jour nouveau. À vous de jouer, maintenant !



CAPRICORNE
22 DÉC. - 19 JANV.

De passage dans un secteur complice, la planète de l'amour vous fera les yeux doux jusqu'au 6 août. Profitez de cette phase protégée pour donner le ton de votre été. Adressez des compliments, des encouragements, et valorisez ceux que vous aimez. Vous constaterez des retours à la hauteur de vos attentes. Rassurez-vous, Mercure, le communicant, viendra arrondir les angles. Vous saurez faire preuve de diplomatie, de finesse et d'humour, à partir du 25 août. On apprécie votre lucidité lorsqu'on sait la reconnaître… N'hésitez pas à en faire usage.



VERSEAU
20 JANV. - 18 FÉV.

La présence de Pluton stimule votre envie de nouveauté. Mais attendez le 6 août et l'arrivée de la planète de l'amour dans un signe ami pour prendre certaines décisions importantes. En effet, Vénus vous apportera un concentré de charme qui facilitera la création de nouveaux liens. Cette influence bienveillante sera appuyée par Uranus, le générateur d'inattendu, qui placera sur votre route des rencontres pleines de sens. Misez aussi sur le soutien de la planète rouge jusqu'au 11 août. Elle stimulera votre envie de bouger, vos désirs de voyage et d'inconnu.



POISSONS
19 FÉVRIER - 19 MARS

Les planètes naviguent actuellement dans votre secteur opposé. Votre attention se portera donc sur la qualité de vos relations à l'autre. Mettez à profit le soutien de Mercure, jusqu'au 9 août, pour définir la bonne stratégie. Privilégiez les idées qui rassemblent. D'autant que la planète rouge vous apportera une belle énergie dès le 11 août. Cette dynamique mettra en lumière votre nature généreuse et bienveillante, que l'on aime tant. Vous avez le don de prendre soin des autres. Vous recevrez en retour l'attention que vous êtes en droit d'attendre. ●

PORTRAITS DE TOP (2/3) - LOLI BAHIA

DESTIN

Sa grâce androgyne, son allure athlétique et son histoire d'amour avec la pop star Rosalía en ont fait l'une des mannequins les plus en vue du moment.

PAR **MARION RUGGIERI**

MODEL

APRĒS TANT DE PHOTOS POSĒES dans les magazines de mode ou pour des campagnes de pub, il aura suffi d'une photo volée pour que la vie de Loli Bahia prenne un tour nouveau. Pour que la top que le monde entier s'arrache devienne une figure grand public. Pour que la jeune fille de 23 ans qui a réussi à préserver un charme cool et adolescent ne s'appartienne plus tout à fait. Sur cette photo volée, on la voit donnant la main à une autre jeune femme dans la rue. Est-ce New York, Rio, Paris ? On ne sait plus. Depuis, les photos se superposent. Toujours la même : deux brunes, l'une grande et décontractée, l'autre plus sophistiquée, un air de famille, et cette tendre complicité. Tout cela aurait pu en rester là si la compagne en question n'avait été Rosalía, superstar de la chanson espagnole, dont le dernier album, « Lux », est un bijou, et la tournée mondiale, une consécration. Une tournée débutée à Lyon, ville natale de Loli Bahia. Rembobinons.

QU'EST-CE QUI FAIT QU'UNE FIGURE ĒPOUSE L'AIR DU TEMPS ? Sans être une bonne fée, il suffit de se pencher sur le berceau de Loli Bahia pour trouver un début de réponse. Il y a d'abord un prénom qui porte, qui pose : Loli, diminutif de Dolores, douleurs en espagnol. Et Bahia, qui signifie « Beauté éclatante » en arabe. Loli est née à Lyon d'un père espagnol et d'une mère d'origine algérienne. Un métissage que l'on devine dans les contrastes de son visage : chevelure sombre, regard clair, moue boudeuse accentuée par des sourcils épais qui frôlent la synophridie – cette coquetterie révérée par la Grèce et la Rome antiques, puis popularisée et politisée par Frida Kahlo. Loli Bahia Roubille, c'est 1,79 m de grâce androgyne.

> La top model se verrait plutôt en « James Bond » (surtout pas girl !) ou en « Spider-Woman. »

Et un faux air de Maïwenn qui l'a d'ailleurs choisie pour interpréter la jeune « Jeanne du Barry » dans son film éponyme, la réalisatrice la jouant adulte. Une expérience qui a aiguisé l'appétit de la top model, laquelle se verrait davantage en « James Bond » (surtout pas girl !) ou en « Spider-Woman », avec le plein de cascades à la clé.

Petite, Loli est une fonceuse. « J'étais une enfant très, très active et je crois que la seule chose qui aidait ma mère à me canaliser, c'était le sport », confie-t-elle à « L'Ēquipe », dont la jeune « fan » a fait la couverture en juin 2025. GRS, cirque, gym, basket, judo, karaté, foot, natation, tout y passe, surtout le volley, pendant dix ans, où elle joue au poste de centrale – comme les grandes. Entre le sport, qu'elle pratique assidûment, et le mannequinat, un métier de solitude quand on a 17 ans, les passerelles sont nombreuses : la discipline, les déplacements, une certaine ascèse, le corps comme outil de travail et une retraite très anticipée. Il manque une chose, cependant. « Ētre olympienne ! Gagner une médaille olympique aurait été un de mes plus grands rêves. Je suis très compétitrice, j'adore gagner. Perdre, ça me rend folle. »

Comme dans les contes dont le milieu de la mode raffole, et parce qu'il faut toujours une part de chance pour qu'un destin s'accomplisse, c'est par hasard que Loli est repérée alors qu'elle accompagne une amie sur un casting à Lyon. De là, tout s'enchaîne. En 2018, elle remporte la finale du concours international Egeri Tour. En 2020, Nicolas Ghesquière la fait défiler pour Louis Vuitton. C'est la folle ascension, contrats et campagnes pleuvent avec les plus grands noms : Chanel, Saint Laurent, Prada, Vuitton… Il lui faut apprendre à marcher comme un mannequin : pour certaines, c'est naturel, pour elle, non. Il lui faut accepter d'être jaugée, touchée, habillée, déshabillée – et pas que du regard – toute la journée. Mission difficile pour cette introvertie, très pudique qui, lorsqu'elle retourne à Lyon après la Fashion Week, finit par avoir du mal à supporter les câlins de sa propre mère. Il lui faut repousser ses limites quand Saint Laurent la fait défiler en short par – 30 °C en Islande. Mais rien ne l'arrête. Surtout pas les défis. Et ça marche. Affaire de contraste, là encore, plus que de contrats.

CAR Ā LA VILLE, LOIN DE L'IMAGE PRĒCIEUSE DE CERTAINS SHOOTINGS, la jeune femme cultive son allure « boyish », nature – hoodie et jean large pour toute armure. « Loli fait partie de cette génération de modèles plus "accessibles", auxquelles on peut plus facilement s'identifier, pas forcément physiquement, mais dans l'attitude, analyse Margaux Krehl, grande reporter mode à ELLE. Comme Alex Consani, Paloma Elsesser ou Mona Tougaard, ce sont des filles qui ont un petit côté "girl next door" : elles sont fidèles à leur bande de potes, partagent leur vie sur les réseaux, sont rigolotes. » En atteste son compte Insta, où le ski a remplacé le volley (ambiance back flip et tartiflette). Au fil des publications, Loli slalome entre ses passions : le sport, donc, bien utile quand on met deux têtes aux garçons dans la cour de récré, puis, plus tard, quand on veut garder la ligne et le moral – « quand tu as le cœur brisé, c'est le seul truc qui marche ». Et la musique. Dix ans de trombone au conservatoire, de la batterie, un tropisme pour le jazz et la soul hérité d'un père fou du Brésil (Allô Bahia) lui ont donné une solide formation. Ses références ? Quincy Jones, Marvin Gaye et Michael Jackson, notamment « The Lady in My Life » qu'elle estampille « plus belle chanson de tous les temps ». Ā voir Rosalía se jeter dans les bras de son amoureuse au milieu de son concert à Lyon, on s'imagine un vrai conte de filles. ●

JEAN-BAPTISTE SOULLIAT/STARFACE ; LAURENT VU/SIPA ; GEDEON TAIEB/BESTIMAGE ; JOSE PEREZ/BAUER-GRIFFIN/GETTY IMAGES ; STEPHANE CARDINALE/CORBIS/GETTY IMAGES ; PICHICHIPIXX/SPLASH NEWS/ABACA ; JEREMY MOELLER/GETTY IMAGES ; INSTAGRAM @LOLIBAHIAA.





SELFIE DANS LES TOILETTES DU MET GALA AVEC CHARLI XCX, ROSÉ, HOYEON ET LOLI.







5. AVEC ROSALIA Ā NEW YORK. **6.** CHEZ SAINT LAURENT Ā PARIS. **7.** DĒFILĒ CHANEL Ā LA FASHION WEEK DE PARIS. **8.** LOLI, FERVENTE SUPPORTRICE DES BLEUS DURANT LE MONDIAL.



1. LOLI BAHIA Ā LA FASHION WEEK DE PARIS. **2.** AU MET GALA Ā NEW YORK. **3.** EN BALADE DANS BIG APPLE. **4.** Ā LA FASHION WEEK DE NEW YORK.









LE STORYTELLING, CIMENT DU COUPLE

Tous les amoureux choisissent un récit de rencontre qui fixe à leurs yeux et à ceux des autres une certaine idée de leur couple. Des histoires pour faire durer l'amour ?.

PAR **DOROTHÉE WERNER**

QUE SERAIT UN COUPLE SANS L'HISTOIRE QU'IL SE RACONTE ? Que resterait-il de deux êtres qui s'unissent s'ils n'avaient pas construit autour d'eux une constellation d'anecdotes, de références, de vannes et de souvenirs communs qui façonnent non seulement leur légende, mais qui servent aussi, en miroir, à le solidifier ? C'est vrai pour la relation entre les deux amoureux, mais aussi vis-à-vis de l'extérieur, famille élargie et amis : en les reconnaissant comme couple grâce à l'histoire qu'ils racontent, la société valide en quelque sorte leur union, lui donne corps et le renforce. Depuis toujours, on le fait avec des mots, des lieux ou des images. C'est la fonction symbolique de la photo de mariage ou de l'album photo familial… Sauf que notre époque est à la généralisation du storytelling pour tout et n'importe quoi, que ce soit au boulot, en politique, en développement personnel, pour nous vendre une personnalité ou des yaourts. Il est doublé de l'usage intensif des réseaux sociaux à l'ère des influenceurs, ces génies du marketing de soi, ce qui démultiplie par ricochet le pouvoir autoréalisateur du récit du couple.

Ā vrai dire, l'idée de cet article nous est venue face à la énième démonstration de l'un des « power couples » les plus performatifs de la planète, celui des Obama. Malveillante ou bien informée, une rumeur les donnait cet hiver au bord du divorce ? Qu'à cela ne tienne, la volontaire Michelle a pris les devants en mode Caterpillar : mi-juin, le couple faisait la une du magazine « People » en posant enlacé comme des jeunes mariés timides malgré leurs… trente-sept ans de relation, dont trente-quatre ans de mariage : Michelle, dans une robe blanche à col Bardot,



quasi nuptiale, Barack en costume de premier communiant. Pour que le message soit encore plus clair, ils se touchent sur toutes les photos. Lui pose sa main sur la taille de sa femme, elle pose la sienne sur le genou de son homme, ou bien ils se montrent les doigts enlacés. Leurs filles, Malia, 27 ans, et Sasha, 25 ans, ne sont pas là, non, c'est bien le couple puissant et amoureux qui s'affiche. Au passage, le storytelling de soi pouvant servir moult causes dans un même geste, ils annoncent l'inauguration d'un musée, le « Centre présidentiel Obama » à Chicago, censé graver leur nom dans l'histoire du pays… Dans l'interview, ils reviennent sur leur première rencontre en 1989 dans un cabinet d'avocats, puis ils s'envoient des brassées de fleurs : « Je ne sais pas si notre relation est équitable, dit monsieur. Je suis sûr que j'en ai reçu plus qu'elle. » Madame n'est pas en reste. « Il a été mon point d'ancrage, souligne-t-elle. Il me disait "je suis là pour toi". Malgré les difficultés, les hauts et les bas, il a toujours été là pour moi. » La reconnaissance et le soutien, tels sont les deux piliers narratifs du super-couple Obama, champion mondial du storytelling conjugal. Qu'on y croie ou pas (Barack Président n'a certainement pas été là tout le temps pour Michelle !), ça sonne sérieux, béton, comme l'amour en diamant éternel des contes de fées. Cette faculté à se raconter serait-elle le secret d'une union qui dure ? Témoignages.

JUN/GETTY IMAGES

C'EST LEUR HISTOIRE

"Au fil du temps, on enjolive, on s'invente un coup de foudre"

Hélène, 48 ans, responsable d'une boutique de décoration en région parisienne, deux enfants de 19 et 15 ans, en couple depuis vingt et un ans

« La toute première fois qu'on s'est vus, j'étais en déplacement professionnel à Budapest. David y vivait en tant qu'ingénieur expatrié, on a discuté dans une soirée un peu mondaine. Je le trouvais charmant mais sans plus, et je suis repartie sans savoir son nom. Deux ans plus tard, on s'est retrouvés nez à nez dans un dîner à Paris, et on ne s'est plus quittés. On a raconté cette histoire des dizaines de fois, et surtout à nos enfants, qui adorent l'entendre. Mais pour leur faire plaisir ou amuser nos amis, au fil du temps, on enjolive, on s'invente un coup de foudre, on y met du suspense, on imagine par exemple de grands bouquets de fleurs sur les tables lors de la soirée, et qu'il serait venu m'en offrir une… C'est faux ? Oui, mais les autres en redemandent, et ça nous fait du bien, c'est notre secret ! Le plus fou ? Mon fils a choisi de faire son Erasmus à Budapest, la Hongrie ne signifie rien de plus dans notre famille, il a appris le hongrois… et rencontré sa première petite amie ! »

"Un récit figé me donnerait envie de prendre la tangente"

Caroline, 45 ans, fleuriste à Lyon, trois enfants de 15, 13 et 11 ans, en couple depuis dix-sept ans

« Il m'a souvent énervée en racontant notre histoire sur le mode de l'évidence cliché, "parce que c'était elle et ses beaux yeux verts, parce que c'était moi avec ma Mobylette bleue". Pour moi, notre couple, c'est une relation en mouvement. Au fil du temps, j'ai ajouté des anecdotes plus marrantes comme nos premières vacances à deux au Maroc, foirées parce qu'il avait la tourista, ou la naissance de notre premier enfant, parce qu'il en a profité pour se casser la jambe le soir même, comme un gros bébé ! Depuis, notre histoire change, bouge et s'enrichit avec le temps, heureusement ! Un récit figé me donnerait envie de prendre la tangente, mais celui qu'on invente ensemble nous fait beaucoup de bien. » ●●●

"On s'identifie aux couples de cinéma"

Shana, 24 ans, étudiante en arts plastiques à Paris, sans enfants, en couple depuis un an

« On s'est rencontrés lors d'une soirée David Lynch à la Cinémathèque. Les vieux films, on passe notre vie devant, c'est notre truc. On s'identifie aux couples qu'on voit dedans. C'est notre manière de nous raconter, aussi bien entre nous qu'à nos copains, même s'ils n'ont pas toujours la réf, c'est romantique mais pas neuneu, ça nous singularise. Selon les circonstances, on s'appelle Jack et Rose comme dans "Titanic", Antoine et Christine comme chez Truffaut, Violette et François, César et Rosalie, et dernièrement Marianne et Johan, comme dans "Scènes de la vie conjugale" de Bergman – ça, c'est génial pour désamorcer n'importe quelle embrouille ! »

"On a ouvert un fil sur WhatsApp pour nous re-raconter"

Valérie, 50 ans, manager d'un restaurant à Paris, deux enfants de 17 et 14 ans, en couple depuis dix-neuf ans

« Depuis des années, on avait un groupe WhatsApp familial avec les enfants. Quand l'aîné est parti vivre à Berlin, on a vu un thérapeute de couple pour une seule séance, mais sur son idée, on a ouvert un fil sur la messagerie juste pour nous deux. On s'envoie des photos un peu débiles, mais surtout de nos fils, bébés, petits, ados, nous deux avec eux, ou la brasserie de notre premier rendez-vous il y a dix-neuf ans… Et on commente, en mode "boost" de self-estime : "nos fils sont canon", "on a fait du super bon boulot", "on est beaux tous les quatre", "on n'a pas dû être des parents totalement nuls", "on n'aura pas foiré complètement nos vies"… Au moment où les enfants s'éloignent, ça nous permet de nous re-raconter notre histoire, de nous serrer les coudes, de regarder gentiment le chemin accompli, et de pouvoir imaginer la suite. »

"Avoir osé dire la vérité m'a libérée d'un poids immense"

Inès, 33 ans, commerciale dans un laboratoire pharmaceutique en région parisienne, sans enfants, en couple depuis trois ans

« On s'est rencontrés lors d'un séjour à New York, sur un toit-terrasse à Brooklyn, comme dans une comédie romantique. On s'est embrassés le premier soir, un peu ivres, et on aime bien le raconter, on frime, c'est classe. Pour fêter nos trois ans, on est retournés quelques jours à New York. Au retour, mes copines étaient surexcitées, elles voulaient la suite du film ! Ben non, en fait. On s'est engueulés tout le temps, on n'était d'accord sur rien. Depuis, je déteste New York. Avoir osé leur dire la vérité m'a libérée d'un poids immense, et ce soir-là elles m'ont raconté tous les moments nuls et chiants de leur vie à deux, on s'est marrées comme des baleines. Je suis rentrée chez moi hyper détendue, trouvant mon mec super. Je lui ai tout raconté, on a bien ri, depuis on relate aussi la suite de l'histoire à New York, et ça nous rend encore plus forts. »

"On a beaucoup brodé sur cette légende du mec sauveur"

Marie, 56 ans, enseignante en lettres à Paris, trois enfants de 24, 17 et 16 ans, séparée après dix-sept ans d'union

« On s'est beaucoup raconté d'histoires ! Patrick avait dix ans de plus que moi, on s'est rencontrés lors d'une randonnée. Je m'étais foulé la cheville, il était interne en médecine, on a beaucoup brodé sur cette légende du mec sauveur, aussi discutable soit-elle ! Mais le storytelling perdure aussi au-delà de l'amour : quand on s'est séparés, on a réuni tous nos amis à la maison, et à 21 heures, gling gling, on a fait un discours pour le leur annoncer. On est repartis de ce point de départ, en expliquant qu'il nous fallait continuer désormais cette fameuse randonnée chacun de notre côté. C'était triste mais beau, parce que, grâce à cette métaphore, le récit pouvait se poursuivre. »



"Je poste sur Insta des clichés romantiques, un peu faux et un peu vrais"

Marianne, 35 ans, consultante en marketing à Marseille, un enfant de 3 ans, en couple depuis cinq ans

« Je suis saoulée par ceux qui mettent en scène leur bonheur sur Instagram. Ça touche un point sensible, un manque de confiance en moi qui déteint sur l'image que j'ai de mon couple. L'an dernier, j'ai décidé de faire la même chose, en postant des photos des moments cool avec mon mec. Je gomme les disputes autour de l'aspirateur ou de la garde du petit. Je poste un apéro au soleil, une balade à deux dans les calanques, lui qui sonne à la porte avec un bouquet de fleurs… Des clichés romantiques, un peu faux et un peu vrais. C'est débile, mais figurez-vous que ça me fait du bien ! Quand je regarde mon fil Insta, je trouve mon mec vraiment pas mal, je nous trouve même élégants, bien assortis. Lui est ravi, flatté. Ma mère et nos copains nous félicitent. Si on a l'air aussi heureux, c'est bien qu'on l'est un peu ! »

"On a trouvé une manière tendre de raconter notre mode de vie"

Anne, 66 ans, psychanalyste à Paris, trois enfants de 34, 30 et 27 ans, mariée depuis trente-trois ans

« J'adore raconter qu'on vit à deux en garde alternée ! Mon mec est passionné d'aviron, il part tous les week-ends pour des compétitions. J'ai deux jours à moi, peinarde, je vois mes copines, je lis un bouquin toute la journée, je pars sur un coup de tête à la piscine, je bois un coup devant une série sans aucun compte à rendre… Et on est ravis de se retrouver le dimanche soir. Certains me demandent, inquiets : "Euh… ça va quand même, vous deux ?" Très bien, merci ! En amour, la fusion est irrespirable et les injonctions pèsent comme un âne mort. On a trouvé un mode de vie très heureux et une manière tendre de le raconter, ça fait rire nos enfants et nos proches, et c'est aussi une autorisation à le faire pour les autres. »



JUN/GETTY IMAGES

"On se charrie devant nos copains"

Hind, 46 ans, graphiste à Brest, un enfant de 14 ans, en couple depuis quinze ans

« Le storytelling peut aussi être négatif. À la naissance de mon fils, mon mec a trouvé le moyen de partir dix jours en mission aux États-Unis, il a loupé l'accouchement et le reste, et ça fait sacrément partie de l'histoire qu'on raconte ! À force de s'en souvenir sur tous les tons, on est devenus capables d'en rire ensemble. Je me fous aussi de sa maniaquerie en l'appelant "Bob l'éponge", il m'appelle "Calimero" parce que je me noie dans un verre d'eau. On se charrie devant nos copains, ça les fait marrer, et c'est une manière de dire qu'on s'aime malgré tout ça, c'est encore plus beau. »

"Dans son récit, je suis la tête en l'air et lui, le gars rationnel"

Clara, 29 ans, interne à l'hôpital en région parisienne, sans enfants, en couple depuis deux ans

« Je suis très introvertie, mon amoureux du genre grande gueule. Au début, j'avais honte, il racontait à tout le monde notre vie à la maison, le bordel dans mon armoire, mon manque de sens domestique, le fait que je perde mes clés cinquante fois par semaine. Dans son récit, je suis la tête en l'air et lui, le gars rationnel, on était faits pour s'entendre ! Sa décontraction et son humour pour nous raconter me forcent à sortir de ma réserve pour rétablir quelques vérités, par exemple que j'ai un gros bébé de 30 ans à la maison qui mange des tartines de Nesquik tous les matins ! C'est à celui qui balancera le plus sur l'autre, mais c'est toujours gentil, et une manière pudique de dire aux autres combien nous sommes amoureux. »

"On exagère mais c'est notre manière de nous raconter…"

Chloé, 34 ans, cadre dans l'événementiel, sans enfants, en couple depuis cinq ans

« Quand on s'est rencontrés, j'avais du rouge à lèvres sur les dents, et Hugo était ivre mort. Cette imperfection mutuelle n'en finit pas de nourrir notre anti-storytelling marketing, celui de la déroute, du ratage ! Ça nous fait beaucoup rire, comme notre famille et nos amis. À rebours du couple Instagram, on est les losers de l'amour, et on en joue beaucoup, on exagère mais c'est notre manière de nous raconter. Ça décontracte les autres sur les clichés suffocants sur la vie conjugale parfaite. Je me demande même si ça ne nous confère pas une petite aura ! » ●

UNE DESTINATION, UN STYLE (2/4)

À LA CAMPAGNE

En villégiature dans la nature, on combine détente et activités toniques, ce qui nécessite un vestiaire versatile, mais chic ! Mode d'emploi.

PAR MARGAUX KREHL ET BRUNE DE MARGERIE



ROBE « RAMELIL », ZADIG & VOLTAIRE, 295 €.

TOP « CHAINA », GERARD DAREL, 130 €.

CAPELINE, SAISON 1865 EN EXCLUSIVITÉ AU PRINTEMPS, 59 €.

PARKA « ELIANE », VANESSA BRUNO, 295 €.

PANTALON « PIROGUE », CAROLL, 90 €.

SAC « GUAPITA », MAISON BADIGO, 110 €.

TONGS « SUNKISSED », HERBERT LEVINE, 650 €.

BLAIR GETZ/MEHDY ; PRESSE.

L'ÉQUATION

La problématique est moins simple qu'on ne le croit. Non seulement il faut penser à la météo – soleil, pluie, brise nocturne – mais aussi à son planning. À la campagne, on passe facilement d'une balade dans les chemins à un déjeuner en terrasse ou à une soirée entre amis autour d'une grande tablée. Le challenge réside donc dans le fait d'emporter des pièces pratiques et polyvalentes faites pour la vie en plein air, où vous allez passer le plus clair de votre temps.

LA JOURNÉE TYPE

Si les vacances à la campagne sont pour certaines synonymes de rattrapage lecture dans un hamac et d'après-midi sieste, elles sont aussi souvent riches en activités, physiques comme culturelles. Pédaler jusqu'au marché local, se promener à travers champs, visiter un site historique, terminer en soirée à la fête du village… Une vie à mille à l'heure, finalement ! Qui nécessite donc d'être à l'aise toute la journée. ●●●



LUNETTES DE SOLEIL « TELMA », RENDEL, 129 €.



SANDALES « ARIZONA BIG BUCKLE », BIRKENSTOCK, 160 €.

HAUT ET BAS DE MAILLOT DE BAIN, 29,99 € ET 19,99 €, ETAM.



LA BASE

Pensez pratique mais élégant, et les deux ne sont pas incompatibles. Privilégiez un joli short en coton ou en lin plutôt qu'un modèle esprit lingerie en satin, même s'il est très tendance cette saison. Ce qui ne vous interdit pas de le choisir décoré de rubans ou d'une broderie façon linge ancien. Aux pieds, du plat, rien que du plat, même si là encore on peut emporter une jolie paire de mules ou de sandalettes pour des soirs plus habillés, à condition qu'elle ne soit pas trop précieuse.

L'ASTUCE ULTIME

Optez pour des matières robustes, faciles à vivre et adaptées aux changements de température intempestifs. Ce n'est pas la montagne, mais on n'est jamais à l'abri d'un orage estival. Pensez lin, coton, toile légère et facilement nettoyable... La gaze de coton peut être votre alliée !

LE GESTE QUI SAUVE

Gardez en tête que les vacances à la campagne sont surtout l'occasion de se reconnecter avec la nature. On s'habille donc simple et confortable, pour profiter pleinement de son séjour. ●



DÉBARDEUR, PETIT BATEAU, 30 €.

CORDON EN SOIE AVEC EXTRÉMITÉS EN OR ROSE, 345 €, ET CHARM « MINI PALM » EN OR ROSE, 275 €, LE TOUT, GINETTE NY.

PANIER « MAIA », SÉZANE, 240 €.

BERMUDA, MONOPRIX, 45,99 €.



La trousse de... ALICE ELIA

1. RÉGÉNÉRANT La Crème de Jour, On The Wild Side, 50 ml, 45 €.
2. PEPSY Huile à Lèvres Émolliente T40, Rouge Tomate, Typology, 15 ml, 25,50 €.
3. UNIVERSEL One for All Leave-In Elixir, Aveda, 250 ml, 35 €.
4. DISCRET La Goutte Solaire Invisible SPF50, La Chênaie, 20 ml, 15,90 €.
5. SUBTIL Spray d'Été pour le Corps, Citronnelle & Géranium, Diptyque, 100 ml, 54 €.



SAM HANDEL ; MARC PHILBERT ; PRESSE.

RENCONTRE

Virginie Efira à vif



Son rôle dans « Soudain » lui a valu de partager le prix d'interprétation féminine du Festival de Cannes avec sa partenaire Tao Okamoto. Une fusion qui va bien à cette actrice résolument tournée vers les autres.

TEXTE DOROTHÉE WERNER PHOTOGRAPHE MARIE SCHMIDT RÉALISATION HORTENSE MANGA

allure

Robe, **CHLOÉ**.
Top, **H&M STUDIO**.
Montre « Tortue »
en or jaune, **CARTIER**.



Blouse, **BALMAIN**. Short, **CITIZENS OF HUMANITY**. Bracelets « Love » en or jaune et diamants, en or gris et en or jaune, à l'auriculaire, bague « Love » en or jaune, à l'annulaire, bague « Clash de Cartier » en or rose, le tout, **CARTIER**. Bottes, **POLO RALPH LAUREN**. Collier personnel.

Ce film m'a changée, il a calmé très fort en moi une précipitation et une nervosité », confie l'actrice, d'emblée ou presque, dans le salon de thé d'un grand hôtel parisien où on la retrouve en pleine canicule, en ce début juillet. L'air est doucement climatisé, l'ambiance ouatée, on est bien. Et si elle a un message à faire passer, un seul, c'est celui de son amour pour ce fameux film qui sort le 12 août, après le faste du Festival de Cannes où elle a reçu, avec l'actrice Tao Okamoto, le prix d'interprétation féminine, « Soudain », du réalisateur japonais Ryusuke Hamaguchi (« Le mal n'existe pas », « Drive My Car »). Ce film qu'elle aime d'amour et défend bec et ongles a un pied dans le réel, un autre dans une dimension existentielle. Elle joue Marie-Lou, une directrice de maison de retraite soucieuse d'humaniser les soins, qui tombe en amitié avec Mari, une philosophe japonaise atteinte d'un cancer incurable. Les scènes se déploient lentement, parfois en japonais, dénouant les unes après les autres les nœuds qui entravent l'existence. Quand elles se rencontrent, la philosophe pose une question très difficile au personnage de Virginie Efira : « Qui es-tu ? » Histoire de faire le pont entre le film et le réel, on commence l'interview en la posant à l'actrice, qui, bien embarrassée, se lance vaillamment. Soucieuse d'aller au fond des choses, débit rapide, elle révèle une exigence très forte vis-à-vis d'elle-même, un goût sincère de se questionner et un engagement entier dans la discussion : « En ce moment, parce qu'on est d'abord notre corps, je suis quelqu'un qui se remet d'une piqûre de guêpe [elle montre en riant sa main encore gonflée]. C'est une question fondamentale, l'identité, car je ne crois pas que cela existe réellement. Notre identité sociale, oui, mais notre identité profonde est tout le temps en mouvement. Si on veut dire par là mes sentiments et mes pensées, pas sûr que j'en serai au même point dans trois ans. Si on parle de l'identité physique, puisque le temps passe, elle change aussi. Ce qui nous constitue bouge en permanence, d'ailleurs dans le métier d'acteur, on joue avec cette idée d'un soi multiple, en gardant à l'esprit que l'on est toujours plus vaste que ce qu'on pense. Je sais aussi que notre inconscient, comme les systèmes dans lesquels on vit, façonne ce que l'on est. Notre libre arbitre est assez relatif ! Je peux être une chose et son contraire, comprendre des points de vue très opposés. Et je suis bien incapable de dire "voilà ce que je suis" et de le graver dans le marbre, ce qui me déprimerait un peu ! » Passons donc au cœur du message de « Soudain », dont le scénario est issu d'une correspondance entre une anthropologue et une philosophe japonaises titrée « Soudain, mon état pourrait se dégrader », et que l'actrice, sous le charme, nous enjoint vivement de lire aussitôt qu'elle sera traduite. Un livre qui explore l'importance des liens que l'on tisse dans la vie, la manière dont ils peuvent nous sauver. Voilà pourquoi on a eu envie, pour cette interview pas comme les autres, de demander à l'actrice quels sont ses liens…

> "Je suis bien incapable de dire «voilà ce que je suis » et de le graver dans le marbre, ce qui me déprimerait un peu !"

… AUX AUTRES ?

« Si je ne suis pas malheureuse, c'est grâce à ma curiosité et à mes relations aux autres, qui me sont essentielles. C'est ma raison première de faire du cinéma. En regardant des films, le monde s'est ouvert à moi. Très jeune, j'ai pu me sentir proche d'une Chinoise, d'une Japonaise ou d'une Américaine. C'était mon premier endroit de lien au monde, de compréhension du vivant. Je le retrouve dans la chorégraphie d'un plateau de tournage, dans le fait de rencontrer des gens qui viennent de partout et qui travaillent ensemble à la même chose. C'est l'idée majeure de "Soudain", et j'y crois très fort dans ma vie : on ne peut se sauver que par l'autre. »

… AUX RÉALISATEURS ?

« Je déteste l'idée de forcer le lien. Quelque chose se passe, ou pas. Mais c'est ce lien qui oriente mes choix, pour décider ce que l'on peut raconter ensemble ou non. Quand on s'est choisis, bien sûr que cela reste ! C'est très fort avec Catherine Corsini, qui est la marraine de mon fils, Justine Triet ou Rebecca Zlotowski. Dans ce milieu, on a la chance de travailler selon un rythme très mouvant, mais les points d'ancrage, ce sont ces amitiés. La première fois que j'ai rencontré Ryusuke Hamaguchi, le réalisateur de "Soudain", c'était dans un café, place de la Bastille, avec un traducteur. Je l'ai beaucoup regardé parler, écouter, poser ses questions, jamais convenues. Il y a chez lui un très grand égard, une absence absolue de vanité ou de jugement… Le fait qu'il soit japonais ne suffit pas à le définir… J'ai, en plus, l'amour du Japon depuis toujours, j'adore l'esthétique sonore et l'imaginaire du cinéma japonais, je suis une dingo de Hosoda et de Miyazaki, et j'ai un fils qui s'appelle Hiro… Le monde nippon résonne en moi. Je reste marquée par ma rencontre avec Ryusuke Hamaguchi, sa sagesse, sa justesse, sa manière incroyable de s'exprimer mêlant poésie et mathéma- ●●●

MARIE SCHMIDT

Blouson et débardeur, **SAINT LAURENT PAR ANTHONY VACCARELLO.** Short, **AGOLDE.** Boucles d'oreilles « Trinity » en or gris, or rose et or jaune, à gauche, bijou d'oreille « Juste un Clou » en or jaune, bracelets « Love » en or jaune et diamants, en or gris et en or jaune, bagues « Love » en or jaune, et montre « Tortue » en or jaune, le tout, **CARTIER.** Collier personnel.

MARIE SCHMIDT


HONDA

●●● tiques m'ont changée. Chaque jour de tournage était une expérience de présence pure pour toute l'équipe, qui l'applaudissait chaque soir. Je n'ai jamais vécu ça auparavant, et je crois que le spectateur le ressent. Entre nous, il reste pour toujours une reconnaissance, une affection et une grande pudeur, qui passe au-delà des mots. J'ai l'impression qu'il a le pouvoir un peu magique de nous rendre un peu meilleurs. »

... AUX ACTEURS OU AUX ACTRICES ?

« Durant le tournage, on est unis par ce qu'on est en train de faire, mais cette très grande proximité ne se nourrira pas forcément en dehors. J'ai parfois pu être dure avec des metteurs en scène, parce qu'un acteur seul, ce n'est pas grand-chose, et j'ai besoin de sentir que par notre connexion quelque chose va s'animer, sinon, j'ai l'impression d'être prise en otage, de patauger. Avec un acteur ou une actrice, j'ai un rapport beaucoup plus doux, toujours curieux. J'adore les grandes histoires de rivalité, comme entre Bette Davis et Joan Crawford, mais je n'ai jamais vécu ce type de relation. Tant pis si ça fait un peu candide. Le sentiment de proximité ou l'affection que je peux avoir pour Marion Cotillard, Léa Seydoux, Leïla Bekhti, Marina Foïs, Tao Okamoto ou Adèle Exarchopoulos me pousse à me réjouir de leurs grands rôles. Sinon, ça me priverait de nos discussions, qui m'enrichissent à chaque fois ! C'est vrai pour beaucoup d'autres, comme la productrice Marie-Ange Luciani. J'ai la chance de faire un métier où je peux voir les films, puis appeler ceux qui les font pour leur dire que je les ai aimés. J'aurais rêvé de ça plus jeune. Même en étant actrice, on reste la spectatrice qu'on était à 15 ans. Ça crée des liens à l'infini. »

> "D'une manière un peu suspecte, j'aime bien les interviews ! Pas pour parler de moi pendant des heures, mais parce que c'est un moment où l'on nomme les choses."

... AUX FEMMES, AUX HOMMES ?

« Tout le monde m'intéresse. Je regarde peut-être un peu plus les femmes. Je peux parfois être un peu désarçonnée par l'extrême masculinité chez les hommes et l'extrême féminité chez les femmes. Elle peut m'intéresser, voire me fasciner, mais aussi me mettre un peu mal à l'aise. Un homme sans féminité et une femme sans masculinité m'intéressent moins que le mélange des deux ! La majorité de mes amis ont, comme Jonathan Cohen, de l'humour, une sorte de recul sur ce qu'ils et qu'elles sont et font, se posent mille questions. Cela dit, je déteste le name dropping, et j'ai beaucoup d'amis hors du cinéma qui me nourrissent tout autant. »

... AUX JOURNALISTES ?

« D'une manière un peu suspecte, j'aime bien les interviews ! Pas pour parler de moi pendant des heures, mais parce que c'est un moment où l'on nomme les choses. On creuse un peu, je suis une dingue du travail analytique, c'est une manière faire des ponts, de trouver de nouveaux points de compréhension et d'ouverture. J'adore lire les interviews des autres, par exemple celles de Simone Signoret ou d'Adèle Exarchopoulos sont démentes. Moi, je ne suis pas plus intéressante qu'une autre, mais je joue le jeu, j'essaie de dire des choses de moi... Et ça me touche aussi hyper fort de voir des gens qui n'arrivent pas à s'exprimer. »

... AUX PHOTOGRAPHES ?

« C'est amusant ! En shooting, on se marre avec une équipe, on rencontre une autre manière de travailler, c'est un dialogue. J'ai une qualité, l'adaptation, et je me lance avec curiosité, sachant qu'on va jouer avec la lumière, les vêtements, les complexes physiques. Mais je garde la même équipe de coiffeurs et maquilleurs. Je ne suis pas une top model, j'ai l'âge et le physique que j'ai, et l'idée d'être trop malléable me crispe. J'aime faire les choses par moi-même, avoir une prise sur ce qui se passe. C'est un besoin d'indépendance, mais aussi de contrôle... Sans doute un peu trop prononcé ! »

... Ā LA MODE ?

« Quand je suis arrivée en France, je n'y connaissais rien, et j'avais un certain mauvais goût, même si je sais maintenant que ça n'existe pas. Disons que j'avais une esthétique personnelle pour laquelle je garde de l'affection, mais aussi une légère gêne ! Blonde, je me faisais des bouclettes, me maquillais avec des fards orange, portais des vêtements très visibles, je n'étais pas la reine de la sobriété. En vieillissant, le désir d'être allumée comme le grand phare du village s'amenuise un peu. Et puis j'ai un lien fort, au-delà du vêtement, avec Anthony Vaccarello, le directeur artistique de Saint Laurent. C'est un créateur extraordinaire, avec un esprit, des références très cinématographiques. On a aussi une histoire commune à la base, c'est un petit gars bruxellois, on était dans la même école. Il m'a connue avec des bottes compensées, habillée ●●●

MARIE SCHMIDT


Robe, CHLOÉ. Top, H&M STUDIO.
MAQUILLAGE Lancôme par
Fred Marin, avec le Teint Idole
Ultra Wear Stick Teint Beige
Doré, le Teint Idole Ultra Wear
Stick Blush Flaming Rose, le
Mascara Lash Idôle Curl Goddess,
l'Idôle Goddess Dimension Mono
Eyeshadow Nude Dusk, le Crayon
Khôl Brun et l'Huile à lèvres Lip
Idôle Juicytreat Rosy Plump.





Bomber,
GOLDEN GOOSE.



Combi-short à lavallière, **SAINT LAURENT PAR ANTHONY VACCARELLO.** Soutien-gorge, **CHANTELLE.** Boucles d'oreilles « Trinity » en or gris, or rose et or jaune, et montre « Tortue » en or jaune, le tout, **CARTIER.** Collier personnel. Bottes, **POLO RALPH LAUREN.** **MAQUILLAGE** Lancôme par Fred Marin, avec le Teint Idole Ultra Wear Stick Teint Beige Doré, le Teint Idole Ultra Wear Stick Blush Flaming Rose, le Mascara Lash Idôle Curl Goddess, l'Idôle Goddess Dimension Mono Eyeshadow Nude Dusk, le Crayon Khôl Brun et l'Huile à lèvres Lip Idôle Juicytreat Rosy Plump.

●●● comme une semi-strip-teaseuse pour aller en classe ! Avec ses créations, on peut bouger sans jamais avoir l'air engoncée ou sur-habillée, c'est vivant. Il y a une féminité hyper sexy, jamais trop démonstrative, qui se mêle au masculin. Ce n'est ni mièvre ni chichiteux, et ça te met o.k. avec ton corps. »

... À VOS PARENTS ?

« Je les trouve beaux. Les non-dits, ce qui se transmet ou non, ce qui se dit ou non, cet amour inconditionnel et la difficulté à l'exprimer, ça m'intéresse. Ils sont divorcés, très différents, et je les vois chacun de son côté. Il y a entre nous une communication réussie, une authenticité en dehors des politesses, des attentes, du désir de ne pas froisser... On peut se dire ce qu'on ressent, s'interroger, parler de tout, même des choses moins avouables, c'est une chance immense. Ma mère suit tout mon travail, mon père est plus distant. Ça me touche assez fort que lui, qui s'est sorti d'un milieu populaire par ses études en devenant médecin oncologue, même s'il a été désarçonné par les choix artistiques de ses enfants – mon frère est peintre et sculpteur –, nous accepte absolument tels que nous sommes. Ma mère, indépendamment des circonstances qui ne sont pas toujours simples, a un rapport à la joie et au beau, qui n'a rien à voir avec le luxe, un enthousiasme merveilleux. »

... AUX ENFANTS ?

« J'ai un contact immédiat avec eux, j'ai toujours cherché leur compagnie. J'ai été belle-mère à 22 ans, mère à 36 ans, puis à 46 ans. Avec eux, on est ramené à l'instant présent, débarrassé de soi, le temps se dilate, on joue, on vit, c'est là que ça se passe. Aujourd'hui, ma fille a 13 ans, mon fils, 3 ans, c'est passionnant. Malgré leur différence d'âge, je reste la même mère, on discute, on blague, on partage des moments à deux. Ma maternité n'est pas sacrificielle, je ne compartimente pas ma vie, j'aime bien que tout circule et je les emmène partout. Je n'échappe pas pour autant à la culpabilité, consubstantielle semble-t-il à la condition maternelle, et je trouve très réjouissant que des féministes, comme la philosophe Camille Froidevaux-Metterie, pensent la question. Sur le tournage de "Victoria" de Justine Triet, je jouais une mère débordée, et j'ai compris que j'allais forcément faillir comme mère, louper des choses... Et quand j'observe mon fils, que je le vois absorber la substance de tout ce qu'il reçoit, je m'interroge sur cet étrange pouvoir que l'on a en tant que mère. C'est un truc fou et génial d'aimer quelqu'un à ce point et lui transmettre le plus de choses possible pour que, un jour, il puisse partir. »

... À L'ENFANCE EN VOUS ?

« Au-delà de l'âge social, je crois que nous sommes des poupées russes, à l'intérieur, on a tous les âges en même temps. Ce qui bouge, ce sont les représentations extérieures. Quand j'avais l'âge de ma fille, j'étais comme une maboule devant la cérémonie des César ! Une fois dedans, j'ai eu ce truc à la Woody Allen ou à la Groucho Marx, de ne pas vouloir "faire partie d'un club qui m'accepterait comme membre". J'ai craint d'avoir signé un pacte avec Faust, eu cette idée que, dès que j'en serai, la magie s'envolerait. Pour contrebalancer ça, je convoque l'enfance. Retrouver l'émerveillement, c'est pas mal ! Sur les tournages, je joue, je me téléporte dans un autre espace-temps, et je fonce, comme quand j'étais petite. »

> "Dans le chaos du monde, j'ai la croyance très ancrée qu'on peut être lucide et joyeux. Le plus grand délice de mon existence est la conversation."

... À L'ÉPOQUE ANXIOGÈNE ?

« Je suis très informée, parfois trop, je vis de plain-pied dans le réel. J'écoute la matinale de France Inter, je m'endors et me réveille avec des podcasts ("Face à l'histoire", "Affaires sensibles" ou "Les Matins philo"). Je sais que je peux tomber dans le piège des algorithmes, être bombardée de nouvelles terrifiantes, et me retrouver dans un état de sidération, réduite à l'impuissance. D'un côté, le chaos du monde, de l'autre, toi, plantée là comme un être inutile ! Mais j'ai la croyance très ancrée qu'on peut être lucide et joyeux. "Soudain" nous parle d'une solution qui passe par le lien à l'autre. Le plus grand délice de mon existence est la conversation, qui ouvre toujours mon horizon. »

... AU CARACTÈRE ÉPHÉMÈRE DE LA VIE ?

« Dès l'enfance, on prend tous conscience que l'on va mourir. Je sais que la vie a un intérêt parce qu'elle va finir, c'est tragique, mais c'est ce qui lui donne son sel. Tout passe, même les plus belles choses, c'est comme ça. J'adore cette chanson de Nick Drake, "River Man", qui vient doucement nous le rappeler. Et j'ai la chance d'avoir rencontré l'écrivaine géniale Lola Lafon, qui m'a transmis cette phrase de Joyce Carol Oates, qui me touche très fort : "Quoi que vous fassiez, que vous le fassiez seul ou non, à quelque moment que vous le fassiez, de quelque façon que vous le fassiez, pour quelque raison que vous le fassiez, quelque mystérieux que soit le but dans lequel vous le fassiez, n'oubliez jamais que sur l'autre plateau de la balance, il y a toujours le néant, la mort, l'oubli. Que c'est vous contre l'oubli." Ce qui m'intéresse, c'est comment on en fait une force, une puissance de vie. » ●

« Soudain », de Ryusuke Hamaguchi, avec Virginie Efira et Tao Okamoto (3 h 15). En salle le 12 août.

MARIE SCHMIDT



Robe-chemise, ISABEL MARANT. Short, CITIZENS OF HUMANITY. Bracelets « Love » en or jaune et diamants, en or gris et en or jaune, à l'auriculaire, bague « Love » en or jaune, à l'annulaire, bague « Clash de Cartier » en or rose, et montre « Tortue » en or jaune, le tout, CARTIER. Bottes, POLO RALPH LAUREN.

Robe-polo, **LACOSTE.**
Boucles d'oreilles « Trinity » en or gris, or rose et or jaune, et montre « Tortue » en or jaune, le tout, **CARTIER.**
Collier personnel.
ASSISTANTE STYLISME Marine Appriou Dujarier.
MAQUILLAGE Lancôme par Fred Marin.
COIFFURE Rudy Marmet.
MANUCURE Marine Carré.

MARIE SCHMIDT



LEA COLOMBO/TRUNK ARCHIVE/PHOTO SENSO.

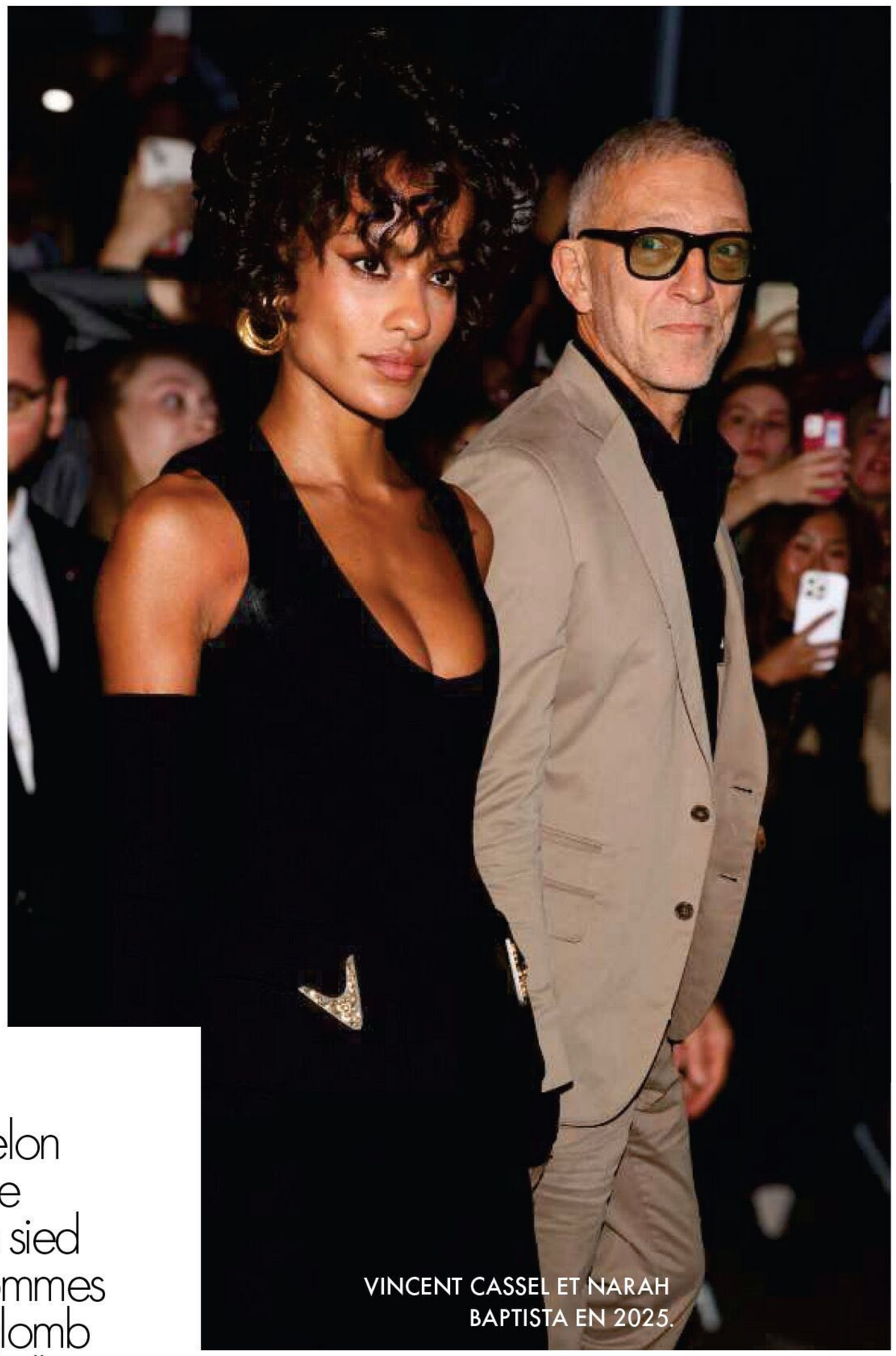
PHĒNO

NON, LES HOMMES NE VIEILLISSENT PAS MIEUX

Et si le vieillissement n'était pas seulement une question de biologie, mais aussi de regard social ? Entre hommes et femmes, les signes de l'âge ne sont ni ressentis ni valorisés de la même manière. Une perception profondément ancrée dans la société, qui pourrait bien être en train de changer.

PAR **CLAIRE DHOUAILLY**

ILS ONT ĒTĒ MARIĒS, SE SONT SĒPARĒS ET SONT TOUS LES DEUX AU MILIEU DE LA CINQUANTAINE : Coop, alias Jon Hamm, apparaît au sommet de son pouvoir de séduction et enchaîne les aventures amoureuses, tandis que son ex-femme Mel, jouée par Amanda Peet, affronte les bouleversements de la ménopause et les interrogations liées à l'avancée en âge. Une fiction ? Oui, il s'agit de la saison 2 de la série « Your Friends & Neighbors ». Mais c'est aussi le reflet d'un imaginaire collectif où les cheveux gris d'un homme deviennent un atout quand les marques du temps sur une femme restent associées à une forme de déclin. « J'ai l'impression qu'il y a quand même de plus en plus de récits et de vrais rôles après 50 ans, et le cinéma est un reflet de la société. Je pense que cela passe d'abord par une conviction de soi », déclarait Virginie Efira lors d'un récent événement Lancôme autour de la longévité. Si la valorisation nouvelle des femmes au-delà d'un certain âge existe, le changement vient encore trop souvent de réalisatrices ou de productrices. « L'évolution se discute en effet. Il y a un certain nombre de femmes qui sont visibles, mais la plupart des comédiennes disent ne plus trouver de rôles à partir de la cinquantaine, sauf à attendre de jouer les grands-mères très âgées », nuance le sociologue et anthropologue David Le Breton, spécialiste du rapport au corps et à l'identité. Les hommes, eux, continuent de jouer les séducteurs jusqu'à un âge avancé. D'ailleurs Sharon Stone racontait en 2020 une mésaventure vécue vingt ans plus tôt : « Mel Gibson, qui a trois ans de plus que moi, me trouvait alors trop vieille pour jouer à ses côtés. » Elle n'était qu'au tournant de la quarantaine. ●●●



VINCENT CASSEL ET NARAH BAPTISTA EN 2025.

DANS LA VRAIE VIE, LES FEMMES SONT-ELLES PLUS AUTORISÉES À VIEILLIR ? Les hommes bénéficient-ils du même capital séduction inébranlable ? Un bon moyen de le savoir est de regarder ce qui se passe sur les applications de rencontres. Christian Rudder, le fondateur d'OkCupid, analysait dans son livre « Dataclysm » des millions de datas comportementales issues de son site. Parmi ses constatations : les hommes, quel que soit leur âge, déclarent systématiquement trouver que les jeunes vingtenaires sont les plus attirantes. Qu'ils aient 20 ou 50 ans, ils restent fixés sur le même idéal de beauté. Les femmes, de leur côté, préfèrent globalement les hommes de leur âge et, à 50 ans, ce sont les hommes de 46 ans qu'elles trouvent les plus attractifs. Mais, contre toute attente, Christian Rudder pointait le fait que ce sont les femmes les plus exigeantes en matière de physique et que seul un homme sur six était considéré comme au-dessus de la moyenne. Ce que valide Isabelle, 51 ans, après avoir passé quelques mois sur les applis : « Quand je vois les photos des hommes autour de la cinquantaine, j'ai l'impression qu'ils ont dix ans de plus que moi. Ce n'est pas seulement une histoire de physique, cela tient aussi à l'énergie, on dirait qu'ils sont déjà vieux. La plupart de mes amies sont du même avis et pourtant, idéalement, on aimerait rencontrer quelqu'un de notre âge. »

> "L'idée selon laquelle la maturité sied bien aux hommes prend du plomb dans l'aile."
>
> MORGANE TOCCO, DOCTEURE EN ANTHROPOLOGIE SOCIALE

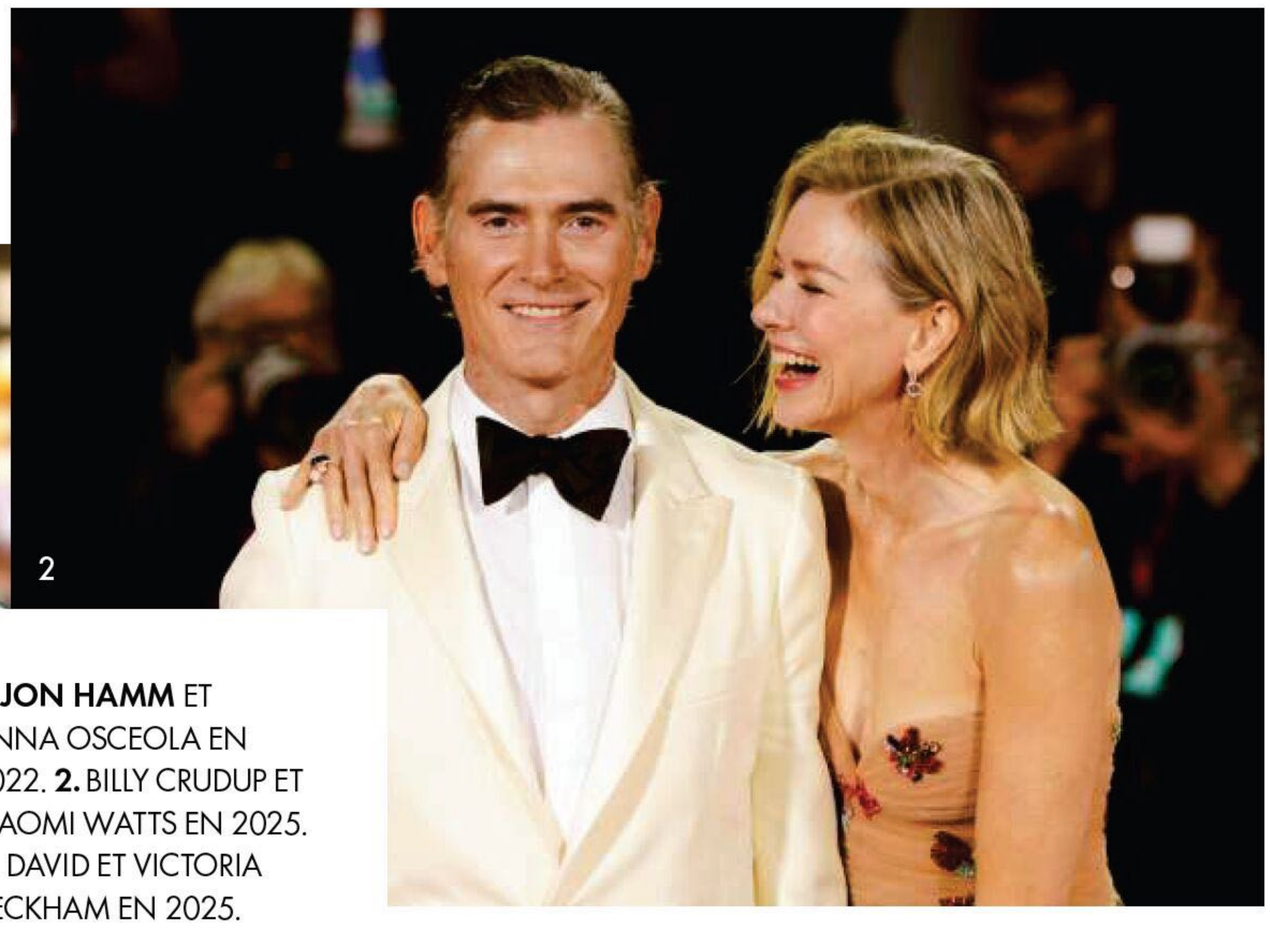
L'idée véhiculée depuis des années dans la société selon laquelle la maturité sied bien aux hommes prend du plomb dans l'aile. Les travaux de Morgane Tocco, docteure en anthropologie sociale, autrice du tout récent et passionnant ouvrage « Moi aussi je te regarde. Regards de femmes sur corps d'hommes » (Éditions du Détour)*, montrent un rapport complexe des femmes face à l'apparence des hommes. Nadine, 57 ans, l'une des femmes interviewées : « J'ai toujours été fascinée par la beauté physique des hommes jeunes, vraiment jeunes – jusqu'à 30 ans, on dira. Après, moins. Tu vois, les hommes entre 40 et plus, souvent, ils deviennent laids, je trouve… » L'autrice cite aussi Stéphanie, 37 ans, qui se dit « pas du tout attirée par les hommes plus âgés », qu'elle juge « se laisser un peu aller à la quarantaine ». « Effectivement, il y a un discours dominant parmi les femmes que j'ai rencontrées qui n'est pas le discours dominant de la société : elles jugent que les hommes de leur âge ne prennent pas soin d'eux, qu'ils ont mal vieilli. Pourtant, elles n'osent pas regarder les hommes plus jeunes qui, a priori, pourraient mieux leur plaire, parce qu'elles ne se sentent pas forcément légitimes de le faire, même s'il est très probable que les choses soient en train d'évoluer », constate Morgane Tocco. Le manque de légitimité demeure un sentiment que les femmes traînent dans tous les domaines. « On touche à la confiance en soi, mais pas seulement individuelle, elle est liée au regard que la société entière porte sur les rapports hommes-femmes », poursuit l'anthropologue. Être une femme plus âgée que son partenaire expose encore aujourd'hui aux remarques et aux critiques.

ALORS QUE LE MONDE DES PLUS DE 50 ANS N'EST PAS DOMINÉ PAR LES JON HAMM, Brad Pitt et George Clooney, comment expliquer ce présupposé bien ancré selon lequel les hommes vieillissent mieux que les femmes ? « Ces images de célébrités créent un biais, elles conduisent à

MARIJO COBRETTI, CHRISTOPHER PETERSON/SPLASH NEWS/ABACA ; LAURENT KOFFEL/GAMMA RAPHO ; PLANET PHOTOS/KCS PRESSE.

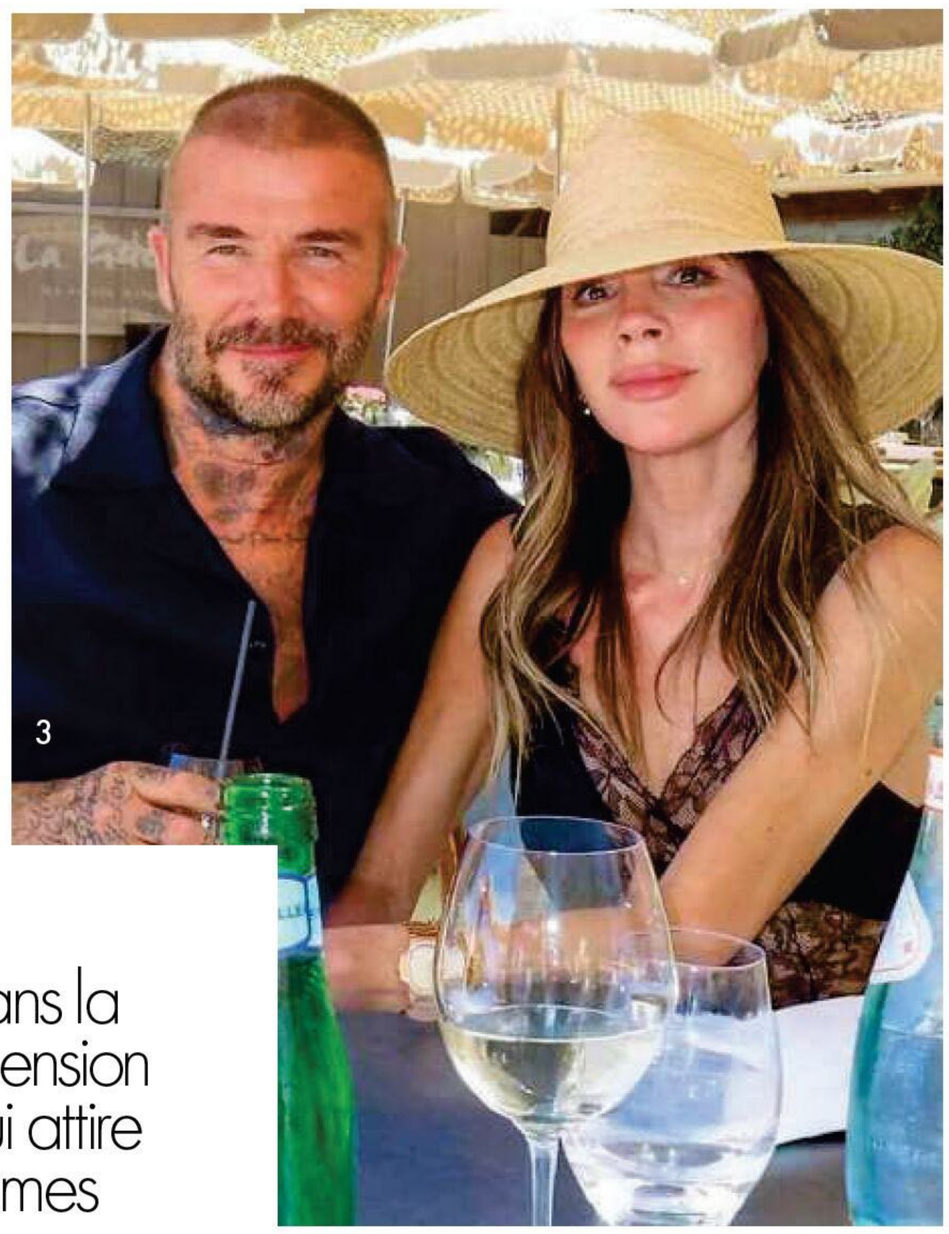


1



2

1. JON HAMM ET ANNA OSCEOLA EN 2022. **2.** BILLY CRUDUP ET NAOMI WATTS EN 2025. **3.** DAVID ET VICTORIA BECKHAM EN 2025.



3

une érotisation de la plastique d'un homme qui vieillit, alors même qu'elles ne sont pas représentatives du reste de la population », estime Morgane Tocco. Surtout, c'est dans la compréhension de ce qui attire traditionnellement les femmes chez un homme que se trouve la clé : « Ce n'est pas l'apparence physique qui rend un homme séduisant, ce sont sa personnalité et son statut social. Or, ni l'un ni l'autre n'empirent avec l'âge, ce sont des qualités qui peuvent même souvent se bonifier avec le temps. Si un homme a du charisme, qu'il est au top de sa carrière, cela modifie le regard que l'on porte sur ses cheveux blancs, ses rides marquées ou son ventre. »

C'est dans la compréhension de ce qui attire les femmes chez un homme que se trouve la clé.

LES HOMMES ONT LA PAIX ET PEUVENT SE LAISSER DOUCEMENT ALLER, contrairement aux femmes qui ont intégré le regard que l'on – les hommes, la société, les autres femmes – porte à leur apparence. Elles font du sport, choisissent en conscience ce qu'elles mangent, investissent dans des crèmes, des actes esthétiques… « Avec la cinquantaine, j'ai senti que je devenais moins tonique, alors j'ai ajusté ma routine. Mon mec apprécie. En revanche, lui a pris également du ventre, mais il trouve ça normal et ne voit pas où est le problème. Entre bouger et faire un peu attention ou racheter des fringues, il a choisi la seconde option », raconte Aurélie, 53 ans. Très tôt dans leur existence, le besoin de plaire prend chez la plupart des femmes nettement le dessus sur le fait d'avoir un partenaire qui leur plaît. « Pour nourrir son estime, analyse Morgane Tocco, il faut, en tant que femme, s'assurer de plaire physiquement à l'homme. S'ajoute le piédestal sur lequel est mis le désir masculin, qui est censé être plus fort que celui de la femme. Il est important d'être sûre que l'homme soit satisfait dans son désir et dans son plaisir visuel. » Trouver beau son partenaire passe en second.

Si les hommes n'ont pas pris l'habitude d'accorder une attention majeure à leur apparence, c'est finalement parce qu'ils ne se sentent et se savent pas regardés. « C'est intéressant que les hommes sachent que les ●●●

●●● femmes ont une paire d'yeux et qu'elles les regardent, qu'elles peuvent désirer leur corps. J'ai découvert avec mon enquête que beaucoup d'hommes ne savent absolument pas comment plaire physiquement aux femmes. Ils manquent probablement de modèles de sensualité masculine non stéréotypée, un peu plus commune. Elle existe, mais elle est moins représentée », note Morgane Tocco. Le changement passe donc aussi par le regard des femmes, qui doivent s'autoriser à dépasser certains a priori et jugements sur le fait d'être sensibles à l'apparence masculine. « Il y a une part de culpabilité de se comporter comme les hommes, de les objectifier, alors même qu'elles leur reprochent cette attitude envers elles-mêmes », poursuit la chercheuse. Si la posture est louable, elle repose malgré tout sur l'idée qu'il y aurait une façon vertueuse de regarder l'autre et que cela ne passerait surtout pas par l'apparence physique. Comme si désirer quelqu'un pour son apparence était antinomique avec le fait de l'apprécier dans son entièreté. Comme si le corps, c'était mal.

PROGRESSIVEMENT, LES CHOSES CHANGENT, dans les deux camps. Certaines femmes commencent à assumer le plaisir qu'elles ont à regarder les hommes. « Ce sont celles qui se rendent compte que l'éducation, le patriarcat, les normes de genre les ont empêchées d'accéder à cette posture. C'est récent et cela va probablement encore se développer. C'est essentiellement lié au fait que l'égalité progresse entre les femmes et les hommes », analyse Morgane Tocco. S'assurer la survie du foyer avec un compagnon ayant une bonne condition sociale n'est plus, pour beaucoup de femmes qui s'assument, au premier plan, ce qui libère leur regard sur les hommes. « Beaucoup se sentent aussi débarrassées de la tyrannie de la séduction, elles vivent une forme de libération », souligne David Le Breton. Les hommes de leur côté se soucient de plus en plus de leur enveloppe extérieure : ils représentent environ 15 % des interventions esthétiques – contre 5 % il y a vingt ans –, tandis que le marché des cosmétiques masculins est mondialement en plein essor. La notion de longévité en santé s'impose également et brouille progressivement la frontière entre apparence, vitalité et santé.

Après avoir libéré la parole sur la ménopause, il serait d'ailleurs profitable de libérer celle sur l'andropause (lire l'encadré ci-dessous). Car la tolérance qui semble accordée aux hommes en matière de vieillissement ne les met pas à l'abri d'un sentiment de déclin. « Les femmes sont à la fois plus engagées dans le soin d'elles-mêmes mais aussi dans les activités de bénévolat, elles sont actives socialement, politiquement, là où les hommes sont beaucoup plus dans l'amertume du temps qui passe, de la perte de vitalité, de force, d'endurance, de virilité », constate David Le Breton. Peut-être prendra-t-on bientôt conscience que les hommes ne vieillissent ni mieux ni moins bien que les femmes, mais qu'ils ont simplement longtemps bénéficié d'un regard plus indulgent de la société, un changement de perspective dont hommes et femmes ont tout à gagner. ●

*** Morgane Tocco est l'invitée de l'épisode #95 du podcast « Injonctions & bistouri » daté du 18 juin.**

L'ANDROPAUSE, PARLONS-EN

Si tout le monde a aujourd'hui entendu parler de la ménopause et si chaque femme sait (à peu près) à quoi s'en tenir, il n'en est pas de même pour les hommes avec l'andropause, et peu consultent à ce sujet. « C'est un déclin progressif de la testostérone, qui commence vers 50 ans, certains facteurs pouvant accélérer le processus », résume la docteure en pharmacie Véronique Mounier, autrice de « La Méthode des 4P » (éd. Flammarion). Il s'agit notamment du sucre, qui se stocke sous forme de graisse. « Cette dernière stimule une enzyme, appelée "aromatase", responsable de la transformation de la testostérone en œstrogènes. L'excès de graisse viscérale est notamment très préjudiciable », poursuit la spécialiste, qui alerte sur une consommation excessive de bière, boisson très riche en sucre et en houblon aux propriétés œstrogéniques. Pourquoi c'est important ? « Parce que la baisse de la testostérone est à l'origine des problèmes d'érection, notamment. La bonne dilatation des vaisseaux entre aussi en jeu, et, là encore, le surpoids est un ennemi », explique Véronique Mounier.



La bonne attitude ? Faire du sport, l'activité physique stimulant la testostérone, qui elle-même permet de maintenir une bonne masse musculaire, un cercle vertueux. Se supplémenter en zinc, magnésium et vitamine D est aussi vivement conseillé, tout comme faire le point en testant sa testostérone totale (elle doit être supérieure à 6 ng/ml) et son transporteur, la SHGB (idéalement comprise entre 40 et 45 pmol/l).

FELIPE RAMALES/SPLASH NEWS/ABACA ; PRESSE.

BRAD PITT ET INES
DE RAMON EN 2025.

FORME

DE L'EAU, MAIS LAQUELLE ?

S'hydrater, oui, mais comment ? Quelle eau consommer, et faut-il ajouter quelque chose dedans ?

PAR **VALENTINE PÉTRY**



ALEXEY KUZMA/STOCKSY.

APRÈS LA FOLIE DU COLLAGÈNE ET DES ÉLECTROLYTES, que mettrons-nous dans notre eau cet été pour la rendre encore plus utile à notre corps ? Plusieurs options existent, mais d'abord il faut la filtrer. La qualité de l'eau et ses effets sur la santé reviennent régulièrement dans le débat public : il y a un an, les médecins libéraux alertaient le gouvernement sur l'augmentation des cancers liés au cadmium présent dans nos sols. En juin dernier, ils signaient une lettre ouverte interpellant sur la menace que représente la pollution de l'eau potable, notamment par des métabolites de pesticides et les Pfas, et plaidant pour une réglementation plus stricte.

Les méthodes de filtration de l'eau ont évolué : il y a les carafes de table avec divers types de filtres (charbon, céramique…). Mais le système à osmose inverse reste celui qui permet de lutter contre le plus de polluants, dont les Pfas – même le plus petit, le TFA, récemment pointé du doigt par l'Agence européenne des produits chimiques. Il s'agit de passer l'eau à une forte pression à travers une membrane, pour extraire les impuretés et polluants. Ces machines se posent sous les éviers de cuisine ou dans les fontaines à eau collectives. L'entreprise française Sküma propose une version miniature, avec trois filtres intégrés. « La filtration par osmose inverse rejette environ un quart de l'eau traitée, qui est collectée dans un bac à l'arrière de la machine », explique le cofondateur, Victor Ollivier. La solution n'est pas idéale à grande échelle parce qu'elle est énergivore et qu'elle rejette des polluants, mais le système fonctionne. « Nous avons testé l'efficacité de sa filtration sur 230 molécules, avec un laboratoire français indépendant accrédité Cofrac. Les tests confirment l'élimination de 20 types de Pfas, 165 pesticides (et leurs métabolites), 14 métaux lourds, ainsi que des résidus médicamenteux comme l'estrogène et l'ibuprofène », poursuit Victor Ollivier. En revanche, la



machine supprime également les minéraux. Sküma propose donc, sous forme de sachets, trois versions d'électrolytes à ajouter : Mineral Soft, sans sodium, Mineral Plus, contenant du magnésium, du sodium, du potassium et du calcium pour une meilleure hydratation, et enfin Mineral Alkaline, qui augmente le pH de l'eau du robinet, facilitant ainsi la digestion et la récupération physique. Une eau que l'on peut donc optimiser et adapter à ses besoins.

Mais ce n'est pas la seule possibilité : les boissons wellness se développent à vitesse grand V, avec, désormais, des eaux protéinées. La marque Pulse Protein propose de la poudre aromatisée à mélanger à de l'eau pétillante, ou des cannettes toutes prêtes. « Une cannette contient environ 10 g de protéines, le seuil minimum pertinent pour un produit "riche en protéines", comparativement aux 6 g d'un œuf », affirme la cofondatrice Emna Everard. Il s'agit d'un mélange de protéine de pois (la plus proche de la whey, d'origine animale), de riz, de fève et de sarrasin. « On obtient différents types d'acides aminés et un combo idéal », explique-t-elle. C'est indiqué si vous souhaitez contrôler votre apport en protéines (l'Anses recommande de 0,8 à 1 g par jour et par kg de poids corporel). « Pour l'hydratation, l'eau pure reste la meilleure option, car l'ajout de protéines peut légèrement ralentir le processus d'absorption par l'organisme », rappelle Emna Everard. Au goût, un léger arôme citron ou pêche. Autres choix : les hydrolats de fleurs, pour apporter sérénité ou détox, ou les boissons énergisantes nouvelle génération, à la caféine et aux vitamines. Celles-ci contiennent peu de sucre (ou pas du tout), donc elles constituent une bonne alternative aux sodas… En alternance avec de l'eau toute « nue ». ●

CHLOE PRIMPIER ; KAZIDOMI ; PRESSE.



NOTRE SHOPPING DÉSALTÉRANT

PAR **LAURIANE SEIGNIER**

1. JUSTE UNE DOSE L'association entre 4 électrolytes et un cocktail de caféine, guarana, zinc et vitamines permet de booster et d'hydrater l'organisme. Idéal en randonnée ! Complément alimentaire effervescent, HydraFizz, Hydra + Boost, Goût Orange, Upsa, 6,49 €.

2. FRAIS Une alternative saine au soda, bourrée de vitamines bénéfiques pour l'organisme. Eau aromatisée en pastille, Saveur Melon, Lxir, 10,50 € les 12.

3. CARBURANT POUR LES MUSCLES Avec ses 10 g de protéines végétales et sa faible teneur en sucre, cette cannette redonne force et énergie après un effort physique. Eau pétillante protéinée, Fruits Rouges, Pulse, 33 cl, 2,99 €.

4. SHOT NATUREL Cette eau chargée en hydrolats biologiques favorise l'élimination des toxines et améliore la qualité de la peau. Boisson Florale Détox, Peau Nette et Drainée, Estime & Sens, 100 ml, 13,90 €.

5. VITALITÉ Connue pour ses vertus énergisantes et naturelles, cette infusion florale se consomme glacée. Tisane Fleurs d'Hibiscus, Coup de Boost, Les 2 Marmottes, 5,65 € la boîte de 30 sachets.

6. VITAMINÉ Son indice élevé en caféine apporte un coup de boost frais dans la journée. Energy Drink, Sparkling, Strawberry Watermelon, Celsius Live Fit, chez Monoprix, 35,5 cl, 1,69 €.

7. BELLE PEAU Confère aux cheveux et à l'épiderme la bonne quantité journalière de zinc, biotine et vitamine C. Ā l'extrait de rose. Pastilles d'hydratation fonctionnelle Glow, Pêche & Hibiscus, Hydrology, 9,90 € les 15.

L'ASSIETTE

LES RECETTES EXPRESS
DE LUCIE LESGOURGUES,
FONDATRICE DE LA
CONSERVERIE PIRATE
CANNERIE, EN
NOUVELLE AQUITAINE.


PIRATE CANNIERIE

POISSON

GRAND CRU

Brut, mariné, séché, juste citronné… Le poisson cru n'a jamais été aussi tendance.

PAR **MATHILDE SAMAMA**

PERSONNE NE SAVAIT CE QU'ĒTAIT UN CEVICHE, il y a quinze ans. Aujourd'hui, ce plat péruvien de poisson cru, mariné dans l'acidité, est presque ringard tant il a occupé les cartes des bistrots, gastros, comptoirs iodés et échoppes de street food. Ses successeurs ? Le crudo, le tiradito, l'aguachile. Tous aussi crus les uns que les autres. Cette vague iodée venue d'Amérique latine se superpose à d'autres tendances de fond : pour Ēlisabeth Debourse, rédactrice en chef du guide Fooding, « la mode des cuisines mexicaine et péruvienne est venue s'ajouter à l'influence culturelle japonaise qui irradie en France : cette fameuse culture culinaire ultra-minimaliste où le poisson est sacré, découpé au millimètre, avec des couteaux spéciaux et consommé brut ou à peine relevé d'un condiment ». Pour elle, ces héritages étrangers enrichissent un répertoire culinaire français longtemps cantonné au tartare de saumon.

Autre constat, la mode du poisson cru séduit au-delà des littoraux. Habituellement affiliée aux cantines de plages et autres bistrots côtiers, elle se délocalise. « Ā Paris bien sûr, mais aussi à Lyon, Toulouse… on en voit énormément. C'est une entrée qui a la cote dans les bistrots car facile à envoyer et consensuelle. » Pour les chefs, le champ des possibles est immense. « Une pièce de poisson ne donne jamais le même goût en fonction du taillage, des ingrédients et du temps de marinade. Les combinaisons sont infinies », s'enthousiasme Juan Pablo Rojas Pineda, aux manettes de Jones (Paris-11e), dont le domaine de jeu s'étend même à la maturation de pièces de thon dans une chambre froide pendant plusieurs semaines. Le but : faire sortir l'humidité, concentrer le gras et donc le goût.

Mais quid des bienfaits nutritionnels du cru ? Anthony Berthou, auteur du podcast « Pleine santé & performances » affirme : « L'absence de cuisson permet de ne pas oxyder les oméga-3 présents dans de nombreux poissons (saumon, thon, sardines…). » Le nutritionniste insiste sur la fraîcheur absolue du poisson : « Plus il est frais, plus les risques de développement de bactéries comme l'histamine, à l'origine de rougeurs ou de brouillard mental, sont faibles. » On y veille donc scrupuleusement puis on se lance dans nos recettes de chefs. ●●●

LEXIQUE

CEVICHE
Un taillage du poisson en cubes, avec marinade longue. Origine Pérou.
Poissons parfaits Bar, daurade, cabillaud.

TIRADITO
Signifie « tiré, allongé » en espagnol. Un taillage en lamelles, façon sashimi japonais, sans marinade et avec une sauce minute.
Poissons parfaits Daurade, maigre, sériole, thon rouge.

CRUDO
Signifie juste « cru » en espagnol et qualifie tous les poissons servis crus et assaisonnés minute, sans arinade et sans cuisson.
Poissons parfaits Daurade, maigre, saint-pierre, thon rouge.

AGUACHILE
Signifie « eau pimentée » en espagnol. Origine Mexique. C'est un poisson cru présenté dans un bouillon frais à base d'herbes et piment, d'abord mixé puis filtré. Servi généralement avec du concombre, du céleri, de l'oignon rouge, de la coriandre. Un taillage en cubes, avec marinade longue.
Poissons parfaits Bar, daurade, lieu, bonite.

LECHE DE TIGRE
Signifie « lait de tigre » en espagnol. C'est un jus de marinade, obtenu en mélangeant poisson cru, jus de citron vert, oignon, piment, coriandre,ail, sel et bouillon de poisson. Ce liquide devient très parfumé grâce aux sucs du poisson et à l'acidité de l'agrume. Origine Pérou.
Poissons parfaits Bar, daurade, sole, flétan.

4 RECETTES DE CHEFS POUR CET ÉTÉ



TARTARE DE BONITE, MAYO FUMÉE, FRAISES, BOUILLON D'AUBERGINE

de Pierre Chomet (Ambos, Paris-6e)

Pour 4 personnes

1. Préparez le bouillon d'aubergine. Faites brûler 2 aubergines au four à 220 °C. Réservez la pulpe (pour réaliser un caviar plus tard) et récupérez les peaux brûlées.

2. Dans une casserole, faites bouillir de l'eau, ajoutez les peaux d'aubergines, quelques champignons de Paris émincés, 1 échalote émincée, 1 cuil. à soupe de sauce soja, 1 cuil. à soupe de sauce de poisson.

3. Laissez infuser à feu doux pendant 1 heure. Laissez refroidir ensuite au réfrigérateur pendant 3 heures. Filtrez le bouillon à l'aide d'un chinois ou d'un torchon propre.

4. Préparez la mayonnaise fumée. Réalisez une mayonnaise classique bien citronnée. Ajoutez 1 cuil. à café de piment habanero en poudre et 1 cuil. à café de paprika fumé. Réservez au frais.

5. Taillez 4 filets de bonite en petits cubes. Assaisonnez le tartare avec un filet d'huile d'olive, du sel et du piment d'Espelette.

6. Dressez dans une assiette creuse en commençant par le poisson. Ajoutez des quartiers de fraises, des pointes de mayo fumée, quelques pickles d'oignons rouges et des feuilles d'oxalis. Terminez en versant le bouillon froid tout autour.

L'AGUACHILE, CONCOMBRE BRÛLÉ

de Juan Pablo Rojas Pineda (Jones, Paris-11e)

Pour 4 personnes

1. Déposez 4 filets de maquereau dans un plat recouvert de sel fin et laissez reposer 15 mn. Rincez à l'eau, séchez et réservez. Cette étape essentielle permet de retirer l'humidité du poisson et de raffermir la chair.

2. Dans un blender, mixez 1/2 concombre, 1 oignon rouge, 1 bâton de céleri, 1/2 jalapeño avec pépins, 1/2 botte de coriandre, le jus de 2 citrons verts, 1 cuil. à soupe de vinaigre blanc jusqu'à obtenir une pâte. Filtrez dans un torchon et récupérez le précieux liquide (c'est l'aguachile). Ajoutez 2 cuil. à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez.

3. Coupez l'autre moitié du concombre en deux dans la longueur et déposez les morceaux côté chair dans une poêle très chaude sans matière grasse pendant 15 mn. Placez dessus un poids lourd. Une fois le concombre brûlé, découpez-le en gros morceaux. Assaisonnez avec un peu d'aguachile.

4. Coupez 1/2 fenouil à la mandoline, assaisonnez d'un filet d'huile d'olive, de citron, salez et poivrez.

5. Coupez les maquereaux en tranches d'environ 1 cm.

6. Dans une assiette creuse, déposez le poisson, les morceaux de concombre brûlés. Formez un nid avec le fenouil par-dessus. Versez l'aguachile tout autour.



PRESSE ; COLINE CIAIS SOUILHAC.



LES MAQUEREAUX MARINÉS ET LES SARDINES AVEC LA CHERMOULAH.

PIRATE CANNERIE

SARDINES MARINÉES, CHERMOULAH

de Lucie Lesgourgues
(Conserverie/restaurant Pirate Cannerie, Saint-Jean-de-Luz, 64)

Pour 2 personnes

1. Salez au sel fin 8 filets de sardine et plongez-les dans un mélange d'huile d'olive et de jus de citron pendant 10 mn.

2. Pour la chermoulah, mixez 1/2 bouquet de persil, 1/2 bouquet de menthe, 3 échalotes, 1 gousse d'ail, 1 cuil. à café de coriandre en poudre, 1 cuil. à café de cumin en poudre, 1 cuil. à café de piment d'Espelette, 1 cuil. à café de paprika t 1 citron (zeste et jus). Si vous n'avez pas de mixeur, hachez le tout très finement au couteau.

3. Sortez les sardines de la marinade, et déposez-les sur du papier absorbant.

4. Rangez-les côte à côte sur un plat et nappez-les joliment avec la chermoulah. Terminez par une pincée de sumac.

5. Coupez les maquereaux en tranches d'environ 1 cm. ●

MAQUEREAUX MARINÉS, SAUCE MISO-GOCHUJANG

Lucie Lesgourgues
(Conserverie/restaurant Pirate Cannerie, Saint-Jean-de-Luz, 64)

Pour 2 personnes

1. Dans un bol, mélangez 100 g de miso, 20 g de gochujang (pâte de piment coréenne), 60 g de compote de pomme, 2 cuil. à soupe d'huile de sésame et 20 g de piment gochugaru (piment coréen en flocons) jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène.

2. Enrobez généreusement 4 filets de maquereau frais avec cette sauce et laissez mariner au frais pendant 24 heures. Avant de servir, grillez les filets au chalumeau.

MARINADES FACILES

3 recettes irrésistibles signées Juan Pablo Rojas Pineda.

SHISO, MIRIN, SOJA, CITRONS VERTS

Ingrédients 5 grandes feuilles de shiso émincées finement, 4 cuil. à soupe de mirin, 2 cuil. à soupe de sauce soja salée, le jus et les zestes de 2 citrons verts bio.

Recette Badigeonnez le mélange sur la chair du poisson. Laissez mariner au moins 20 mn. Retirez le mélange avant de déguster.

Poissons parfaits Un thonidé (thon, thonine, maquereau, bonite, chinchard).

SEL, SUCRE, CHIPOTLE, GINGEMBRE

Ingrédients 150 g de sucre blanc, 150 g de sel fin, 25 g de piment chipotle en poudre, 50 g de gingembre frais râpé.

Recette Badigeonnez le mélange sur la chair du poisson. Laissez mariner au minimum 20 mn. Taillez en tranches épaisses façon sashimi.

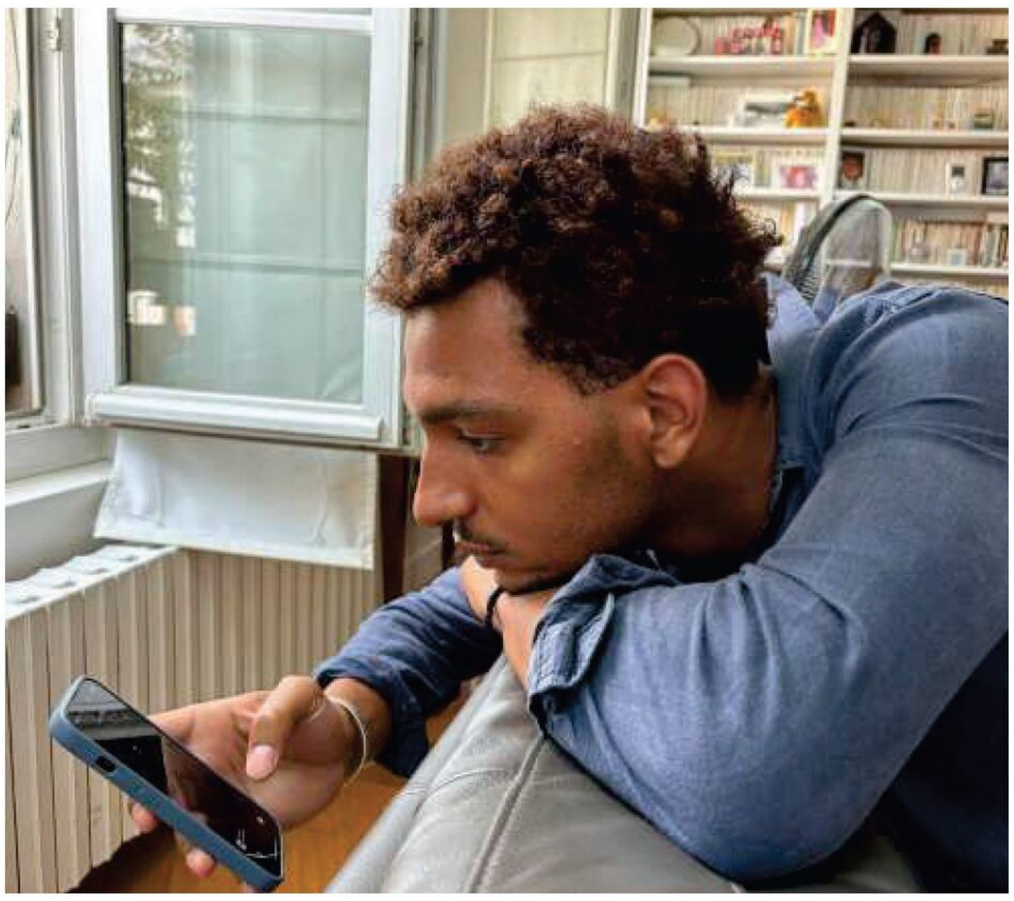
Poissons parfaits Maigre ou mulet.

TAMARIN, OIGNON ROUGE, CORIANDRE

Ingrédients 50 g de pâte de tamarin, 2 oignons rouges taillés en lamelles,1 botte de coriandre haché. grossièrement, 2 cuil. à soupe de vinaigre blanc, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre. Laissez macérer durant au moins 10 mn.

Recette Badigeonnez le mollusque avec la sauce.

Mollusques parfaits Un céphalopode type poulpe, seiche ou encornet.



CHALLENGE DE L'ÉTÉ

MON ADO, SON ÉCRAN ET MOI (3/3)

Des applis ou fonctions limitant l'usage des smartphones existent : un « 2006 » les a testées. Il nous dit ce qu'il en pense.

PAR **RAPHAËL OLIVER**

"TEMPS D'ÉCRAN" LA PLUS SIMPLE

« Pas besoin de télécharger quoi que ce soit, la fonction est intégrée – idéal pour les moins motivés ! On fixe une limite, une alerte prévient quand elle est dépassée. Ça marche bien… jusqu'à ce qu'apparaisse le message "Ignorer la limite pour aujourd'hui". Et là, il faut une bonne maîtrise de soi pour résister. Verdict : c'est efficace pour gérer le temps d'écran des plus jeunes (estimé par Santé publique France à 1 heure 34 par jour à 5 ans). À condition que les parents conservent le code… secret. » **Sur iPhone.**

"JOMO" LA PLUS ORIGINALE

« L'acronyme "Joy of missing out" ["Joie de rater quelque chose", ndlr], c'est la promesse de cette appli. Pour débloquer les autres applis, il faut le mériter physiquement : marcher, faire la vaisselle, enchaîner des squats ou méditer. Au crash-test, se lever pour faire vingt pompes avant de regarder des reels fait retomber illico l'envie de scroller. Mon avis ? L'appli la plus inventive du lot, surtout pour des ados ! » **Gratuit ou payant, sur l'App Store.**

"OPAL" LA PLUS SUR MESURE

« Design épuré, prise en main immédiate. Basée sur vos bonnes résolutions, cette appli permet de bâtir une routine numérique sur mesure. Le principe : on choisit son mode, par exemple Deep Work, pour une tâche qui demande du temps. Résultat : les applis identifiées comme les plus chronophages pour vous sont bloquées pendant un temps déterminé et incompressible. Un système de score indique les gains en sommeil et en concentration, super encourageant ! L'interface est de loin la plus agréable de toutes. » **Gratuit ou payant, sur l'App Store et Google Play.**

"FOREST" LA PLUS VERTUEUSE

« Posez votre téléphone, et une graine virtuelle pousse ; reprenez-le et elle meurt… Ce mécanisme tout bête s'est révélé puissant : l'idée de "tuer son arbre" dissuade bien plus qu'une notification impersonnelle ! Bonus : on gagne des pièces réinvesties dans de vraies plantations, grâce au partenariat entre Forest et l'ONG Trees for the Future. » **Gratuit ou payant, sur l'App Store et Google Play.**

"SCREENZEN" LA PLUS SOPHISTIQUÉE

« ScreenZen impose un temps d'attente avant l'ouverture d'applis. Son usage peut être combiné à un boîtier, qui bloque automatiquement les applis sélectionnées lorsque le téléphone entre dans la zone "interdite". Très utile pour "sanctuariser" sa chambre, par exemple. » L'appli est entièrement gratuite. Le boîtier Halo est un accessoire optionnel. ● **Gratuit ou payant, sur l'App Store et Google Play.**

DOCUMENT PERSONNEL.

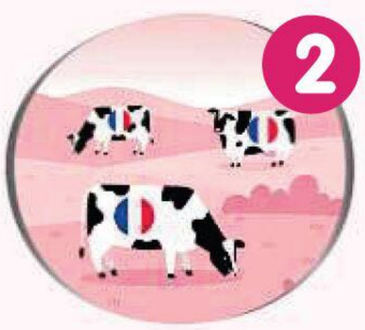
VOUS AVEZ DES QUESTIONS SUR LE LAIT INFANTILE,

ON VOUS EXPLIQUE TOUT SUR LA PRODUCTION DE NOS LAITS INFANTILES GUIGOZ®.



1 GUIGOZ®, 60 ANS DE RECHERCHE POUR LA NUTRITION DES BÉBÉS.

Depuis 1908, des générations de parents font confiance aux Laboratoires Guigoz.
Dans nos équipes, **+ de 600 chercheurs** développent des formules inspirées du lait maternel, dont une innovation unique en France : **5 oligosaccharides[1], naturellement présents dans le lait maternel.**



2 DES FORMULES UNIQUES, DES INGRÉDIENTS SÉLECTIONNÉS AVEC EXIGENCE.

Tout commence avec du lait frais, un lait de vache, produit par des éleveurs du Grand Est et des Hauts-de-France[2]. Ce lait est enrichi en nutriments essentiels pour répondre aux besoins nutritionnels spécifiques des bébés[3]. Chaque ingrédient est sélectionné selon des critères stricts de qualité, de sécurité et de nutrition.



3 UNE FABRICATION MAJORITAIREMENT EN FRANCE.

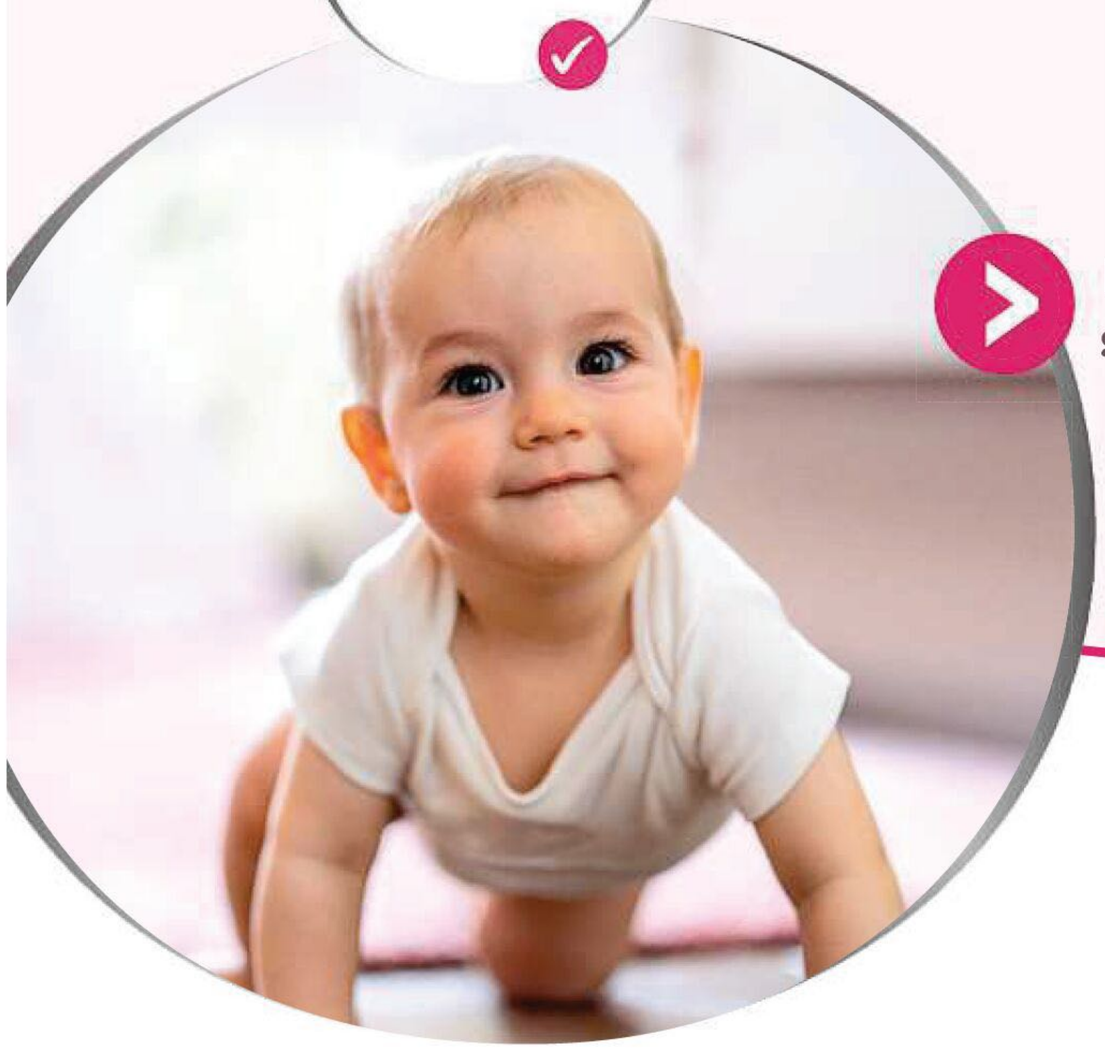
La majorité des laits infantiles Guigoz® est produite **dans notre usine de Boué (Aisne),** dans des conditions d'hygiène très strictes, certifiée ISO 22000 par un organisme indépendant. Certaines formules sont également fabriquées en Europe (Suisse, Allemagne, Espagne, Pays-Bas), selon les mêmes exigences de qualité et de sécurité.

4 UNE EXIGENCE JUSQU'À LA DERNIÈRE ÉTAPE.

+1200
contrôles à chaque production

NOTRE EXIGENCE
2 X PLUS STRICTE QUE LE SEUIL DE CONFORMITÉ[4].

Avant d'être mise en rayon, chaque boîte Guigoz® fait l'objet de contrôles spécifiques pour garantir sa qualité, sa sécurité et la préservation de ses propriétés nutritionnelles[3].
Rien n'est laissé au hasard. Un produit n'est commercialisé qu'après avoir passé l'ensemble des tests avec succès.
Nous renforçons en continu nos exigences en intégrant les connaissances scientifiques les plus récentes pour prévenir des risques émergents, comme la toxine céréulide.



Pour en savoir plus, scanner le QR code.



POUR UN **BÉBÉ ÉPANOUI.**

Laboratoires Guigoz - 542 014 428 RCS Nanterre, Issy-les-Moulineaux.

L'Organisation Mondiale de la Santé recommande un allaitement exclusif jusqu'à l'âge de 6 mois. (1) Structurellement identiques à ceux présents dans le lait maternel, non issus du lait maternel. (2) Pour Guigoz® OPTIPRO® poudre, Guigoz® GEST et Guigoz® RELAIS 2 & 3. (3) Conformément à la réglementation sur la nutrition spécialisée. (4) Conformément aux recommandations des autorités sanitaires européennes sur la céréulide. Avis important : le lait maternel est, pour chaque nourrisson, l'aliment idéal et naturel.



LE LUXUEUX SMASH CROISSANT DU CAFÉ DE LA PAIX, PARIS-9e.

F O O D

LE CROISSANT DANS TOUS SES ÉTATS

La célèbre viennoiserie s'émancipe du petit déjeuner et s'impose comme la signature beurrée que chefs, baristas et mixologues s'arrachent. Décryptage.

PAR **DELPHINE GAUTHERIN**

IL SORT DU FOUR

« Notre cœur de métier, c'est la boulangerie [...] et le croissant fait partie de notre quotidien », rappelle Emmanuel Gunther, cofondateur de la boulangerie artisanale parisienne The French Bastards. De cette évidence est née « l'envie d'en capturer les saveurs dans une version estivale ». Encore fallait-il en traduire la complexité aromatique. De son attaque beurrée, son cœur fondant, sa finale de pâte feuilletée à peine sortie du four et ses notes toastées est née « une glace au croissant qui n'existait pas ». Un pari givré où chaque bonbon glacé évoque un croissant encore tiède, relevé de caramel et de miettes grillées. Même logique chez Maison Routin 1883 où la viennoiserie s'affirme comme un profil aromatique à part entière. Décliné en sirop goût « croissant », il en restitue les notes beurrées et toastées à associer à un latte, un cappuccino ou un cold brew.

IL N'EST PLUS DU MATIN

Autre surprise, le croissant quitte la table du petit déjeuner pour s'inviter à l'heure de l'apéritif. Au bar Danico dans le 2e arrondissement de Paris, le cocktail « Le Café de Flore » servi avec un mini-croissant brouille les frontières entre coffee shop, viennoiserie et mixologie. Inspiré de l'espresso Martini et de l'irish-coffee, il mêle vodka, Cointreau, Picon, chicorée et sirop de pain toasté. Sa mousse à l'orge et sa marmelade d'orange, clin d'œil aux petits pots des brasseries, rejouent le duo café-croissant du matin et en prolongent l'esprit jusque tard en soirée. ●

IDÉE RECETTE

LE SMASH CROISSANT

Aplatissez un croissant à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Faites poêler chaque face avec du beurre. Garnissez avec ce qui vous plaît : de la mortadelle, de la stracciatella et quelques pistaches concassées ; du jambon-comté pour une version croque-monsieur ; du saumon fumé, de l'aneth et du cream cheese ; un avocat en tranches et un œuf poché...

SHOPPING



« ICE CREAM SNACKS » AU CROISSANT, THE FRENCH BASTARDS, 5,90 €.



SIROP SAVEUR CROISSANT, MAISON ROUTIN 1883, 1 L, À PARTIR DE 12 €.



CROISSANT ET COCKTAIL « LE CAFÉ DE FLORE », AU DANICO (PARIS-2e), 17 €.

PRESSE













CEREAL PARTNERS FRANCE SNC 379 208 077 RCS Nanterre, Issy-Les-Moulineaux ® Reg. Trademark of Societe des Produits Nestlé S.A. change

CHOCAPIC
C'EST FORT EN CHOCOLAT !

Les céréales CHOCAPIC® sont fabriquées avec du blé complet français cultivé par des agriculteurs engagés dans la mise en place de pratiques agricoles régénératrices, comme la diminution du labour et la couverture des sols qui protègent mieux le sol et ses habitants. Des vers de terre dans les champs, c'est le signe d'un sol en bonne santé et d'une biodiversité préservée.

PLUS D'INFOS SUR **WWW.NESTLE-CEREALS.COM/FR/BLOG/MEILLEUR-POUR-LA-PLANETE/AGRICULTURE**

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

CHECK-LIST

ON LOUE TOUT !

Vous en avez assez de tout transporter quand vous migrez hors de chez vous ? Et si on louait pour voyager plus léger ?

PAR **MATHILDE HENRY CHANSON** ET **SARAH MAMBEKE**



DES RAQUETTES DE PADEL C'est l'activité raquette la plus prisée du moment. On réserve un court sur anybuddyapp.com. Selon les clubs et les villes, la location du matériel peut être incluse dans le prix de réservation de la piste de padel.

UN VÉLO Cap sur la Vélodyssée, la Scandibérique ou les châteaux de la Loire. Pour partir l'esprit tranquille, on loue un vélo tout équipé sur paulette.bike. Tarifs à partir de 39,60 € pour 3 jours de location, selon le modèle choisi.

UN VIDÉOPROJECTEUR Un drap blanc, quelques transats, et la séance de cinéma sous les étoiles est lancée. À louer sur location.boulanger.com. À partir de 25,99 € par mois avec un engagement minimum de 36 mois.

UN BARBECUE Soirée grillades ? On jette un œil sur kiloutou.fr, à partir de 52 € par jour pour une location de 5 à 20 jours.

UNE TENUE DE SOIRÉE Mariage, festival, garden-party ? On loue la pièce de nos rêves avec l'appli Wherewear (gratuit, sur l'App Store et Google Play) en échangeant entre particuliers.

UNE DOUCHE SOLAIRE En rando ou en camping, on profite d'une eau à température agréable sur lowbjetheque.fr, à partir de 4 € pour 7 jours.

UNE MINI-MACHINE À LAVER Disponible sur lowbjetheque.fr, son format compact en fait une bonne alliée. Dès 22 € pour 7 jours de location.

UN KIT DE SNORKELING Masque, tuba et palmes pour explorer les fonds marins sans investir. Avec l'appli communautaire Poppins (gratuit, sur l'App Store et Google Play). Dès 7 € pour 7 jours de location.





UNE NINTENDO SWITCH Que ce soit pour une partie en famille, entre amis ou en solo, omniloc.fr propose de louer cette console le temps qu'il faut. Disponible dès 10 € par jour.

UNE MACHINE À GLACE DOLCI On se régale avec des saveurs rafraîchissantes grâce à cette machine présente sur lesbiensencommun.com. Dès 12 € pour 36 heures de location.

UN VENTILATEUR OU UN PURIFICATEUR D'AIR DYSON On traverse les épisodes de canicule au frais avec cet appareil deux en un, disponible à la location sur l'appli Poppins. À partir de 15 € par jour.

UNE PAIRE DE JUMELLES Observer un rapace, un voilier au loin ou les étoiles… À louer sur gozoomit.com. À partir de 7,50 € pour 6 jours.

UNE ENCEINTE Impossible d'imaginer un break sans playlist. On loue une enceinte sur leboncoin.fr ou kiwiiz.fr. À partir de 30 € par jour pour une enceinte sans fil JBL.

UNE TIREUSE À BIÈRE L'accessoire parfait pour les fêtes d'été, à utiliser modération. Sur pops-location.fr, dès 34,80 € par jour.

UN SAC DE COUCHAGE Un élément essentiel pour dormir confortablement lors d'escapades en pleine nature. On trouve son bonheur sur le site larandonnee.boutique dès 40 € pour 5 nuits.

UNE TABLE DE MASSAGE On s'improvise masseur le temps d'un instant, grâce à kiwiiz.fr. À partir de 20 € par jour.

UNE MÉHARI Direction roadstr.fr pour trouver un modèle près de son lieu de vacances et sillonner la route, cheveux au vent. À partir de 111 € par jour, selon le modèle. ●



GETTY

Ce n’est pas parce que c’est votre moitié qu’il faut faire **moitié-moitié.**

Écoutez Femmes d’Actions,
le podcast qui explore et repense
la place de l’argent dans le couple.

fortuneo BANQUE

J’aime ma banque

Document publicitaire. Fortuneo est une marque commerciale d’Arkéa Direct Bank. Arkéa Direct Bank, Société Anonyme à Directoire et Conseil de Surveillance au capital de 89 198 952 euros. RCS Nanterre 384 288 890. Siège social : Tour Trinity - 1 bis, place de la Défense 92400 Courbevoie. Courtier en assurance n°ORIAS 07 008 441 – Adresse postale : FORTUNEO - TSA 41707 - 35917 RENNES CEDEX 9.

C'EST MON HISTOIRE D'ÉTÉ (5/7)

« J'AI PLANTÉ MA FAMILLE POUR LES VACANCES »

Et vous, quelle est la décision la plus folle que vous ayez prise dans votre vie ? Tout l'été, nous donnons à lire des récits d'emballements passagers ou plus radicaux. Comme Gersande, 28 ans, qui a posé un lapin à sa tribu pour partir seule.

PROPOS RECUEILLIS PAR **VÉRONIQUE HOUGUET**

JE LA CONNAIS SI BIEN, CETTE STATION-SERVICE, la dernière qui borde l'autoroute avant d'emprunter les routes sinueuses du Luberon, que je m'y suis arrêtée machinalement. Depuis que je suis gamine, c'est là que démarrent pour de bon les vacances. Aux premiers jours d'août, c'est, en effet, à une transhumance heureuse et paisible que se livre ma famille au grand complet en direction de notre bastide. Personne ne manque à l'appel : mes parents, mes frères, mes tantes, mes oncles, mes neveux, mes belles-sœurs… Quarante-cinq minutes plus tôt, j'ai rassuré ma mère au téléphone : « Je vais bientôt quitter l'autoroute, à tout à l'heure. » « Tu arriveras pour ma tarte à la crème d'anis et de citron, je viens de l'enfourner », a-t-elle conclu, satisfaite. Chaque été, c'est son rituel pour fêter nos retrouvailles. Depuis une semaine, elle s'affaire sur place. Je devine déjà la fragrance de la cire d'abeille des vieux meubles, les agrumes du jardin débordant des compotiers, le linge frais dans les armoires. Ma famille est aimante et chaleureuse. Passer nos vacances ensemble n'a jamais été un sujet. Le scénario écrit d'avance et sans surprises préfigure la langueur estivale, il suffit de s'y laisser glisser. La tradition dit l'attachement que l'on se porte, elle sied à toute la tribu. Nul besoin de mots, la présence de chacun témoigne du lien.

JE VOIS DES INCONNUS DANSER, UNE FOULE COMPACTE DE FÊTARDS

Avant de regagner ma voiture, je pioche mollement dans un paquet de chips, l'épaule appuyée contre la baie vitrée de la cafétéria. Dehors, une famille mange des sandwichs, assise côte à côte au bord du coffre, hayon relevé, qui fait office de banc. « Ça y est, je suis en vacances », je pense alors. À la bastide, je vais retrouver la chambre bleue, petite, mais dont la vue embrasse

le champ de lavandin voisin. Chacun prend toujours la même, sans que personne ait jamais songé à les attribuer. Reviendront aussi les dîners qui s'étirent, les anecdotes inlassablement remises au pot de la mémoire commune, les mêmes emportements théâtraux qui se dégonfleront aussi vite qu'un soufflé, les virées au marché propices aux confidences, la bonne humeur d'être ensemble. Un cocon d'habitudes qui rassure sans jamais ennuyer. Des images flottantes viennent pourtant me happer. Étrangement, elles ne se superposent pas à la réalité de l'instant. Je vois des vagues, de gros rouleaux même ; il est vrai que ça fait un moment que j'ai envie de nager, de humer l'iode, de sentir le sable humide crisser sous mes pieds. Je vois des inconnus danser, une foule compacte de fêtards. Je danse aussi. Et, clairement, ce n'est pas le bal du 15 août au village ! J'ai envie de faire un reset sur l'année écoulée. Une sale année. Luca, mon copain depuis trois ans, m'a larguée sans trop de ménagement, il y a sept mois. J'ai envie de m'offrir une page blanche pour écrire mes vacances. D'avancer le nez au vent, de laisser venir, juste de me laisser porter par le champ des possibles pour donner une nouvelle impulsion à ma vie d'après rupture. Seule. Seule au milieu d'autres, plein d'autres, mais sans ma famille. « Et si j'allais à la mer ? » Avant d'avoir fini de dérouler ma pensée, je sais qu'il ne s'agit pas d'une hypothèse, ma décision est prise. Sans hésiter. Sans cogiter. Oui, c'est une évidence : « Je pars au bord de l'océan. » Je ne pense à rien d'autre. Pas même à anticiper l'explication à fournir à mes parents. Je sais que ma décision est la bonne, parce que, là, à cet instant, je me sens au plus près de moi-même.

Je sais que ma décision est la bonne, je me sens au plus près de moi-même.

ACCORDER ENFIN MES VACANCES À MES DÉSIRS

Je rejoins ma voiture portée par une énergie nouvelle, un mélange puissant d'allégresse et de joie, comme si j'avais réussi quelque chose de grand pour moi. Je viens de choisir mon été. D'accorder mes vacances à mes désirs. Je programme le GPS, direction l'Atlantique. À l'opposé. En faisant demi-tour, j'ai la sensation d'amorcer un grand voyage. Je ne suis jamais partie seule. En août, nous séjournions à la bastide avec Luca. Grisée par mon coup de tête, tout me paraît facile. Pas de réservation d'hôtel ? Je dormirai dans ma voiture. Ce soir, je mangerai des tomates sur la plage au soleil couchant. Au moment de prévenir mes parents, l'appréhension se fait rugueuse, je ne suis plus si sûre qu'ils comprennent. J'adore ma famille, je n'ai rien à leur reprocher, je ne prends pas la fuite. Qui reprocherait l'affection, la bienveillance, les souvenirs heureux, le sentiment de sécurité de la stabilité affective ? Cet été, j'ai juste besoin d'éprouver ma liberté. Pourtant, il n'y a pas d'obligation à venir à la bastide, sauf que tout le monde vient. Toujours. Y compris moi. Ne pas déroger est moins un choix que ma manière de témoigner ma gratitude à mes parents pour tout ce qu'ils m'apportent. Lorsque ma mère décroche, en fond sonore, c'est l'agitation des arrivées, tout le monde parle fort et en même temps, les enfants rient. « Tu es où ? » interroge-t-elle. « Je roule droit vers l'Atlantique, je ne vais pas venir, cette fois, maman. » Ce qui me vaut : « Il t'est arrivé quelque chose ? » « Non, tout va bien, il ne s'est rien passé, je… » mais elle me raccroche au nez et rappelle en visio, pour voir où je suis et si je suis entière. J'ai beau lui répéter : « Je peux vous aimer sans être toujours présente. » Rien n'y fait, son incompréhension l'emporte.

« TU NE PEUX PAS TE SINGULARISER EN FAISANT BANDE À PART ! »

Depuis l'enfance, je sens les attentes silencieuses de ma mère. Perpétuer la tradition de se retrouver dans le Luberon est une manière de maintenir l'équilibre familial malgré le temps qui passe et l'éloignement géographique des uns et des autres. Ma défection est un symptôme qui fait tanguer la cohésion de la famille. « Si tout le monde fait pareil, ça ressemblera à quoi ? On vient te chercher. » Pire qu'un crime de lèse-majesté, me « singulariser en faisant bande à part ». Tous m'ont submergée d'appels. J'aurais préféré ne pas les décevoir et les découvrir plus ouverts, mais l'océan approche déjà. Sur les réseaux, j'ai trouvé un DJ set près d'un spot de surf. Lorsque je me gare, la lumière est entre chien et loup, étrange et belle. Un entre-deux fait pour moi, durant lequel je vais me baigner. Pour la première fois, je n'attends rien. Tout est possible.

Mes vacances commencent. En remontant de la plage, je croise deux baroudeuses. Je charge leurs sacs à dos jusqu'à la fête. Le feeling est immédiat. Nous dansons longtemps et parlons beaucoup. Je ne les reverrai sans doute pas. Certaines rencontres n'ont pas besoin de durer pour compter. Elles ouvrent des portes sur soi. Cet été-là, j'ai ri, j'ai échangé, j'ai nagé, j'ai dansé, sans penser au lendemain. Sans remettre en question ma vie, mais en comprenant que la loyauté la plus profonde envers ma famille est de ne plus « faire comme si » quand être alignée avec moi-même prend une autre direction. Pour l'ado attardée que j'étais, mon coup de tête a eu la portée symbolique d'un acte d'émancipation pour inscrire mes priorités dans ma vie. Et les vivre vraiment. À fond. ●



Envie de découvrir d'autres histoires de destinées chamboulées ? Écoutez celle de Sophie et Lucas, marin, dans « Il était une (première) fois », un podcast de ELLE & Louie Media, en scannant le QR Code.

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



SON SMOOTHIE : COCO-BANANE-PÊCHE.

SA TENUE : UN KIMONO.





SON SPOT : BIARRITZ.

SON AIR VINTAGE.





L'HÔTEL AMOUR, À NICE.



SON JEU : LE FRISBEE.



SON PLAT : LE PHÔ.



EN VACANCES AVEC...

MARLON MAGNÉE

L'ex-membre emblématique de La Femme, qui a sorti un premier album solo rockabilly et électro, nous raconte sa vie entre deux festivals.

PAR **FLORENCE TRÉDEZ**

« CET ÉTÉ, JE PARS UNE SEMAINE EN VACANCES À BIARRITZ avec ma copine Sam Quealy, qui chante un duo avec moi sur mon album, "Dark Star". Comme elle est australienne, elle adore la plage. J'ai grandi dans cette ville, ma famille est basque, et je connais bien la région. Je vais faire découvrir à Sam les bars espagnols et les cidreries : ce sont des auberges en montagne où, pour 35 euros, on nous sert du cidre à volonté, des txistorras (des saucisses), une dorade à la plancha, une omelette à la morue, une côte de bœuf et du fromage de brebis à la pâte de coing. On sort de là complètement ravagé ! Comme j'ai du mal à décrocher de mon job, j'ai tendance à installer mon ordi sur le sable et à faire des sons, un paréo sur la tête. Tout le monde se fiche de moi. Je ne mets pas de crème solaire, car ces produits chimiques polluent et tuent les récifs coralliens. Je porte un chapeau et un T-shirt, un parasol à proximité. Bon, je ne vais pas donner des leçons d'écologie puisque, par ailleurs, j'ai un mode de vie polluant. En septembre, je pars en tournée aux États-Unis et je prendrai l'avion pour rallier les différents clubs, de Seattle à San Francisco, en passant par Philadelphie, Los Angeles... L'été, je porte un yukata, (proche du kimono), et des pantalons en lin. Je bois des smoothies coco-banane-pêche, et j'aime manger des soupes chaudes comme les phôs vietnamiens, ça me désaltère. Je me nourris de grillades, de brochettes, de bœuf ou de porc, de tomates mozzarella, de couteaux, de palourdes au vin blanc... j'adore manger. Je ne lis pas, mais j'écoute de la musique vintage comme "Spirit in the Sky", de Norman Greenbaum, ou alors "Hey Ya !" d'Outkast. Je vais aussi profiter de mes dates de festivals en France pour rester un ou deux jours de plus dans les villes où je joue et me reposer. Je n'étais pas très Nice, mais j'y ai beaucoup d'amis. Je descends souvent à l'hôtel Amour et je commence à bien aimer la vibe. Mon rêve, ce serait d'aller au Club Med. Ou de louer une maison avec des amis, de cuisiner et de me détendre. Mais je crois que je ne suis pas encore assez adulte pour organiser tout ça. Ça va venir ! » ●

« DARK STAR » (Disque Pointu). En concert le 22 août, festival Transe Atlantique à Saintes (17) et le 14 novembre, Trianon (Paris-18e).



PHOTOS PERSONNELLES ; GETTY IMAGES ; KEVIN HAYELAND ; MICHAUX STEPHANE/HEMIS ; PRESSE.

Cet encart d'information est mis à disposition gratuitement au titre de l'article L. 541-10-18 du code de l'environnement.
Cet encart est élaboré par CITEO.



Citeo SA, 50 boulevard Haussmann 75009 Paris - RCS PARIS 388 380 073 - SIRET 388 380 073 00162. © ASILE - BELLE

-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 ☐

SOLUTION DES MOTS FLÉCHÉS P. 24

■	M	■	D	■	Z	■	N	■	B	■	O	■	F	■
R	A	P	I	D	E	■	E	X	E	C	U	T	E	R
■	S	E	R	E	N	A	W	I	L	L	I	A	M	S
E	C	L	A	T	■	T	Y	■	L	A	■	T	I	■
■	U	I	■	E	M	P	O	W	E	R	M	E	N	T
U	L	C	E	R	A	■	R	E	■	A	I	■	I	E
■	I	O	N	■	B	A	K	E	R	■	N	I	C	E
I	N	T	E	G	R	E	■	K	A	M	I	N	I	■
■	I	■	E	R	O	D	E	■	P	O	S	A	D	A
M	S	F	■	O	U	E	S	S	A	N	T	■	E	S
■	M	I	N	S	K	■	C	A	S	■	R	O	S	S
D	E	N	I	S	■	A	A	R	■	S	E	T	■	O
■	■	A	V	E	U	G	L	A	N	T	■	E	T	C
Z	O	L	A	■	N	E	E	■	K	O	U	R	O	I
■	M	E	T	O	O	■	S	Y	M	P	T	O	M	E

LA CITATION

"Le succès de chaque femme... **devrait être une source d'inspiration pour une autre.**"

SERENA WILLIAMS

ELLE

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

DIRECTRICE DE ELLE VERONIQUE PHILIPPONNAT
DIRECTEUR DE LA CRÉATION TOM MEREDITH

RÉDACTION EN CHEF AVA DJAMSHIDI (MAGAZINE), BRUNE DE MARGERIE (MODE), ELISABETH MARTORELL (BEAUTE), JULIE DESSAGNE (DIGITAL) **SECRÉTAIRE GÉNÉRAL DE LA RÉDACTION** JEAN-CHARLES GANDIA **RÉDACTION EN CHEF ADJOINTE** MARGUERITE BAUX, EDOUARD DUTOUR (MAGAZINE), ALICE ELIA (BEAUTE), CONSTANCE DOVERGNE (LIFESTYLE), MANOU FARINE (EDITING), EVE MAENO (MODE), ELODIE PETIT, SABRINA PONS (DIGITAL), VERONIQUE VATINOS (CELEBRITES) **CHEF DE SERVICE ACTUALITÉ (ELLE INFO)** NATHALIE DUPUIS **ÉDITORIALISTES** ALIX GIROD DE L'AIN, OLIVIA DE LAMBERTERIE, MARION RUGGIERI, DOROTHEE WERNER **ASSISTANTES DE LA RÉDACTION** SEGOLENE DELLOYE (14 29) (DIRECTION), NATHALIE GROUARD (14 30) (BEAUTE) **DIRECTION ARTISTIQUE** CAROLINE IGNAZI (DIRECTRICE ARTISTIQUE), FABIENNE CORON (DIRECTRICE ARTISTIQUE ADJOINTE) **CASTING ET IMAGE** EMILIE LE GOFF **MAGAZINE**, ALICE AUGUSTIN, FRANÇOISE DELBECQ, OLIVIA DE LAMBERTERIE, CECILE OLLIVIER, CATHERINE ROBIN, MARION RUGGIERI, DOROTHEE WERNER, MARGAUX KREHL (GRANDES REPORTERS), FLORENCE TREDEZ, PATRICK WILLIAMS.
RESPONSABLE RÉSEAUX SOCIAUX MANON DELARUE. **SOCIAL MEDIA MANAGER** SASHA ROSSIGNOL.
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 CLEMENTINE GOLDSZAL (GRAND PRIX DES LECTRICES)
MODE ANNE-MARIE BROUILLET (18 41), HORTENSE MANGA (18 39), AVEC LA COLLABORATION DE CHLOE DUGAST
ACCESSOIRES ELISABETH 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'HELENE CLAUDEL, GIULIA FOÏS, JULIE PUJOLS-BENOIT
RÉDACTRICES/EURS GRAPHISTES PIERRE BORNET, VALERIE FRAIGNEAU, CORALIE GALLIBOUR, JULIE LASSALLE, MARIE MARAMZINE, CECILE MAYOT, CAROLE SCHINDOWSKI, EMILIE HUSSENOT (ELLE À PARIS)
ÉDITING CAROLINE SIX, AVEC LA COLLABORATION DE STEPHANIE COCHET **SECRÉTARIAT DE RÉDACTION** KARINE LACOIN (SGR ADJOINTE), NICOLAS NEYMAN (1er SR), JULIE TOURON (1re SR). SYLVIE ARNOUX, ANNE FAUVEL, SANDRINE MARIETTE, CATHERINE PAGES, MARGOTTE UHALDE, MURIEL SAFAR-JAOUI (REVISION), AVEC LA COLLABORATION DE DOMINIQUE BRIERE, CATHERINE GARNIER **RÉDACTION EN CHEF TECHNIQUE** PHILIPPE GAUTRAND (14 46), LOUIS HINI (ADJOINT) **PRODUCTION** ODILE BERNARD (MODE-BEAUTE), STEPHANIE CAMBOUR (MAGAZINE, MODE), MALIKA MALA (14 41) (LIFESTYLE, STYLES MODE ET BEAUTE), TIFFANY MALONE (14 43) (VOYAGES, COIFFURE, MAQUILLAGE) **PHOTO** MARIE-ODILE PERULLI (CHEFFE DE SERVICE) (14 48) **RÉDACTRICES** LEA CAUQUIL (14 50), BEATRICE LABBE (14 49) **PHOTOTHÈQUE** ERIC VIEIRA DE SOUZA, CLAIRE FAURE **DIVERSIFICATION ÉVÈNEMENTS** FLORENCE BESSON (REDACTRICE EN CHEF), ANNA FONTERS **ÉDITIONS RÉGIONALES** ANNE-MARIELLE FRANCHETEAU-GARDE **HOROSCOPE** JEAN-YVES ESPIE.

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 ETRE 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 : juillet 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, 77 440 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. L.MOTZIG@AZERION.COM

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

NUMÉRO ABONNÉS TEL. : 01 75 33 70 35.
92, AVENUE DE FRANCE, 75013 PARIS.
ANCIENS NUMÉROS VPC ELLE, 45, AVENUE DU GENERAL-LECLERC, 60463 CHANTILLY CEDEX 5, EN JOIGNANT UN REGLEMENT À LA COMMANDE. POUR LA FRANCE : 2,90 € LE NUMERO + 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 30 juillet au 5 août 2026

PAR **JEAN-YVES ESPIÉ**

BÉLIER

La présence du Soleil et de Jupiter dans un secteur complice devrait se révéler stimulante pour améliorer votre assurance et votre confiance en vous. Jouez avec votre talent naturel pour prendre des initiatives et stimulez la motivation de vos interlocuteurs grâce à votre force de conviction naturelle.

Taureau

Jupiter vous apporte un supplément de souplesse et de douceur qui distille une aura de séduction qui ne laissera pas indifférents ceux qui croiseront votre chemin. La période est heureuse pour exprimer vos ressentis et vos attentes tout en vous autorisant à vivre ce qui vous fait plaisir en toute simplicité.

GÉMEAUX

Le moment est venu de vous motiver, n'attendez pas que les situations évoluent toutes seules. Prenez les devants, entamez des démarches, fixez-vous des objectifs précis à atteindre, vous y parviendrez avec plus de facilité que vous ne l'aviez imaginé. Votre bonne étoile veille sur vous.

Cancer

Laissez-vous porter par les événements car Mercure accentue votre sens de l'adaptation. Acceptez l'imprévu plutôt que de vous en tenir à ce que vous savez. Jouez avec votre intelligence relationnelle qui vous permet de trouver des solutions face à ce qui vous semble compliqué.

Lion

La rencontre du Soleil et de Jupiter dans votre secteur facilite la bonne entente sur le plan social. Cet apport d'optimisme et de chance vous aide à anticiper les réactions et à aplanir les différends. En étant souple avec les interlocuteurs qui s'obstinent dans leurs positions, vous gérerez plus facilement.

VIERGE

Il y a des périodes particulières dont il faut profiter pleinement, c'est le cas grâce à la présence de l'astre de l'amour dans votre secteur. Ce passage planétaire étant suffisamment rare, il mérite d'être souligné. Ne reportez pas à plus tard les moments de plaisir. Vivez pleinement l'instant présent.

Balance

Avec Neptune pour ressentir et Mars pour agir, cette semaine amorce un changement d'état d'esprit lié à une modification de votre angle de vue. Dans tous les cas, c'est le moment de retrousser vos manches et de vous investir pleinement dans un domaine qui vous mobilise instinctivement.

SCORPION

Le passage de Mercure en signe ami facilite la communication, favorise les talents pour la diplomatie et apporte une touche de délicatesse qui tranche avec les relations parfois abruptes des interactions sociales. Mettez à profit cette influence pour vous sentir en harmonie avec les autres.

SAGITTAIRE

« Chaque lever de Soleil apporte une nouvelle chance », dit l'adage, reflétant la réunion du Soleil et de Jupiter en secteur complice. Cette semaine voit se concentrer de belles planètes pour vous sentir mieux avec vos proches, vous êtes plus patiente, et cela favorise les rapprochements.

Capricorne

Regardez droit devant vous, loin devant si possible, et laissez tomber les vieilles idées qui vous ralentissent ou vous entravent dans vos choix. Prenez du recul et parfois même vos distances avec les personnes qui ne correspondent plus à votre réalité. Faites quelque chose de nouveau.

VERSEAU

Grâce au soutien de la planète rouge en signe ami, vous disposez d'une énergie durable pour gagner en endurance. Cependant, la double opposition du Soleil et de Jupiter se traduit par la nécessité de prendre en compte les attentes de votre entourage. C'est donc le moment de négocier avec subtilité.

Poissons

La présence de Mercure en signe ami vous apporte un courant d'air frais sur le plan social. La planète de la communication favorise les rencontres. Sortez de vos rituels de vie qui ne laissent pas suffisamment de place à l'imprévu et laissez-vous porter par ce qui vous attire.

SUIVEZ L'ASTRO DE JEAN-YVES ESPIÉ SUR YOUTUBE

HOROSCOPE LUNAIRE.

Du 30 juillet au 5 août 2026

PAR **JEAN-YVES ESPIÉ**

BÉLIER

Votre tempérament actif prend naturellement les choses en main sans perdre de temps, mais c'est en pariant sur la patience et la souplesse que vous trouverez l'harmonie. La dynamique d'équipe vous réussira mieux que l'action solitaire. En famille, encouragez davantage les initiatives et les efforts.

Taureau

Vénus en visite en signe ami vous apporte de la chaleur et de l'élan pour vous sentir plus proche sur le plan affectif. La planète de l'amour vous rend plus douce et charmeuse, ce qui vous permet d'arrondir les angles pour vous placer sur la bonne longueur d'onde. Soyez en harmonie avec vous-même.

GÉMEAUX

Les influences de cette semaine vous demandent d'agir avec tact et douceur car le baromètre de vos humeurs pourrait varier rapidement. Si les planètes vous font parvenir des signaux prometteurs, vous devez vous atteler à la tâche dans tous les domaines. Privilégiez le calme, la patience et l'organisation.

Cancer

Lorsque Mercure vous rend visite, cela signifie que vous saurez vous adapter à toutes les situations. Attendez-vous à être sollicitée de tous côtés car les influences en présence s'enchaîneront à bon rythme. Faites en sorte de ne pas vous disperser et évitez de vouloir faire trop de choses en même temps.

Lion

La réunion du Soleil et de Jupiter dans votre secteur est une très bonne nouvelle. Et comme les opportunités apparaissent en même temps que les situations se transforment, ouvrez votre esprit afin de laisser s'échapper les idées grises. C'est le moment de rechercher d'autres buts et d'élargir votre réseau.

VIERGE

La présence de Vénus se traduit par une période de charme et de chance, si vous savez la saisir en créant les opportunités. Si vous avez besoin de vous oxygéner l'esprit, songez à de nouveaux projets. N'oubliez pas d'exprimer votre joie de vivre car c'est vous qui donnez le ton de ce que sera l'ambiance au quotidien.

Balance

Le Soleil et Jupiter dans un signe complice vous fournissent ce qui se fait de mieux pour arrondir les angles. Vous marquerez les esprits par votre simple présence, et cet avantage ne laissera pas indifférent. Si vous souhaitez faire évoluer une relation, c'est le bon moment pour vous lancer en confiance.

SCORPION

Avec Mercure en signe ami, vous avez les cartes en main. C'est donc à vous de décider et de choisir une orientation. Faites en sorte que l'on se rallie à vous, rassemblez les bonnes volontés. En famille, vous trouverez les mots justes pour améliorer ce qui doit l'être. C'est une période qui favorise les rencontres.

SAGITTAIRE

Lorsque votre bonne étoile vous accorde son attention, cela annonce une période positive. En effet, Jupiter exerce une influence dynamisante qui joue sur votre humeur. Cela se traduit par une joie de vivre accentuée et une chaleur communicative, qui seront appréciées par vos proches.

Capricorne

Votre sens aigu de l'organisation étant à la manœuvre, on pourra se reposer sur vous pour gérer ce qui doit l'être avec efficacité. Soyez attentive à ne pas exercer de pression vis-à-vis de ceux qui n'ont pas vos talents, mais montrez-vous encourageante pour mieux les motiver à se prendre en main.

VERSEAU

Avec l'aide de la planète rouge, ce qui vous semble en attente se débloquera d'autant plus rapidement que vous éviterez de figer votre attention sur un sujet en particulier. Voyez les choses plus sereinement et calmez votre impatience en concentrant votre attention sur ceux que vous aimez.

Poissons

Mercure en secteur complice vous rend plus communicative. Il serait judicieux de poser sur la table les objectifs que vous désirez atteindre sur le plan relationnel et définir le meilleur moyen d'y parvenir en toute lucidité. Mettez en lumière les désirs réciproques pour trouver les points de convergence.

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

GYROS



KEFTAS DE MERGUEZ



SARDINES GRILLÉES FAÇON DERSA



PEACH TEMPTATION



Le barbecue version grand spectacle

KEFTAS DE MERGUEZ

Une astuce de chef pour métamorphoser de tristes merguez du commerce en irrésistibles keftas.

Préparation : 15 mn
Repos : 20 mn
Cuisson : 10 mn
Pour 4 personnes

1 kg de merguez médiocres (si, si !)
1 poivron rouge
1 poivron vert
2 gousses d'ail
2 oignons
100 g de feta
1 bouquet de menthe
2 cuil. à soupe de harissa

1. ÉPÉPINEZ les poivrons. N'épluchez pas l'ail ni l'oignon.
2. MIXEZ tous les ingrédients sauf les merguez.
3. RÉCUPÉREZ la chair des merguez, puis incorporez-y la mixture en mélangeant bien. Idéalement, réservez la préparation 20 mn au congélateur, le temps qu'elle durcisse un peu.
4. PRÉPAREZ le barbecue pour une cuisson directe.
5. FORMEZ des petites galettes, puis laissez-les griller au-dessus des braises jusqu'à obtenir une cuisson parfaite à cœur. Dégustez les keftas dans un pain oriental, avec de la sauce blanche ou du yaourt citronné mélangé à des herbes.



FIGURE INCONTOURNABLE DE LA SCÈNE BARBECUE FRANÇAISE, LE « CHEF CARLOS » NOUS INVITE, AVEC LE YOUTUBEUR VALOUZZ, À MAÎTRISER L'ART DE CETTE CUISSON DANS **« LE MEILLEUR BARBECUE DE TA VIE ! »** (ÉD. LAROUSSE). RIBS, PULLED PORK, POULET FUMÉ OU LÉGUMES GRILLÉS… 60 RECETTES POUR RÉUSSIR VOS GRILLADES.

Le barbecue version grand spectacle

PEACH TEMPTATION

Des pêches grillées, un mascarpone citronné et une touche de whisky : le dessert chic qui prolonge les soirées d'été.

Préparation : 10 mn
Cuisson : 10 mn
Pour 4 personnes

4 pêches pas trop mûres
Sirop de whisky de seigle
Le zeste de 1 citron vert
6 Petit Beurre

LE MASCARPONE AUX CITRONS
300 g de mascarpone
100 g de sucre
Le jus et le zeste de 1 citron bio
Le jus et le zeste de 1 citron vert bio

LE BEURRE À L'AMANDE
100 g de beurre mou
30 g de cassonade
30 g d'amandes effilées torréfiées
30 g d'amandes en poudre
1 cuil. à soupe de sirop de whisky de seigle

1. PRÉPAREZ le barbecue pour une cuisson indirecte à 180 °C.
2. COUPEZ les pêches en deux, badigeonnez-les de sirop de whisky et réservez au réfrigérateur.
3. PRÉPAREZ LE MASCARPONE AUX CITRONS. Dans un saladier, fouettez énergiquement le mascarpone avec le sucre, le jus et le zeste des citrons. Placez au réfrigérateur.
4. PRÉPAREZ LE BEURRE À L'AMANDE. Dans un saladier, travaillez le beurre mou avec la cassonade au fouet, ajoutez les amandes et le sirop de whisky.
5. DÉPOSEZ les pêches sur la grille du barbecue et recouvrez-les d'une belle cuillerée à soupe de beurre à l'amande. Laissez cuire quelques minutes, jusqu'à coloration. Retirez du feu.
6. DRESSEZ dans les assiettes 1 pêche, du mascarpone, du sirop de whisky, un peu de zeste de citron vert et des brisures de Petit Beurre.

Le barbecue version grand spectacle

GYROS

Gourmand, facile et convivial, le sandwich star des rues d'Athènes se réinvente à la maison.

Préparation : 15 mn
Repos : 1 h
Cuisson : 15 mn
Pour 4 personnes

1 poulet désossé
2 yaourts à la grecque
Le jus de 1 citron
1 oignon
3 cuil. à café d'ail semoule
1 cuil. à café de piment d'Espelette
2 cuil. à café de cumin
2 cuil. à café d'origan
Sel et poivre

1. PRÉPAREZ le barbecue pour une cuisson directe.
2. MIXEZ les yaourts avec le jus de citron, l'oignon coupé en morceaux, l'ail, les épices et l'origan. Réservez au réfrigérateur.
3. DÉCOUPEZ le poulet en lamelles. Placez-les dans la marinade et laissez reposer 1 h (pas plus !) au frais.
4. PLANTEZ les morceaux de poulet sur des piques à brochettes, puis déposez-les sur la grille du barbecue. Laissez cuire 15 mn en retournant régulièrement les brochettes.
5. DÉGUSTEZ dans un pain avec une salade de chou ou des légumes grillés et de la feta, et accompagnez-les de sauce blanche ou d'un yaourt grec assaisonné de menthe et de jus de citron.

Le barbecue version grand spectacle

SARDINES GRILLÉES FAÇON DERSA

À déguster dans une baguette avec mayonnaise et harissa. Vous pouvez remplacer les sardines par des harengs ou des maquereaux.

Préparation : 15 mn
Cuisson : 4 mn
Pour 4 personnes

800 g de filets de sardine frais
10 cl d'huile d'olive
1 cuil. à café de harissa
6 gousses d'ail
1 piment oiseau
1 piment vert
1 cuil. à café de cumin
1 cuil. à café de piment d'Espelette
1/2 botte de coriandre
1 citron bio
Sel et poivre

1. PRÉPAREZ le barbecue pour une cuisson directe, avec une braise bien chaude.
2. PLACEZ les filets de sardine dans le plat. Mixez tous les ingrédients (sauf les poissons et le citron) pour obtenir une pâte huileuse terriblement parfumée, la dersa. Versez la moitié de cette préparation sur les sardines et réservez le reste.
3. SAISISSEZ les sardines 3 à 4 mn sur la grille du barbecue, puis assaisonnez du jus de citron et de la moitié restante de dersa.

ELLE 4206
Réalisation Chef Carlos et Valouzz.
Photos Aimery Chemin.
Recettes adaptées par Delphine Gautherin.



AQUITAINE & DEUX CHARENTES

BONNES ADRESSES

UN TEMPS POUR SOI

MICHAEL DEYOUNG/ GALLERY STOCK/ PHOTOSENSO



TENDANCE

VACANCES EN SOLO

Et si l'on s'accordait une parenthèse, de quelques heures ou de quelques jours ? Nos meilleures idées pour découvrir, s'amuser et se ressourcer.

PAR **SANDRINE VIRBEL**

INSPIRANT

PAIN VIVANT

Et si voyager seule était aussi l'occasion d'apprendre ? Dans sa ferme basque rénovée, Julie initie à l'art du pain au levain et partage ses meilleures adresses de producteurs engagés. Akereta fait également chambre d'hôtes pour prolonger cette parenthèse au rythme du vivant. 175 € la journée, petit déjeuner et déjeuner inclus.

621, chemin Ostaleriakoborda, Ahetze (64). Tél. : 06 74 19 41 76. @akeretaguesthouse

INTROSPECTIF

BOUSSOLE INTIME

Choisir sa prochaine destination grâce aux étoiles, tel est le pari de l'astro-mapping. Depuis les Landes, Christine Jeanne Duval, l'une des rares spécialistes en France, initie à l'astrologie et à la numérologie, puis décrypte les lieux les plus favorables selon le thème natal de chacun. Une façon originale d'éclairer son avenir ou ses prochains voyages ! 150 € la séance d'une heure.

christinejeanneduval.com

Refuge champêtre des Landes, Les Prés d'Eugénie appartient au cercle très fermé des palaces français. L'adresse idéale pour s'offrir une pause et chouchouter son corps au spa de la Ferme thermale, en profitant de l'un des rituels (L'Art du bain, 110 €). Et pourquoi ne pas prolonger l'expérience à l'une des tables gastronomiques ? ●●●

334, rue René-Vielle, Eugénie-les-Bains (40). Tél. : 05 58 05 06 07. lespresdeugenie.com

THANASSIS KRIKIS / TRUNK ARCHIVE/ PHOTOSENSO



OUVERT 7j/7 HANGARS 15-19 | QUAI DES CHARTRONS | bord-eau-village.com

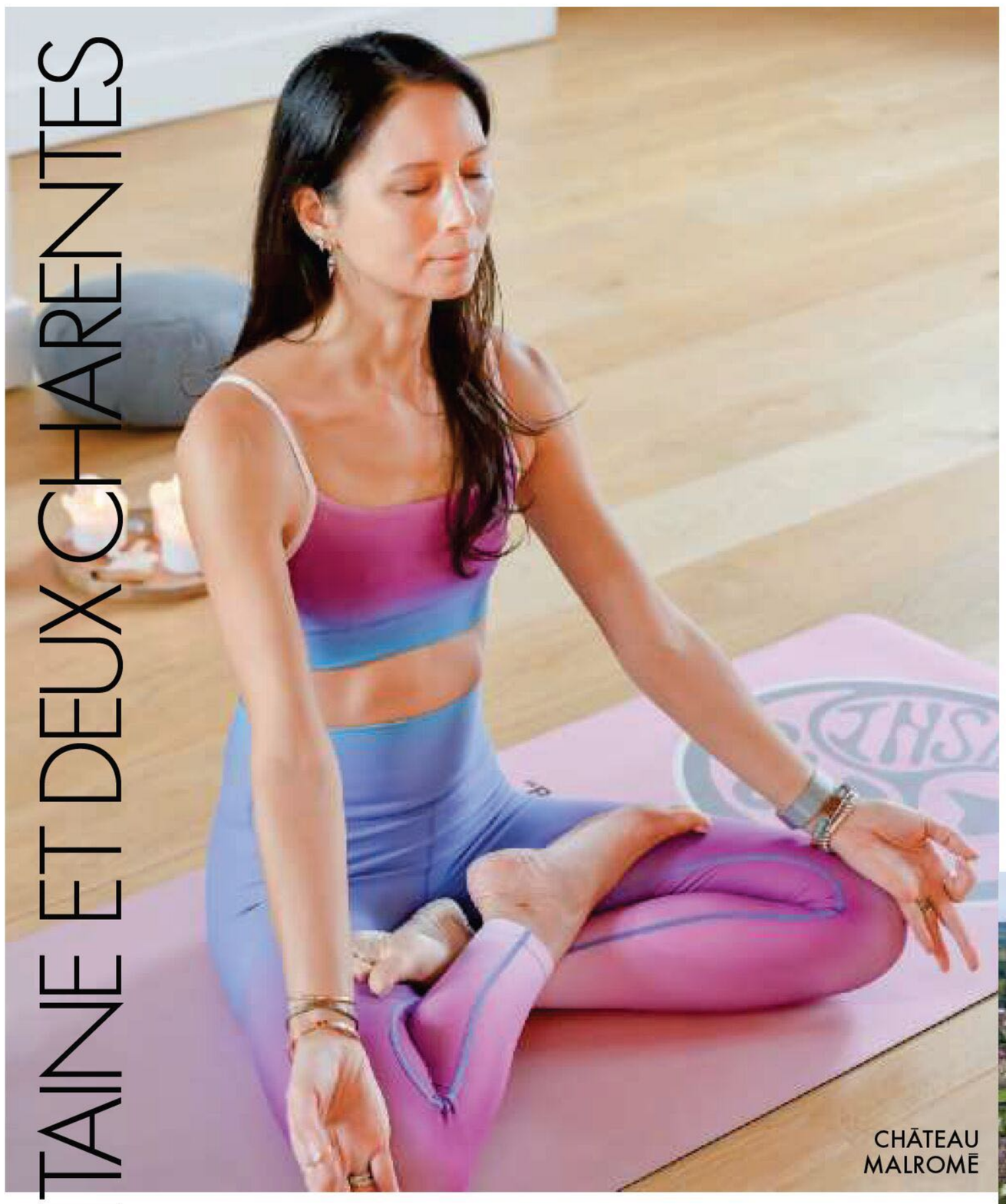
Bord'eau VILLAGE

C'EST TOUTE UNE AMBIANCE !

32 BOUTIQUES & 13 RESTAURANTS

CONCEPT STORES - OUTLETS - TERRASSES

ET DEUX CHARENTES AQUITAINE



CHÂTEAU MALROMÉ

HOLISTIQUE

VIN & YOGA

Le château Malromé, ancienne demeure de Toulouse-Lautrec, cultive l'art du lâcher-prise. Posé dans un écrin de verdure, il offre une parenthèse où se mêlent culture, bien-être et plaisirs gourmands. Au programme : visite des anciens appartements du peintre et dégustation des vins du domaine (25 €), soins Holidermie (à partir de 65 € les 45 min) et yoga (15 €).

Lieu-dit Malromé, Saint-André-du-Bois (33). Tél. : 05 56 76 25 42. chateautoulouselautrec.com

VIVIFIANT

MATIN IODÉ

Prendre le large dès les premières lueurs du jour, direction l'île aux oiseaux. Organisée avec Arcachon Découverte, cette escapade offre un cadre exceptionnel pour savourer un petit déjeuner à bord d'une pinasse traditionnelle, face aux célèbres cabanes tchanquées. 40 € la sortie de 1 h 30.

Port d'Arcachon, ponton passagers entre les pontons 3 et 4, Arcachon (33). Tél. : 05 32 00 22 88. arcachondecouverte.fr



CHEMIN D'AMADOUR

MÉDITATIF

JE MARCHE SEULE

Alternative à Compostelle, le chemin d'Amadour est une bonne option. Long de 500 km et composé de 21 étapes, il relie l'océan Atlantique aux causses du Quercy. L'itinéraire enchaîne panoramas remarquables, haltes dans des villages emprunts de contes et légendes, et une variété de gîtes et hôtels. Une aventure dont on ressort grandie.

chemin-amadour.fr



MUSÉE DES ARTS DÉCORATIFS ET DU DESIGN

Fraîchement rénové, le musée des Arts décoratifs et du Design (Madd) de Bordeaux mérite le détour. L'hôtel particulier et l'ancienne prison sont désormais reliés. La designeuse Pauline Deltour est mise à l'honneur et une expo est consacrée à la céramique et au corps. 4,50 € l'entrée. ●●●

39, rue Bouffard, Bordeaux (33). Tél. : 05 56 10 14 00. madd-bordeaux.fr

ANAKAPHOTOS.;DAVID REMAZEILLES; MADD BORDEAUX/ LYSIANE GAUTHIER

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

LES RENDEZ-VOUS DE L'ÉTÉ

de l'agglo de Grand Cognac

Crédits photos : Fabian Monchâtre

1ER → 4 JUILLET

BEN HARPER - VANESSA PARADIS
JEAN-LOUIS AUBERT - BEN L'ONCLE SOUL...

COGNAC BLUES PASSIONS

9 → 12 JUILLET

2000 ANS D'HISTOIRE DANS UN SPECTACLE
SON ET LUMIÈRE GRANDIOSE

LA FABULEUSE HISTOIRE DU COGNAC

22 → 25 JUILLET

MATMATAH - TRINIX - CHRISTOPHE MAÉ
LILLY WOOD AND THE PRICK...

LA FÊTE DU COGNAC

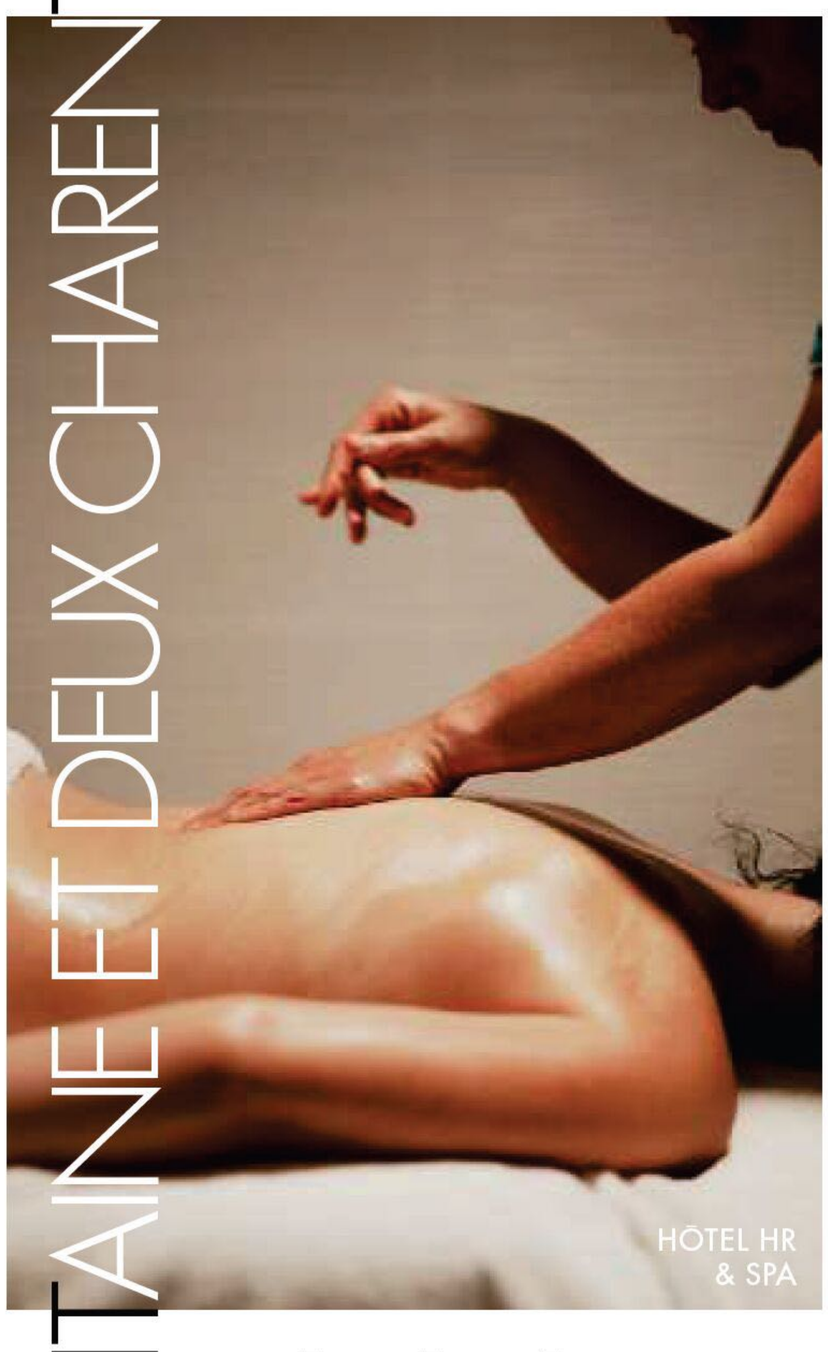
20 JUILLET → 1ER AOÛT

NAPOLÉON PAR MAXIME D'ABOVILLE / CHÂTEAU DE FONTPINOT
CYRANO DE BERGERAC / CHÂTEAU DE BOUTEVILLE
BEL-AMI / CHÂTEAU D'ARDENNE

LES 3 COUPS DE JARNAC

GRAND COGNAC
AGGLOMÉRATION

AQUITAINE ET DEUX CHARENTES


HÔTEL HR & SPA

RÉGÉNÉRANT

SOINS MARINS

Direction l'île de Ré pour une thalasso à l'Hôtel HR & Spa où l'eau de mer est chauffée à 34 °C. Enveloppements aux algues, bains hydromassants, massages. Une expérience complète pour se recentrer, face à l'océan, et réinitialiser corps et mental. Massage avec une séance de lit hydromassant et un déjeuner : 198 €. Séjours bien-être à partir de 274 € hors hébergement.

44, avenue de la Plage, La Flotte-en-Ré (17). hotel-hr-spamarin.fr



HÔTEL LATÉCOÈRE

CALME HORIZON

Face aux eaux du lac de Biscarrosse, l'hôtel Latécoère invite à ralentir. Yoga au coucher du soleil, déjeuner les pieds dans le sable, vol en hydravion ou apéritif sur le ponton : tout est pensé pour s'offrir un vrai reset en solo. Le plus : emprunter leur vedette des années 60 pour rejoindre des plages confidentielles. Apéro Yoga : 35 €. Menu à partir de 21 € et chambre à partir de 95 €.

1355, avenue Pierre-Georges-Latécoère, Biscarrosse (40). hotellatecoere.com


MAISON PIERRE LOTI

DÉPAYSANT

RÊVES D'AILLEURS

Faire le tour du monde sans quitter Rochefort ? Telle est la promesse de la maison de Pierre Loti, l'écrivain voyageur qui a rapporté de ses périples objets et décors. Une visite guidée (23 €) invite à plonger dans ces univers magiques mêlant Moyen Âge et Orient, et à nourrir ses envies d'ailleurs.

141, rue Pierre-Loti, Rochefort (17). maisondepierreloti.fr

La période estivale est idéale pour tester une nouvelle discipline. Direction Bloom Club pour découvrir le Lagree, qui allie cardio, renforcement musculaire, endurance et souplesse. Pratiqué sur le Microformer, il permet de sculpter son corps, renforcer son mental et libérer son énergie. 25 € la séance. ●●●

134, impasse des Rémouleurs, Soorts-Hossegor (40). Tél. : 06 85 60 06 49. thebloomclub.fr

PRESSE ; MARINE BURUCOA; S. DAVID-CARO

LE RÉFLEXE ÉCO,

VOUS POUVEZ AUSSI L'AVOIR POUR VOTRE SANTÉ.

Avec l'option Réflexe Éco, faites le choix malin.
Adaptez votre complémentaire santé
à vos besoins et économisez* jusqu'à 20%.

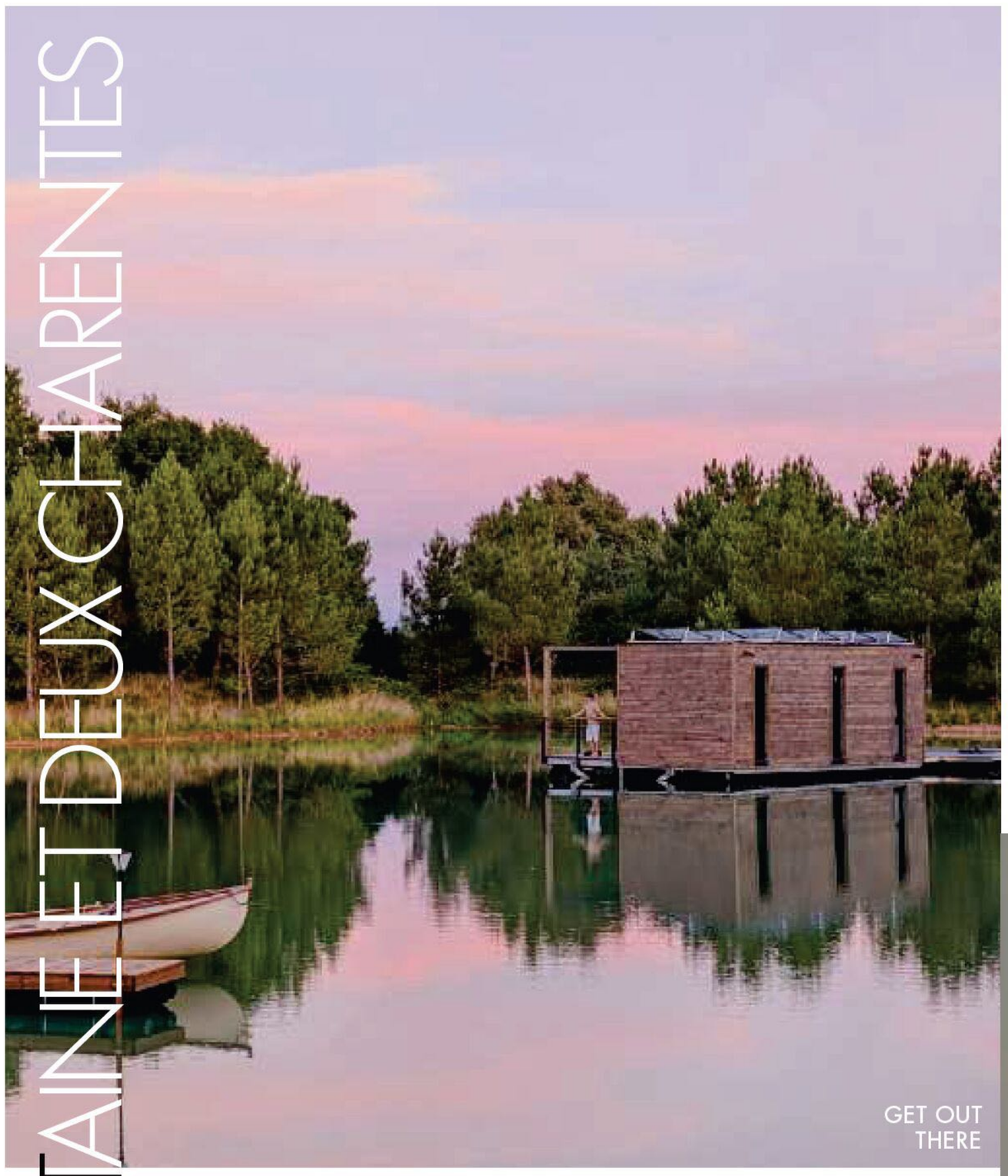


Plus d'informations sur **harmonie-mutuelle.fr**

*Par rapport à la cotisation de la garantie sans l'option et en contrepartie de diminutions de garanties.
2 labels décernés en 2026 pour l'offre Protection Santé Particuliers par l'Institut de la Qualité (IAQ), en partenariat avec Le Figaro : « Excellent Complémentaire Santé » pour l'excellence des résultats obtenus sur l'ensemble des catégories de services évaluées par les clients (offre et produits, qualité des conseils, service client, communication, rapport qualité-prix, digital et innovation) et « Top Digital et Innovation » pour la qualité des services numériques, notamment le renouvellement des produits et services, la simplicité des démarches en ligne, l'usage des plateformes digitales et la sécurité des données. – Harmonie Mutuelle, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculée au répertoire Sirene sous le numéro Siren 538 518 473. Numéro LEI 969500JLU5ZH89G4TD57. Siège social : 143, rue Blomet – 75015 Paris – BABEL

Harmonie mutuelle
GROUPE VYV
AVANÇONS collectif

AQUITAINE ET DEUX CHARENTES



GET OUT THERE

DÉCONNECTÉ

NUIT INSOLITE

Envie de se mettre sur pause ? Rien de mieux qu'une nuit dans un lodge flottant posé au cœur d'un étang privé, dans la vallée de la Dordogne. Get Out There est un hébergement écologique à fort pouvoir d'évasion. Ici, ni voisin ni bruit, seulement le clapotis de l'eau, et une terrasse pour profiter du calme et de la nature. À partir de 150 € la nuit.

Lieu-dit Labremon, Parcoul-Chenaud (24).
Tél. : 06 07 41 54 93. @get_out_there_fr



MUSÉE BONNAT-HELLEU

CRÉATIF

ATELIER COUTURE

Sur l'île d'Oléron, Margot, créatrice passionnée de vintage et d'upcycling, propose de confectionner son propre vêtement. Guidée par ses soins, on apprend à réaliser un modèle issu de sa marque The Chic Shack. À partir de 80 €, selon la pièce.

12, av. du Port, Le Château-d'Oléron (17).
Tél. : 06 79 34 88 60. @thechicshackoleron



MAISON CHIBERTA

CHIC

PAUSE PALACE

S'offrir une parenthèse cocooning, entre soin au spa L:A Bruket et déjeuner au restaurant du chef Juan Arbalaez : difficile d'imaginer meilleur programme. Maison Chiberta est un refuge idéal, face à l'océan, pour ralentir et savourer l'instant présent. Rituel intégral soin visage et massage du corps : 180 € les 90 min. Plats à la braise à partir de 24 €.

104, bd des Plages, Anglet (64). hotelmaisonchiberta.com

Le Musée Bonnat-Helleu rouvre ses portes à Bayonne. Partenaire du Louvre, il abrite des œuvres majeures de Rubens, Delacroix, Degas… Pour en saisir toute la richesse, une visite guidée s'impose (à partir de 11 €, 30 à 90 min). ●

733, av. Pierre-Benoît, Saint-Paul-lès-Dax (40). villagelucas.fr

GET OUTTHERE; FLORIAN PEALLAT ;MUSEE BONNAT-HELLEU, 2025. PHOTOGRAPHE MATHIEU PRAT

CYRILLUS

PARIS

L'ART DE VIVRE À LA FRANÇAISE



MAISON SILHOUETTE

QUOI DE NEUF ?

ÇA BOUGE À BIARRITZ !

Friperie cotée, concept store chic, restaurants inspirés, hôtel de charme… Les nouvelles adresses à découvrir.

PAR **SANDRINE VIRBEL**

GOURMET

DÉLICES CORÉENS

Après avoir beaucoup voyagé, Jaeho Shin et Jisun Sung ont choisi Biarritz pour faire découvrir leur vision de la cuisine coréenne. Chez Gatxi, le bansang, repas traditionnel servi sur un plateau, se réinvente. Viande, encornets ou végétarien : chaque menu célèbre les saveurs de la Corée dans un esprit de partage et de générosité. Menu bansang, 29 €.

4, rue Jean-Bart, Biarritz (64). Tél. : 05 59 47 27 58. @gatxi.biarritz

MAGIQUE

MAISON SECRÈTE

L'une des adresses les plus désirables à Biarritz ouvre un nouveau chapitre. Dans le prolongement de l'hôtel de Silhouette, Maison Silhouette cultive le même sens de l'accueil en version plus confidentielle. Cette élégante maison particulière abrite six suites ouvertes sur des salons, des terrasses et, pour certaines, une kitchenette. Chic ! À partir de 325 € la nuit.

29, rue Gambetta, Biarritz (64). hotel-silhouette-biarritz.com

Filles de restaurateurs biarrots, Marine et Nine ont grandi dans les cuisines avant d'imaginer Hino, un lieu bien à elles. Mi-coffee shop, mi-restaurant, ce repaire attire une clientèle en quête de cuisine créative et spontanée. À ne pas manquer : leurs ravioles, déjà cultes (16 €). ●●●

3, rue Larralde, Biarritz (64). Tél. : 06 10 94 15 94. @hino.biarritz

SOPHIE BOUSSAHBA

PLAIMONT

VIGNERONS EN GASCOGNE
& PIÉMONT PYRÉNÉEN

MADIRAN NOUVELLE GÉNÉRATION

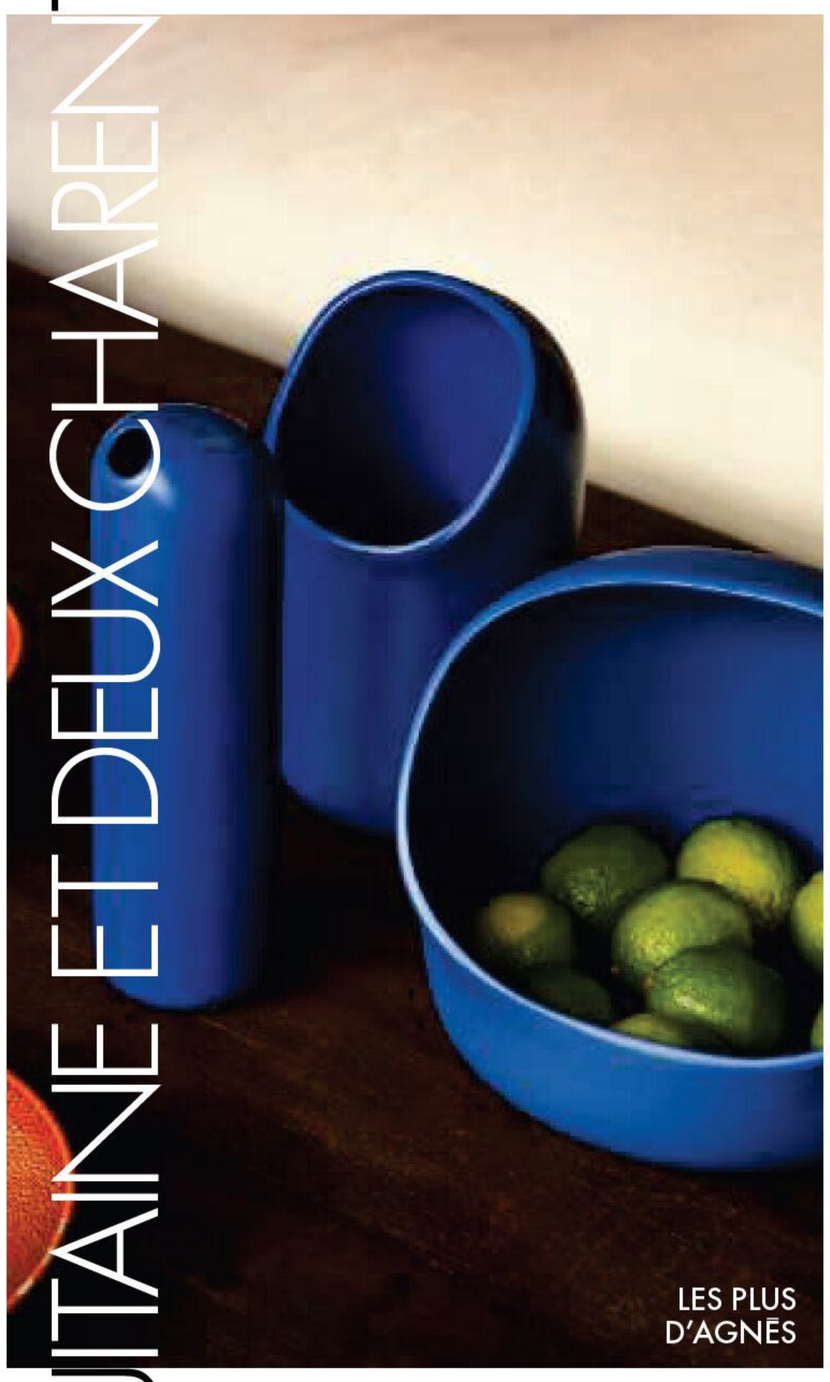
À DÉGUSTER LÉGÈREMENT RAFRAÎCHI



COMME UNE INFUSION DE TANNAT

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

AQUITAINE ET DEUX CHARENTES


LES PLUS D'AGNÈS


PLUMA

VUE GOURMANDE

Face à l'océan, Pluma apporte un souffle contemporain au Café de Paris. La carte joue le métissage avec une cuisine généreuse. À partager : des chipirons croustillants (16 €), avant une pluma de cochon ibérique grillée (29 €) ou un dessert mêlant fraises, chantilly et barbe à papa (12 €). Miam !

5, place Bellevue, Biarritz (64). Tél. : 05 59 51 86 69. hotel-cafedeparis-biarritz.com

SWEET HOME

ESPRIT BROCANTE

Décoratrice d'intérieur et chineuse invétérée, Agnès propose une sélection éclectique où elle mélange mobilier de designers contemporains et pièces vintage. Autoproclamée créatrice de maisons du bonheur, elle vient d'ouvrir un nouvel espace au cœur de la ville pour mettre en scène son univers et ses dernières trouvailles.

2, rue des Jardins, Biarritz (64). Tél. : 06 11 78 58 35. lesplusdagnes.com


FADEAD VINTAGE

STYLE

VINTAGE STAR

Depuis le dernier défilé Chanel, c'est l'adresse que les amateurs de mode se murmurent. Après avoir séduit Sofia Coppola, Fadead Vintage a vu défiler entre ses murs la star américaine ASAP Rocky, mais aussi des journalistes et influenceuses. L'adresse incontournable pour chiner vintage.

26, avenue de Verdun, Biarritz (64). @fadead.vintage

Chez Trikoa, on vient autant pour apprendre que pour savourer. Cette nouvelle adresse biarrote réunit dans un même lieu une mercerie contemporaine, un salon de thé chaleureux et des ateliers créatifs (tricotins, macramé, broderie…) Un refuge où l'on échange autant des conseils que des gourmandises. ●

14, rue des Mésanges, Biarritz (64). trikoa.fr

PMA STUDIO; JULIENPELLETIER ; PRESSE;

RIVES D'ARCINS

CENTRE COMMERCIAL
BORDEAUX - BÈGLES



DESTINATION SHOPPING !

150 BOUTIQUES & RESTAURANTS

OUVERT LES JOURS FÉRIÉS

INFOS & HORAIRES SUR RIVESDARCINS.COM
OU SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

PARKING GRATUIT - ROCADE SORTIE 20 BORDEAUX-BEGLES

TOUJOURS PLUS À DÉCOUVRIR





AGENDA

FEST'ARTS

PAR **JEANNE DRĒAN**

RUES EN FĒTE

Durant trois jours, Fest'Arts investit les places, rues et quais de Libourne avec du théâtre de rue, des performances, du cirque, de la musique et des spectacles poétiques. Dans « Gaïa », de la Compagnie Bivouac (les 6 et 7 août), des acrobates mettent en scène l'équilibre fragile qui nous relie à la terre en évoluant sur une structure mouvante. Un festival populaire et généreux qui fait descendre la culture dans l'espace public.

Du 3 au 5 août. Libourne (33). festarts.com



BOUILLON LANDAIS

Depuis plus de trente ans, Musicalarue fait vibrer le petit village de Luxey au rythme des concerts, des arts de rue et des rencontres inattendues. Sous les pins landais, têtes d'affiche – Jean-Louis Aubert (le 31 juillet), UB40 (le 1er août) –, compagnies de spectacle vivant et artistes émergents composent un festival à l'atmosphère chaleureuse et bohème, devenu l'un des rendez-vous les plus attachants du Sud-Ouest.

Du 31 juillet au 2 août. Luxey (40). musicalarue.com

LES MEUBLES DU CAPITAINE

Fauteuils majestueux, créations contemporaines et savoir-faire d'exception investissent les tours de La Rochelle. « Drôles de meubles, ça déménage avec le Mobilier national et les monuments nationaux ! », fait dialoguer les collections de l'institution avec le patrimoine maritime dans une expo aussi ludique qu'élégante, à la croisée du design et des métiers d'art.

Tout l'été. Vieux port, place de la Chaîne, La Rochelle (17). tours-la-rochelle.fr

LILIANE PRIVE ; BERANGER TILLARD

AGENDA

PAR **JEANNE DRĒAN**

HAPPY ĒLECTRO

Pour célébrer son 10e anniversaire, le Little Festival voit les choses en grand. Entre plages, forêts de pins et spots emblématiques de la côte landaise, l'événement réunit cette année Kalabass (le 29 juillet), Mandragora (le 31 juillet) ou encore Bon Entendeur (le 1er août). Cinq jours de musique électronique, de couchers de soleil et d'énergie festive dans une ambiance décontractée devenue la signature du festival.

Du 29 juillet au 2 août. Soorts-Hossegor, Seignosse et Capbreton (40). little-festival.fr

ĒPREUVE DE FORCE

Lever de pierres, tir à la corde, course avec sacs de blé… Les athlètes du club Napurrak perpétuent les épreuves ancestrales de force basque dans une démonstration aussi spectaculaire que conviviale. Un rendez-vous authentique pour découvrir l'une des traditions les plus emblématiques de la région.

Le 5 août. Fronton d'Espelette (64). otpaysbasque.com

LAUGERY



JARDINS DE MARQUEYSSAC

NUIT FĒĒRIQUE

Ā la tombée du jour, les jardins de Marqueyssac s'illuminent de 2 000 chandelles. Entre jeux d'ombre et de lumière, promenades romantiques et vues imprenables sur la vallée de la Dordogne, la magie opère à chaque détour d'allée. Une expérience féerique qui compte parmi les plus belles soirées d'été du Périgord. ●

Tous les jeudis de juillet et d'août, de 19 h à minuit. Vézac (24).

marqueyssac.com

RĒDACTRICE EN CHEF DES ĒDITIONS RĒGIONALES : MANOU FARINE. RESPONSABLE : ANNE-MARIELLE FRANCHETEAU-GARDE. 1ĒRE RĒDACTRICE GRAPHISTE : ĒMILIE HUSSENOT. RĒALISATION : AGENCE SOCRATE. RĒDACTRICE EN CHEF : NATALIA GRGONA. MAQUETTISTE : SYLVIE AGOSTINI, ERICA DENZLER, PAULINE TALARN. SECRĒTAIRES DE RĒDACTION : SĒVERINE LEFEBVRE, FANNY JACQUET, CHRISTELLE DENIS, HELENE ABDESSADOK, SONIA GARRIGUES, FRANÇOIS ROUSSEAU. RESPONSABLE PÔLE IMAGE : STĒPHANIE DUCHĒNE. ICONOGRAPHE : ANNE-SOPHIE DE NEVE, CAROLE BEAL-PAGNOL, NELLY MACHANEK, SANDRINE SAUVIN. ONT COLLABORĒ Ā CE NUMĒRO : JEANNE DRĒAN, SANDRINE VIRBEL. SERVICE PUB : CMI MEDIA RĒGIONS. TĒL. : 01 74 85 85 85.

Les Sauces MORIN

Les seuls sur le marché à avoir un produit sain… MAIS PAS QUE !

Fabrication ET ingrédients origine FRANCE

Zéro additif
Sans sulfite, sans résidu de pesticide, sans OGM, sans sucre, Huile sans traitement chimique

Emballages 100% recyclables



Idée recette avec notre mayonnaise

Tomates crues farcies

Pour 2. Coupez le chapeau de 2 grosses tomates, et videz-les. Faites cuire 150g de poisson blanc sans coloration. Coupez 120g de saumon fumé en petits morceaux. Décortiquez 150g de crevettes grises. Dans un saladier, écrasez le poisson, ajoutez le saumon fumé, les crevettes grises, du persil hâché et 1 demi pot de mayonnaise. Servez fraîches avec de la roquette.

Vous pouvez ajouter un trait de jus de citron dans la farce.

Toujours imitées, jamais égalées, depuis 1998. Comme celle de mamie : mêmes ingrédients, même texture !

Retrouvez nos sauces chez votre poissonnier ou au rayon poissonnerie de votre supermarché

Retrouvez nos valeurs et nos engagements →



INNOXA

Cet été, Innoxa met du pep's dans vos vies avec sa nouvelle collection Flashcolors. Grâce à une formule enrichie en agents plastifiants et filmogènes, ces vernis fluo offrent une adhérence optimale, des couleurs vibrantes, résistantes et un éclat incomparable. Du rose au jaune en passant par l'orange, le bleu et le violet, vous avez le choix entre 5 teintes toutes plus vives les unes que les autres.

Collection Flashcolors, 8,90 € (prix observé). innoxa.fr

LETICIA PONTI

Pour qu'une tenue soit complète, il faut l'accompagner d'accessoires. Pour cet été 2026, Leticia Ponti vous dévoile une ligne lumineuse et raffinée. Parmi les indispensables : le choker Lise Péridot et Améthyste. Composé de pierres semi-précieuses péridot, d'un pendentif en améthyste, de perles et d'un fermoir en plaqué or 3 microns, 24 carats, il mêle élégance contemporaine et authenticité minérale. Un collier solaire pensé pour révéler la féminité avec caractère et délicatesse. Ce modèle se décline également en bague et boucles d'oreilles.

Choker Lise Péridot et Améthyste, 210 € (prix observé). leticiaponti.com







LE VENT À LA FRANÇAISE

C'est l'un des bijoux phares de l'été : le bracelet cordon. La marque Le Vent à la Française vous en propose toute une panoplie. En plus de la grande variété de couleurs des cordons, vous avez le choix entre de nombreuses formes de médailles en plaqué argent ou or : maillon, union, octogone, lettre, barre, trèfle, cible, cœur... qu'il est même possible de faire graver pour certaines. Le plus : le bracelet réglable s'adapte à tous les poignets.

Bracelet cordon, à partir de 35 € (prix observé). leventalafrancaise.com



MAVALA

Vous êtes plutôt du genre discret ? La collection de vernis printemps-été 2026 Emoticolor's de chez Mavala est faite pour vous. Vous allez apprécier ses 6 teintes pastel qui vont sublimement bien habiller vos ongles. Formule végane, longue tenue et brillance parfaite et durable font partie des points forts de ces vernis. Des couleurs délicates qui vont s'accorder avec tous les styles.

Collection Emoticolor's, 7 € (prix observé). mavala.fr

NEUF... NOUVEAU...

NOUVELLES



AMERICAN TOURISTER

La nouvelle valise NeoVibe redéfinit votre façon de voyager grâce à un design à la fois sobre, moderne et plein de caractère. Parmi ses points forts : une bande en silicone enveloppant la coque et des poignées tubulaires pour une prise en main agréable. Elle se décline en 5 coloris et 3 tailles, et est équipée de roues en caoutchouc gonflées pour un déplacement tout en douceur. Cette valise va vous accompagner dans toutes vos escapades avec style et durabilité !

Valise NeoVibe, à partir de 129,95 € (prix observé). americantourister.fr



EASTPAK

Pour cette saison estivale, Eastpak dévoile son modèle Everday Pak'r dans une version entièrement monochrome pour un look épuré et affirmé. Côté pratique, il est doté d'une poche pouvant accueillir un ordinateur portable 16 pouces, d'une autre avec organisateur pour ranger soigneusement ses essentiels, ainsi que d'un porte-bouteille latéral. Sans oublier le passant pour une fixation sécurisée à une valise et le tissu déperlant. Beige, kaki ou bleu, trois couleurs minimalistes qui s'accordent avec tous les looks.

Sac à dos Everday Pak'r, 110 € (prix observé). eu.eastpak.com





HUGUETTE ET SES RECETTES

C'est à Entraigues-sur-la-Sorgue, en Provence, que Huguette et ses Recettes prépare avec soin des tartinables authentiques et généreux. Cuisinés en Provence, sans colorants ni additifs artificiels, ces produits allient savoir-faire artisanal, ingrédients de qualité biologique et saveurs méditerranéennes, pour des moments de partage simples et gourmands. Quatre recettes sont proposées pour vous régaler : Délice de tomates chèvre miel, d'aubergines au parmesan, de poivrons au chorizo ou houmous. Bonne dégustation !

Tartinables, 3,75 € (prix observé). huguette-et-ses-recettes.fr



TISSAGE DE LUZ

La nouvelle collection Arnaga de chez Tissage de Luz va illuminer votre extérieur. Ses couleurs poudrées, chaudes et délicates, dialoguant avec des rayures graphiques résolument modernes, offrent une élégance douce et contemporaine. Coussin, matelas de piscine, set et chemin de table, tablier et nappe... Une collection complète et décorative au style déjà iconique qui va vous faire craquer !

Nappe en coton bio Arnaga, à partir de 106 € (prix observé). tissagedeluz.com



PEUGEOT SAVEURS

Créés en 1874, les moulins à sel et à poivre Bistro de Peugeot Saveurs reviennent sur le devant de la scène. Ils se déclinent dans une palette de couleurs inspirées par la poésie des aurores boréales : vert sauge, vert fougère et bleu céleste notamment Fabriqués avec le plus grand soin en France, ils sont conçus en bois de hêtre issu de forêts françaises certifiées PEFC. Le plus : le moulin à sel est équipé du tout nouveau mécanisme en zircone Peugeot, capable de délivrer du sel glace.

Moulin à sel et à poivre Bistro, 31,90 € (prix observé). fr.peugeot-saveurs.com

PYLONES

Les déjeuners en extérieur font partie des activités favorites de bon nombre d'entre nous. Pour en profiter pleinement, le panier de pique-nique Déjeuner sur l'herbe de Pylones est idéal. Il abrite 2 compartiments principaux pour les aliments et les ustensiles, mais aussi 3 casiers à bouteilles pour garder vos boissons fraîches grâce à sa partie glacière en tissu isotherme. Il est également équipé de 4 sets de couverts en acier inoxydable, 4 assiettes en céramique, 4 verres à pied, un tire-bouchon, une salière et une poivrière. Sans oublier la grande nappe de 140x140 cm avec un revers imperméable, pièce maîtresse d'un pique-nique réussi.

Panier de pique-nique Déjeuner sur l'herbe, 119 € (prix observé). pylones.com



NEUF... NOUVEAU...

NOUVELLES



CONCOURS DES VINS DE BERGERAC DURAS

Le 1er juin s'est déroulée la 32e édition du Concours des Vins de Bergerac Duras à Étincelle, le nouveau centre événementiel de Bergerac. Elle était placée sous le signe particulier des anniversaires de plusieurs appellations. Monbazillac fait partie des toutes premières, depuis la naissance de l'INAO en 1936. L'appellation Bergerac fête également ses 90 ans (1936), et celle de Pécharmant ses 80 ans (1946). Pour cette occasion, les organisateurs ont ouvert la dégustation, jusque-là réservée essentiellement aux professionnels, aux prescripteurs de la restauration, cavistes et sommeliers. 200 cuvées anonymées ont ainsi été dégustées par 15 jurys qui ont attribué 61 médailles. À l'issue de cette première étape, un super-jury composé de personnalités de différents horizons est intervenu pour décerner « le coup de cœur » parmi les cuvées médaillées d'or. La lauréate : Les Tours des Verdots Bergerac blanc sec 2024.

vins-bergeracduras.fr



MONTAUBAN : INGRES, LA MODE ET FRANÇOISE PETROVITCH

Ingres fut l'un des portraitistes les plus recherché de son temps. Attentif à la beauté et la préciosité des matières, il a su mieux que tout autre décrire parures et toilettes. Les œuvres actuellement exposées au musée Ingres Bourdelle, associées à des pièces textiles, accessoires, bijoux... font découvrir, au-delà de l'intérêt du peintre pour la mode, son époque et son influence sur les créateurs de la mode contemporaine. Et ce n'est pas tout puisque le musée montalbanais a proposé à Françoise Pétrovitch d'investir la mythique salle du Prince Noir. La plasticienne reconnue sur la scène internationale y déploie une installation une installation visuelle et sonore...

museeingresbourdelle.com

LOCATION DE BATEAUX TRADITIONNELS ET DE PRESTIGE





Nicolas et Béatrice MARTIN - Départs Arcachon, Pyla et Cap Ferret
Tél. 06 43 27 63 62 / 06 60 85 86 53 - location@dubourdieu.fr - location.dubourdieu.fr
Show-room : Pôle nautique de la pointe - 80 avenue Général Leclerc - 33260 La Teste-de-Buch

Dubourdieu CRUISE

VOYAGEZ EN TERRE(S) GOURMANDE(S)

Été 2026

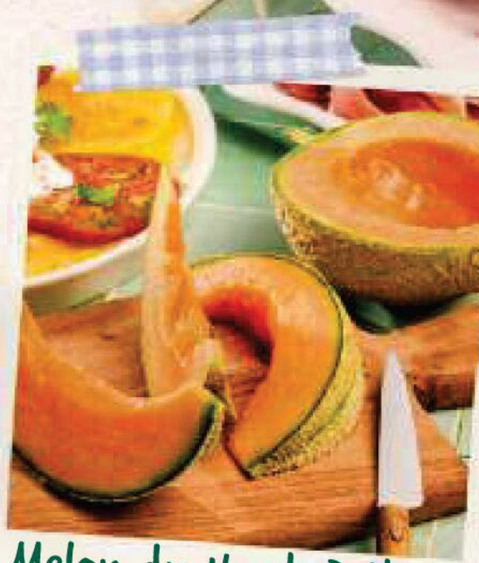
Pause fraîcheur entre amis en Nouvelle-Aquitaine

MELON DU HAUT-POITOU

JAMBON DE BAYONNE

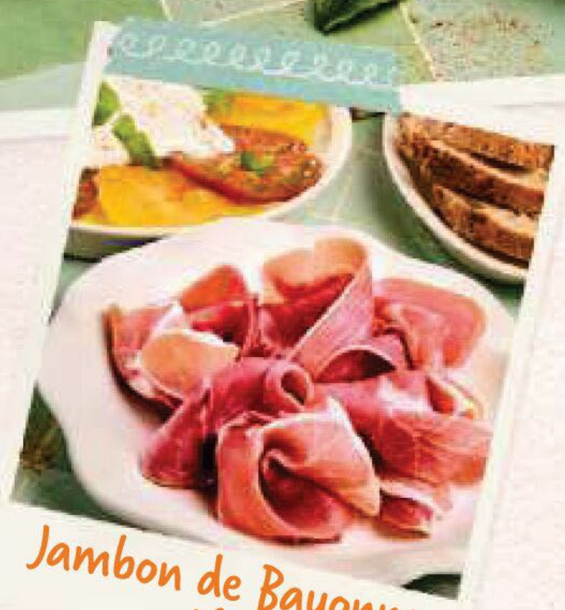
TOMATE DE MARMANDE

Nouvelle-Aquitaine



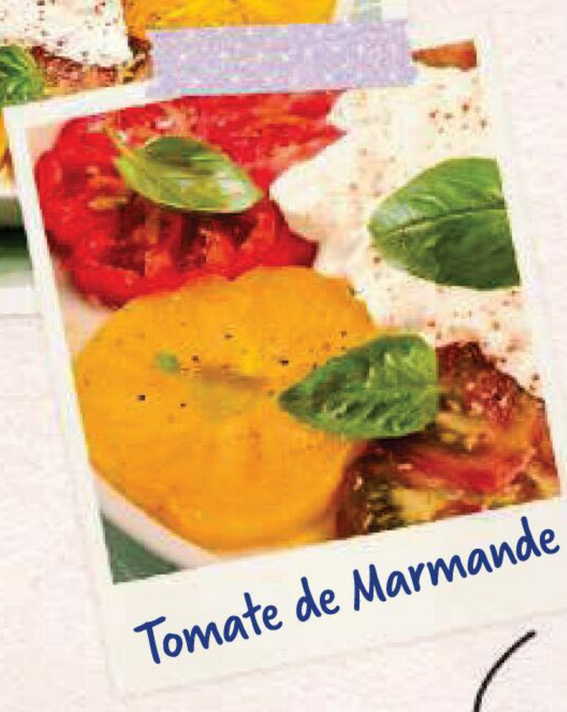
Melon du Haut-Poitou IGP

Pour son goût bien sucré



Jambon de Bayonne IGP

En fines tranches pour ses arômes délicats



Tomate de Marmande

En carpaccio avec quelques feuilles de basilic pour la fraîcheur

AANA AGENCE DE L'ALIMENTATION NOUVELLE-AQUITAINE

RÉGION Nouvelle-Aquitaine

PRODUITS-DE-NOUVELLE-AQUITAINE.FR

inoxia RCS B 403 289 580 // crédit photo : Lucky studio

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

MICHAEL DEYOUNG/ GALLERY STOCK/ PHOTOSENSO





TENDANCE

VACANCES EN SOLO

Et si l'on s'accordait une parenthèse, de quelques heures ou de quelques jours ? Nos meilleures idées pour découvrir, s'amuser et se ressourcer.

PAR **FABIENNE ULLMANN & CAROLE ANDRÉ**

REPULPANT

TÊTE EN L'AIR

Il n'y a pas que le corps qui retrouve sa forme en thalasso ! À Douarnenez, Valdys propose des séances de 80 minutes pour lâcher prise avec un massage crânien et des soins ciblés pour fortifier les cheveux (155 €). Les soins capillaires marins et le head spa japonais, soin chouchou des réseaux sociaux, nourrissent le cuir chevelu pour une crinière de rêve !

42, rue des Professeurs-Curie, Douarnenez (29). Tél. : 02 29 20 26 13. thalasso.com

FASTUEUX

NUIT MAGIQUE

Dans un ancien hôtel particulier, le 5 étoiles Maison Maubreuil offre 13 chambres d'un raffinement extrême. Cette maison d'esthètes cultive l'élégance et un métissage sophistiqué avec des œuvres du monde entier, une cave d'exception et une cuisine tout en finesse. Les chambres Découverte – Empire de jade, Palais de Kalinda, L'Archipel d'Okinawa… – signent une escapade rare et privilégiée. Dès 250 € la nuitée.

6, rue du Roi-Albert, Nantes (44). maisonmaubreuil.com

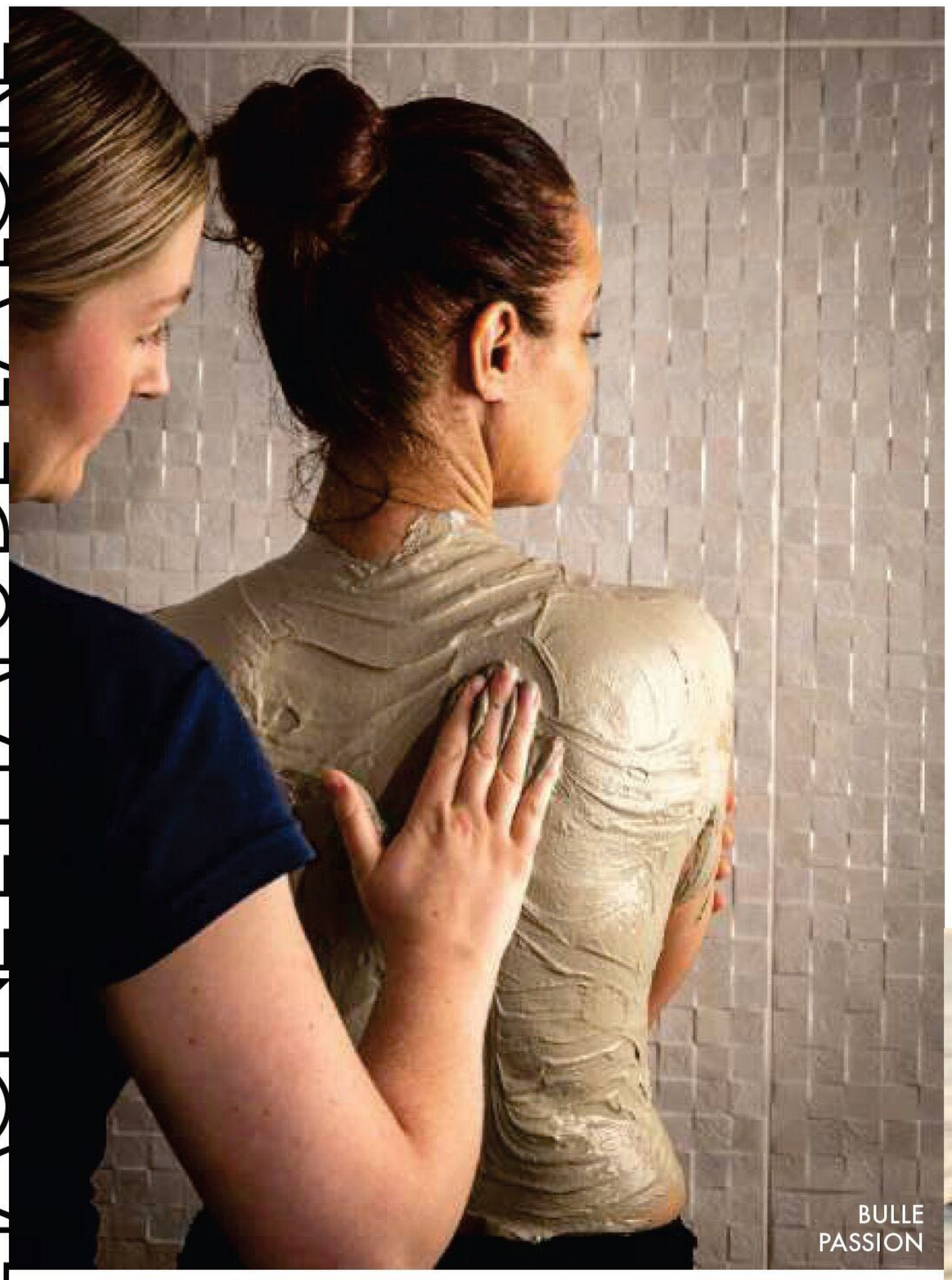
Formée en Inde, la praticienne de Ritama Yoga propose des cours particuliers et solo de hatha yoga. Pendant 1 heure (70 €) ou 1h 30 (90 €), pranayamas (respirations), asanas (postures) et méditation s'enchaînent, sur la plage de Gourmalon, mais aussi à demeure, en jardin, en terrasse, ou dans son studio pornicais. ●●●

8, rue Georges-Clemenceau, Pornic (44). ritamayoga.com

THANASSIS KRIKIS / TRUNK ARCHIVE/ PHOTOSENSO
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

Armor·lux




BULLE PASSION

REVIGORANT

JOUR OFF

Pour se ressourcer, la journée Bulle Passion au Château des Tourelles propose une suite de soins de thalassothérapie : gommage corps personnalisé, massage avec ou sans pluie marine, bain marin hydromassant et application d'algues ou de boues marines. Le déjeuner sur la terrasse du restaurant et l'accès au spa marin toute la journée sont inclus. Du lundi au samedi, à partir de 268 €.

1, av. Léon-Dubas, Pornichet (44). pornichet.relaisthalasso.com


VISITE BRETAGNE ALTERNATIVE

POÉTIQUE

SENTIER ARTY

Singulier et unique en France, le sentier d'Amanéa, ou sentier à émotions dans le Pays de Chantonnay, invite à une approche poétique et sonore du bain de nature. Le chemin d'environ 2,5 km est rythmé par 12 étapes artistiques, où des mobiles composés d'ardoises tintent au sommet d'un arbre, des poteaux de bois sifflent dans le vent, des pierres gravées et des structures en bois invitent au rêve. Accès gratuit.

Lac de la Vouraie, La Martinière, Bournezeau (85).


HOZEN

NAUTIQUE

GIRL POWER

Apprendre à manœuvrer un voilier et se sentir légitime à naviguer dans un univers très masculin n'est pas toujours évident pour de nombreuses femmes. L'école de croisière Hozen propose des stages 100 % féminins, pour apprendre dans la bienveillance. À partir de 495 €.

Hozen. 1, terre-plein du Sous-Marin-Papin, Lorient (56). Tél. : 09 61 57 17 59. hozen.fr

Chauffeur VTC et guide du patrimoine, Samuel Clouet emmène les visiteurs, en solo ou par petits groupes, sur les routes de Bretagne jusqu'au mont Saint-Michel et a toujours une anecdote à partager. 500 € la journée, de 1 à 3 personnes. ●●●

Combourg (35). Tél. 09 51 81 35 19. visite-bretagne-alternative.com

HOZEN ; BRUNSKY PHOTOGRAPHY ; SAMUEL CLOUET

PUBLICITÉ



une invitation à ralentir, à partager,
et à (re)découvrir le plaisir simple de bien manger.

@NoZimages



Coup de coeur
Le Coffret
Petit Apéro

Notre Histoire

Depuis 1932, au cœur de la presqu'île de Quiberon, notre conserverie familiale perpétue avec passion un savoir-faire unique, transmis de génération en génération. Fidèles à nos racines, nous nous attachons à sublimer ce que la nature offre de meilleur, en élaborant des conserves de la mer aux saveurs d'exception.

Nos Recettes

Imaginées par un chef cuisinier, nos conserves invitent à un véritable voyage culinaire. Derrière chaque produit, il y a bien plus qu'un savoir-faire artisanal. Il y a des valeurs fortes, transmises au fil des générations : le choix exigeant d'ingrédients de qualité, une attention portée à une pêche raisonnée et respectueuse, et une volonté constante d'innover pour proposer des recettes à la fois gourmandes et équilibrées. Une exigence qui s'inscrit dans une démarche engagée et responsable.

Impossible d'évoquer la conserverie sans parler de nos iconiques boîtes colorées. Véritables signatures, elles éveillent les sens avant même la dégustation.

Aujourd'hui, ces créations gourmandes se découvrent dans plus de 90 magasins de vente directe, ainsi que sur notre site en ligne, pour savourer à tout moment un peu de l'esprit de Quiberon.



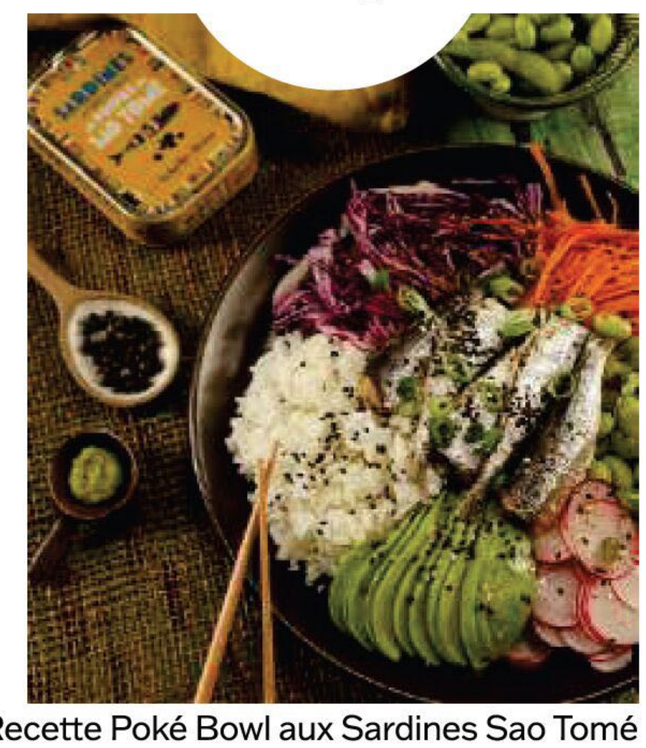
@NoZimages

Émietté Sardine Aubergines, ail et basilic



@Poisson Pilote

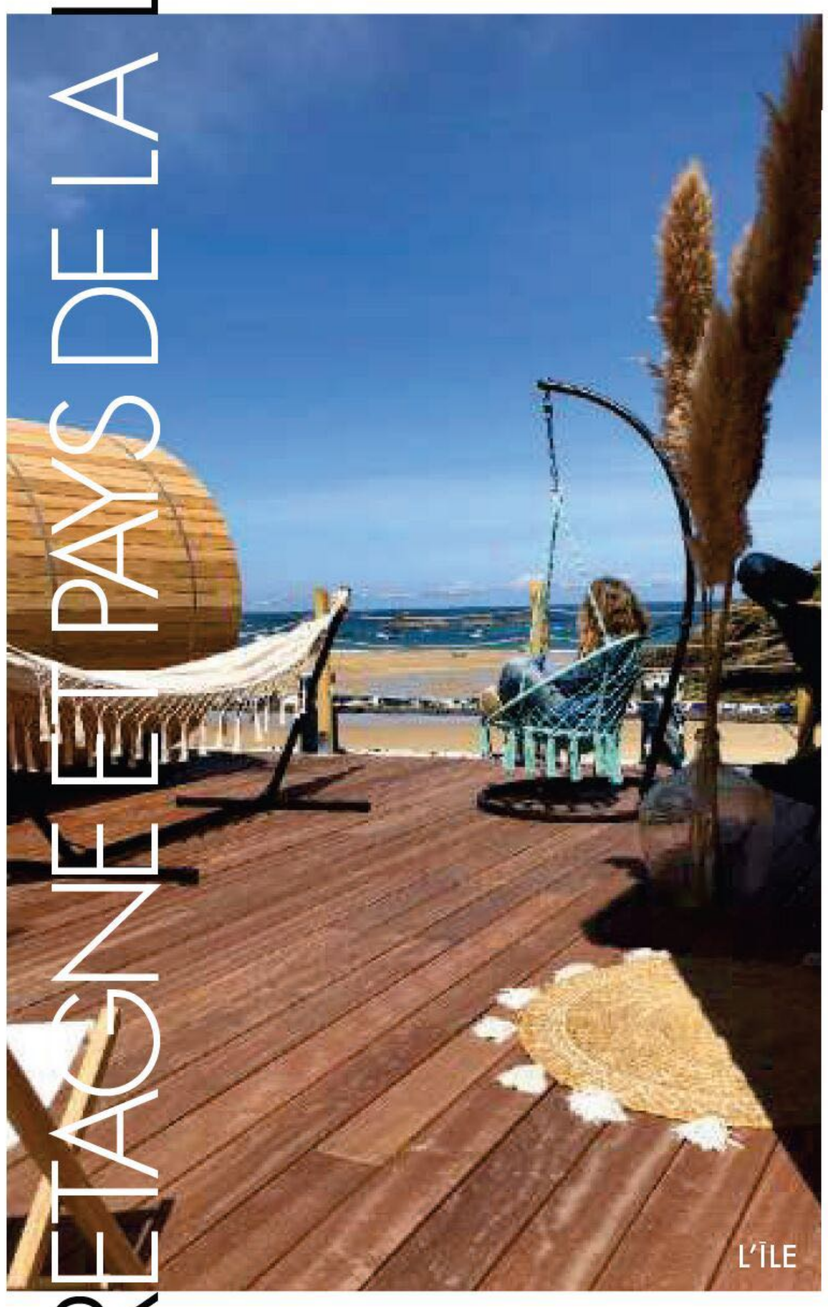
Fiche recette
à découvrir
sur notre site
et en magasin



@Poisson Pilote

Recette Poké Bowl aux Sardines Sao Tomé

la belle-iloise
LA CONSERVERIE


L'ÎLE

Ā VAPEUR

CHAUD DEVANT

Tout rond et tout en bois, posé sur la plage, le sauna en extérieur de L'Île (25 € par personne pour 1 heure) réchauffe et revitalise les corps fatigués dans un décor maritime unique.Ici, les batteries corporelles se rechargent avec une vraie sensation de détente et de vitalité. Des rituels et des massages (à partir de 50 €) sont proposés sur la terrasse attenante.

L'île. 51, rue du Yacht-Club, Saint-Lunaire (35). Tél. : 06 37 18 23 91. lilesaintlu.com


ENTRE SEL ET TOURBE

PLANTES SAUVAGES

Pour apprendre à reconnaître les différentes plantes comestibles ou aux propriétés médicinales et les inviter en cuisine, Entre sel et tourbe organise des apéromenades le dimanche, en matinée. La balade, d'environ 5 km, s'achève par une dégustation des préparations à base des plantes comestibles juste cueillies. 25 €, sur réservation.

512, La Butte, Saint-Lyphard (44). entreselettourbe.com


GOÛT'THÉ

CHARMANT

PAUSE BIO

Dans une ruelle piétonne de la cité médiévale, avec une petite terrasse ombragée, Goût'Thé décline trois propositions salées à partir de 12,50 € et un brunch le samedi (20 €) : les pâtisseries sont présentées sous cloche et servies avec une citronnade, une ginger ale glacée ou un kombucha local (5 €).

30, rue de Saillé, Guérande (44). goutthe-guerande.fr

La marche afghane est une technique qui permet de synchroniser sa respiration avec ses pas en fonction du terrain. Pour une expérience « cocon solo » (60 €), Fanny Peyrard, guide de randonnée chez Terre d'écume, accompagne une marcheuse ou un marcheur pendant 2 heures sur les sentiers en bord d'Iroise, entre Brest et Porspoder.●●●

Terre d'écume. Plage de Porsmilin, Locamaria-Plouzané (29). Tél. : 06 49 34 86 88. terredecume.fr

MELODYLEVICQ_LILESAINTLU; GENEVIEVE PICHOT ; MMSTUDIO



DISPONIBILITÉ IMMÉDIATE

Vivez au rythme du Golfe du Morbihan dès cet été !



Appartements à vendre du studio au 3 pièces face à la mer

Avec terrasses et/ou jardins privatifs, cette résidence offre un cadre de vie exceptionnel, complété par une piscine intérieure chauffée pour allier confort et détente au quotidien.

T1 à partir de	**165 000 €**
T2 à partir de	**250 000 €**
T2 cabine à partir de	**320 000 €**

02 97 30 35 55
vivrelarmorbaden.fr

GROUPE GIBOIRE


THALASSA SEA AND SPA

DÉTOX

CURE ZEN

Profiter de l'été pour faire retomber le stress. Grâce à la cure Cortisol Détox de la thalasso de Quiberon, le stress descend d'un (gros) cran. Une combinaison de soins marins, de massages, d'activités physiques et d'ateliers de bien-être (conseils alimentaires, respiration, relaxation…) permettent en 6 jours d'avoir des résultats sur le long terme (à partir de 2 107 €).

Sofitel Quiberon Thalassa Sea and Spa. Bd Louison-Bobet, Quiberon (56). Tél. : 02 97 50 20 00. spa.accor.com

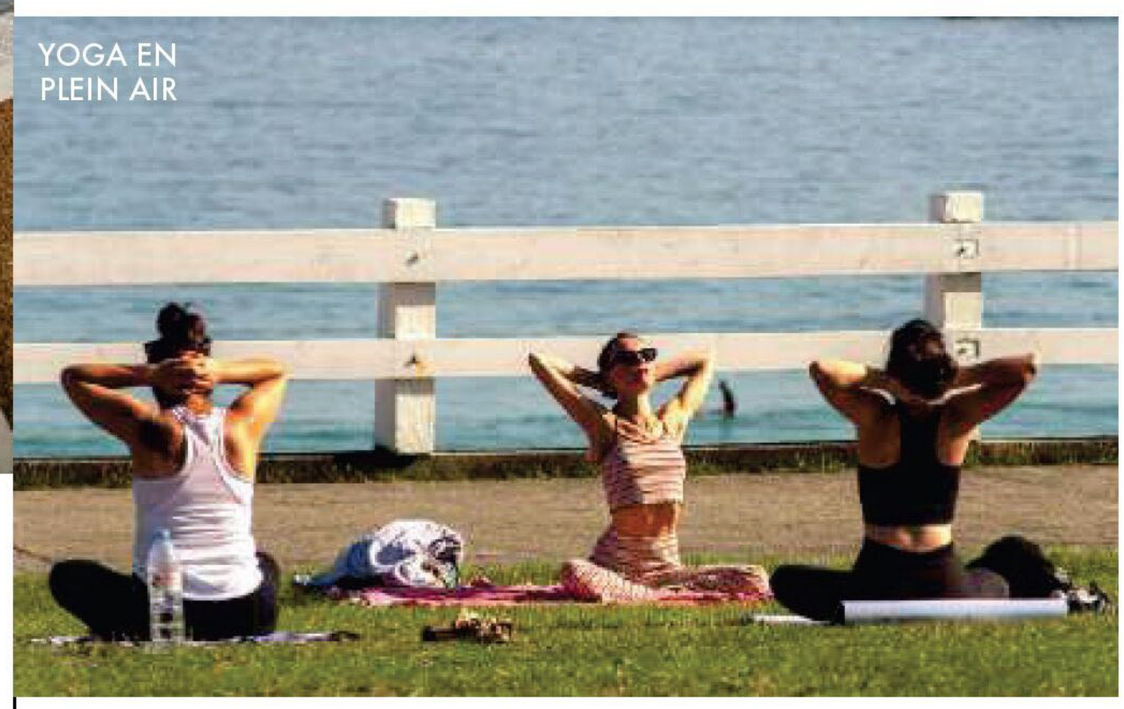

ETONNANTES

DÉLICAT

PAPIER MÂCHÉ

Les amoureux de la calligraphie ou des belles matières seront comblés par les ateliers découverte de Marie-Josèphe Lemieux, artisane-papetière. On y apprend à fabriquer ses feuilles à partir d'une pâte à papier de lin. À partir de 60 € par personne.

44, route du Gwern, Pleumeur-Bodou (22). Tél. : 06 31 00 26 85. latelierdupapetier.fr


YOGA EN PLEIN AIR

ZEN

YOGA BALNÉAIRE

En surplomb la plage de Trestraou à Perros-Guirec ou devant la plage de Tourony à Trégastel, les cours de yoga en plein air de Lucile Debroize permettent de faire le plein d'iode et de bonnes ondes. Un travail sur la souplesse, dans la bonne humeur, avec des postures accessibles. Idéal avant un cours de surf ou pour finir la journée. 5 € pour une heure.

Infos et réservations sur yoga-luz.fr

« Étonnantes », revue indépendante qui donne la parole aux femmes, ouvre une boutique estivale pour mettre en valeur le travail de 45 créatrices du Grand Ouest, qui y organiseront des ateliers tout l'été.●●●

9, Grande-Rue, Batz-sur-Mer (44). @etonnantes

FRANCIS AMIANDO ; LAURY ARWAVE ; ETONNANTES

MAYENNE

Se laisser porter.

Sur la rivière la Mayenne

Sur la rivière la Mayenne à Ambrières-les-Vallées © Pascal Beltrami

ET SI C'ÉTAIT ÇA
le vrai luxe

LA MAYENNE
Le Département

www.destination-mayenne.com





ET EN AQUITAINE-DEUX CHARENTES…

PAR **SANDRINE VIRBEL**

INSPIRANT

PAIN VIVANT

Et si voyager seule était aussi l'occasion d'apprendre ? Dans sa ferme basque rénovée, Julie initie à l'art du pain au levain et partage ses meilleures adresses de producteurs engagés. Akereta fait également chambre d'hôtes pour prolonger cette parenthèse au rythme du vivant. 175 € la journée, petit déjeuner et déjeuner inclus.

621, chemin Ostaleriakoborda, Ahetze (64). Tél. : 06 74 19 41 76. @akeretaguesthouse

INTROSPECTIF

BOUSSOLE INTIME

Choisir sa prochaine destination grâce aux étoiles, tel est le pari de l'astro-mapping. Depuis les Landes, Christine Jeanne Duval, l'une des rares spécialistes en France, initie à l'astrologie et à la numérologie, puis décrypte les lieux les plus favorables selon le thème natal de chacun. Une façon originale d'éclairer son avenir ou ses prochains voyages ! 150 € la séance d'une heure.

christinejeanneduval.com

Refuge champêtre des Landes, Les Prés d'Eugénie appartient au cercle très fermé des palaces français. L'adresse idéale pour s'offrir une pause et chouchouter son corps au spa de la Ferme thermale, en profitant de l'un des rituels (L'Art du bain, 110 €). Et pourquoi ne pas prolonger l'expérience à l'une des tables gastronomiques ? ●●●

334, rue René-Vielle, Eugénie-les-Bains (40). Tél. : 05 58 05 06 07. lespresdeugenie.com

SVIATLANA BARCHAN/ GETTYIMAGES

l'été en TER avec Aléop

Du 1er juillet au 31 août 2026*

*dès le 1er juin pour le Pass Jeune Aléop en TER

PASS JEUNE ALÉOP EN TER 29€/MOIS.

Voyages illimités
en Pays de la Loire
de juin à août 2026.

RETOURS TARDIFS

Profitez plus longtemps
de la plage sur les lignes :
Nantes <> Pornic
Nantes <> Le Croisic



SNCF VOYAGEURS SA 4 rue CAMPRA CS 20012 93212 Saint Denis Cedex - 519 037 584 RCS BOBIGNY - JUIN 2026

Et aussi, toute l'année :

- **CARTES MEZZO ET ABONNEMENTS TUTTI**
  -50% pour vos accompagnants
- **FORFAIT MULTI**
  Voyages illimités jusqu'à 5 personnes

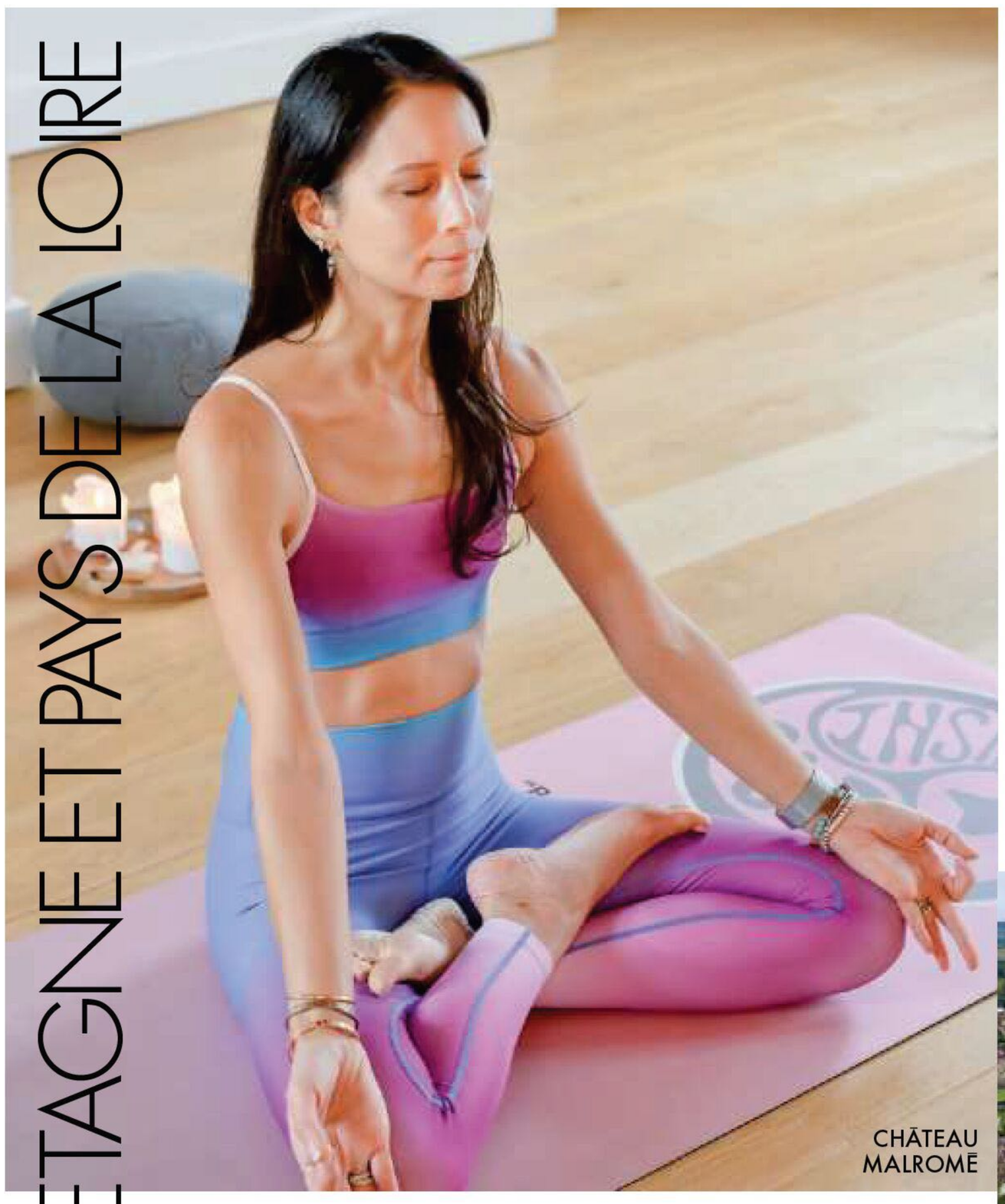
Plus d'informations sur ter.sncf.com/pays-de-la-loire

SNCF VOYAGEURS

Aléop LA RÉGION VOUS TRANSPORTE

RÉGION PAYS DE LA LOIRE

BRETAGNE ET PAYS DE LA LOIRE



CHÂTEAU MALROMÉ

HOLISTIQUE

VIN & YOGA

Le château Malromé, ancienne demeure de Toulouse-Lautrec, cultive l'art du lâcher-prise. Posé dans un écrin de verdure, il offre une parenthèse où se mêlent culture, bien-être et plaisirs gourmands. Au programme : visite des anciens appartements du peintre et dégustation des vins du domaine (25 €), soins Holidermie (à partir de 65 € les 45 min) et yoga (15 €).

Lieu-dit Malromé, Saint-André-du-Bois (33). Tél. : 05 56 76 25 42. chateautoulouselautrec.com



CHEMIN D'AMADOUR

MĒDITATIF

JE MARCHE SEULE

Alternative à Compostelle, le chemin d'Amadour est une bonne option. Long de 500 km et composé de 21 étapes, il relie l'océan Atlantique aux causses du Quercy. L'itinéraire enchaîne panoramas remarquables, haltes dans des villages emprunts de contes et légendes, et une variété de gîtes et hôtels. Une aventure dont on ressort grandie.

chemin-amadour.fr

VIVIFIANT

MATIN IODĒ

Prendre le large dès les premières lueurs du jour, direction l'île aux oiseaux. Organisée avec Arcachon Découverte, cette escapade offre un cadre exceptionnel pour savourer un petit déjeuner à bord d'une pinasse traditionnelle, face aux célèbres cabanes tchanquées. 40 € la sortie de 1 h 30.

Port d'Arcachon, ponton passagers entre les pontons 3 et 4, Arcachon (33). Tél. : 05 32 00 22 88. arcachondecouverte.fr



MUSĒE DES ARTS DĒCORATIFS ET DU DESIGN

Fraîchement rénové, le musée des Arts décoratifs et du Design (Madd) de Bordeaux mérite le détour. L'hôtel particulier et l'ancienne prison sont désormais reliés. La designeuse Pauline Deltour est mise à l'honneur et une expo est consacrée à la céramique et au corps. 4,50 € l'entrée. ●●●

39, rue Bouffard, Bordeaux (33). Tél. : 05 56 10 14 00. madd-bordeaux.fr

ANAKAPHOTOS.;DAVID REMAZEILLES; MADD BORDEAUX/ LYSIANE GAUTHIER
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTE. À CONSOMMER AVEC MODERATION.

Transport collectif de voyageurs
ÉLU SERVICE CLIENT DE L'ANNÉE 2026

Vous y avez pensé pendant

04 mois | **08** jours | **03** heures

Vous y êtes enfin.

São Vicente
depuis Nantes

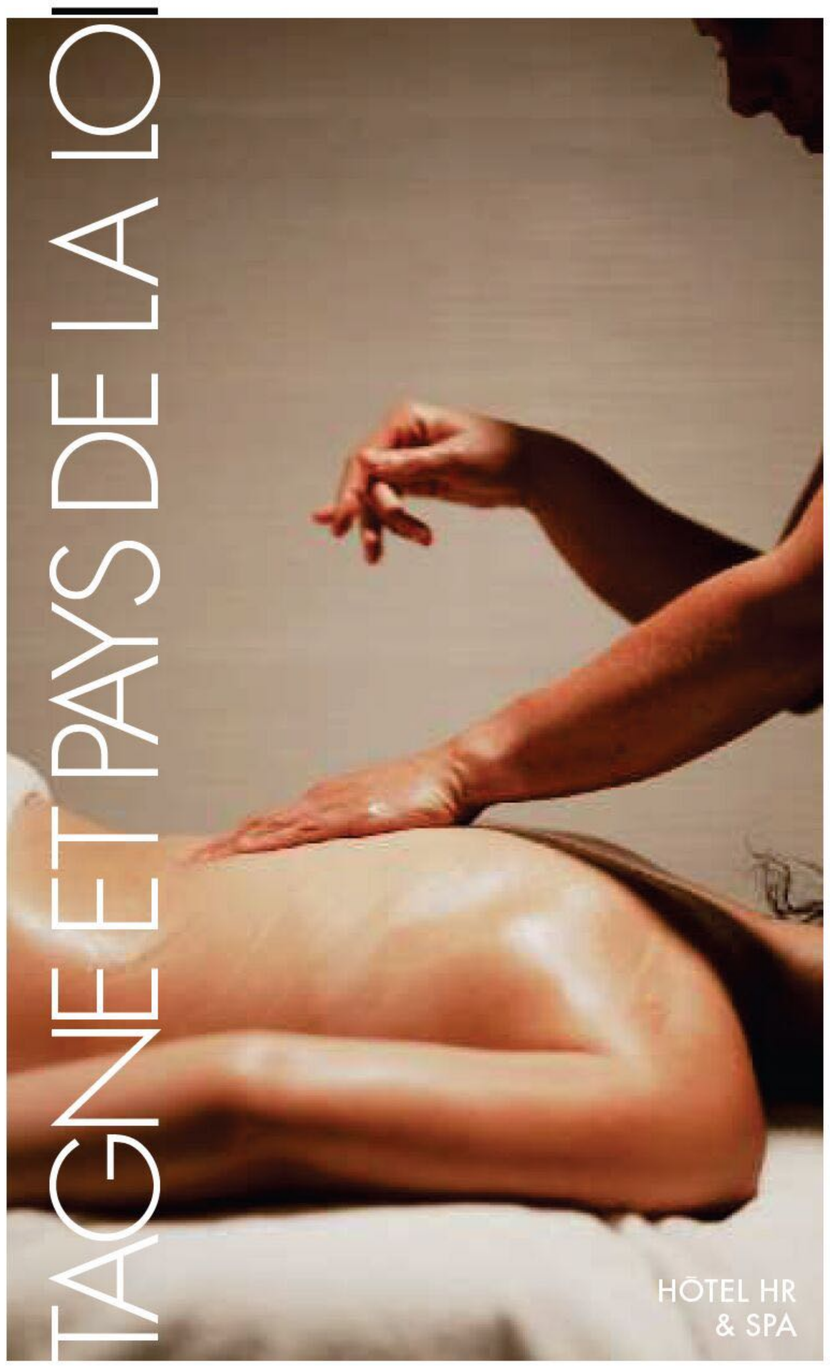
à partir de **199 €** TTC(1)

transavia
vous savez avec qui partir

AIRFRANCEKLM GROUP

*Étude BVA – Viséo CI – Plus d'informations sur escda.fr. (1) Prix disponible sur une sélection de billets aller simple au tarif Basic, au départ de Nantes vers São Vicente, selon disponibilité tarifaire. Plus d'informations sur transavia.com. 492 791 306 R.C.S. Créteil

BRETAGNE ET PAYS DE LA LOIRE


HÔTEL HR & SPA

RÉGÉNÉRANT

SOINS MARINS

Direction l'île de Ré pour une thalasso à l'Hôtel HR & Spa où l'eau de mer est chauffée à 34 °C. Enveloppements aux algues, bains hydromassants, massages. Une expérience complète pour se recentrer, face à l'océan, et réinitialiser corps et mental. Massage avec une séance de lit hydromassant et un déjeuner : 198 €. Séjours bien-être à partir de 274 € hors hébergement.

44, avenue de la Plage, La Flotte-en-Ré (17). hotel-hr-spamarin.fr



HÔTEL LATÉCOÈRE

CALME HORIZON

Face aux eaux du lac de Biscarrosse, l'hôtel Latécoère invite à ralentir. Yoga au coucher du soleil, déjeuner les pieds dans le sable, vol en hydravion ou apéritif sur le ponton : tout est pensé pour s'offrir un vrai reset en solo. Le plus : emprunter leur vedette des années 60 pour rejoindre des plages confidentielles. Apéro Yoga : 35 €. Menu à partir de 21 € et chambre à partir de 95 €.

1355, avenue Pierre-Georges-Latécoère, Biscarrosse (40). hotellatecoere.com


MAISON PIERRE LOTI

DÉPAYSANT

RÊVES D'AILLEURS

Faire le tour du monde sans quitter Rochefort ? Telle est la promesse de la maison de Pierre Loti, l'écrivain voyageur qui a rapporté de ses périples objets et décors. Une visite guidée (23 €) invite à plonger dans ces univers magiques mêlant Moyen Âge et Orient, et à nourrir ses envies d'ailleurs.

141, rue Pierre-Loti, Rochefort (17). maisondepierreloti.fr

La période estivale est idéale pour tester une nouvelle discipline. Direction Bloom Club pour découvrir le Lagree, qui allie cardio, renforcement musculaire, endurance et souplesse. Pratiqué sur le Microformer, il permet de sculpter son corps, renforcer son mental et libérer son énergie. 25 € la séance. ●●●

134, impasse des Rémouleurs, Soorts-Hossegor (40). Tél. : 06 85 60 06 49. thebloomclub.fr

PRESSE ; MARINE BURUCOA; S. DAVID-CARO

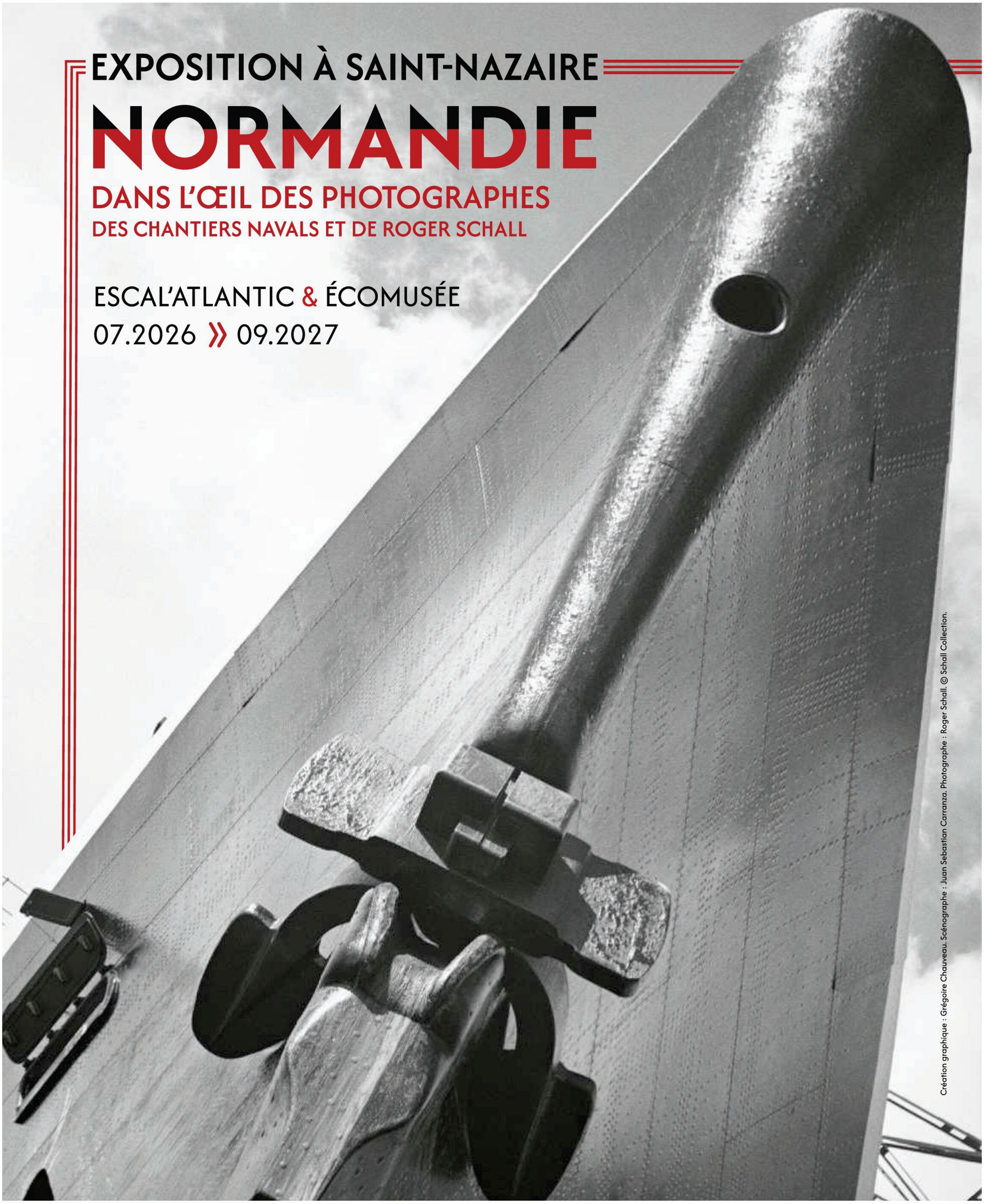
EXPOSITION À SAINT-NAZAIRE

NORMANDIE

DANS L'ŒIL DES PHOTOGRAPHES
DES CHANTIERS NAVALS ET DE ROGER SCHALL

ESCAL'ATLANTIC & ÉCOMUSÉE

07.2026 » 09.2027



Création graphique : Grégoire Chauveau. Scénographe : Juan Sebastian Carranza. Photographe : Roger Schall. © Schall Collection.

saint-nazaire RENVERSANTE®

SCHALL • Collection
The Estate of Roger Schall
The Parisian photographer

VILLES & PAYS D'ART & D'HISTOIRE

musée de France

MINISTÈRE DE LA CULTURE
Liberté
Égalité
Fraternité

BICENTENAIRE de la PHOTOGRAPHIE 1826.1827

2026.2027

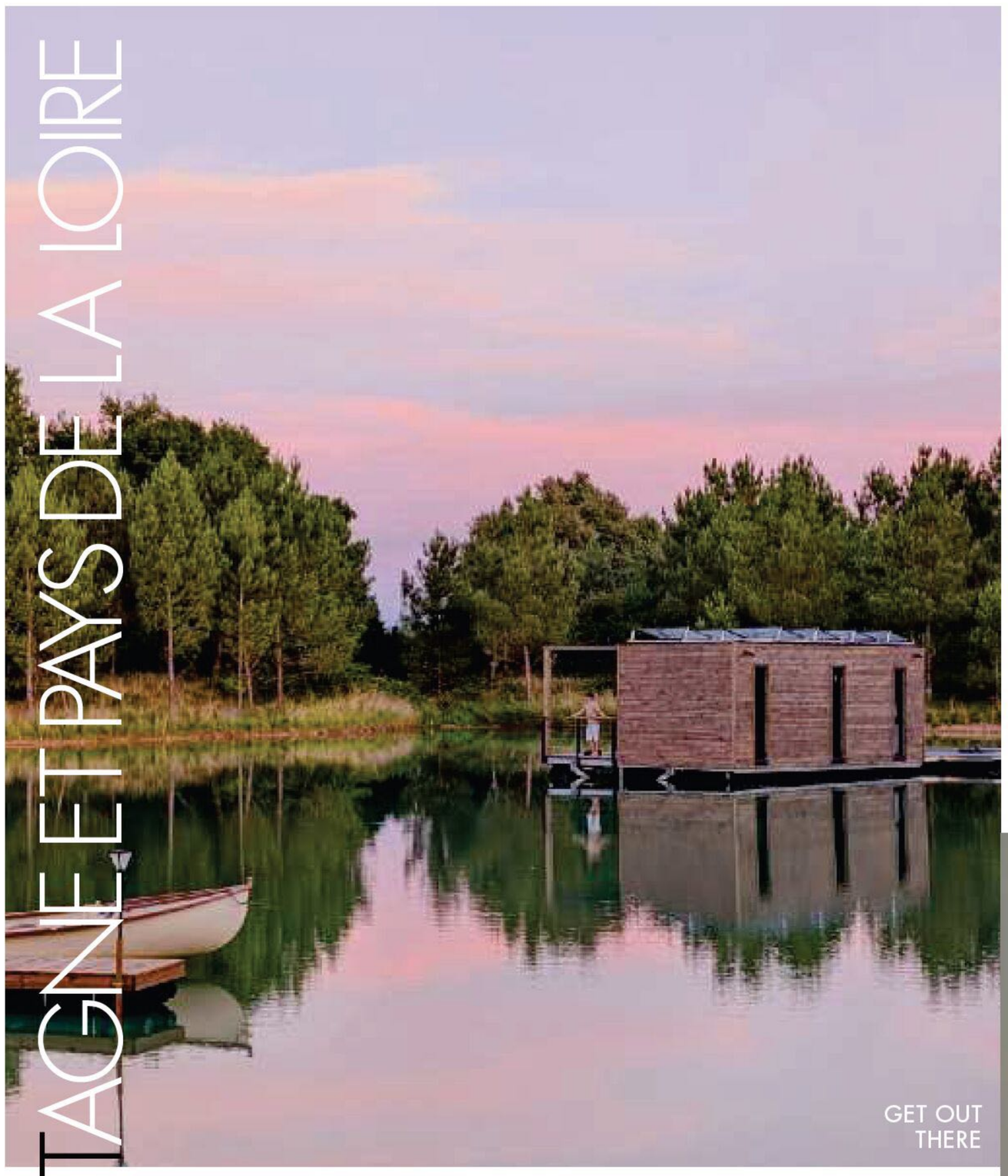
SAINT-NAZAIRE

saint-nazaire agglo

mécènes à Saint-Nazaire
Donner de l'élan aux initiatives

CARMANIA PRESS LONDON

BRETAGNE ET PAYS DE LA LOIRE



GET OUT THERE

DÉCONNECTÉ

NUIT INSOLITE

Envie de se mettre sur pause ? Rien de mieux qu'une nuit dans un lodge flottant posé au cœur d'un étang privé, dans la vallée de la Dordogne. Get Out There est un hébergement écologique à fort pouvoir d'évasion. Ici, ni voisin ni bruit, seulement le clapotis de l'eau, et une terrasse pour profiter du calme et de la nature. À partir de 150 € la nuit.

Lieu-dit Labremon, Parcoul-Chenaud (24).
Tél. : 06 07 41 54 93. @get_out_there_fr



MUSÉE BONNAT-HELLEU

CRÉATIF

ATELIER COUTURE

Sur l'île d'Oléron, Margot, créatrice passionnée de vintage et d'upcycling, propose de confectionner son propre vêtement. Guidée par ses soins, on apprend à réaliser un modèle issu de sa marque The Chic Shack. À partir de 80 €, selon la pièce.

12, av. du Port, Le Château-d'Oléron (17).
Tél. : 06 79 34 88 60. @thechicshackoleron



MAISON CHIBERTA

CHIC

PAUSE PALACE

S'offrir une parenthèse cocooning, entre soin au spa L:A Bruket et déjeuner au restaurant du chef Juan Arbalaez : difficile d'imaginer meilleur programme. Maison Chiberta est un refuge idéal, face à l'océan, pour ralentir et savourer l'instant présent. Rituel intégral soin visage et massage du corps : 180 € les 90 min. Plats à la braise à partir de 24 €.

104, bd des Plages, Anglet (64). hotelmaisonchiberta.com

Le Musée Bonnat-Helleu rouvre ses portes à Bayonne. Partenaire du Louvre, il abrite des œuvres majeures de Rubens, Delacroix, Degas… Pour en saisir toute la richesse, une visite guidée s'impose (à partir de 11 €, 30 à 90 min). ●

733, av. Pierre-Benoît, Saint-Paul-lès-Dax (40). villagelucas.fr

GET OUTTHERE; FLORIAN PEALLAT ;MUSEE BONNAT-HELLEU, 2025. PHOTOGRAPHE MATHIEU PRAT

LA CÔTE DE GRANIT ROSE

PERROS-GUIREC

UNE DESTINATION RICHE D'AVENTURES



BIENVENUE CHEZ VOUS

www.bretagne-cotedegranitrose.com

BRETAGNE CÔTE DE GRANIT ROSE TOURISME

www.perros-guirec.com

Perros-Guirec
Côte de Granit Rose



PIQUE-NIQUE

DÉJEUNER SUR L'HERBE

PLAGE DU LETTY

Dans les parcs, au bord de l'eau, à la campagne… Nos spots préférés pour une pause gourmande.

PAR **VALÉRIE NESCOP**

SAINT-MAURICE

TRÉSOR CACHÉ

Nichée au bord de la Laïta, l'ancienne abbaye cistercienne de Saint-Maurice est à la fois un lieu chargé d'histoire et un écrin de verdure. Avant d'admirer ses ruines romantiques, une pause s'impose à l'ombre du chêne bicentenaire pour se régaler de saveurs locales (fromages de la ferme de Kerguissal, jus de pomme et cidre du K…), tout en observant les oiseaux.

81, route de Lorient, Clohars-Carnoët (29). abbayesaintmaurice.fr

BÉNODET

PLAGE AUTHENTIQUE

C'est un paradis préservé que l'on hésite à dévoiler. Entourée d'une végétation dense, la plage du Letty s'ouvre sur la mer Blanche, lagune protégée des vents et des vagues de l'océan. Ses dunes de sable fin et ses eaux cristallines peu profondes en font un lieu propice à la baignade en famille. Sauvage, le site offre un cadre idyllique pour un pique-nique au calme.

Le Letty, Bénodet (29). benodet.fr

Quand la température monte sur le port de Saint-Goustan, il suffit de franchir le pont pour rejoindre le quai Martin. Sa vaste pelouse, ses grands arbres, ses fontaines anciennes en font l'endroit pour déplier sa nappe et déguster les produits locaux à proximité, comme le kouign-amann de la pâtisserie Au régal breton. ●●●

81, route de Lorient, Clohars-Carnoët (29). Tél. : 02 98 71 65 51. abbayesaintmaurice.fr

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

La Tourangelle

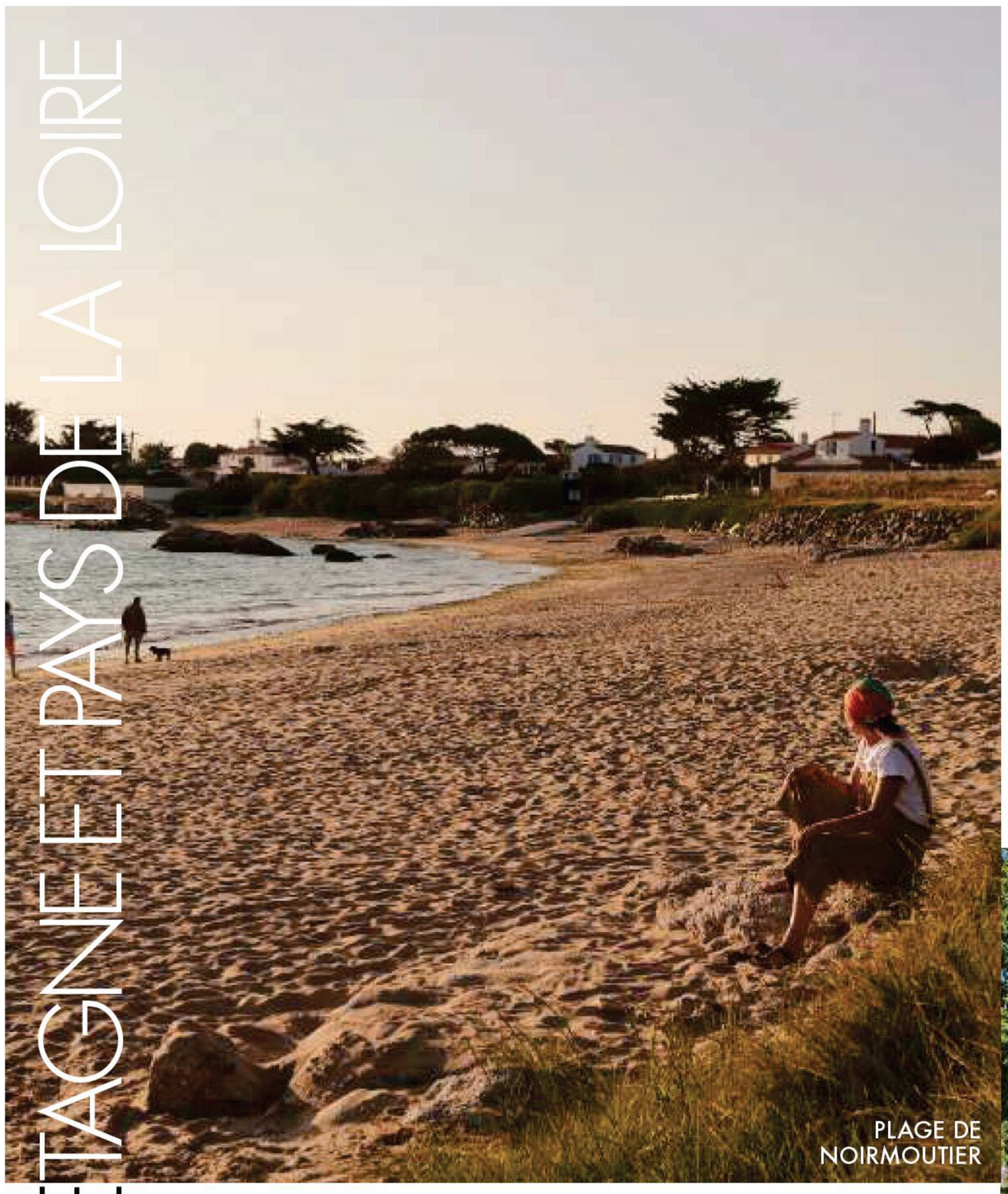


Le goût, le vrai.

WWW.LATOURANGELLE.FR

Crédits photo : Fanny Gomet - Studio Lizet

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR



PLAGE DE NOIRMOUTIER

NOIRMOUTIER-EN-ÎLE

PAUSE IODÉE

Au départ du perré des Sénégalais, une agréable balade de 45 minutes à travers les dunes et les pins mène à l'aire de pique-nique ombragée du bois de Luzéronde. Loin de l'agitation, c'est le lieu parfait pour sortir son pique-nique, que l'on assaisonnera avec de la fleur de sel produite sur place. Pour terminer la journée en beauté, direction la plage voisine, réputée pour son coucher de soleil.

Luzéronde, Noirmoutier-en-Île (85). ile-noirmoutier.com



LÉZARDRIEUX

LOUARGAT

BOL D'AIR

Pour une expérience contemplative, rendez-vous au Menez Bré, en baie de Paimpol. Coiffé d'une prairie, le sommet culmine à 302 mètres, dévoilant une vue à 360 degrés sur la campagne environnante. Comme seul au monde, on installe ses victuailles sur la table en bois, à quelques pas de la petite chapelle Sainte-Hervé, avant de randonner sur l'un des sentiers bordés de fougères.

Louargat (22).



KERHINET

SAINT-LYPHARD

REPOS CHAMPÊTRE

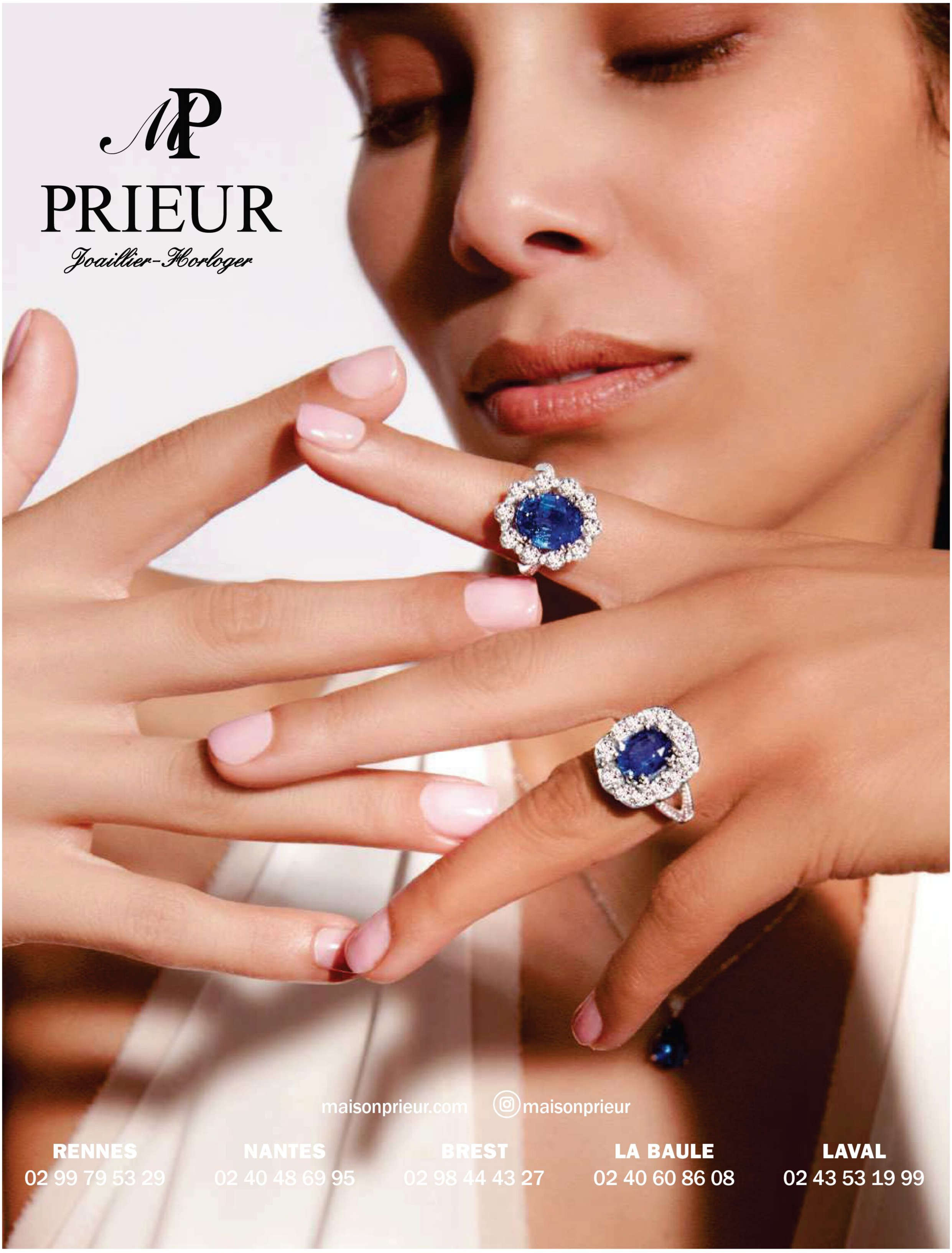
Au cœur du parc naturel régional de Brière, le village de Kerhinet, à Saint-Lyphard, se prête à une virée bucolique. Entièrement piéton, ce hameau de chaumières offre un cadre idyllique pour une pause nature. Avant de se laisser tenter par une balade en chaland depuis le port de Bréca ou par une rando à vélo le long des marais.

Kerhinet, Saint-Lyphard (44). tourisme-loireatlantique.com

La presqu'île de Lézardrieux est le point de départ idéal pour les amateurs de rando. Direction Kermouster, joli village fleuri. Surplombant l'île à Bois, c'est un endroit parfait pour déjeuner, avec une vue exceptionnelle, face à l'archipel de Bréhat. ●

Lézardrieux (22). presquile-de-lezardrieux.com

RUDY BURBANT OFFICE DE TOURISME DE NOIRMOUTIER; ALEXANDRE LAMOUREUX ; OFFICE DE TOURISME COTE DE GRANIT ROSE


PRIEUR
Joaillier-Horloger
maisonprieur.com
maisonprieur
RENNES
02 99 79 53 29
NANTES
02 40 48 69 95
BREST
02 98 44 43 27
LA BAULE
02 40 60 86 08
LAVAL
02 43 53 19 99



MAISON SILHOUETTE

QUOI DE NEUF ?

ÇA BOUGE À BIARRITZ !

Friperie cotée, concept store chic, restaurants inspirés, hôtel de charme… Les nouvelles adresses à découvrir.

PAR **SANDRINE VIRBEL**

GOURMET

DÉLICES CORÉENS

Après avoir beaucoup voyagé, Jaeho Shin et Jisun Sung ont choisi Biarritz pour faire découvrir leur vision de la cuisine coréenne. Chez Gatxi, le bansang, repas traditionnel servi sur un plateau, se réinvente. Viande, encornets ou végétarien : chaque menu célèbre les saveurs de la Corée dans un esprit de partage et de générosité. Menu bansang, 29 €.

4, rue Jean-Bart, Biarritz (64). Tél. : 05 59 47 27 58. @gatxi.biarritz

MAGIQUE

MAISON SECRÈTE

L'une des adresses les plus désirables à Biarritz ouvre un nouveau chapitre. Dans le prolongement de l'hôtel de Silhouette, Maison Silhouette cultive le même sens de l'accueil en version plus confidentielle. Cette élégante maison particulière abrite six suites ouvertes sur des salons, des terrasses et, pour certaines, une kitchenette. Chic ! À partir de 325 € la nuit.

29, rue Gambetta, Biarritz (64). hotel-silhouette-biarritz.com

Filles de restaurateurs biarrots, Marine et Nine ont grandi dans les cuisines avant d'imaginer Hino, un lieu bien à elles. Mi-coffee shop, mi-restaurant, ce repaire attire une clientèle en quête de cuisine créative et spontanée. À ne pas manquer : leurs ravioles, déjà cultes (16 €). ●●●

3, rue Larralde, Biarritz (64). Tél. : 06 10 94 15 94. @hino.biarritz

SOPHIE BOUSSAHBA

HONDA

JAZZ

e:HEV HYBRID

Passez en mode hybride



JUSQU'À 10 ANS LA GARANTIE MOTEUR OFFERTE*

Honda e:TECHNOLOGY

Consommation et émissions en cycle mixte WLTP de la gamme Jazz e:HEV Hybrid selon la version : de 4,5 à 4,8 l/100 km et de 102 g à 108 g de CO2 /km.
*Sous réserve du suivi régulier de l'entretien Honda selon les préconisations constructeur et les indications de l'ordinateur de bord. Offre soumise à d'autres conditions disponibles sur auto.honda.fr. **Garanties des batteries: hybrides 5 ans, standards 3 ans.**

Pensez à covoiturer #SeDéplacerMoinsPolluer

Groupe Victor Hugo Automobiles

44600 Saint - Nazaire
Tél. : 02 40 11 30 50
Z.A.C Océanis, Route du Petit Lerioux

44700 ORVAULT
Tél. : 02 40 76 20 21
Zone de l'Espérance 11 rue Emile Levassor

groupevictorhugoautomobile.fr

Auto Plus MEILLEURS DISTRIBUTEURS AUTOMOBILES 2026



LES PLUS D'AGNÈS

SWEET HOME

ESPRIT BROCANTE

Décoratrice d'intérieur et chineuse invétérée, Agnès propose une sélection éclectique où elle mélange mobilier de designers contemporains et pièces vintage. Autoproclamée créatrice de maisons du bonheur, elle vient d'ouvrir un nouvel espace au cœur de la ville pour mettre en scène son univers et ses dernières trouvailles.

2, rue des Jardins, Biarritz (64).
Tél. : 06 11 78 58 35. lesplusdagnes.com

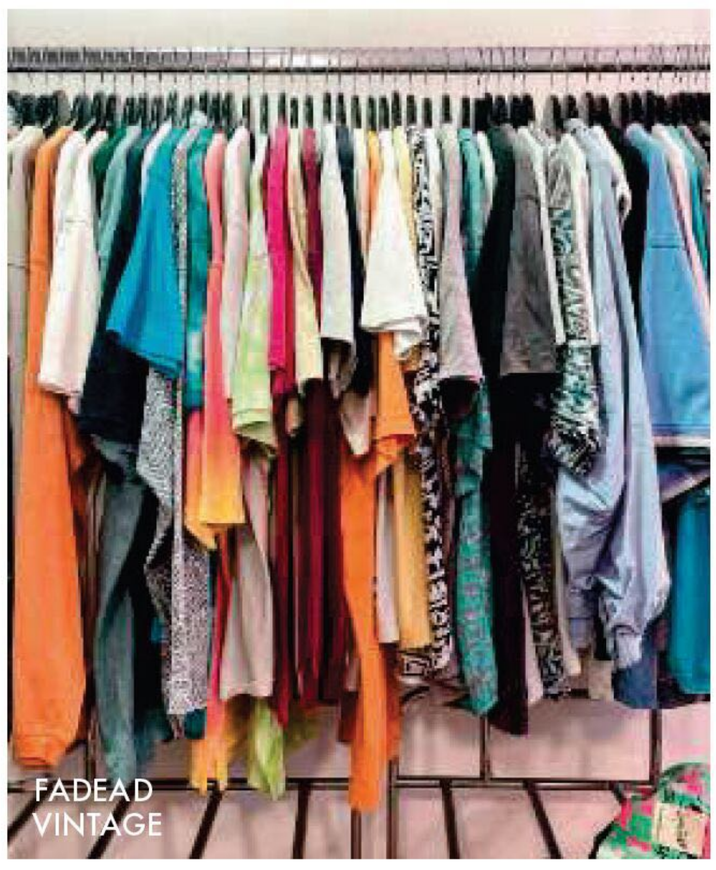


PLUMA

VUE GOURMANDE

Face à l'océan, Pluma apporte un souffle contemporain au Café de Paris. La carte joue le métissage avec une cuisine généreuse. À partager : des chipirons croustillants (16 €), avant une pluma de cochon ibérique grillée (29 €) ou un dessert mêlant fraises, chantilly et barbe à papa (12 €). Miam !

5, place Bellevue, Biarritz (64).
Tél. : 05 59 51 86 69. hotel-cafedeparis-biarritz.com



FADEAD VINTAGE

STYLE

VINTAGE STAR

Depuis le dernier défilé Chanel, c'est l'adresse que les amateurs de mode se murmurent. Après avoir séduit Sofia Coppola, Fadead Vintage a vu défiler entre ses murs la star américaine ASAP Rocky, mais aussi des journalistes et influenceuses. L'adresse incontournable pour chiner vintage.

26, avenue de Verdun, Biarritz (64).
@fadead.vintage

Chez Trikoa, on vient autant pour apprendre que pour savourer. Cette nouvelle adresse biarrote réunit dans un même lieu une mercerie contemporaine, un salon de thé chaleureux et des ateliers créatifs (tricotins, macramé, broderie…) Un refuge où l'on échange autant des conseils que des gourmandises. ●

14, rue des Mésanges, Biarritz (64). trikoa.fr

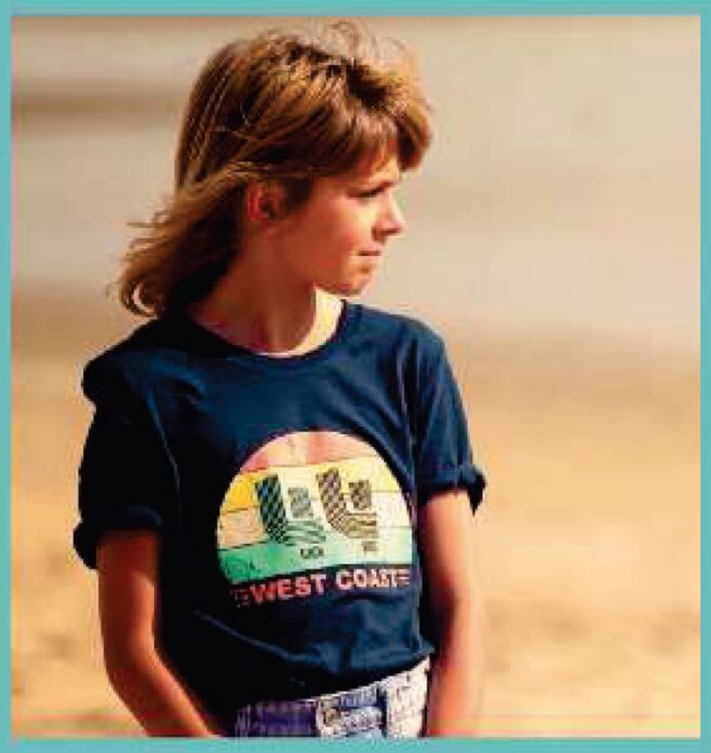
PMA STUDIO; JULIENPELLETIER ; PRESSE;

RÉDACTRICE EN CHEF DES ÉDITIONS RÉGIONALES : MANOU FARINE. RESPONSABLE : ANNE-MARIELLE FRANCHETEAU-GARDE. 1ÈRE RÉDACTRICE GRAPHISTE : ÉMILIE HUSSENOT. RÉALISATION : AGENCE SOCRATE. RÉDACTRICE EN CHEF : NATALIA GRGONA. MAQUETTISTE : SYLVIE AGOSTINI, ERICA DENZLER, PAULINE TALARN, SECRÉTAIRES DE RÉDACTION : SÉVERINE LEFEBVRE, FANNY JACQUET, CHRISTELLE DENIS, HELENE ABDESSADOK, SONIA GARRIGUES, FRANÇOIS ROUSSEAU. RESPONSABLE PÔLE IMAGE : STÉPHANIE DUCHÊNE. ICONOGRAPHE : ANNE-SOPHIE DE NEVE, CAROLE BEAL-PAGNOL, NELLY MACHANEK, SANDRINE SAUVIN. ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO : CAROLINE ANDRÉ, FABIENNE ULLMANN, VALÉRIE NESCOP, JEANNE DRÉAN, SANDRINE VIRBEL. SERVICE PUB : CMI MEDIA RÉGIONS. TÉL : 01 74 85 85 85.

LOIRE ATLANTIQUE®

VÊTEMENTS & ACCESSOIRES









LOIRE ATLANTIQUE®

MORE THAN A STORE, A STORY

CONCEPT STORE : 122 AVENUE DE GAULLE **LA BAULE**

www.laloireatlantique.com

N E U F . . . N O U V E A U . . .

NOUVELLES



AMERICAN TOURISTER

La nouvelle valise NeoVibe redéfinit votre façon de voyager grâce à un design à la fois sobre, moderne et plein de caractère. Parmi ses points forts : une bande en silicone enveloppant la coque et des poignées tubulaires pour une prise en main agréable. Elle se décline en 5 coloris et 3 tailles, et est équipée de roues en caoutchouc gonflées pour un déplacement tout en douceur. Cette valise va vous accompagner dans toutes vos escapades avec style et durabilité !

Valise NeoVibe, à partir de 129,95 € (prix observé).
americantourister.fr

EASTPAK

Pour cette saison estivale, Eastpak dévoile son modèle Everday Pak'r dans une version entièrement monochrome pour un look épuré et affirmé. Côté pratique, il est doté d'une poche pouvant accueillir un ordinateur portable 16 pouces, d'une autre avec organisateur pour ranger soigneusement ses essentiels, ainsi que d'un porte-bouteille latéral. Sans oublier le passant pour une fixation sécurisée à une valise et le tissu déperlant. Beige, kaki ou bleu, trois couleurs minimalistes qui s'accordent avec tous les looks.

Sac à dos Everday Pak'r, 110 € (prix observé).
eu.eastpak.com



ina madelen /

LE MEILLEUR DES SAGAS EN STREAMING ILLIMITÉ





DOLMEN, LE CHÂTEAU DES OLIVIERS
et plus de 11 000 programmes disponibles sur madelen, la plateforme de streaming de l'INA
*À partir de 3,99 € par mois, sans publicité, sans engagement**

Des nouveautés à savourer !

SÉLECTIONNÉES POUR VOUS PAR 170 CONSOMMATEURS, CHEFS DE RAYON ET RESTAURATEURS BRETONS



Rayon **Biscuits**

Les Rochers

51 salariés
Dinan (22)

Rayon **Crèmerie**

Filet de minis beurriers aromatisés

Le Gall
MAISON FONDÉE EN 1923

47 salariés
Quimper (29)

Rayon **Ultra frais**

Le Sans Lactose aux probiotiques saveur vanille

MALO

200 salariés
Saint-Malo (35)

Rayon **Pâtes**

Tagliatelle Citron Thym

MAISON HERMINE

6 salariés
Châteaubourg (35)

Conception **Image de Marque** (d'après L'Unique Équipe) · Photo ©**Hugo Gayrard**

TOUTES LES INFOS SUR :

WWW.PRODUITENBRETAGNE.BZH

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION. **WWW.MANGERBOUGER.FR**

PRODUIT EN BRETAGNE
MEILLEURE NOUVEAUTÉ
2026



PYLONES

Les déjeuners en extérieur font partie des activités favorites de bon nombre d'entre nous. Pour en profiter pleinement, le panier de pique-nique Déjeuner sur l'herbe de Pylones est idéal. Il abrite 2 compartiments principaux pour les aliments et les ustensiles, mais aussi 3 casiers à bouteilles pour garder vos boissons fraîches grâce à sa partie glacière en tissu isotherme. Il est également équipé de 4 sets de couverts en acier inoxydable, 4 assiettes en céramique, 4 verres à pied, un tire-bouchon, une salière et une poivrière. Sans oublier la grande nappe de 140 x 140 cm avec un revers imperméable, pièce maîtresse d'un pique-nique réussi.

Panier de pique-nique Déjeuner sur l'herbe, 119 € (prix observé).
pylones.com



HUGUETTE ET SES RECETTES

C'est à Entraigues-sur-la-Sorgue, en Provence, que Huguette et ses Recettes prépare avec soin des tartinables authentiques et généreux. Cuisinés en Provence, sans colorants ni additifs artificiels, ces produits allient savoir-faire artisanal, ingrédients de qualité biologique et saveurs méditerranéennes, pour des moments de partage simples et gourmands. Quatre recettes sont proposées pour vous régaler : Délice de tomates chèvre miel, d'aubergines au parmesan, de poivrons au chorizo ou houmous. Bonne dégustation !

Tartinables, 3,75 € (prix observé).
huguette-et-ses-recettes.fr

Les Sauces MORIN

Les seuls sur le marché à avoir un produit sain...
MAIS PAS QUE !

Fabrication ET ingrédients origine FRANCE

Zéro additif
Sans sulfite, sans résidu de pesticide, sans OGM, sans sucre, Huile sans traitement chimique

Emballages 100% recyclables



Idée recette avec notre mayonnaise

Tomates crues farcies

Pour 2. Coupez le chapeau de 2 grosses tomates, et videz-les. Faites cuire 150g de poisson blanc sans coloration. Coupez 120g de saumon fumé en petits morceaux. Décortiquez 150g de crevettes grises. Dans un saladier, écrasez le poisson, ajoutez le saumon fumé, les crevettes grises, du persil hâché et 1 demi pot de mayonnaise. Servez fraîches avec de la roquette.

Vous pouvez ajouter un trait de jus de citron dans la farce.

Toujours imitées, jamais égalées, depuis 1998. Comme celle de mamie : mêmes ingrédients, même texture !

Retrouvez nos sauces chez votre poissonnier ou au rayon poissonnerie de votre supermarché

Retrouvez nos valeurs et nos engagements →



MICHAEL DEYOUNG/ GALLERY STOCK/ PHOTOSENSO

APM MONACO

LES ĒCRINS APM MONACO

Fidèle à son ancrage méditerranéen, APM Monaco invite à arborer un style éclatant sous le soleil avec sa nouvelle collection de bijoux. Une sensation vibrante venue du sud de la France.

Plus de 60 adresses APM Monaco en France

Il y a plus de quatre décennies naissait sur le Rocher une Maison animée par la passion joaillière et l'amour de l'artisanat. Si l'entreprise familiale a gagné en notoriété internationale, elle a conservé son exigence de qualité. Derrière chaque bijou se cache un travail fait main. Originaire de Monaco, la Maison a inauguré son premier écrin à Cannes, en 2013. Depuis, elle affirme sa présence dans le sud-est de la France à travers huit points de vente, dont la plus grande boutique d'Europe, située au centre commercial CAP3000. Depuis la création de son style éclatant en 1982, les designs des bijoux et des boutiques continuent de puiser dans les fondements de la marque : le sud de la France. Sa lumière, ses couleurs, son énergie et son art de vivre nourrissent une identité moderne, chaleureuse et solaire. Cet ancrage se retrouve dans l'univers de la Maison, des collections aux boutiques, en passant par les événements et les expériences imaginées tout au long de l'année. Une manière de célébrer la Principauté, qui occupe une place essentielle dans l'histoire et le développement d'APM Monaco.



La collection Un Ēté à Monaco

Entre codes balnéaires de la Riviera et couleurs du drapeau monégasque, la nouvelle collection Un Ēté à Monaco met en valeur la sophistication des bijoux couleur or. La mer, thème méditerranéen intemporel, s'invite à travers des gouttelettes poétiques, des bulles d'eau et des formes inspirées du littoral. Les calanques se déclinent sur la turquoise, le corail et la malachite, tandis que les palmes emblématiques sont revisitées dans un rendu solaire et contemporain. En version graphique et estivale, le Yummy Munegu en série limitée se pare de rayures monégasques. Une collection lumineuse, pensée pour célébrer l'esprit vibrant de Monaco et l'élégance du sud de la France.

POUR EN SAVOIR PLUS, RENDEZ-VOUS SUR **WWW.APM.MC**

PARTENARIAT PUBLICITAIRE ORCHESTRĒ PAR LE PŌLE **BRAND EXPERIENCES** DE CMI MEDIA.

ELLE X APM MONACO



BOUCLES D'OREILLES LES BULLES D'EAU
ALLIAGE APM, PIERRES,
FINI OR JAUNE 18K
300 €



BOUCLES D'OREILLES LES CALANQUES
ALLIAGE APM, PIERRES,
FINI OR JAUNE 18K
275 €



BAGUE LES BULLES D'EAU
ALLIAGE APM, PIERRES,
FINI OR JAUNE 18K **165 €**

SENSATION ESTIVALE

LE COLLIER LES BULLES D'EAU, UN BIJOU ORGANIQUE ET ÉCLATANT



BRACELET UP AND DOWN
ALLIAGE APM, PIERRES, FINI
OR JAUNE 18K **220 €**

COLLIER LES CALANQUES
ALLIAGE APM, PIERRES,
FINI OR JAUNE 18K **290 €**

APM Nice
2, rue Paradis,
06000 Nice

APM Nice Galeries Lafayette
6, av. Jean-Médecin,
Galeries Lafayette,
06000 Nice

APM Cannes
20, rue du
Commandant André,
06400 Cannes

APM St-Laurent Cap 3000
C.C. CAP3000,
av. Eugène-Donadeï,
06700
Saint-Laurent-du-Var

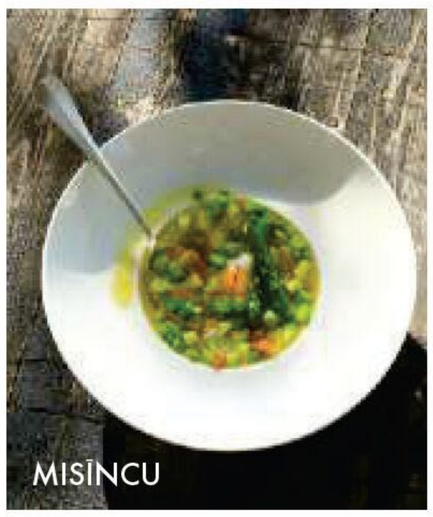
APM Saint-Tropez
16, rue Henri-Seillon,
83990
Saint-Tropez

APM Toulon Printemps
C.C. Grand Var,
RN 98, 83160
La Valette-du-Var

APM Ajaccio
43, cours Napoléon
20000 Ajaccio

APM Monaco
Metropole Shopping
Monte-Carlo,
17, av. des Spélugues,
98000 Monaco


SOUS LES PINS


MISÍNCU


OH MY CREAM !


BEFORE


LA SEMAINE ESTIVALE DES FAMILLES

TENTATIONS

TOUT CE QUI BUZZE

Les nouveautés, les sorties et les bons plans à ne pas manquer.

PAR **LAURENCE JACQUET**

SHOPPING ESTIVAL

Le concept store Sous les Pins est une vraie boutique de vacances ! Dans ce bric-à-brac coloré, des tenues de plage qui rendent la silhouette légère, comme la collection des créateurs locaux Natif, des cartes postales stylisées de la région, des paniers, de la vaisselle, et des jeux pour enfants (à partir de 5 €).

2, avenue de la Pinède, La Capte (83). Tél. : 06 35 45 72 71.
@souslespins_lacapte

COLLAB' GOURMANDE

Le domaine Misíncu, le cinq-étoiles du cap Corse, accueille la cheffe étoilée Reine Sammut pour une collaboration inédite. Dans ses assiettes méditerranéennes, les légumes du potager du lieu, les produits du terroir de l'île et la pêche locale. « C'est le cadre idéal pour une cuisine sincère et vivante », confie-t-elle. À découvrir, Strada d'Oliu, le menu en 7 temps consacré aux huiles d'olive corses (140 €).

Lieu-dit Misíncu, Cagnano (20).
Tél. : 04 95 35 21 21. hotel-misincu.fr

BEAUTÉ TRENDY

Installé à Cap 3000, le tout nouveau concept store Oh My Cream ! propose des marques de beauté pointues, le make-up sophistiqué de Victoria Beckham, ainsi que la gamme d'essentiels conçus par la boutique, Oh My Cream Skincare. L'espace dispose aussi d'un corner wellness et d'un rayon K-beauty. Prix variables.

217, avenue Eugène-Donadeï, Saint-Laurent-du-Var (06). cap3000.com

PISTE VINTAGE

À Cannes, le Before est un bar festif au décor ludique, inspiré d'un vidéoclub des années 90. Objets vintage, figurines, néons, et jaquettes de cassettes VHS donnent le ton à l'ambiance et à la playlist. Les cocktails créatifs (15 €) et les tapas à partager se savourent sur la terrasse. Ce bar de nuit (de 18 h à 2 h) vend même sa collection de T-shirts pour les fans.

2, place du Général-de-Gaulle, Cannes (06). Tél. : 04 93 30 00 30.
@beforebarcannes

Organisée par le Val d'Allos, La Semaine estivale des familles invite petits et grands à des ateliers de création, dont un autour de la laine rustique, des visites guidées du village d'Allos, des jeux de piste… Gratuit pour les enfants.

Du 3 au 7 août. Office de tourisme, Allos (04). Tél. : 04 92 83 02 81. valdallos.com

LAURA FARSAC ; CAMILLE MOIRENC ; DR ; CLEMENT BATAILLEY ; OFFICE DE TOURISME DU VAL D'ALLOS
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

COMMUNIQUÉ

LES DÎNERS D'ÉTÉ

ENTRE CIEL ET MER AU MAYBOURNE RIVIERA



RIVIERA RESTAURANT

Face à la Méditerranée, le restaurant Riviera célèbre une cuisine solaire et généreuse, véritable ode à la Méditerranée. Parfums de Provence, accents italiens, fraîcheur de l'iode et richesse de la terre s'invitent dans des assiettes lumineuses, qui célèbrent les produits de saison. Une adresse vibrante où l'on savoure pleinement l'art de vivre méditerranéen, entre déjeuners ensoleillés et soirées douces, bercés par l'air marin.





ABC KITCHENS RIVIERA

Au sommet de l'hôtel, à abc kitchens riviera, le chef Jean-Georges Vongerichten s'inspire de ses adresses culte de Manhattan pour proposer une cuisine créative, locavore et largement végétale, relevée de touches épicées, avec pour toile de fond une vue spectaculaire sur la Méditerranée. Une adresse élégante, entre grill et assiettes à partager, idéale pour un dîner d'été au coucher du soleil sur la Principauté de Monaco.

@abckitchens.riviera



CINEMA EN PLEIN AIR

Les Rendez-vous cinéma du Maybourne Riviera s'invitent cet été sous les étoiles face à Monaco, offrant une programmation iconique : Gatsby, Mamma Mia, James Bond... Entre bulles de Champagne Billecart-Salmon et plaisirs gourmands, une parenthèse chic et estivale au cœur des nuits méditerranéennes.

Hôtel The Maybourne Riviera
Roquebrune-Cap-Martin, France
+33 (0)4 93 37 50 00



UN ÉTÉ AVEC...

PAULINE DUCRUET

Fondatrice de la marque de vêtements Alter Design, la créatrice nous confie ses bonnes adresses dans la Principauté et alentour.

PAR **ROZENN GOURVENNEC**

BON SANG NE SAURAIT MENTIR. De sa mère Stéphanie, Pauline Ducruet a hérité un goût prononcé pour la mode, dans un style qui lui est propre, sculptural et androgyne. C'est donc naturellement que la jeune femme a choisi de faire de la confection son métier. Après avoir créé sa marque de vêtements, Alter Design, il y a sept ans, elle fait revivre cet été la griffe Pool Position, imaginée par sa mère en 1985. Une collection de quatre maillots de bain inspirés des modèles de l'époque, hauts en couleur. « Cela faisait plusieurs années que l'idée me trottait dans la tête, raconte-t-elle. J'aime la féminité assumée de la ligne lancée par ma mère et son ancrage dans les années 1980. J'ai conservé les coupes sportives de cette décennie, et j'y ai ajouté la durabilité, qui me tient à cœur. Je travaille avec des fournisseurs qui utilisent des matériaux recyclés ou des matières innovantes et la fabrication est 100 % monégasque. » Le maillot de bain revêt aussi pour elle une charge émotionnelle particulière qui la rapproche de son Sud natal, où elle vit une bonne partie de l'année. ●●●

VINCENT POETZSCH


LA SALLE À MANGER
PAR DIFFAZUR PISCINES
DIFFAZUR PISCINES
POURQUOI PARTIR AILLEURS ?
Just Happiness

SON SPOT SECRET

« Le fort Antoine est l'un de mes endroits préférés à Monaco. Méconnu, presque caché, c'est un amphithéâtre accroché à la falaise, à la pointe sud du Rocher, avec une vue mer imprenable. Chaque été, il accueille un festival de théâtre et de musique en plein air qui vaut le détour. »

Avenue de la Quarantaine, Monaco. @theatredufortantoine

SA CANTINE CHIC

« La Petite Maison est incontournable. On y savoure une cuisine typique du Sud : pissaladière, beignets de fleurs de courgette, petits farcis, mais aussi des produits de qualité savamment travaillés (poulet fermier farci au foie gras, sole meunière, entrecôte d'Angus sauce poivre…). Un délice ! »

11, rue Saint-François-de-Paule, Nice (06). Tél. : 04 93 92 59 59. @lapetitemaison_nice

SON REPAIRE IODÉ

« Les Perles de Monte-Carlo est une bonne adresse pour déguster des fruits de mer au soleil. Situé au bout de la jetée sur le petit port de Fontvieille, c'est un de mes endroits favoris pour un déjeuner entre amis le week-end. On y mange des gambas sauvages, des ceviches, du saumon gravlax, des rillettes artisanales… le tout avec vue mer, devant le Rocher. »

Quai Jean-Charles-Rey, Monaco. Tél. : +377 97 77 84 31. perlesdemontecarlo.com

SA RANDO PANORAMIQUE

« J'aime randonner à la Tête de chien, au-dessus de la Turbie. C'est une marche un peu sportive car le belvédère est situé à 550 m d'altitude, mais, une fois là-haut, la vue est à couper le souffle sur la Méditerranée et le Rocher monégasque. Il faut compter 2 heures 30 à 3 heures pour effectuer les 5,3 km en boucle. »

Départ du parking de la Tête de chien, La Turbie (06). menton-riviera-merveilles.fr

SON ADRESSE SHOPPING

« Le Metropole Shopping Center est un endroit où j'allais faire du shopping avec ma mère étant jeune. C'est un lieu magnifique où l'on peut flâner, prendre un café… Il abrite 6 restaurants et 80 boutiques, dont Alter X Pool Position. »

17, avenue des Spélugues, Monaco. Tél. : + 377 92 16 77 01. metropoleshoppingmontecarlo.com

SON HAVRE MÉDITATIF

« La roseraie Princesse Grace est un lieu de promenade calme et presque méditatif qui a été créée à l'initiative de mon grand-père, le prince Rainier III, en souvenir de ma grand-mère, la princesse Grace. »

Avenue des Guelfes, Monaco. Tél. : +377 98 98 22 77. roseraie.mc

SA TABLE ITALIENNE

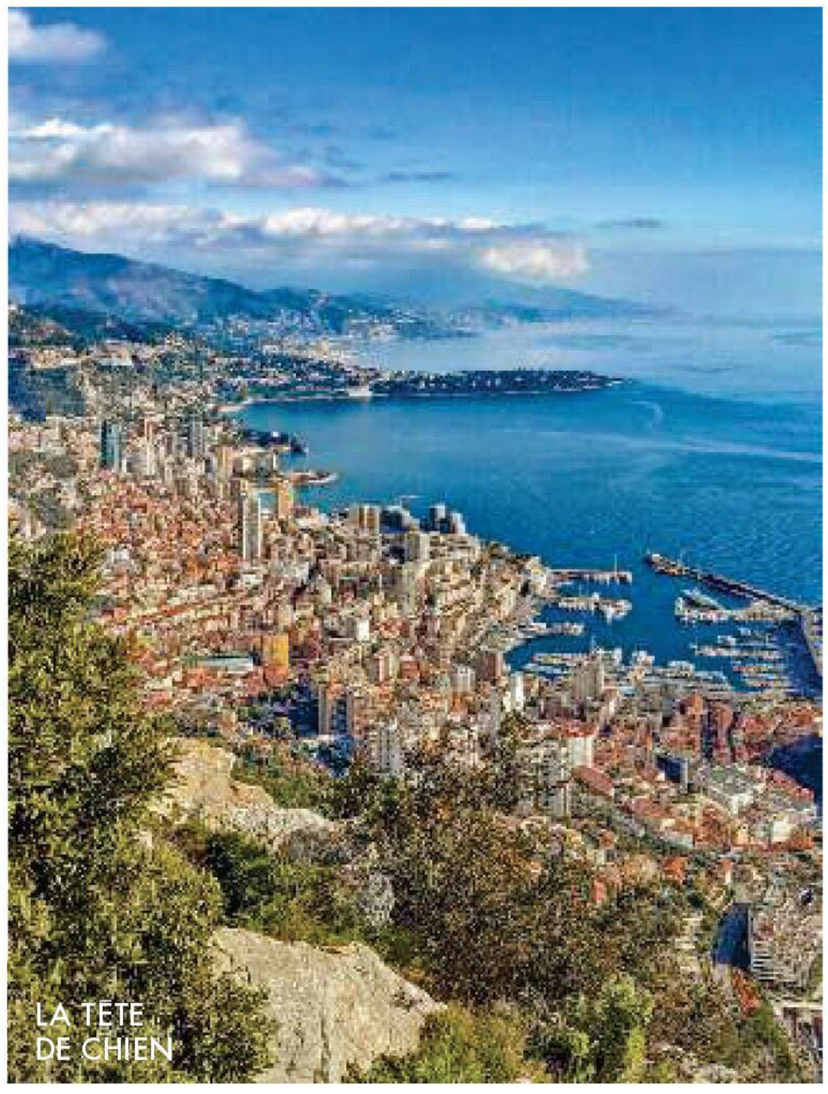
« Cantinetta Antinori est, à mon avis, le meilleur restaurant italien de Monaco. Sa carte est inspirée des recettes traditionnelles toscanes, la famille étant originaire de cette région. Je recommande la carbonara di manzo di Kobe, des pâtes mezze maniche, avec de la pancetta de bœuf de kobe et du karasumi de kobe fumé… à tomber. »

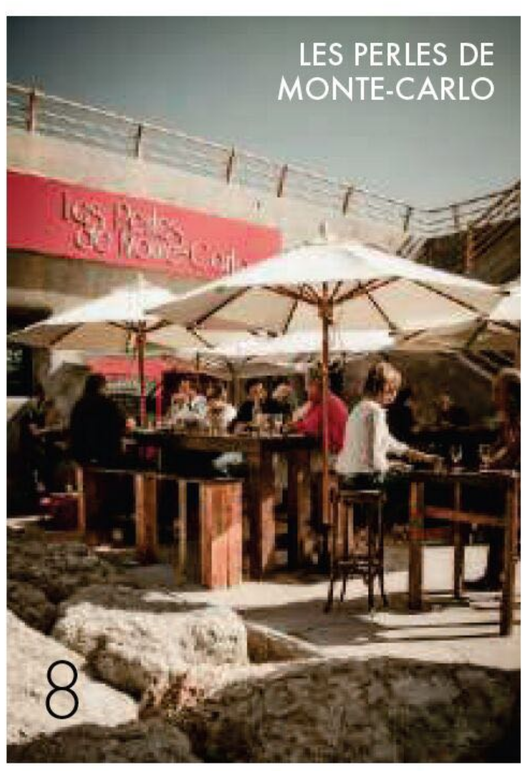
11, avenue Princesse-Grace, Monaco. Tél. : +377 97 77 08 80. cantinettaantinori.mc

SON MUSÉE FÉTICHE

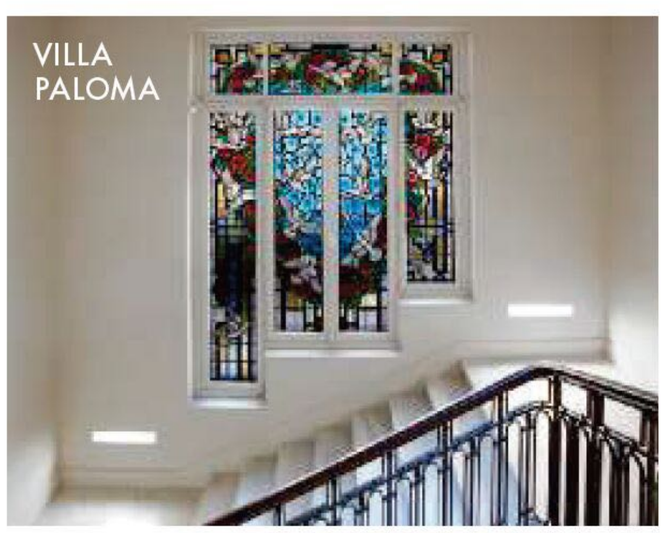
« La Villa Paloma est un sublime musée situé dans un hôtel particulier un peu excentré, mais qui vaut le détour, notamment pour son jardin à la française en balcon sur la ville. Jusqu'au 3 janvier 2027, il abrite l'exposition "Victor Brauner, L'Aventure magique", consacrée à cet artiste surréaliste roumain, dont on peut découvrir l'ensemble de la production, des années 1920 aux années 1960. » ●

56, boulevard du Jardin-Exotique, Monaco. Tél. : +377 98 98. 48 60. nmnm.mc


LA TÊTE DE CHIEN


LES PERLES DE MONTE-CARLO


ROSERAIE PRINCESSE GRACE


VILLA PALOMA

STEPHANE BAILBY ; STUDIOBARCELONA ; / GETTYIMAGES ; NMNM-/ADRIEN MISSIKA ANNE PESTEL

ialuset PRO REPAIR

Coups de soleil & Brûlures



- **Soulage** la douleur[1]
- **Accélère** la cicatrisation[1]

POUR TOUTE LA FAMILLE
Nourrissons[2] (dès 1 mois), Enfants, Adultes

Dispositif médical

ialuset® PRO, votre gamme cicatrisante à base d'acide hyaluronique, disponible en pharmacie.

Scannez le QR code pour trouver le produit qu'il vous faut.

1. Mikosinski, J., et al. Efficacy and Safety of a Hyaluronic Acid–Containing Cream in the Treatment of Chronic, Venous, or Mixed-Origin Leg Ulcers: A Prospective, Multicenter Randomized Controlled Trial. Wounds 2021;33(1):285–289. ialuset® crème et ialuset® PRO REPAIR sont des dispositifs médicaux équivalents.
2. Fotso Kamdem, A., et al. Assessment of care protocol using hyaluronic acid dressing in second-degree skin burns in children. Burns Open 2021;5:118–124. ialuset® crème et ialuset® PRO REPAIR sont des dispositifs médicaux équivalents.

ialuset® PRO REPAIR est indiqué dans le traitement des plaies du quotidien, telles que : brûlures, coups de soleil, blessures superficielles (coupures, égratignures), plaies post actes chirurgicaux. Traitement des peaux abîmées telles que gerçures et lésions de grattage liées à la sécheresse cutanée. Lire attentivement la notice avant utilisation. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE (CE0344). Fabricant : IBSA Pharma SAS. Décembre 2025.

AB certification ISO 9001 ISO 14001

IBSA



TENDANCE

VACANCES EN SOLO

Et si l'on s'accordait une parenthèse, de quelques heures ou de quelques jours ? Nos meilleures idées pour découvrir, s'amuser et se ressourcer.

PAR **LAURENCE JACQUET**

EXCLUSIF

PILATES PARTICULIER

Situé sur le port, le studio Éclore possède une salle dédiée au cours particulier de Pilates, en tête-à-tête avec le coach. Reformer, Wunda Chair, CoreAlign… cette séance individuelle (90 € l'heure) permet de bien comprendre les postures expliquées par le professeur, pour progresser ensuite en collectif (40 €, tarif dégressif pour un pack de cinq cours).

Port Gallice, Cap d'Antibes, Juan-les-Pins (06). Tél. : 06 95 09 05 83. eclore-pilates.com

VERTIGINEUX

SOIRÉE SUSPENDUE

Plaisir du Vide propose une expérience insolite : admirer le sunset entre ciel et roche… en mode portaledge. Ce « bivouac » fixé à flanc de paroi s'atteint après quelques pas d'escalade facile, avant de s'y installer en toute sécurité. Il ne reste plus qu'à chausser ses lunettes de soleil et… à contempler. À partir de 17 h, 250 € (2 heures 30).

La Tête de Chien, La Turbie (06). Tél. : 06 70 63 98 26. plaisirduvide.com

Direction le Resto Paysan et sa terrasse ombragée pour un déjeuner au bord de la Roya. Les produits sont bio et proviennent de la ferme du propriétaire. Ce lieu convivial organise des concerts d'artistes locaux, des prises de parole et des événements. Il emploie des personnes en situation de handicap ou de précarité. 24 € le menu.●●●

401, promenade Georges-Clemenceau, Breil-sur-Roya (06). Tél. : 06 18 11 14 34. emmausroya.sitew.fr

THANASSIS KRIKIS / TRUNK ARCHIVE/ PHOTOSENSO

Réveillez votre peau en profondeur avec RADIESSE®*[1-4]

- Amélioration de la qualité de la peau par la stimulation de collagène et d'élastine[5]
- Effet liftant pour une apparence plus jeune[6]
- Traits du visage et contours mieux définis[1-3,7]



Découvrez la biostimulation régénérative avec RADIESSE®[5,8]



L'implant injectable RADIESSE® et RADIESSE® (+) Lidocaïne est un dispositif destiné uniquement à des fins non médicales. Il est destiné à l'augmentation du volume des tissus mous dermiques profonds et sous-dermiques. Les implants injectables RADIESSE® (1,5ml) et RADIESSE®(3ml) sont indiqués chez l'adulte pour : • le traitement des sillons nasogéniens ;
• l'augmentation du volume des joues ; • Le traitement des mains pour corriger la perte de volume dans le dos de la main ; • la restauration et/ou la correction des signes de perte de masse graisseuse au niveau du visage (lipoatrophie) chez les personnes atteintes du virus de l'immunodéficience humaine. • L'implant injectable RADIESSE®(1,5ml) dilué à 1:2 avec de la solution saline à 0,9 % pour injection est destiné au traitement des rides modérées à sévères du décolleté.
L'implant injectable RADIESSE®(+) Lidocaïne est indiqué chez l'adulte pour • le traitement des sillons nasogéniens, • l'augmentation des joues, • le traitement des plis d'amertume, • le traitement des maxillaires, • l'augmentation de la main pour corriger la perte de volume dans le dos de la main. Pour plus d'informations demander conseil à votre médecin.

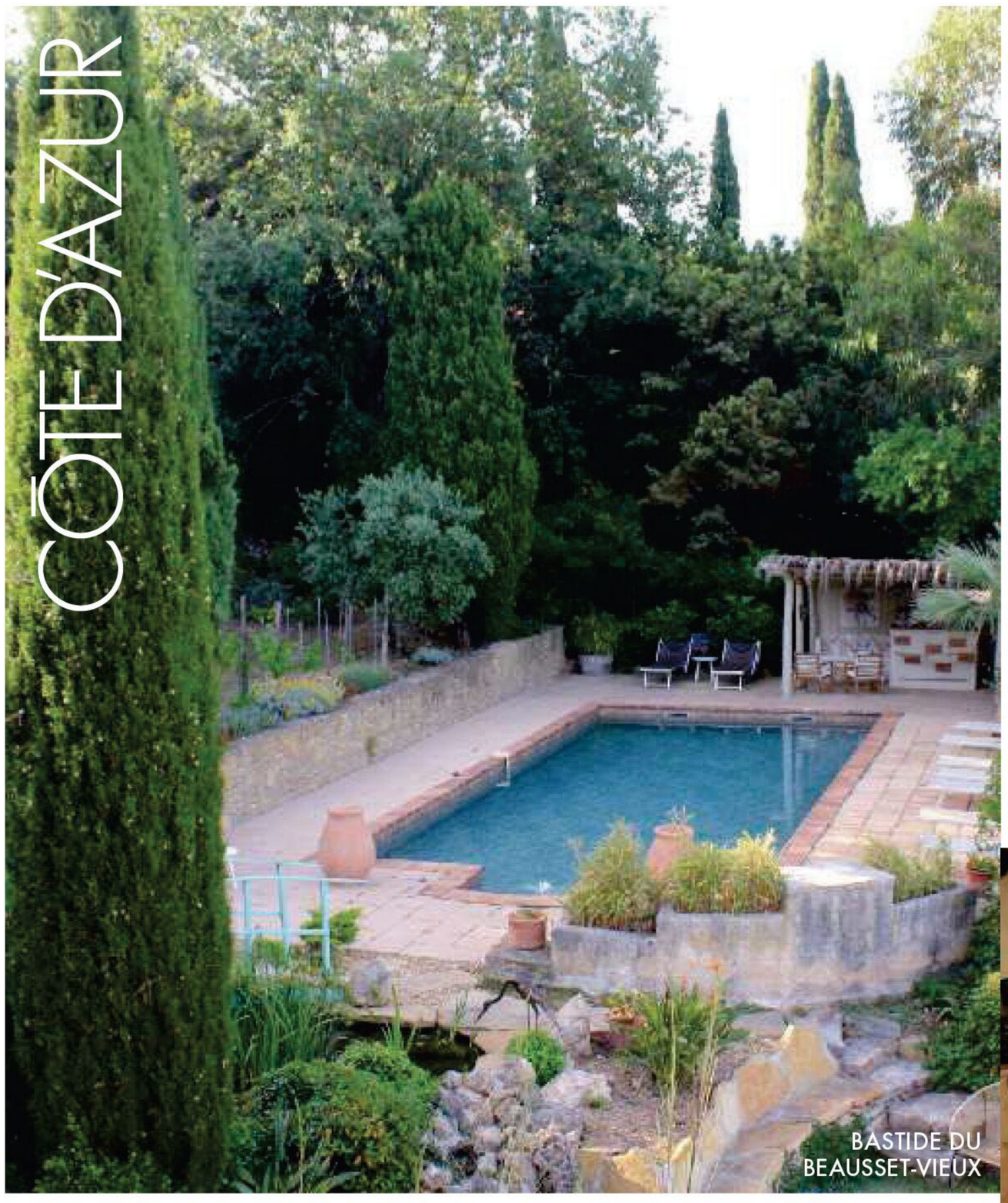
*Aide à stimuler la production de collagène et d'élastine de votre peau.

1. Notice patient Radiesse® 1,5 ml 2. Notice Patient Radiesse® 3.0 ml 3. Notice Patient Radiesse®+ Lidocaïne 4. Fisher GJ, Varani J, Voorhees JJ. Lookingolder: fibroblast collapse and therapeutic implications. Arch Dermatol. 2008 May;144(5):666–672 5. Yutskovskaya YA, Kogan EA. Improved neocollagenesis and skin mechanical properties after injection of diluted calcium hydroxylapatite in the neck and décolletage: a pilot study. J DrugsDermatol. 2017;16(1):68–74. 6. Van LoghemJ.V. et al. Calcium hydroxylapatite: Over a Decade of clinical experience J Clin Aesthet Dermatol. 2015;8(1):38-49. 7. Baspeyras M. et al Restoring jaw line contour with calcium hydroxylapatite : A prospective, observation al study. J CosmetDermatol. 2017;1–6 8. Implant injectable Radiesse® -Résumé des caractéristiques de sécurité et des performances cliniques Partie 1 -Destinée aux professionnels de la santé.

Dispositif médical de classe III –Organisme notifié TÜV CE0123. Produit non pris en charge par les organismes d'assurance maladie. Ce dispositif est un produit de santé réglementé qui porte au titre de cette réglementation le marquage CE. Lire attentivement la notice patient du produit. Le traitement par produit de comblement peut nécessiter plusieurs retouches dans le temps pour atteindre la correction souhaitée. Il doit être administré uniquement par des professionnels de santé correctement formés. Publication à destination des patients. Veuillez contacter votre médecin si vous avez des questions ou si vous ressentez un quelconque effet indésirable. Les résultats individuels peuvent varier, veuillez demander conseil à votre médecin expert en esthétique. Mandataire : Merz Aesthetics GmbH-EckenheimerLandstraße100 -60318 Frankfurt amMain Germany. Distributeur : Merz Aesthetics France -2 avenue Gambetta -92400 Courbevoie. Pour toute question sur RADIESSE®: infomed.ax@merz.com. Pour toute déclaration d'effets indésirables : vigilances.ax@merz.com ou https://signalement.social-sante.gouv.fr

PUB-RAD-2025123 - Octobre 2025 25/10/MerzAesthe/GP/001

MERZ AESTHETICS®



BASTIDE DU BEAUSSET-VIEUX

SUR-MESURE

AUX PETITS SOINS

La Bastide du Beausset-Vieux est une maison d'hôtes intimiste, où chaque chambre possède sa terrasse et son jardin privés. Le plus ? Céline et Julien, les propriétaires, composent un séjour à la carte : atelier de cuisine avec le chef, cours de yoga ou de Pilates au bord de la piscine, échappée à vélo électrique, massage en extérieur… pour une déconnexion totale !

1803, chemin de Cambeiron, Le Beausset (83).
Tél. : 06 76 44 10 10. bastide-beausset.com

VIBRANT

ÉCOLO PÉDAGO

Laura et Rémy, apiculteurs dans le Var, ont créé La Butinerie, un musée immersif consacré à l'univers des abeilles et à leur indispensable rôle pour l'avenir de la biodiversité. Le parcours explique tout, de l'élevage des butineuses jusqu'à la mise en pot de leur nectar, le miel. Entrée gratuite. Visite guidée : mercredi à 10 h et jeudi à 16 h (6 €, 45 minutes).

1509, chemin de L'Angueiroun, Bormes-les-Mimosas (83).
Tél. : 06 84 60 98 82. labutinerie.biz



DOMAINE VITÔRI

DÉCONNECTÉ

SLOW BREAK

Parcel installe des petites maisons en bois tout confort (18 m²) au cœur d'exploitations agricoles. Dans le Var, c'est le domaine viticole Vitòri qui accueille les adeptes du slow tourisme. Il est possible – si l'on en a envie – de partager le quotidien du vigneron. À partir de 129 € la nuit.

2820, route Nationale 7, Pourrières (83).
Tél. : 06 35 28 63 64. parceltinyhouse.com

Pour échapper à l'effervescence du littoral, l'idéal est de prendre le bateau à Hyères, direction la Fondation Carmignac. Une marche à travers la pinède précède la découverte des lieux, où l'on se déchausse pour mieux ressentir le sol et l'atmosphère du bâtiment arty. Les jeudis soir, jusqu'à 22 h, la visite se fait plus confidentielle, plus calme, tandis que la promenade olfactive dans les jardins, ponctuée d'œuvres d'art, invite à la méditation. ●●●

Piste de La Courtade, île de Porquerolles (83). Tél. : 04 65 65 25 50. fondationcarmignac.com

PRESSE; PARCEL TINY HOUSE

Le village outlet à visiter en Provence cet été

Envie d'une parenthèse shopping entre deux journées de plage ? Chez **McArthurGlen Provence**, craquez pour vos marques préférées jusqu'à **-60%***, profitez des terrasses ensoleillées et des belles allées provençales. Le détour indispensable de vos vacances dans le Sud !



Maje
Prix conseillé 235€
Prix outlet 152€



ba&sh
Prix conseillé 145€
Prix outlet 95,70€





Claudie Pierlot
Prix conseillé 95€
Prix outlet 62€

Birkenstock
Prix conseillé 160€
Prix outlet 112€



Miu Miu
Prix conseillé 370€
Prix outlet 259€



Claudie Pierlot
Prix conseillé 295 €
Prix outlet 192€





L'Occitane
Prix conseillé 60€
Prix outlet 40€

Découvrez toutes les infos pour organiser votre journée sur **mcarthurglenprovence.fr**

McArthur Glen Provence™
Village de Marques

*Prix réduits par rapport aux prix conseillés dans les circuits traditionnels et réductions supplémentaires.
Outlet = village de marques. Visuel modifié par IA.


VILLA KĒRYLOS


CHEMINS

EN ITINÉRANCE

Organisé par l'agence de voyages sur mesure Chemins, ce slow trip invite à découvrir, en autonomie, les splendeurs de la côte ouest de la Corse à vélo électrique, (environ 45 km par jour). Entre mer et montagne, l'itinéraire alterne baignades, activités, visites et découvertes… Il suffit de suivre le parcours via l'application avec GPS intégré. 1 150 € les 6 jours/5 nuits.

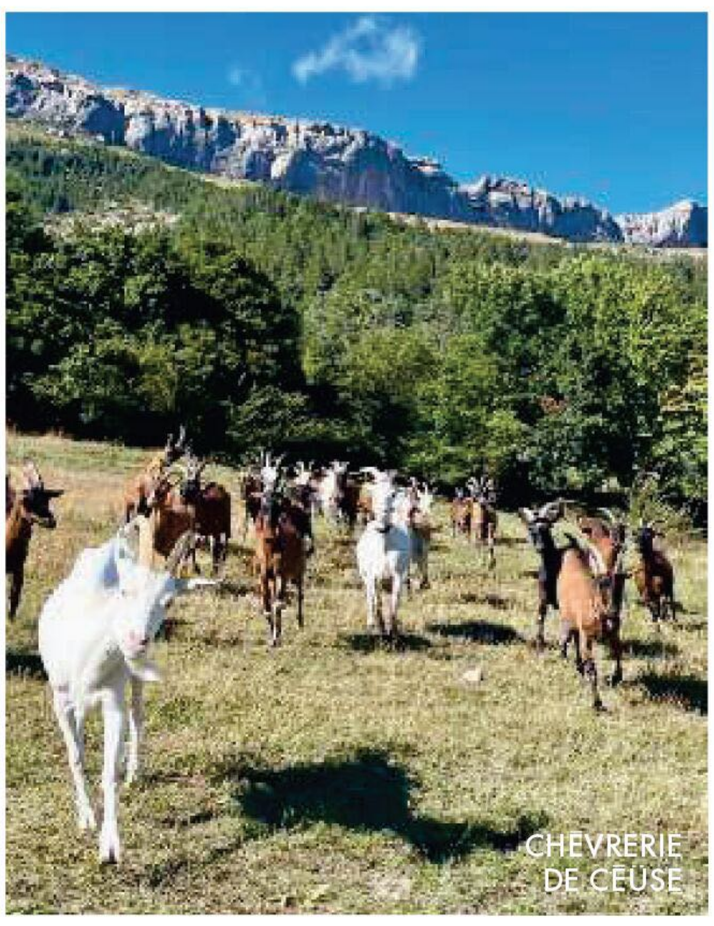
Tél. : 09 73 88 44 45.
chemins.voyage

I N S T R U C T I F

VISITE VIP

Pour comprendre et apprécier le rêve fou d'un passionné de l'Antiquité grecque, Théodore Reinach, la Villa Kérylos se découvre lors de visites thématiques quotidiennes, guidées par les médiateurs culturels du lieu. Au fil de leurs commentaires éclairés, on explore les jardins, les différents étages de la demeure, ainsi que sa décoration et son mobilier, inspirés de l'idéal hellénique. 20 € (1 heure).

Rue Gustave-Eiffel, Beaulieu-sur-Mer (06).
Tél. : 04 93 01 47 29. villakerylos.fr


CHEVRERIE DE CÉÜSE

S P O R T I F

TOUT-TERRAIN

Mis en place par l'office de tourisme de Gap, Échappées verticales est un séjour sportif, avec nuits en chambre d'hôtes à la Chèvrerie de Céüse. Au programme : randonnées-méditation, spéléologie et escalade, dans des paysages grandioses. 1 556 € les 3 jours/2 nuits.

3514, rte des Guérins, Sigoyer (05).
Tél. : 06 71 99 19 51.
lachevreriedeceuse.fr

On prend de la hauteur pour découvrir la beauté du littoral ou de l'arrière-pays de la Côte d'Azur. À bord d'un ULM, accompagnée d'un pilote instructeur d'Aero Sensations, un baptême de l'air inoubliable! À partir de 90 € les 20 minutes. ●●●

Depuis l'aérodrome de Fayence-Tourrettes ou la base de Flayosc (83). Tél. : 06 58 11 56 56. @aero.sensations

CLEMENT ROUX; KAI-PILGER/ UNSPLASH; CHEVRERIE DE CEUSE

Ipanema

À DÉCOUVRIR DANS VOS BOUTIQUES
BANANA MOON
californian sunwear





SANTA MARGHERITA

CONFIDENTIEL

RETRAITE CORSE

Au sud de Bastia, le domaine de Santa Margherita est conçu comme un village traditionnel corse. Imaginé par la famille Giammari, il comprend dix suites pensées comme de véritables maisons indépendantes. L'endroit est idéal pour une pause au cœur de la nature préservée de la Castagniccia. Il se trouve à dix minutes des plages et possède une table qui rend hommage au terroir. À partir de 250 € la nuit.

U Purtone, Castellare-di-Casinca (20). Tél. : 06 07 04 47 80. santamargherita.corsica

HOLISTIQUE

BULLE DE SÉRÉNITÉ

Au cœur du couvent des Minimes, le spa L'Occitane en Provence s'étend sur 2 500 m². La réservation d'un soin de 90 minutes donne accès au parcours sensoriel, avec saunas, bassins de nage et nordique, hammam, grotte de sel…

Chemin des Jeux-de-Maï, Mane (04). Tél. : 04 92 74 77 77. couventdesminimes-hotelspa.com/fr



CAP TAILLAT

DÉCOMPLEXÉ

NUE AU SOLEIL

Envie de tenter l'expérience naturiste ? Cap sur la crique de la Douane, l'une des anses les plus sauvages du golfe de Saint-Tropez. Pour la rejoindre en partant de la plage de L'Escalet, il faut marcher dix minutes en direction du cap Taillat. Le lieu, fréquenté par des habitués, n'est qu'eaux turquoise et sable blanc.

Sentier du littoral, Ramatuelle (83).

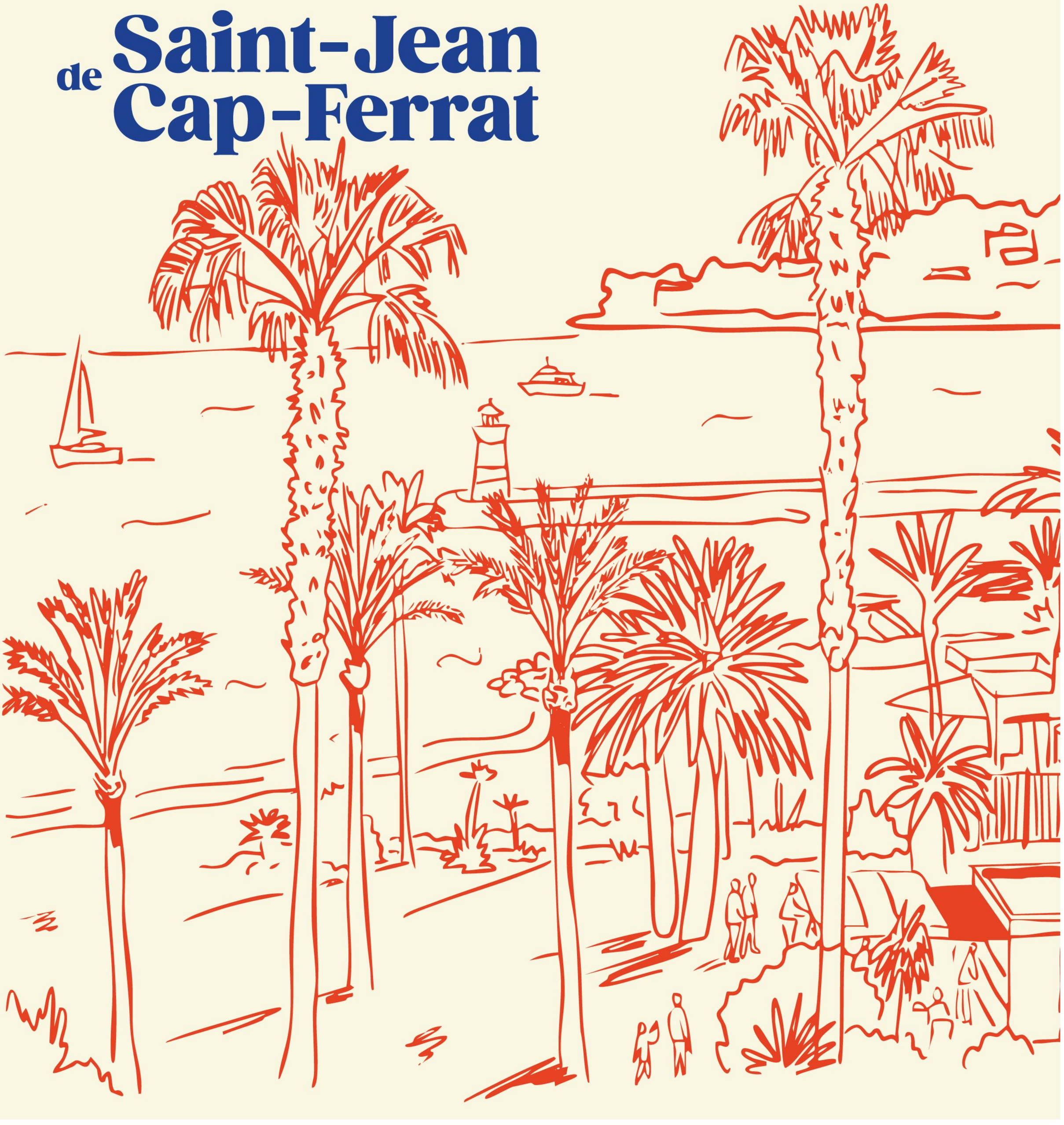
Pour une première immersion dans les fonds marins, rien de tel qu'un baptême avec le Club de plongée des Issambres. Après la distribution du matériel, l'arrivée sur site se fait en bateau au départ du port. La mise à l'eau et la balade sous-marine (jusqu'à 6 mètres de profondeur) sont encadrées par un moniteur particulier. À partir de 80 € (3 heures).●●●

Port de San Peïre, Les Issambres (83). Tél. : 06 12 94 16 63. plongee-issambres.fr

AGENCE FLAG LPCH; OT RAMATUELLE

Sous le soleil

de Saint-Jean Cap-Ferrat

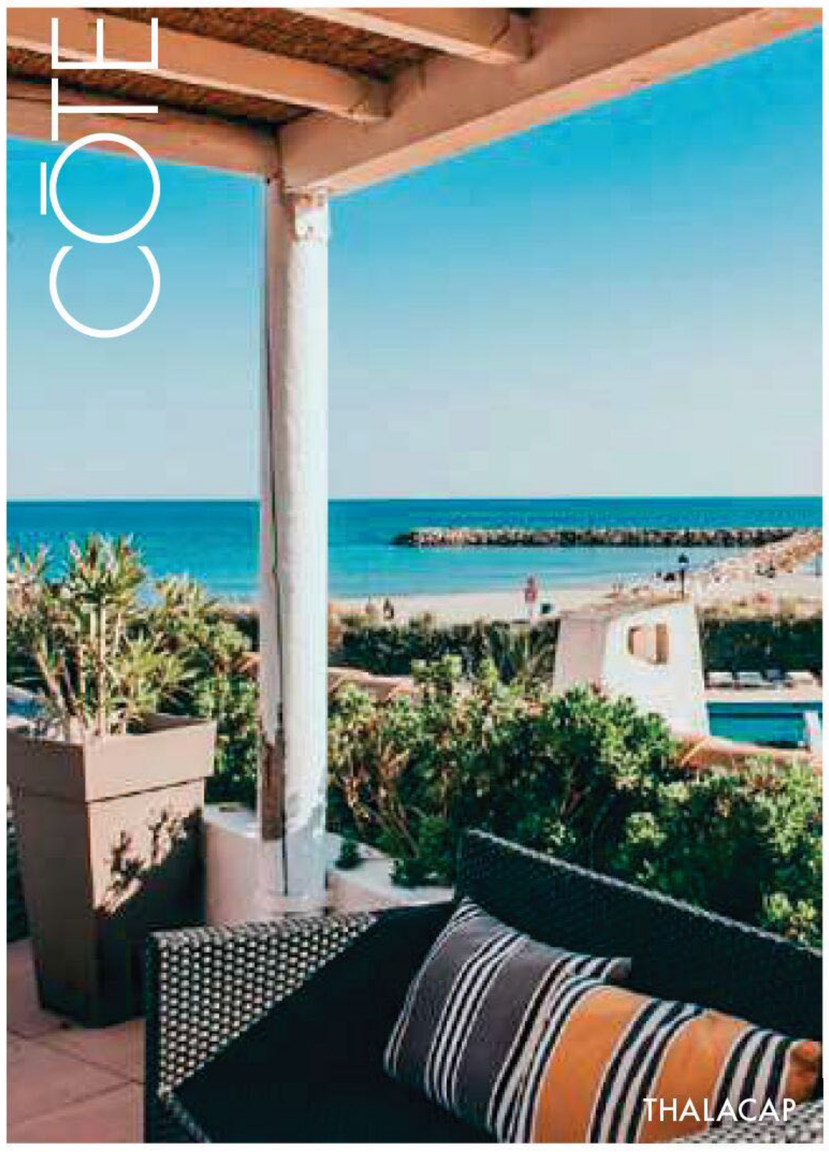


Retrouvez le programme estival 2026 **www.saint-jean-cap-ferrat.fr**
RENSEIGNEMENTS **+33 (0)4 93 76 08 90**

FACEBOOK INSTAGRAM YOUTUBE

ET EN PROVENCE...

PAR **NATHANIA CAHEN**


THALACAP

APAISANT

CURE DE JOUVENCE

En format mini-cure d'une journée ou mini-séjour d'une nuit, Thalacap - Saintes-Marie-de-la-Mer offre un moment de bien-être au cœur de la Camargue. La vaste carte des « cocktails de soins » promet une journée sereine, avec massage, enveloppement, rituels pour le dos, les jambes, le visage. À partir de 125 €.

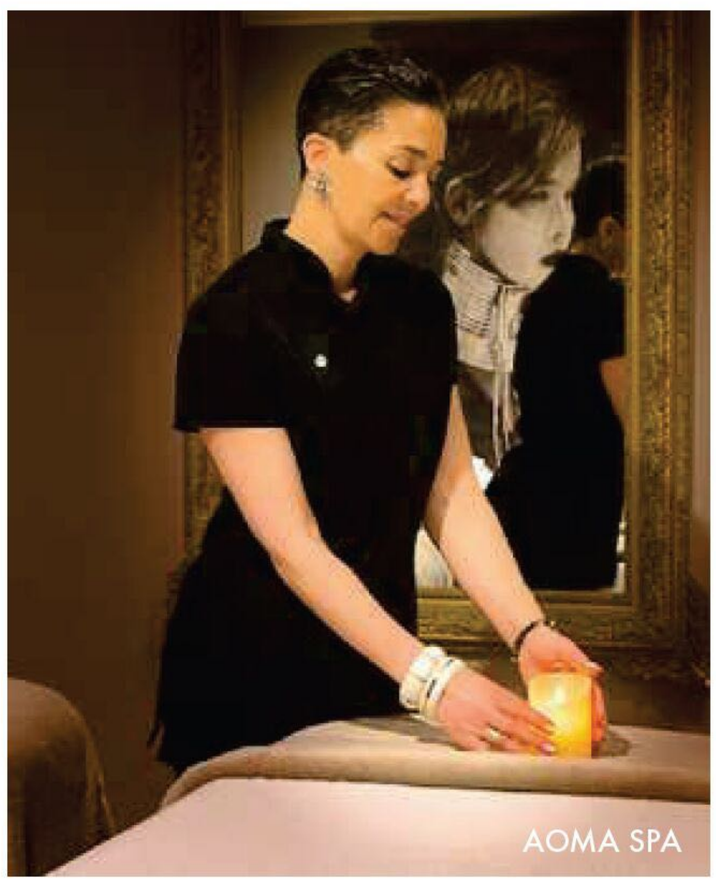
Avenue Jacques-Yves-Cousteau, Saintes-Maries-de-la-Mer (13). Tél. : 04 90 99 22 22. thalacap.fr/camargue


MINOTS DES CALANQUES

PIED LÉGER

Ce stage de grimpe de trois jours dans les Calanques peut convenir aux néophytes, avec une première journée dédiée aux bases et à la prise en main du matériel. Le lendemain, on gagne en autonomie. Le dernier jour, parcours aventure ! Programme découverte 210 €, matériel inclus.

Les Minots des Calanques (13). Tél. : 06 13 56 51 49. stage-escalade-marseille.net


AOMA SPA

RÉGÉNÉRANT

ESCALE ZEN

Aoma Spa propose une plongée sensorielle pour se régénérer. Le moment détente commence par l'espace spa (à partir de 155 € avec un soin), avant un massage bien-être ou un drainage pour libérer les tensions. Pour finir, un soin du visage ciblé redonne éclat et fraîcheur (à partir de 95 €).

9, rue Denfert-Rochereau, L'Isle-sur-la-Sorgue (84). Tél. : 06 65 73 72 74. espace-aoma.fr

Cet été, on se sent pousser des ailes en testant le parapente ! Depuis Sault ou le mont Ventoux, le survol des massifs, forêts, et champs de lavande avec un moniteur diplômé d'État de Ventoux Parapente dure 20 à 30 minutes. Si le temps le permet, de petites figures acrobatiques sont possibles. Sensations garanties ! À partir de 90 €.●●●

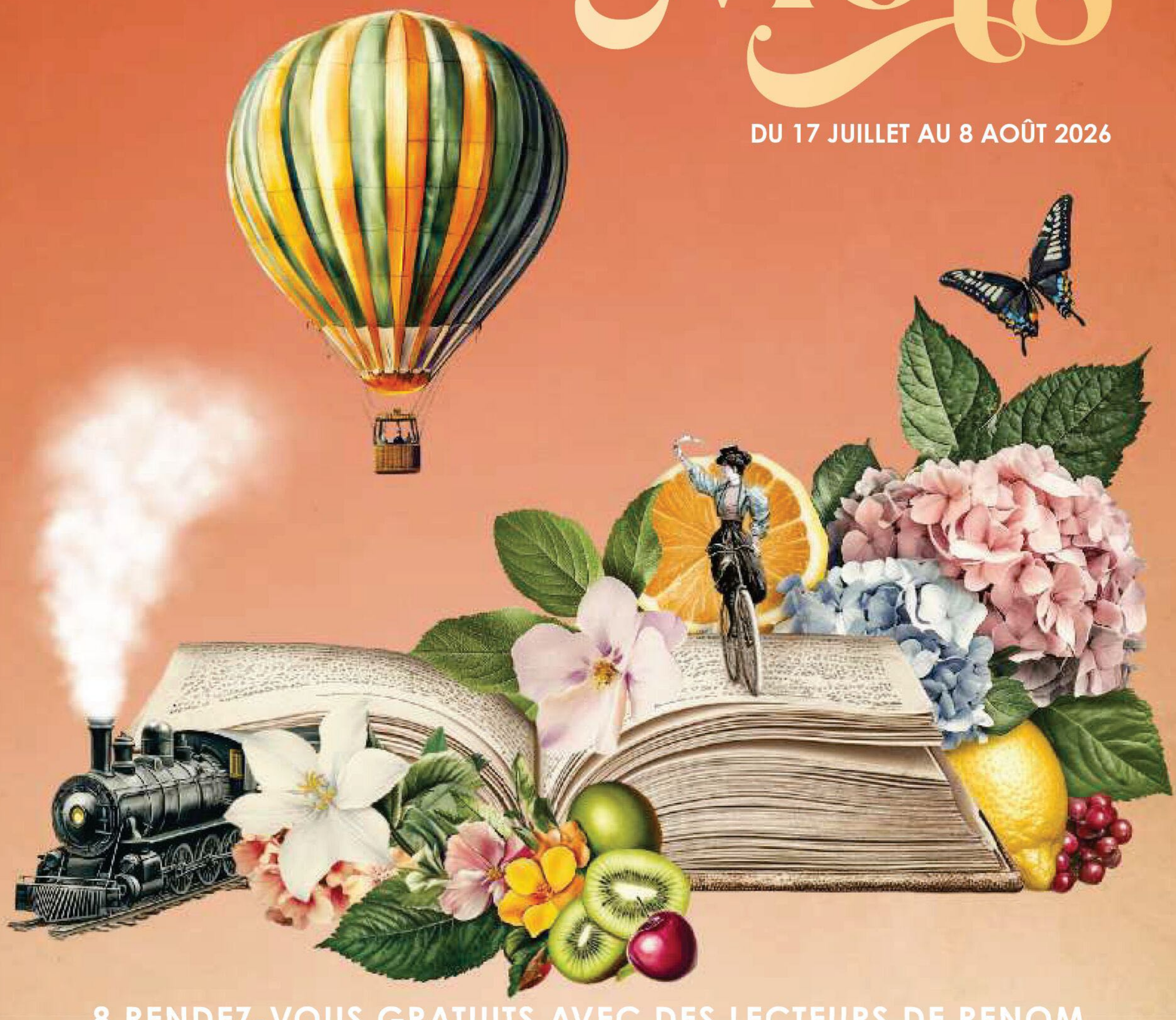
Sault et mont Ventoux (84). Tél. : 06 50 64 22 50. ventoux-parapente.com

LOUIS LECOQ ; PRESSE ; ESPACE AOMA

DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES | 06

Le Festival des Mots

DU 17 JUILLET AU 8 AOÛT 2026



8 RENDEZ-VOUS GRATUITS AVEC DES LECTEURS DE RENOM

ALICE POL - VILLENEUVE-LOUBET LE 17 JUILLET • **DENIS PODALYDÈS**- PUGET-THÉNIERS LE 18 JUILLET • **ALICE TAGLIONI** - VALBERG LE 23 JUILLET

NICOLE GARCIA - GATTIÈRES LE 25 JUILLET • **RAPHAËL QUENARD** - MANDELIEU-LA NAPOULE LE 27 JUILLET

VALÉRIE BONNETON - CAP D'AIL LE 28 JUILLET • **FRANCIS HUSTER** - BIOT LE 4 AOÛT • **LIONNEL ASTIER** - VENANSON LE 8 AOÛT

RETROUVEZ
TOUT LE PROGRAMME

0 805 566 560 appel gratuit

Du lundi au vendredi de 8h à 18h

@AlpesMaritimes @departement06

@Département des Alpes-Maritimes

Groupe @Culture06

UN ÉVÉNEMENT ORGANISÉ POUR VOUS AVANT TOUT!

PAR LE DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES



OCÉANE LEMAITRE

ZEN

PAUSE BIEN-ÊTRE

Face à la mer, dans la calanque de Niolon, sur la Côte Bleue, Océane Lemaître accueille ses stagiaires pour deux ou trois jours de reconnexion. Une retraite accessible à tous durant laquelle se succèdent yoga énergisant, initiation à l'apnée, massage, baignade, yoga doux, promenade dans les calanques… Stage yoga et apnée, à partir de 435 € les deux jours avec petit-déjeuner et déjeuner, sans hébergement.

Le Rove (13). Tél. : 06 23 30 58 53. oceanelemaitre.com

ÉQUESTRE

RANDO À CHEVAL

Les fans d'équipée façon Lucky Luke trouveront leur bonheur avec Le Sud à Cheval. Prérequis : maîtriser les trois allures et être capable de rester en selle 5 à 6 heures dans la journée. Le nombre de cavaliers est limité à quatre. Rando de trois jours et deux nuits en pension complète, 580 €.

Lauris (84). Tél. : 06 86 92 01 52. lesudacheval.fr



AVIGNON

NOCTURNE

SOIRÉE AU PALAIS

Après une journée dans les rues et les boutiques d'Avignon, pourquoi ne pas poursuivre avec une visite du palais des Papes en soirée, lorsque tout prend une autre dimension ? Le guide-conférencier entraîne les participants dans les dédales du palais et détaille l'histoire de la plus grande construction gothique du Moyen Âge. Durée 1 h 45, 25 €.

Réservation sur avignon-tourisme.com

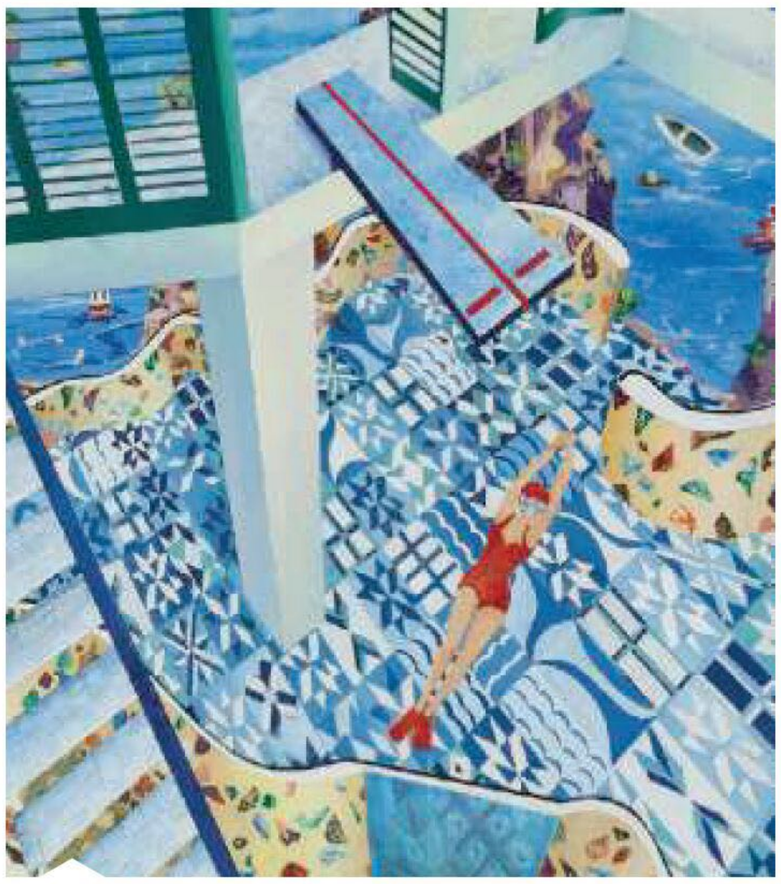
Les ateliers culinaires de Pascal Barnouin, chef cuisinier de la Maison de la Tour, débutent par une visite des halles d'Avignon pour sélectionner auprès des maraîchers, bouchers, poissonniers ou fromagers les produits qui seront commentés et travaillés en cuisine. Le déjeuner en trois plats élaboré au cours de la matinée sera ensuite pris en commun avec le chef. De 9 h 30 à 14 h 30, à partir de 130 € par personne. ●

9, rue de la Tour, Avignon (84). Tél. : 09 86 22 29 73. maisondelatour.fr

ELODIE SAIZ ; KAVALENKAVA VOLHA/GETTY IMAGES

été à cannes

EXPOS 2026



Marion Charlet, *Starfish, the smaller splash* - © Marion Charlet, ADAGP, Paris, 2026
Crédit Photo © Émilie Maitré Nicolas

MARION CHARLET

FELICITÀ

DU 4 JUILLET 2026
AU 10 JANVIER 2027

LE SUQUET DES ARTISTES
7 RUE SAINT-DIZIER

LE SUQUET DES ARTISTES

HERVÉ DI ROSA

MIRAGES DU MONDE, LES PEINTURES D'HERVÉ DI ROSA

DU 17 JUILLET
AU 8 NOVEMBRE 2026

CENTRE D'ART
LA MALMAISON
47 BOULEVARD
DE LA CROISETTE



Hervé Di Rosa, *DI Rosaworld* - Collection privée - © ADAGP, Paris, 2026

CASINO PARTOUCHE CANNES • CROISETTE
MONDRIAN CANNES
LA MALMAISON CENTRE D'ART CONTEMPORAIN

UN HOMMAGE À ANDRÉ MALRAUX :

LE MUSÉE IMAGINAIRE REVISITÉ

DU 6 JUIN AU 31 OCTOBRE 2026

ÎLE SAINTE-MARGUERITE
MUSÉE DU MASQUE DE FER ET DU FORT ROYAL

ATTENTION : LE PASS CÔTE D'AZUR N'EST PAS VALABLE POUR CETTE EXPOSITION



©Agence Rol, 1933 (coll. BnF) / Wikimedia Commons

MONUMENT HISTORIQUE
MUSÉE DU MASQUE DE FER ET DU FORT ROYAL
MINISTÈRE DE LA CULTURE
Cinquantenaire de la disparition d'André Malraux



©C.Germain

EXPO SEMI-PERMANENTE : DE L'ORIENT À CANNES

DU 29 JUIN AU 9 SEPTEMBRE 2026
10H–19H (NOCTURNE LES MERCREDIS SOIR JUSQU'À 21H)

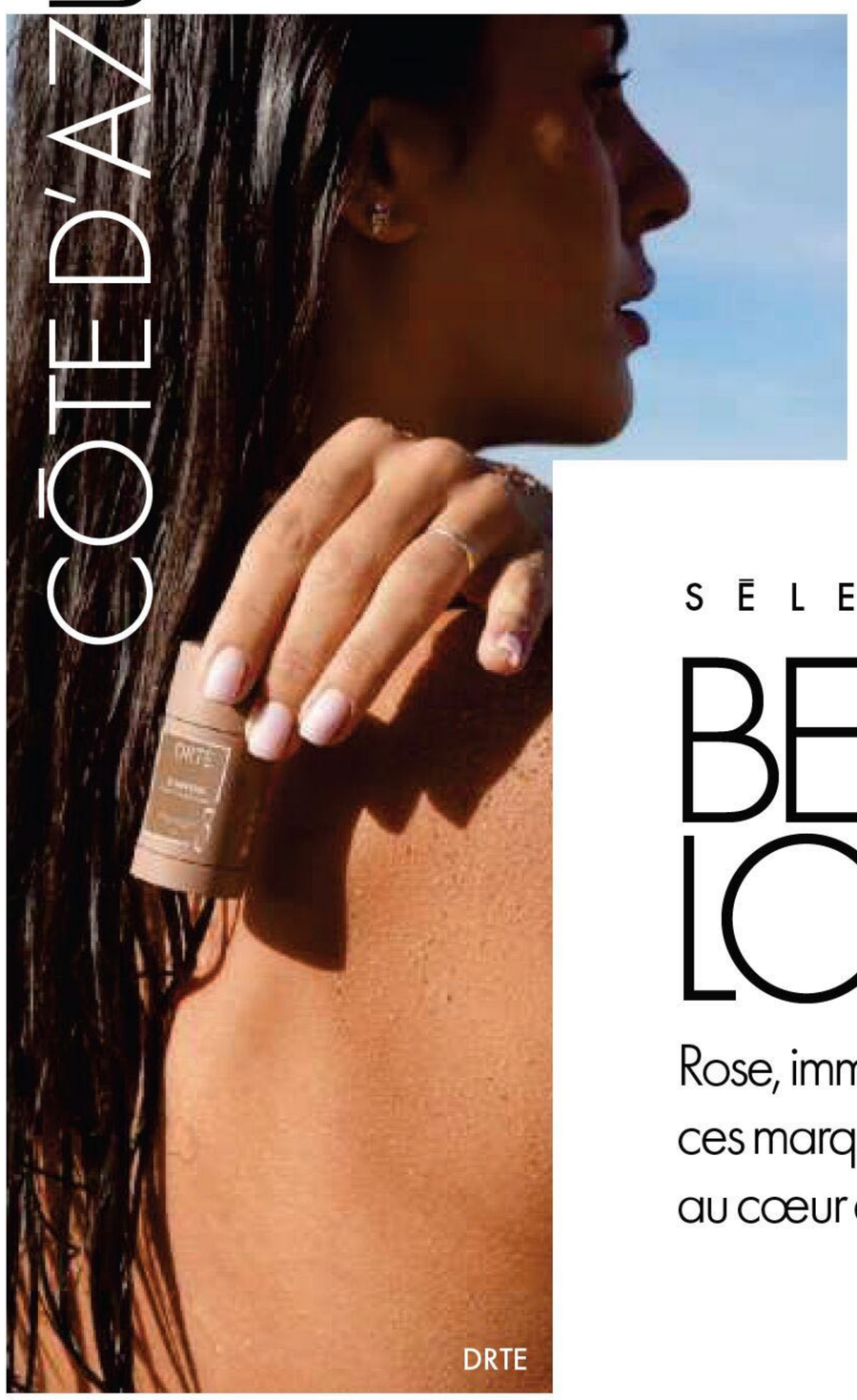
PLACE DE LA CASTRE, LE SUQUET

MONUMENT HISTORIQUE
MUSÉE DES EXPLORATIONS DU MONDE

RENDEZ VOUS À CANNES
BIENVENUE À CANNES
PASS CÔTE d'AZUR
CANNES PASS CULTURE
CANNES PASS EXPO
CANNES CÔTE d'AZUR FRANCE

cannes.com

Mairie de Cannes - Communication - Avril 2026


DRTE



FRAGONARD

SÉLECTION

BEAUTÉ LOCALE

Rose, immortelle, huile d'olive : ces marques et spas puisent leurs actifs au cœur du territoire.

PAR **LAURENCE JACQUET**

COLLECTOR

À l'occasion de ses 100 ans de création, la maison Fragonard édite un ouvrage qui retrace son histoire et décrit l'univers olfactif de son fondateur, entre Provence et Côte d'Azur. Les illustrations, montrant les collections de flacons, les intérieurs, le mobilier, les arts de la table et ses musées dévoilent une esthétique unique, entre tradition et fantaisie méditerranéenne.

« Fragonard, le parfumeur du bonheur », d'Alain Stella, Flammarion, 55 €.



MOLINARD

SOIN NOMADE

C'est le geste qui compte ! DRTE, la marque fondée par les sœurs Linda et Tina à Mougins, lance le stick de l'été qui combine trois soins indispensables en un seul produit solide : crème hydratante, sérum et masque. De quoi alléger sa routine quotidienne (et sa trousse de beauté). Fabriqué à Grasse, Le Soin Stick mise sur des formules innovantes aux ingrédients naturels. 43 €.

drte.fr

SÉRUM S.O.S.

Pas de vacances sereines sans emporter le soin réparateur conçu en Corse par Ambre des dunes. Véritable allié de l'été, il apaise l'épiderme en cas de coup de soleil, calme les démangeaisons des piqûres de moustique et agit sur les bleus grâce à l'immortelle de Balagne qu'il contient. 55 € les 30 ml.

En vente chez Antoinette. 42, rue Clemenceau, Calvi (20). Tél. : 04 95 32 42 19. @chez_antoinette_calvi

Le parfumeur grassois Molinard dévoile sa collection de soins pour le corps autour de quatre univers olfactifs : la rose, le thé-basilic, le gingembre et la fleur d'oranger. Des senteurs déclinées en gel douche et en crème, vendus dans des flacons rechargeables. 29 et 34 € les 300 ml. ●●●

60, boulevard Victor-Hugo, Grasse (06). Tél. : 04 93 36 01 62. molinard.com

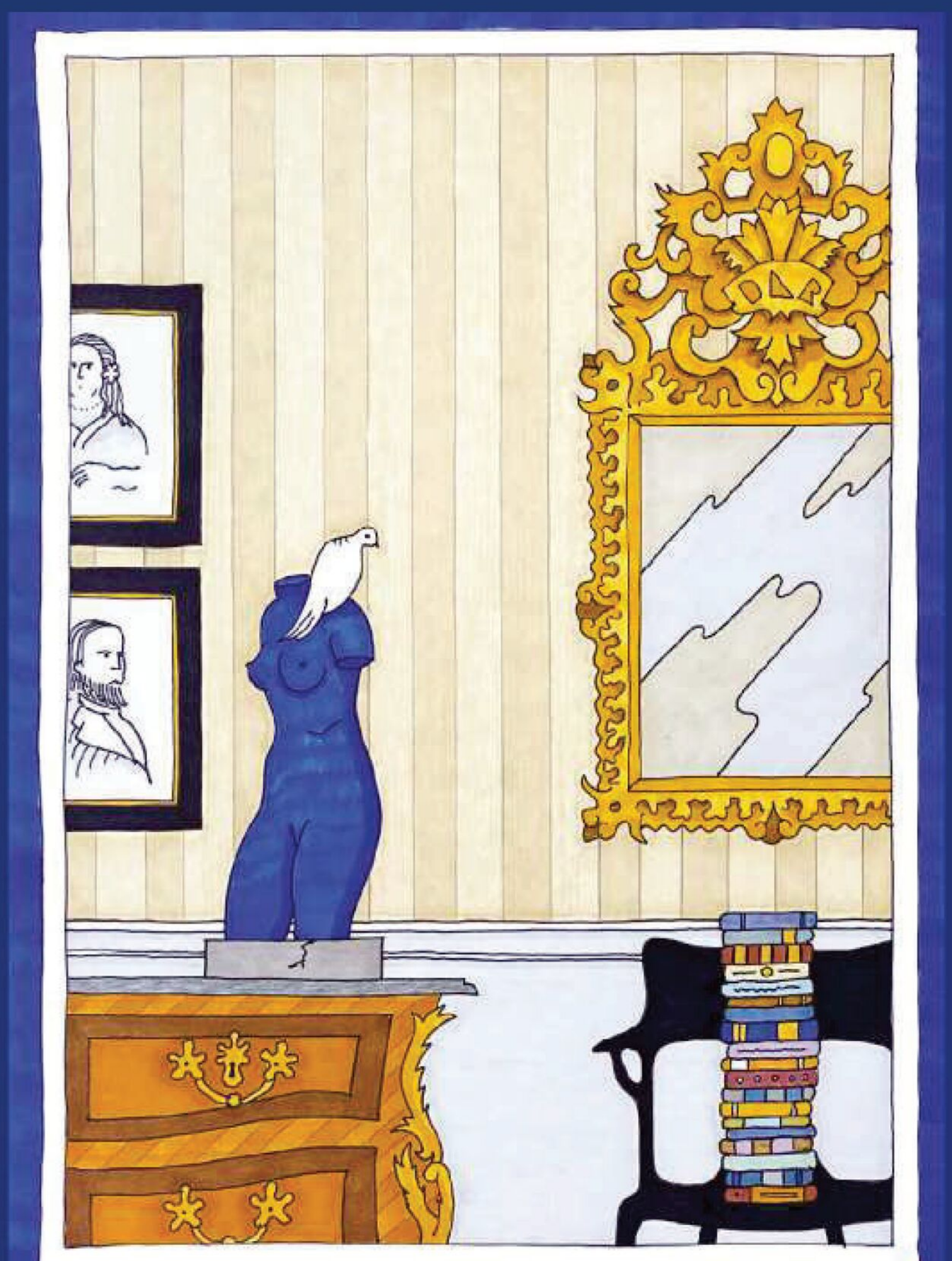
PRESSE ; ROBERTA VALERIO ; AMBRE DES DUNES

DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES | 06

PORTRAITS D'INTÉRIEUR

Damien Nicolas Roux

Textes : Manuel Crépon



Une exploration graphique entre art et design

JUSQU'AU 5 SEPTEMBRE

ENTRÉE LIBRE · MICRO-FOLIE DÉPARTEMENTALE · VIEUX-NICE

la Villette
MINISTÈRE DE LA CULTURE
MICRO-FOLIE
DÉPARTEMENT 06

Micro-Folie départementale

Du mardi au samedi de 10h à 18h

26 rue Saint-François de Paule - Nice (face au jardin Albert 1er)

La Micro-Folie, un espace culturel numérique pour vivre une expérience inédite

Plus d'information sur :

www.departement06.fr

Micro_Folie_06

Micro Folie 06 **Groupe** @Culture06

UN ÉVÉNEMENT ORGANISÉ POUR VOUS AVANT TOUT !

PAR LE DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES



EÏA X MONASTERY



MY BLEND



SAVONNERIE DU NEBBIU

MASSAGE IODÉ

L'espace bien-être EÏA X Monastery propose des soins d'été autour de quatre thèmes : préparation de la peau, drainage/détox, détente et réveil des énergies du corps sous forme de massages visage et/ou corps. Ces rituels se pratiquent dans un jardin au bord de la mer, dans une cabine extérieure tempérée. À partir de 165 €.

Cap d'Antibes Beach Hôtel. 10, boulevard Maréchal-Juin, Juan-les-Pins (06). Tél. : 04 92 93 13 30. capdantibes-beachhotel.com

RITUELS D'ÉTÉ

Le spa signé My Blend, niché au sein de l'Hôtel Kube, dans le golfe de Saint-Tropez, imagine des soins spéciaux pour la saison estivale. Le Body Scrub – un gommage profond du corps qui favorise un bronzage durable et uniforme (70 € les 30 minutes) – et un modelage frais qui rend les jambes légères et relance la circulation (50 € les 15 minutes).

319, route du Littoral, Gassin (83). Tél. : 04 94 97 20 00. kubehotel-saint-tropez.com

DÉO SOLIDE

Chaque produit de l'atelier familial Savonnerie du Nebbiu rend hommage à l'île de Beauté d'où viennent ses racines. Que ce soit l'immortelle, cueillie à la main, le miel des ruches voisines, les huiles essentielles du Cap, le myrte, l'huile d'olive de Balagne… La nouveauté ? Un déodorant solide rechargeable à base de nepita – une herbe aromatique de Corse au parfum légèrement mentholé. 14 € les 40 g.

Lieu-dit Morta Majo, Patrimonio (20). Tél. : 06 14 29 48 63. savoncorse.com



C CLUB SPA DU CARLTON

Cette saison, le C Club Spa du Carlton s'associe à la marque de cosmétiques suisse La Prairie pour tous ses soins. Massages relaxants, profonds ou sur mesure, gommages au sel marin, soin anti-âge… La Prairie signe un choix de rituels luxueux à base de produits performants. 45 minutes, à partir de 160 €.●

58, boulevard de La Croisette, Cannes (06). Tél. : 04 93 06 41 00. carltoncannes.com

AURELIENSTUDIO/ STUDIO KUBE HOTEL ; MAXIME MORENO ; RAMSES PHOTO CREATION ; PRESSE

HDE VAR

Jean-Louis MASSON,
Président
et l'assemblée départementale

VAR
LE DÉPARTEMENT

INCA

L'HÉRITAGE SACRÉ DES ANDES

Direction médias et événementiel du Département du Var - service création gaphique IC - Coiffe frontale en or Mochica (détail) Museo Larco, Lima - Pérou ML100770 - ©Adobe stock

20 JUIN > 27 SEPT. 2026 - DRAGUIGNAN

HÔTEL DÉPARTEMENTAL DES EXPOSITIONS DU VAR

EXPOSITION ORGANISÉE PAR LE DÉPARTEMENT DU VAR

MUSEO LARCO
treasures from ancient Peru

MUSÉE DU QUAI BRANLY
JACQUES CHIRAC

Billetterie
hdevar.fr

#hdevar



LA TRATTORIA

F O O D

COMME UN AIR D'ITALIE

Bonnes tables et produits au top… quand la cuisine de nos voisins s'invite dans nos assiettes.

PAR **ROZENN GOURVENNEC**

C O N V I V I A L

ESPRIT TRATTORIA

Tous les jours jusqu'à 13 h, Via Nini Trattoria est présent sur le marché du cours Lafayette à Toulon. L'occasion de remplir son panier de fromages et de charcuteries transalpins, de beignets de courgettes (5 € les dix) ou de pizzas (2,50 € la part). Côté traiteur, Nikita et Sébastien concoctent chaque jour deux plats savoureux (6 € la barquette de 750 g).

Cours Lafayette, Toulon (83). Tél. : 06 67 82 58 34. @via_nini_trattoria

Tous les produits, Chez Fanette, viennent de la Botte : l'huile d'olive de Calabre, la charcuterie de Toscane… À midi, Fanny et Lorenzo préparent de délicieuses focaccias avec du pain maison (de 7 à 9 €) et des salades à la tresse de mozzarella, crème de pistache et chiffonnade de mortadelle (de 12 à 14 €). •••

2, place Jean-Allardi, Contes (06). Tél. : 06 11 69 37 97. @chez.fanette

Ē L Ē G A N T

OASIS DE PAIX

À l'écart du village, la Bastide de Saint-Tropez est un écrin confidentiel, composé de quatre mas entourés d'un jardin luxuriant. Un havre de paix où savourer, au bord de la piscine, la cuisine solaire de Luca Binaschi. Le chef de La Trattoria, originaire de Côme, propose ses pâtes fraîches : trofie au pesto, haricots verts, pommes de terre (38 €), rigatoni cacio e pepe dans la meule de pecorino (44 €)… ainsi qu'un délicieux tiramisu (21 €).

25, route des Carles, Saint-Tropez (83). Tél. : 04 94 55 82 55. bastide-saint-tropez.com

LBST TRATTORIA



SAINT-TROPEZ

EXPOSITIONS

JUSQU'AU 11/10
EXPOSITION PARIS MATCH
HOMMAGE À BARDOT
Place Blanqui
et Square de Lattre de Tassigny

JUSQU'AU 1ER/11
SAINT-TROPEZ COULEUR BLEU
Môle Jean-Réveille

JUSQU'AU 04/10
HENRI PERSON. UNE PERSONNALITÉ TROPÉZIENNE NOTOIRE
Musée de l'Annonciade

JUSQU'AU 15/10
LA FORCE DE LA DOUCEUR : 5 FEMMES SCULPTENT LE BONHEUR INTÉRIEUR
En ville

JUSQU'AU 07/03/2027
ET DIEU... CRÉA LA FEMME, 70 ANS DE LÉGENDE
Musée de la Gendarmerie et du Cinéma

JUILLET

1ER - 03/07
LES SOIRÉES DE LA PESQUIÈRE
21h30 : Concerts gratuits
Quai de la Pesquière

02 - 05/07
PAD DE SAINT-TROPEZ
11h - 21h : *Salle Jean-Despas*

04/07
FÊTE DES PÊCHEURS
En ville

10/07
L'APÉRO DES FRENCHY
19h - 00h : *Citadelle*

14/07
FÊTE NATIONALE
21h : *Môle Jean-Réveille*

21/07
ÇA C'EST LE SUD
Concert
21h : *Place des Lices*

26/07
FOIRE DE LA SAINTE-ANNE
Marché des artisans
9h-22h : *Place des Lices*

AOÛT

1ER - 11/08
LES NUITS DU CHÂTEAU DE LA MOUTTE
Musique classique
Château de la Moutte

05/08
DÉLICES SONORES
Concert électro
19h : *Citadelle de Saint-Tropez*

07/08
LES NUITS DES ÉTOILES
« Odyssée spatiale : au cœur des missions d'exploration du Système solaire », par le Dr Patrick Michel.
20h30 : *Salle Jean-Despas*

14 - 15/08
COMMÉMORATIONS DU DÉBARQUEMENT DE PROVENCE ET DE LA LIBÉRATION DE SAINT-TROPEZ
23h30 : *Feu d'artifice*

20 - 26/08
LES SCÈNES DU CHÂTEAU DE LA MOUTTE
Concerts
21h : *Château de la Moutte*

SEPTEMBRE

21-27/09
SAINT-TROPEZ OPEN
Tennis municipal Pierre-Philippot

26/09 > 04/10
LES VOILES DE SAINT-TROPEZ
En mer, en ville

OCTOBRE

6 - 11/10
LES AILES DE SAINT-TROPEZ
Nautisme
École de voile

09 - 11/10
PARADIS PORSCHE
Exposition sur le parking du port
Défilé en ville

15 - 18/10
27ES RENCONTRES INTERNATIONALES DU CINÉMA DES ANTIPODES
Cinéma Star - Salle Jean-Despas

18/10
SAINT-TROPEZ CLASSIC
En ville

23 - 25/10
GRANDE BRADERIE DES COMMERÇANTS
En ville

PROGRAMME COMPLET

Mapauto




MIAMICI

HEALTHY

FUGUE ITALIENNE

La trattoria Miamici nous offre un aller simple pour l'Italie, sans quitter Nice. Dans une déco haute en couleur, on s'installe pour un aperitivo ou pour partager des antipasti, avant de prolonger la soirée autour de spécialités de toutes les régions transalpines. La carte imaginée par le chef Ricardo Cattafesta s'inspire du régime crétois, pour une cuisine saine et savoureuse. Plats de 19 à 34 €.

20, bd Victor-Hugo, Nice (06). Tél. : 04 97 03 22 25. mi-amici.com

PERCHÉ

DOLCE VITA

Au 6e étage du Boscolo Hôtel & Spa, le rooftop Bclub offre une vue panoramique sur les toits de la cité azuréenne et l'arrière-pays niçois. Un cadre cinq toiles pour découvrir la cuisine du chef Pasquale Lanzilotti, qui invite à un voyage gustatif : burratina des Pouilles (30 €), tortelloni ricotta épinards (32 €), paccheri de Gragnano (24 €)…

12, boulevard Victor-Hugo, Nice (06). Tél. : 04 97 03 89 89. boscolocollection.com


FELINO

FEUTRÉ

TABLE CHIC

Nouveau sur la place des Lices à Saint-Tropez, Felino affiche une élégance très sûre. Au cœur du restaurant, Roberto Rispoli et sa brigade exécutent sous les yeux des clients une cuisine italienne précise et généreuse, dont les fameuses tagliolini à la truffe noire flambées à la grappa (48 €), inoubliables.

5, place des Lices, Saint-Tropez (83). Tél. : 04 94 49 76 63. felinoristorante.com


REGINA DI NAPOLI

Bienvenue chez Regina Di Napoli, un temple de la pizza napolitaine préparée par Farid, chef multiprimé. Ici, on savoure des créations à la pâte moelleuse et fine. Parmi les propositions, la Pistacchio (crème de pistache, fior di latte, mortadelle, stracciatella et éclats de pistache) fait figure de best-seller (18 €).●●●

9, av. de Monte-Carlo, Cannes (06). Tél. : 04 83 14 67 81.reginadinapoli-cannes.fr

MI AMICI ; FELINO ; REGINA DI NAPOLI
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

Métropole Toulon Provence Méditerranée



Les expositions dans la Métropole

Dessin / Gravure / Installations / Patrimoine / Peinture / Photographie / Sculpture / Céramique

Sea, pop & sun

➤ ***Du 25 avril au 1er novembre***

VILLA CARMIGNAC, île de Porquerolles - Hyères

L'abstraction est une couleur

➤ ***Du 2 mai au 1er novembre***

MUSÉE DU NIEL - Hyères

Martin Parr Short & sweet

➤ ***Du 13 juin au 20 septembre***

MAISON DE LA PHOTOGRAPHIE - Toulon

Design Parade

Festival international de design d'objet et d'architecture d'intérieur

➤ ***Du 25 juin au 30 août***

➤ ***Visites guidées du 1er juillet au 30 août à 15h, 16h et 17h***

VILLA NOAILLES - Hyères

Suivez le fil ! Design et textile

Collections Design du Centre Pompidou, du Mobilier national, du musée des Arts décoratifs et du centre national des arts plastiques

➤ ***Du 27 juin au 31 octobre***

HÔTEL DES ARTS TPM
Toulon

Gilles Boudot

➤ ***Du 4 juillet au 13 septembre***

MAISON DU CYGNE
Six-Fours-les-Plages

Cinema icons

Photographies de Douglas Kirkland

➤ ***Du 4 juillet au 20 septembre***

JARDIN DE LA VILLA SIMONE
Six-Fours-les-Plages

200 ans de portraits !

Fonds de la Maison de la Photographie Patrimoniale (MPP) pour fêter le bicentenaire de la photographie

➤ ***Du 4 juillet au 4 octobre***

VILLA TAMARIS
La Seyne-sur-Mer

Man Ray Magie de l'image

➤ ***Du 4 juillet au 31 octobre***

MUSÉE D'ART DE TOULON
Toulon

Zagros Mehrkian

➤ ***Du 11 juillet au 23 août***

MAISON DU PATRIMOINE
Six-Fours-les-Plages

Alain Signori Entre terre et mer

➤ ***Du 11 juillet au 6 septembre***

BATTERIE DU CAP NEGRE
Six-Fours-les-Plages

Calder Équilibre en couleurs

➤ ***Du 11 juillet au 1er novembre***

LA BANQUE
Musée des Cultures et du Paysage
Hyères

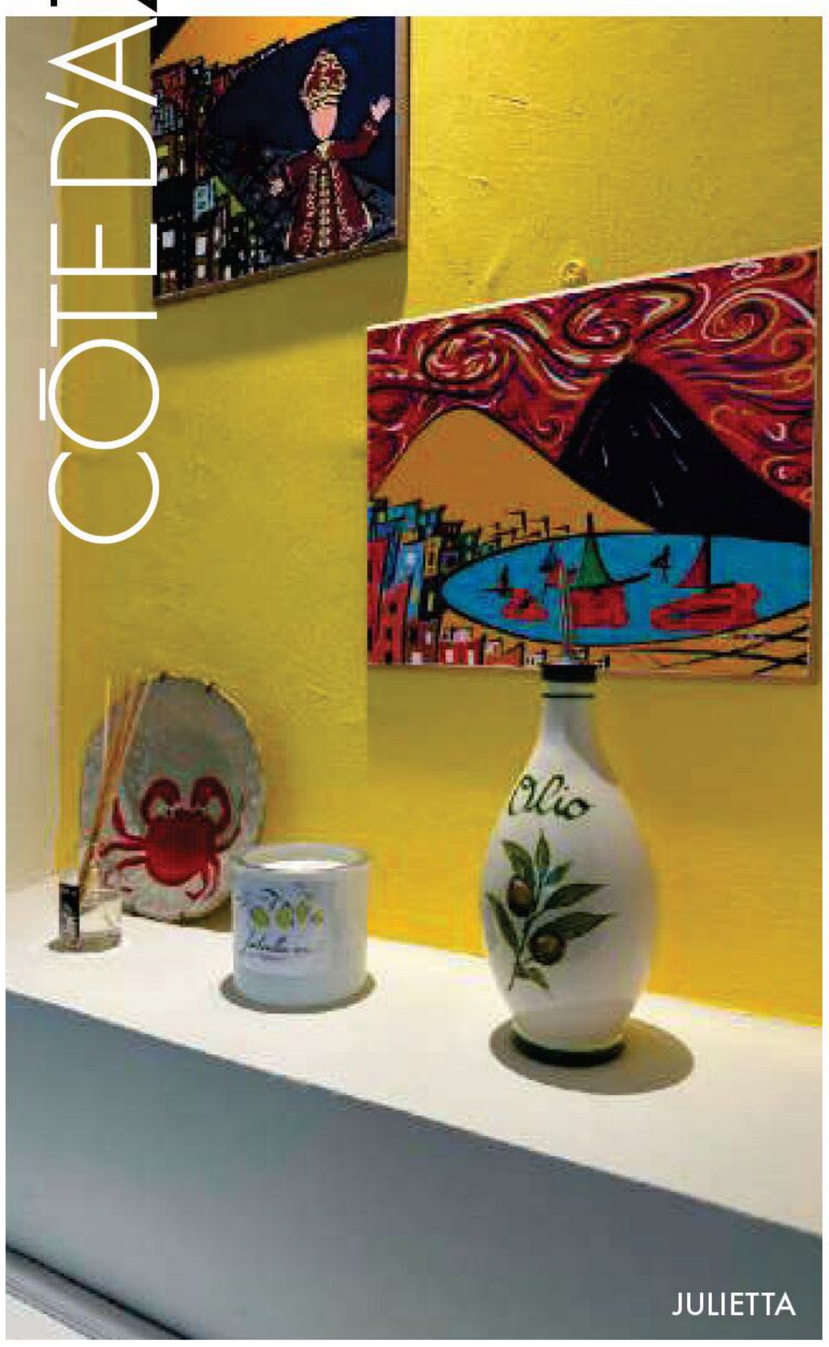
Maison du Patrimoine

Centre d'interprétation du Patrimoine Métropolitain

➤ ***Ouvert du mardi au samedi de 9h30 à 12h et de 14h à 17h30***

Ollioules

TOULON • LA SEYNE-SUR-MER • HYÈRES • SIX-FOURS-LES-PLAGES • LA GARDE • LA VALETTE-DU-VAR • LA CRAU • OLLIOULES • LE PRADET • CARQUEIRANNE • SAINT-MANDRIER-SUR-MER • LE REVEST-LES-EAUX



JULIETTA

G Ē N Ē R E U X

PĒPITE NAPOLITAINE

Entrer chez Julietta, c'est voyager sur la côte amalfitaine. Dans un décor lumineux, Ana accueille comme à la maison, proposant une cuisine napolitaine concoctée par sa mère Titta et sa tante Lori : raviolis au citron (14,90 €), espadon à l'aubergine (16 €)… Et les jeudis, vendredis et samedis soir, place à l'aperitivo à prix doux (5 € le spritz).

1, rue Corneille, Toulon (83).
Tél. : 09 83 97 01 43. restaurant-julietta.fr



MOMENTO DA SALVO

REPAIRE SICILIEN

Au cœur du vieil Antibes, Salvo et ses cousins célèbrent les recettes de leur nonna sicilienne au Momento da Salvo. À la carte, produits de saison, pâtes et pain maison, pêche du jour travaillée avec finesse, profiteroles à la pistache… À l'étage, la boutique propose de la vaisselle artisanale, ainsi que l'huile d'olive et les vins du domaine familial. 26 € la formule du midi.

22, rue Fourmillière, Antibes (06). Tél. : 04 92 90 06 45. momentodasalvo.fr


LA BOTEGA ZANINI

M A L I N

APĒRO TIME

La Botega Zanini est l'adresse idéale pour composer un aperitivo à savourer sur la plage. On y trouve gressins (3,90 €), artichauts ou tomates séchées à l'huile, pain sarde, mais aussi spritz (7 € les 75 cl) et vins italiens. Sans oublier des planches de fromage et de succulentes focaccias (9 €).

10, rue Saint-Gaëtan, Nice (06). Tél. : 04 93 54 75 28. @ bottegazanini

Connu pour servir l'un des meilleurs pestos d'Italie, Zeffirino s'est installé à Monaco il y a deux ans. Le chef Thierry Paludetto y reprend, en cuisine ouverte, les plats signature de cette enseigne génoise fondée en 1939 : paffuttelli alla Frank (39 €), trofie alla Portofino (28 €) et la fameuse focaccia di recco (24 €).●

11, rue du Portier, Monaco. Tél. : +377 97 77 03 04. zeffirino-restaurant.com

TERRITOIRES BRANDING ; MOMENTO DI SALVO ; LABOGETA ZANINI
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTE. À CONSOMMER AVEC MODERATION.

PROFITEZ DE VOTRE PASSION.
VOTRE PATRIMOINE TRAVAILLE.

MILLEIS.FR

MILLEIS
BANQUE PRIVÉE

MILLEIS BANQUE - SOCIÉTÉ ANONYME AU CAPITAL DE 192 721 943,24 EUROS - SIÈGE SOCIAL : 2 AVENUE HOCHE - 75008 PARIS - IMMATRICULÉE AU REGISTRE DU COMMERCE ET DES SOCIÉTÉS DE PARIS SOUS LE N° 344 748 041 - INTERMÉDIAIRE EN ASSURANCE IMMATRICULÉ À L'ORIAS (WWW.ORIAS.FR) SOUS LE N° 17002533.



TENDANCE

MOCKTAIL PARTY

Les cocktails sans alcool ont tout bon ! Notre sélection d'adresses où les déguster pour un moment 100 % fraicheur.

PAR **ROZENN GOUVERNNEC**

SAINT-LAURENT DU VAR

ÉCRIN SOLAIRE

Chez Playamesa, le soleil inonde le ciel, les assiettes et les verres. Aux côtés des sept « pêchés » signature de la maison, le barista a concocté quatre mocktails tous aussi alléchants les uns que les autres. Notre choix ? La Salsa, Tanqueray 0 %, jus de fraise, purée de litchi, sirop maison, citron (12 €). Un délice ultra rafraîchissant à savourer sur les transats vue mer.

167, promenade des Flots-Bleus, Saint-Laurent-du-Var (06). playamesa.fr

HYÈRES

VOYAGE SENSORIEL

Vilebrequin la Plage conjugue motifs marins, plantes luxuriantes et mobilier aux tons jaunes. Un décor très dolce vita pour déguster une cuisine du Sud accompagnée d'un breuvage sans alcool. À la carte, on a le choix entre six recettes bien travaillées comme ce Frisson rouge à la framboise, cranberry, fraise, eau pétillante (12 €), à déguster les pieds dans le sable.

64, boulevard de la Croisette, Cannes. Tél. : 04 93 94 23 15. vilebrequinlaplage.com

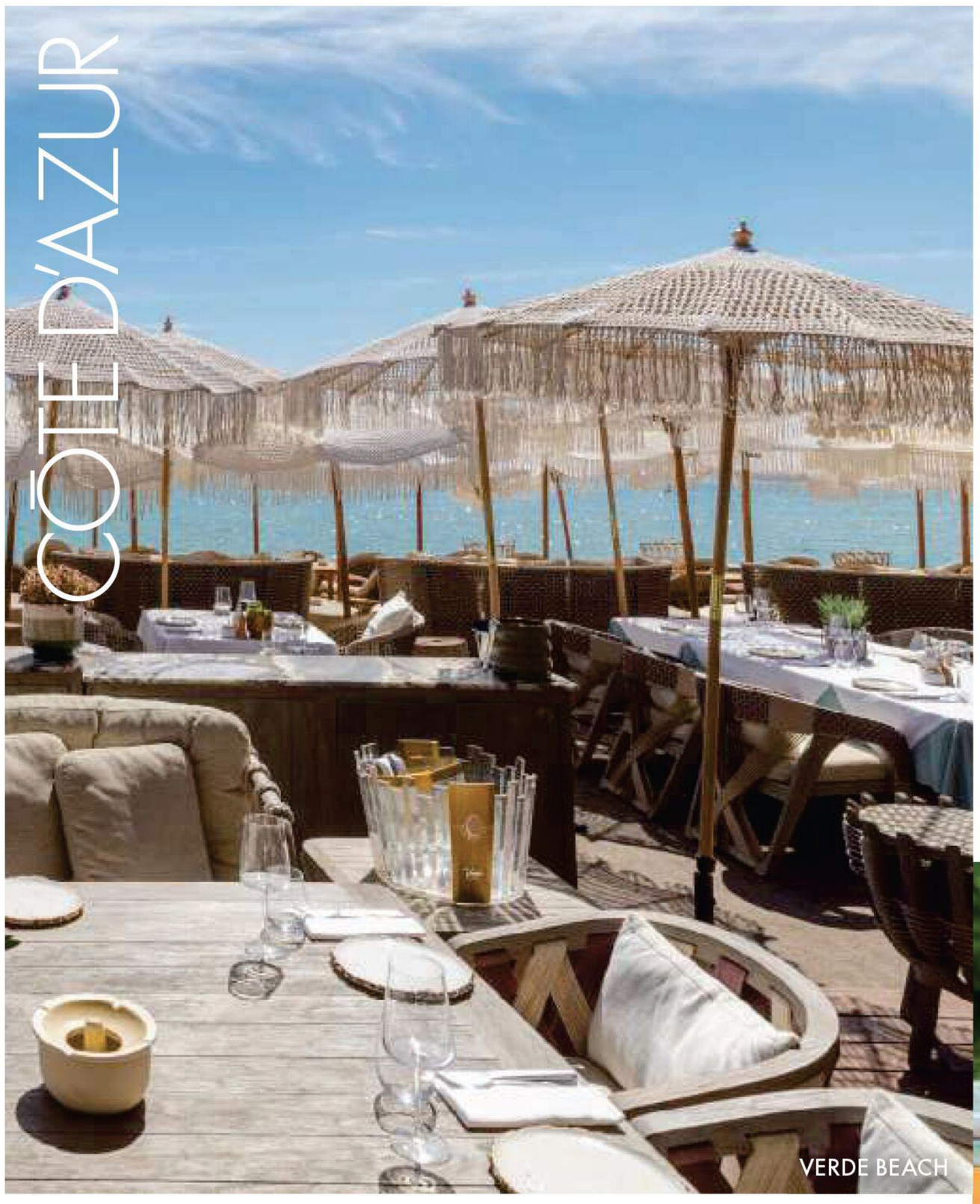
Entre les salins et la mer, Plan Beach prolonge l'esprit de sa grande sœur, le restaurant Plan B. Cette nouvelle plage hyéroise offre une alternative « no lo » aux nombreux cocktails de la carte, avec notamment un Venezzio, un spritz sans alcool (8,50 €) aussi savoureux que la célèbre recette italienne. ●●●

Les Salins d'Hyères, plage du Pentagone, Hyères (83). Tél. : 04 94 48 91 27. planbeach-hyeres.fr

ALEKSANDARNAKIC/GETTY IMAGES



Gouvernement Princier PRINCIPAUTÉ DE MONACO
CFM INDOSUEZ WEALTH MANAGEMENT
ROLEX
L'Institut remercie également ses grands donateurs individuels
LE FIGARO MAGAZINE
SCIENCE & VIE
SCIENCE & VIE DÉCOUVERTES
arte
TV5 MONDE
BFM NICE CÔTE D'AZUR
RATP



VERDE BEACH

RAMATUELLE

SIESTE & SUN

Sur la plage de Pampelonne à Ramatuelle, Verde Beach distille sa douce élégance dans un décor de bois flotté et de blanc immaculé. L'endroit idéal pour peaufiner son bronzage, loin du bruit de la ville, allongé sur les sunbeds. À la carte, des mocktails, des virgins mais aussi du champagne sans alcool French Bloom, blanc ou rosé (18 € ou 20 €).

Chemin de l'Épi, Ramatuelle (83). verde-beach.com



BARBACANE

NICE

FAMILY BUSINESS

Installé dans une cave voûtée du XVIIe siècle, le bar Les Folies d'Edmonde est tenu par deux sœurs qui rendent hommage à leur famille dans chaque cocktail. Les adeptes du « no lo » ont un large choix à leur disposition, entre les cinq mocktails à la carte et les huit cocktails adaptables sans alcools. À tester, le Elton : Martini Floreale 0 %, citron jaune, limonade à la fleur de sureau floral, pétillant (9 €). Exquis !

16, rue Benoît-Bunico, Nice (06). lesfoliesdedmonde.com



ZOUZOU BAR

NICE

VUE D'EXCEPTION

Emblématique de la promenade des Anglais, l'hôtel Palais de la Méditerranée a rouvert après une métamorphose d'envergure. Au troisième étage, la vaste terrasse du Zouzou Bar invite à décompresser autour d'un verre. Notre choix parmi les six mocktails ? Le Rosy Baby 0 %, une purée de fraise mélangée à un jus de raisin Moscato pétillant (19 €).

13, promenade des Anglais, Nice (06). hyatt.com

Sur le cours Saleya, Barbacane a fait des mocktails sa spécialité. Place aux créations, à base d'essences de fruits fermentées et de spiritueux désalcoolisés. À la carte, pas moins de 18 mocktails, dont L'Expérimental, composé juste pour vous (17 €). ●●●

3, cours Saleya, Nice (06). Tél. : 09 60 18 39 20. @barbacanenice

VERDE ; MAXIME MORENO ; BARBACANE



MUSÉE NATIONAL DU SPORT

EXPOSITION

NICE
Stade Allianz Riviera

Soutenu par
MINISTÈRE DES SPORTS, DE LA JEUNESSE ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité
Fraternité

VILLE DE NICE
L'ÉQUIPE
france•tv
RMC INFO TALK SPORT



MARINA
BAIE DES ANGES



THE STRAND
ALFRESCO

ÊVEIL DES SENS

Direction The Strand Alfresco, la terrasse estivale de l'hôtel Arev, à Saint-Trop'. Sous les oliviers, on sirote l'une des cinq créations sans alcool, composées de fruits frais, d'herbes, d'épices et de jus. Notre préféré, Orgeata : sirop d'orgeat aux amandes, jus de citron pressé et eau glacée (24 €).

8, chemin des Vendanges, Saint-Tropez (83). arevcollection.com

BIOT

ESPRIT LAGON

Nouvel hôtel à l'architecture seventies, le Marina Baie des Anges est le hot spot pour savourer un délicieux mocktail dans son beach club. Parmi les quatre propositions, la Fleur d'été nous fait de l'œil : un délicieux mélange de fleur de sureau, cordial de pêche, jus de citron jaune et eau gazeuse (10 €). À siroter au bord du lagon.

1, rue de la Jetée, Villeneuve-Loubet (06). hilton.fr



LE MIRAGE

BORMES

ÉLIXIR ACIDULÉ

Sur les hauteurs de Bormes-les-Mimosas, l'hôtel Le Mirage se dévoile sous un autre jour. Le chef barman et mixologue Benjamin Martinet travaille ses cocktails à partir des produits frais et de saison. Notre coup de cœur : le Love (purée de framboises, jus de cranberries, sucre vanillé maison, citron vert et basilic, 12 €).

38, rue de la Vue-des-Îles, Bormes-les-Mimosas (83). lemirage-hotel.com

Au pied de l'hôtel Roosevelt, le Delano bar est un écrin Art déco à l'ambiance feutrée. Ici, les cocktails se savourent autant avec les yeux qu'avec le palais. Réalisés à partir de produits locaux et de saison, à l'instar du Purple Rain (gin 0 %, sirop de pêche, sirop de violette, jus de citron vert, eau pétillante, 12 €). ●

16, rue Maréchal-Joffre, Nice (06). Tél. : 04 93 87 94 71. hotelroosevelt.fr

NAPA, AREV ST TROPEZ ; MIRAGE

LE RÉFLEXE ÉCO,

VOUS POUVEZ AUSSI L'AVOIR POUR VOTRE SANTÉ.

Avec l'option Réflexe Éco, faites le choix malin.
Adaptez votre complémentaire santé
à vos besoins et économisez* jusqu'à 20%.



Plus d'informations sur **harmonie-mutuelle.fr**

*Par rapport à la cotisation de la garantie sans l'option et en contrepartie de diminutions de garanties.
2 labels décernés en 2026 pour l'offre Protection Santé Particuliers par l'Institut de la Qualité (IAQ), en partenariat avec Le Figaro : « Excellent Complémentaire Santé » pour l'excellence des résultats obtenus sur l'ensemble des catégories de services évaluées par les clients (offre et produits, qualité des conseils, service client, communication, rapport qualité-prix, digital et innovation) et « Top Digital et Innovation » pour la qualité des services numériques, notamment le renouvellement des produits et services, la simplicité des démarches en ligne, l'usage des plateformes digitales et la sécurité des données. – Harmonie Mutuelle, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculée au répertoire Sirene sous le numéro Siren 538 518 473. Numéro LEI 969500JLU5ZH89G4TD57. Siège social : 143, rue Blomet – 75015 Paris – BABEL

Harmonie mutuelle
GROUPE VYV
AVANÇONS collectif





AGENDA

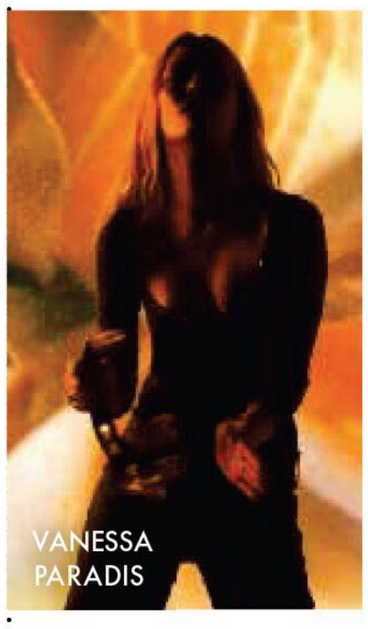
CAMILLE CHAMOUX

PAR **SOPHIE HELOUARD**

SCÈNE ÉCLECTIQUE

Le Festival de Ramatuelle célèbre une fois encore le spectacle vivant sous toutes ses formes. Après Manu Payet qui explore les joies de la paternité dans « Emmanuel 2 » (1er août), Jeanne Cherhal envoûtera le public de ses chansons ciselées le 8 août, avant de céder la place à l'humoriste Camille Chamoux, le lendemain.

Jusqu'au 12 août. Théâtre de verdure, Ramatuelle (83). festivalderamatuelle.com



VANESSA PARADIS

LIVE BLISS

Neuf mois après la sortie du « Retour des beaux jours », un disque solaire aux accents pop et soul, Vanessa Paradis se produira à l'Opéra de Monte-Carlo fin juillet, dans le cadre du Monte-Carlo Summer Festival. L'occasion de découvrir cet album, mais aussi les chansons qui ont jalonné la carrière de l'artiste.

Le 31 juillet. Opéra Garnier Monte-Carlo, Monaco. montecarlosbm.com

DIALOGUE ARTISTIQUE

L'exposition « Henri Matisse – Yves Saint Laurent. Le beau, la mode et le bonheur » met en lumière les influences et les audaces de ces créateurs majeurs, tous deux animés par la volonté de transgresser les frontières entre beaux-arts et arts appliqués. ●

Jusqu'au 28 septembre. Musée Matisse, 164, av. des Arènes-de-Cimiez, Nice (06). Tél. : 0493810808. musee-matisse-nice.org

RÉDACTRICE EN CHEF DES ÉDITIONS RÉGIONALES : MANOU FARINE. RESPONSABLE : ANNE-MARIELLE FRANCHETEAU-GARDE. 1RE RÉDACTRICE GRAPHISTE : ÉMILIE HUSSENOT. RÉALISATION : AGENCE SOCRATE. RÉDACTRICE EN CHEF : SANDRINE BOUILLOT. MAQUETTISTES : SYLVIE AGOSTINI, ERICA DENZLER, PAULINE TALARN. SECRÉTAIRES DE RÉDACTION : HÉLÈNE ABDESSADOK, CHRISTELLE DENIS, SONIA GARRIGUES, FANNY JACQUET, SÉVERINE LEFEBVRE, JULIETTE MÉREAU, FRANÇOIS ROUSSEAU. RESPONSABLE PÔLE IMAGE : STÉPHANIE DUCHÊNE. ICONOGRAPHES : CAROLE BÉAL-PAGNOL, ANNE-SOPHIE DE NEVE, NELLY MACHANEK, SANDRINE SAUVIN. ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO : NATHANIA CAHEN, SOPHIE HELOUARD, LAURENCE JACQUET, ROZENN GOURVENNEC. SERVICE PUB : CMI MEDIA RÉGIONS. TÉL. : 01 74 85 85 85.

JEAN LOUIS FERNANDEZ ; DR

NEUF... NOUVEAU...

NOUVELLES

COSTAMAGNA



Pour la saison estivale, les boutiques Costamagna de Nice et de Saint-Tropez dévoilent leurs nouvelles collections Art de vivre. Mobilier, objets décoratifs, luminaires, textiles, accessoires et vaisselle, soigneusement sélectionnés, composent un univers personnalisé, élégant et inspirant... Influences méditerranéennes, matières naturelles et design contemporain : vous pouvez compter sur les équipes pour vous accompagner dans vos projets d'aménagement et de décoration, afin de concevoir des espaces uniques, adaptés à vos envies et à votre mode de vie.

Costamagna Nice 7, boulevard Carabacel, Nice (06). 04 93 62 05 51
Costamagna St-Tropez, 47, avenue du Maréchal-Leclerc,
Saint-Tropez (83). 04 94 97 12 60
costamagna.com



NOBLESSA

Chez Noblessa, chaque intérieur se pense comme un art de vivre. Cuisine, séjour, chambre : les aménagements sur mesure révèlent l'harmonie, le style et le confort. L'ambition de la marque ne se limite pas à la conception de cuisine : ses équipes vous accompagnent avec expertise et attention, pour créer des espaces à votre image, au prix juste. Noblessa, c'est le design accessible, sans compromis. La maison du beau vivre !

Inspirez-vous et prenez rendez-vous sur noblessa.fr







BYBLOS

IL GIARDINO

SAINT-TROPEZ

RISTORANTE ITALIANO

LA TABLE ITALIENNE
DU BYBLOS À SAINT-TROPEZ

UNE CUISINE GOURMANDE ET RAFFINÉE
AUX SAVEURS ITALIENNES

OUVERT CHAQUE SOIR
DE 19H30 À 23H30

BYBLOS
SAINT-TROPEZ
since 1967

04 94 58 68 00 / WWW.BYBLOS.COM

FLOIRAT
SIGNATURES

Coquillade



L'ÉTÉ S'ÉPANOUIT À COQUILLADE PROVENCE

Au cœur du Luberon, Coquillade Provence, Relais & Châteaux 5 étoiles, invite à vivre l'été provençal dans un cadre dédié au raffinement, à la détente et à l'art de vivre.

Ses 69 chambres et suites, ses deux piscines, son vignoble, son Spa de 2 000 m² et son centre de vélo composent un lieu d'exception entre nature et bien-être.

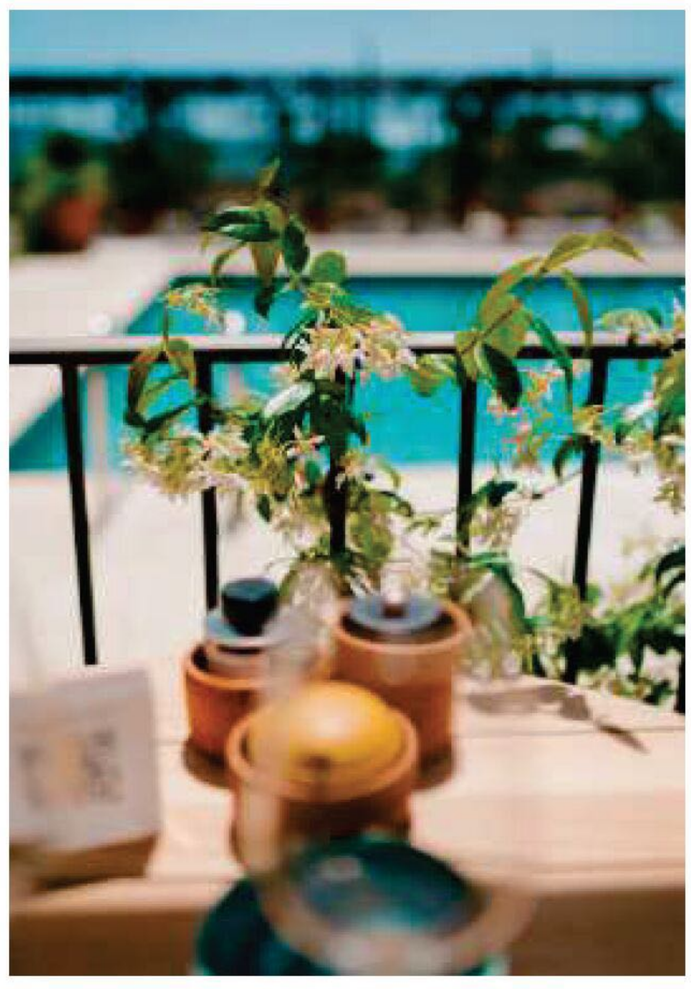
Cette saison, le Spa enrichit son offre avec l'arrivée de la marque myBlend et propose également son Head Spa, un rituel sensoriel dédié au cuir chevelu.

Côté gastronomie, découvrez la cuisine italienne du Cipressa, les saveurs du terroir au Jardin dans Les Vignes et l'atmosphère conviviale du Bar.

Sous le soleil du Luberon, Coquillade Provence se révèle dans toute sa splendeur.

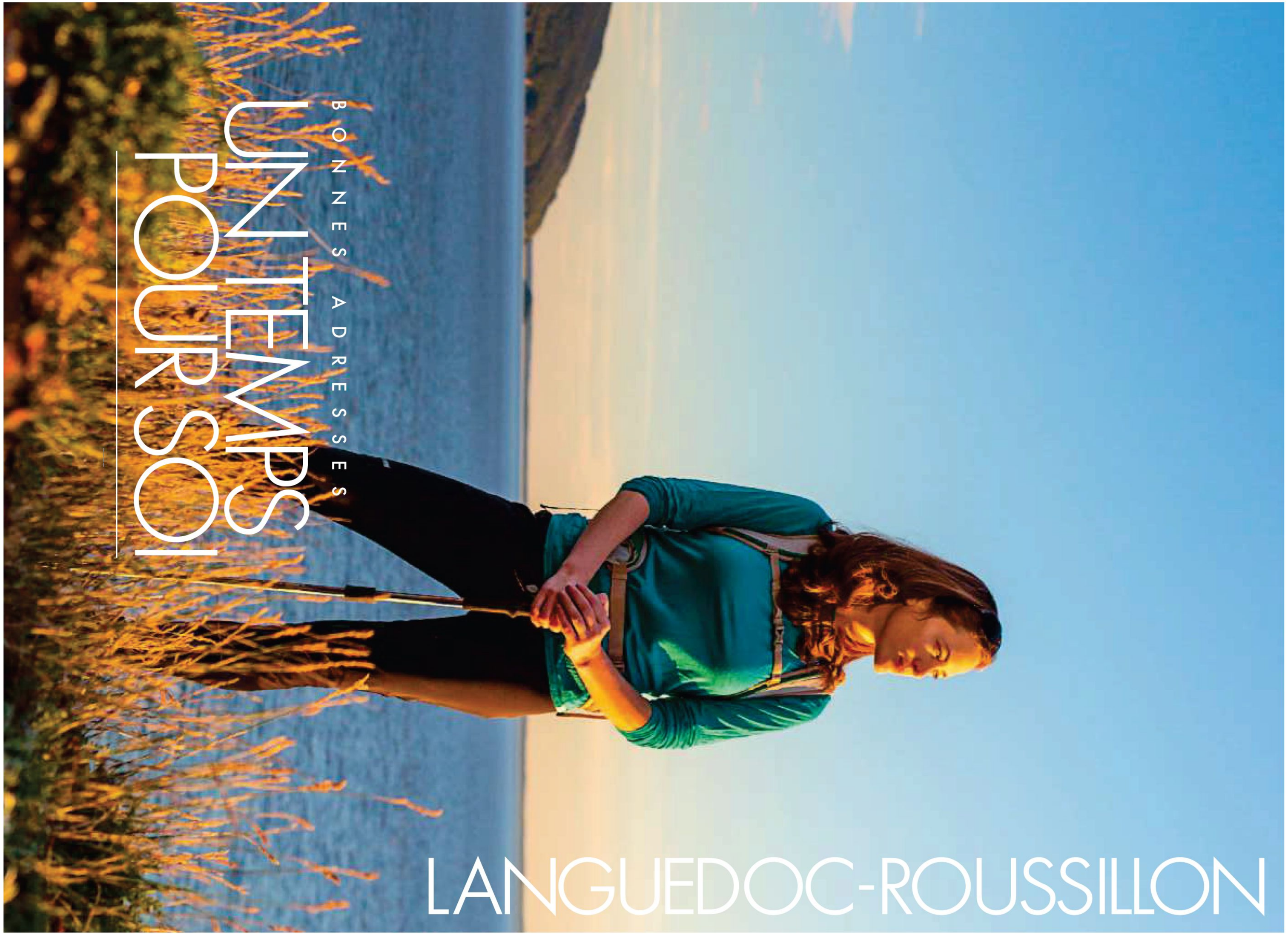
Plus d'informations et réservations sur coquillade.fr





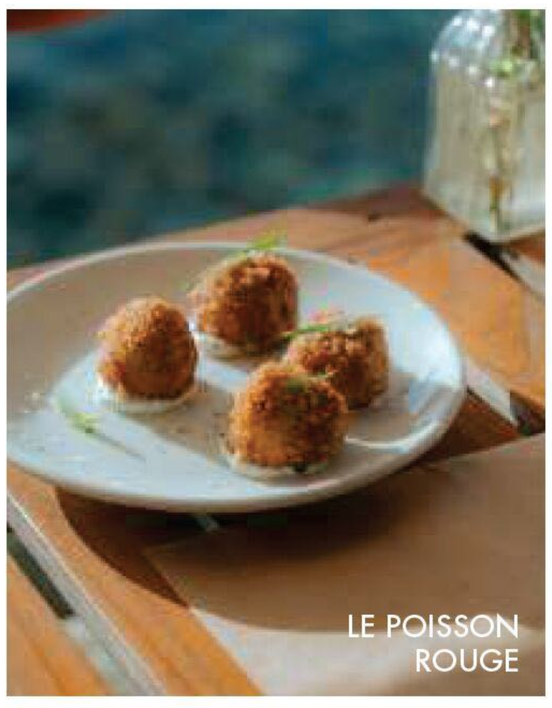
LY-PICTURES POUR COQUILLADE PROVENCE

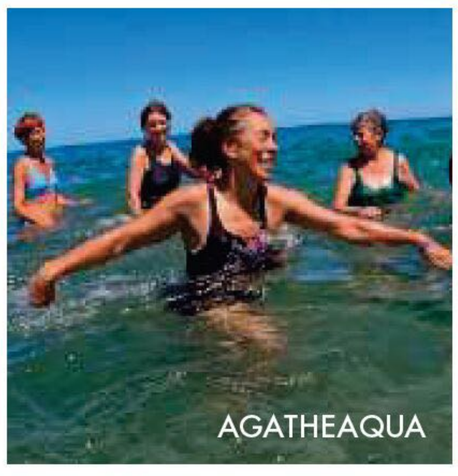
MICHAEL DEYOUNG/ GALLERY STOCK/ PHOTOSENSO













TENTATIONS

TOUT CE QUI BUZZE

Les nouveautés, les sorties et les bons plans à ne pas manquer.

PAR **STÉPHANIE AUGÉ**

MISTRAL GARDIAN

Les Indiennes de Nîmes, tailleur d'habit en Camargue depuis 1938, remettent à l'honneur le jupon des Camarguaises avec leur modèle Lido. Confectionné en popeline de coton, long et fluide, il revisite avec légèreté la silhouette des gardianes. 125 €.

5, rue de la République, Aigues-Mortes (30). Tél. : 04 66 88 54 34. indiennesdenimes.fr

OCCITANIE TOUCH

Après Mèze, le collectif Courts Circuits ouvre une deuxième boutique à Sète. La Méduse électrique réunit quelque 25 créateurs d'Occitanie : céramiques (Émilie Amoros), maroquinerie (Dudit), reliure et papeterie (Gwenaëlle.T), luminaires (Finck)… Sans intermédiaire, les artisans vous accueillent à tour de rôle pour proposer des pièces éthiques, uniques et pour tous les budgets !

8, rue Voltaire, Sète (34). @la.meduse.electrique

CÔTÉ CATALAN

Posée route de la Jetée, cette table mythique a fait peau neuve. Le Poisson rouge mêle influences françaises, espagnoles et grecques. Dans les assiettes, pêche du jour, plats typiques de Catalogne (chipirones frits, 14 €) à accompagner de vins du Roussillon. Et le week-end, le rooftop du Bar Rouge, un nouvel espace, propose tapas froides et cocktails.

Route de la Jetée, Port-Vendres (66). Tél. : 06 86 79 48 06. lepoissonrouge66.fr

GOOD VIBES ONLY !

Ambiance californienne, passionnés de glisse, familles, habitués : la vie est douce sur la plage des Chalets, entre apéros, parties de pétanque et couchers de soleil. Pour prolonger l'expérience, cap sur les activités aquatiques proposées par Agatheaqua. Selon ses envies, on opte pour une session de longe-côte, d'aquafitness ou de nage en mer (à partir de 10 € la séance).

29, allées des Flamants-Roses, Gruissan (11). agatheaqua.fr

Chaque lundi, la cité de Molière invite à célébrer les vins AOP Languedoc Pézenas et les producteurs locaux. Grandes tablées, musique et épicurisme au rendez-vous. 6 € (verre sérigraphié + 2 dégustations).

Jusqu'au 31 août. Les Estivales de Pézenas. Cours Jean-Jaurès, Pézenas (34). aoplanguedocpezenas.com

ROBINCHRISTOL_INDIENNES_DE_NIMES_STUDIO; LA MEDUSE ELECTRIQUE; AGATHEAQUA; ESTIVAL PEZENAS
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTE. À CONSOMMER AVEC MODERATION.

Richemer

PIQUEPOUL

Une robe jaune très vif.
Un nez aux arômes floraux avec une dominante d'agrumes. Attaque franche et vive en bouche. Il présente des caractères fruités dont les notes d'agrumes, persistant en fin de bouche.

PLUS QU'UNE CAVE, UNE EXPÉRIENCE

▶ **Immersion digitale captivante**
Au cœur de l'histoire viticole locale

▶ **Ateliers dégustation**
Gastronomie & vins Richemer

MARSEILLAN

La Perle de Thau
51 route de Bessan

La Cave de la Plage
Ancienne route de Sète

AGDE

La Cave du Cœur de Ville
2 boulevard du Soleil

MARSEILLAN & AGDE CAVES & ŒNOTOURISME | WWW.RICHEMER.FR

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

Pour 1, 2, 3 jours ou pour toujours...

Au fil de l'eau, au fil du temps, de la Méditerranée au canal du Midi, il n'y a qu'un pas...



En Domitienne, on prend le temps...
Le temps de rêver, de se reposer, de se retrouver.
Le temps de découvrir, de s'éblouir, de se réjouir.
Ici, la nature vous parle et vous enchante.
Ici, l'Histoire interroge et fascine.
Ici, le terroir se déguste et titille les papilles.
Vous l'aurez compris, La Domitienne offre mille facettes, mille occasions de se rencontrer pour construire, ensemble, des souvenirs vivants.
C'est parti pour une escapade authentique, paisible et riche de surprises.

Jour 1 - Entre étang et dunes,



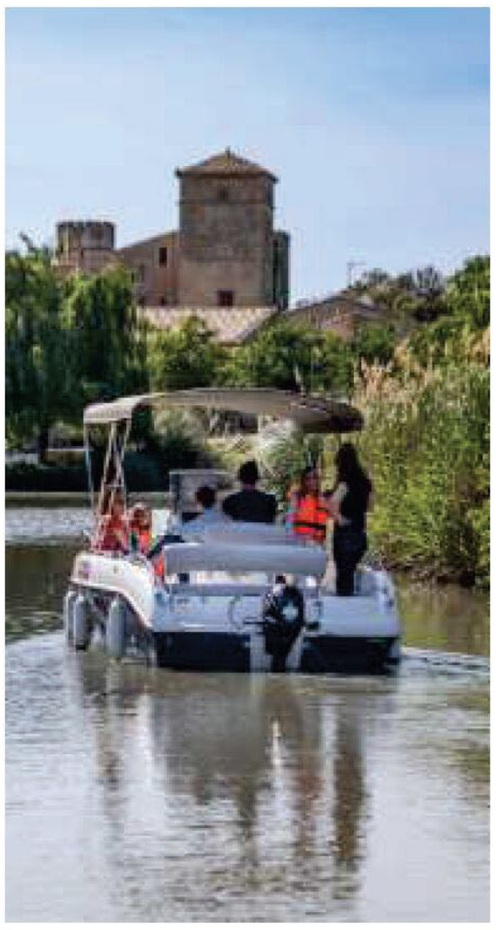
Promenez-vous au petit matin au bord de l'étang de Vendres pour découvrir la beauté sauvage de paysages insolites et fragiles, mais oh ! combien vivants !
Après l'effort, le réconfort... C'est le moment de déguster coquillages

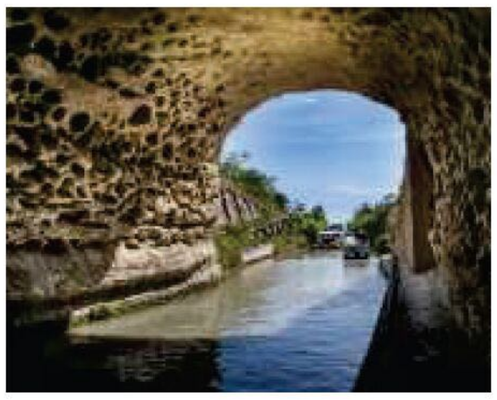


et poissons frais au son des cliquetis des bateaux amarrés au port du Chichoulet ! Cela vous donnera surement envie de faire un tour en mer, naviguer, pédaler ou pagayer... Ici tout est possible !
Avant que le soleil ne se couche,

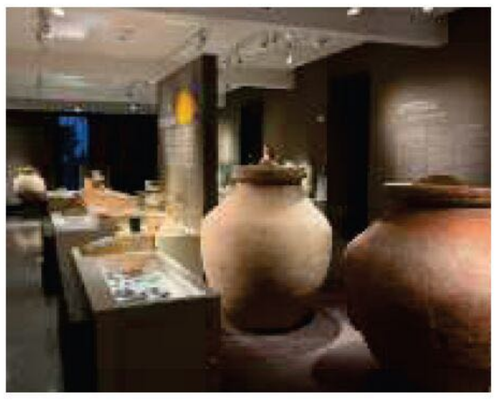
profitez de la quiétude d'un bord de mer sauvage et préservé...
Les pieds dans l'eau ou sur un transat, appréciez la fraîcheur de la mer. Profitez également des activités de loisir du bord de plage !

Jour 2 - De l'antiquité à nos jours,





Le matin, laissez-vous séduire par une balade en bateau sur le canal du Midi depuis le port fluvial de Colombiers. Vous voilà déjà promu capitaine !
Prenez alors la direction du tunnel du Malpas.

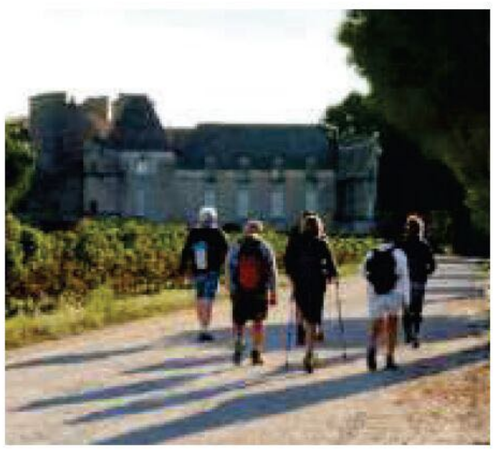


Après le déjeuner, le musée archéologique d'Ensérune - *Centre des Monuments Nationaux* - vous attend. Plongez dans ses collections, traversez les civilisations, voyagez dans le temps.
En redescendant,



faites une halte à la Maison du Malpas (office de tourisme) pour en apprendre plus sur ce site qui cache de nombreuses singularités et repartir avec de bonnes adresses...

Jour 3 - On déguste !



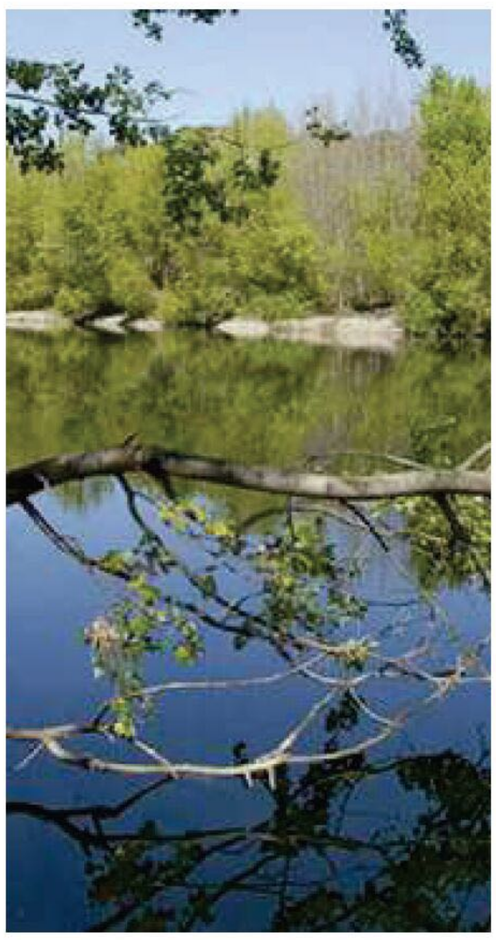
Partez sur les pas des « Vignerons libres » à Maraussan pour une randonnée au coeur du vignoble.
Après une pause frugale ou gastronomique, approfondissez à



Cazouls-lès-Béziers votre culture vigneronne, au musée des « Emiles Vignerons » ou à la cave des Vignerons du Pays d'Ensérune, fleuron de la technologie. Découvrez aussi le street-art sur



une fresque géante !
Enfin, profitez de la douceur de la fin de journée pour une pause fraicheur et baignade au bord de l'orb à la base départementale de Savignac.



Visites & balades

- Nos visites guidées du **site du Malpas** avec le très emblématique canal du Midi et son tunnel unique : les **jeudis à 9h** ;
- Balade sur le **port fluvial et les berges du canal du Midi** et découvrez les perles de Colombiers du 17ème siècle à nos jours, en particulier la majestueuse cave du château : les **mardis à 10h30** ;
- À Vendres-plage, **entre les étendues humides et le port de plaisance et conchylicole** : les **lundis à 18h** ;
- Balades guidées **autour de l'étang de Vendres** : les **mercredis à 9h** *(gratuit)* ;
- Visite des villages **«Les balades du p'tit baluchon»** : les **vendredis à 18h**.

Plus d'info au 04 67 32 88 77 - www.tourismeendomitienne.com



UN ÉTÉ AVEC...

ANAÏS DEMAISON

Organisatrice d'événements, elle vient de lancer sa marque de vêtements et milite aussi pour la cause animale Elle nous confie ses bonnes adresses.

PAR **VALÉRIE FERRER**

ENFANT DE THUIR, LA CATALANE EST TRÈS ATTACHÉE À SES RACINES et déborde d'idées pour son territoire. C'est ainsi qu'en 2021, elle a imaginé avec François-Xavier Demaison, son mari, un festival mêlant concerts, cinéma, masterclass et gastronomie. « Ça nous fait vibrer. Cette année Christophe Maé, Christophe Michalak ou encore Clovis Cornillac seront là. Le point d'orgue ? La Too Much Party, une soirée déguisée ! », s'enthousiasme-t-elle. Entre Paris et les Pyrénées-Orientales, la jeune femme met son énergie au service de projets et de causes. Parmi ceux-ci, La Petite Catalane, marque qu'elle vient de créer et pour laquelle elle imagine des collab', avec Payote pour des espadrilles, avec la céramiste Allene pour de la vaisselle et même avec Grenat de Perpignan pour des bijoux. « J'adore le travail en équipe, explique celle qui, en plus ces activités, milite pour la cause animale. Je soutiens plusieurs refuges. J'organise des collectes. Avec Denitsa de « Danse avec les stars », nous avons monté La Brigadoune, un compte Instagram dénonçant les abandons, encourageant les adoptions et récoltant des fonds. Un combat primordial pour moi », conclut Anaïs. ●●●

pelliculive.fr
@_lapetitecatalane
@labrigadoune

JONTYCHAMPELOVIER

SCÈNES ESTIVALES 2026

MARDI 4 AOÛT • 21H

UB40



MARDI 11 AOÛT - 21h

BALAVOINE

Ma Bataille

L'HOMMAGE AUTHENTIQUE

Avec les plus belles voix de la scène francophone :
Les gagnants de THE VOICE : AURÉLIEN VIVOS - NOUR
ODEM - FLORENCE FRANCOIS - ANTOINE WEND - FANNY MANDRÉA - ROLAND KARL
ET LES MUSICIENS DE DANIEL BALAVOINE

Mardi 18 août - 21h00

LEEE JOHN of Imagination



SCÈNE ESTIVALE CŒUR DE VILLE AGDE
CONCERTS GRATUITS WWW.ESTIVAGDE.FR

agde

Création Laurent Chesnel - Direction de la Communication de la Ville d'Agde - Visuels et photos : Adobe Stock, L. Chesnel - 05/2025

SA PAUSE ÉTOILÉE

« La Balette ! Le chef Laurent Lemal est une pointure. Il a une étoile au Michelin mais il en mériterait deux… J'adore manger sur la terrasse avec en toile de fond la baie de Collioure. C'est magique. Le must est de réserver une nuit dans l'hôtel attenant et de se réveiller avec cette vue. »

Route de Port-Vendres, Collioure (66). Tél. : 04 68 82 05 07. relaisdestroismas.com

SA CANTINE EN BORD DE MER

« À Saint-Cyprien, Amourette plage est le lieu idéal pour dîner les pieds dans le sable. Tenu par Teddy et Laura, ce resto éphémère cultive un style bohème chic et les plats y ont l'accent de la Méditerranée ! »

Saint-Cyprien (66). Tél. : 07 88 90 78 32. amouretteplage.fr

SON SPOT CONFIDENTIEL

« Au soleil couchant, direction la chapelle Sant-Marti-de-la-Roca, au-dessus de Camélas. Il n'y a que 20 minutes de marche donc on peut facilement emporter le panier pique-nique et boire l'apéro là-haut. La vue sur la mer, les Albères, les Aspres et le Canigou mérite la grimpette ! »

SON BISTRO CONVIVIAL

« En plein centre-ville, Le Bistrot des caves me plaît autant par sa situation géographique que par son assiette et son équipe. Ici, je viens me régaler d'une cuisine de saison, spontanée et inspirée par les produits locaux. »

20, rue Graffan, Thuir (66). Tél. : 04 68 35 14 16. lebistrotdescaves.com

SON PLAISIR PARFUMÉ

« J'ai découvert les bougies et parfums d'ambiance Esprits Nomad de Mélanie complètement par hasard et j'ai craqué au point de faire une collab' avec cette créatrice pour ma marque La Petite Catalane. J'adore les senteurs boisées, épicées, florales, mariant le musc, le caramel, la pomme. Il y en a pour tous les goûts, l'intérieur comme pour l'extérieur, et en plus c'est éthique. »

2, place des Deux-Catalognes, Villeneuve-de-la-Raho (66). Tél. : 06 66 59 59 93 @espritsnomad

SON MAGASIN DE DÉCO

« Au fond d'un patio, Titelles est une boutique incroyable. Domi Barre a un goût sûr et privilégie les créateurs. Arts de la table, luminaires, décoration, vêtements… c'est stylé, moderne, original. Domi possède également une maison d'hôtes attenante, décorée dans le même esprit. »

4, boulevard Léon-Jean-Grégory, Thuir (66). Tél. : 04 68 53 08 23. @titellesthuir

SON MUSÉE ENIVRANT

« Dans mon village, les Caves Byrrh sont une véritable institution. C'est une page d'histoire qui remonte au XIXe siècle. On découvre ce patrimoine industriel au fil d'une scénographie moderne et lumineuse. J'adore les affiches publicitaires d'une autre époque et le foudre en chêne dont les dimensions en font le plus grand du monde. »

2, boulevard Violet, Thuir (66). Tél. : 04 68 57 51 73. caves-byrrh.fr



SA BOUTIQUE RÉGRESSIVE

« Quand je veux faire un cadeau à un enfant, je cours chez L'Oie mandarine. On y trouve bien sûr des peluches, des poupées, des jeux en bois, des cartables… mais il règne aussi dans cette boutique un esprit sincère et éthique, à l'opposé des magasins de jouets. »

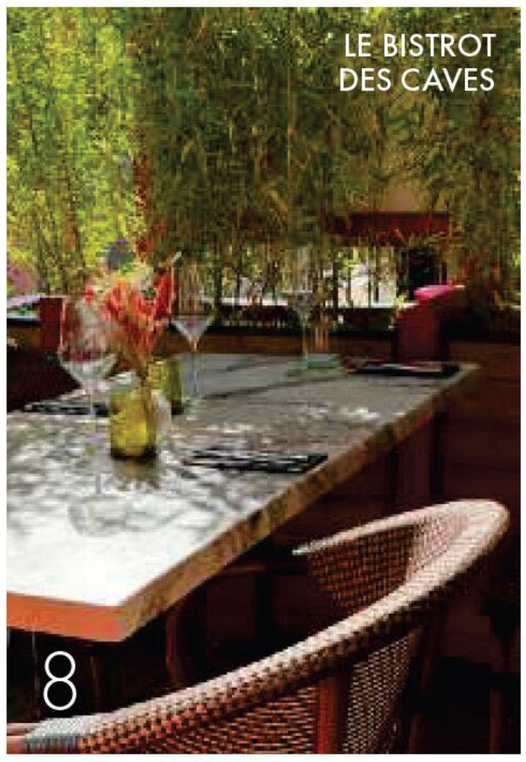
6, rue Arago, Thuir (66). Tél. : 04 68 53 51 26. @loiemandarine

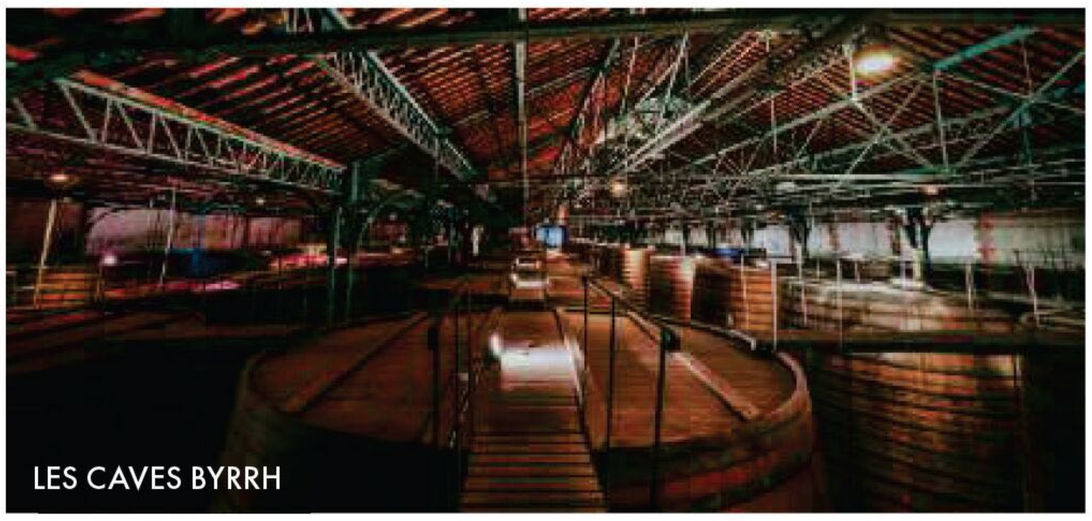
SA GALERIE COUP DE CŒUR

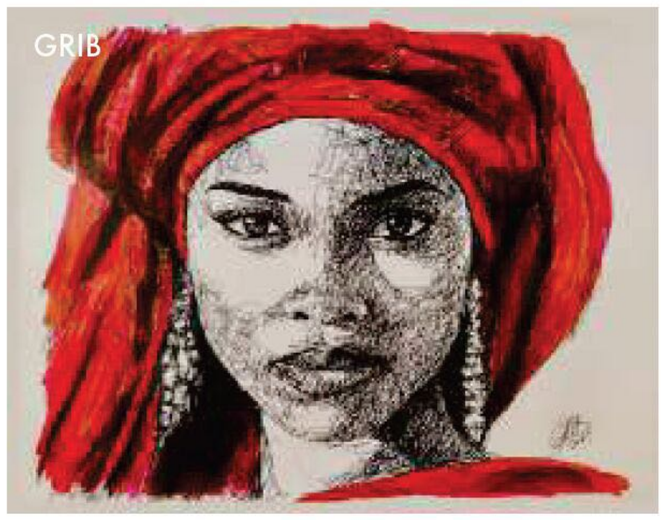
« Je suis fan des dessins de Grib. Christian Arnéodo, de son vrai nom, est passé maître dans l'art du scribbling (gribouillage, ndlr), il trace sur la feuille des œuvres atypiques et captivantes. Son coup de crayon me laisse sans voix. Il faut aller le voir dans son atelier-boutique de Castelnou, un village magnifique campé sur une butte au pied d'un château. » ●

Castelnou (66). grib66.com

ESPRIT NOMAD; NICOLAS CASAS; CAVEDEBYRR; GRIB
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.







MAISON DES VINS
de l'Espiguette



VinifOlies'

Dégustations en plein air le Jeudi soir du 16 Juillet au 27 Août

Assiette Estivale & Concert

MAISON DES VINS DE L'ESPIGUETTE
LE GRAU DU ROI

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



TENDANCE

VACANCES EN SOLO

Et si l'on s'accordait une parenthèse, de quelques heures ou de quelques jours ? Nos meilleures idées pour découvrir, s'amuser et se ressourcer.

PAR **ÉLISE VILLON**

COLORÉ

VIRÉE ARTY

Chaque année, Argelès-sur-Mer se pare de couleurs sous les bombes des street artistes du festival Urb'Art, qui militent pour la protection de la nature. Avec Les Virées d'Albert, on part à la découverte de leurs fresques… en Solex ! Une balade guidée pour apprécier les œuvres de 35 graffeurs et muralistes. Sur réservation. 44 €, 2 heures (jusqu'à 8 personnes).

2, av. du 8-Mai-1945, Argelès-sur-Mer (66). Tél. : 06 61 64 50 19. lesvireesdalbert.com

CRÉATIF

CHAMPS LIBRES

Ancien site viticole, Parcelle473 abrite un musée d'art contemporain, un bus à impériale et un food truck. Cet été, le lieu accueille les œuvres de Fernando Costa, qui transforme des fragments de tracteurs anciens en sculptures. Il fait dialoguer monde rural et création contemporaine avec poésie. À découvrir lors d'une visite guidée privée (80 €, 1 heure 30).

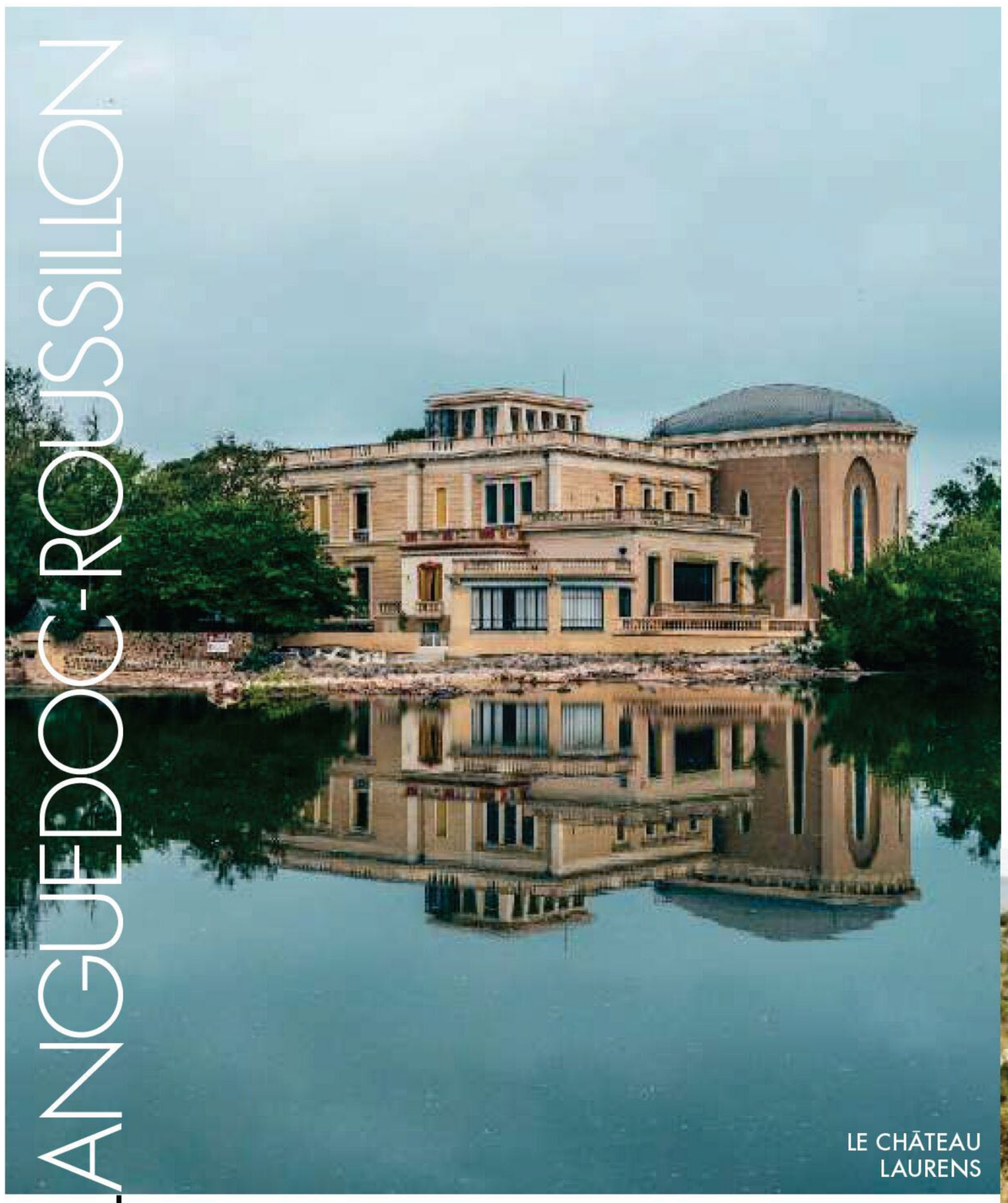
425, av. des Frères-Buhler, Montpellier (34). Tél. : 06 66 02 69 29. parcelle473.com

Les lundis soir d'été, Uzès joue les mystérieuses. En parcourant ses ruelles avec Claire Merryl, designeuse olfactive, les participants redécouvrent la ville au fil d'anecdotes parfumées. Une traversée des époques singulière, le nez au vent ! Le Parfum au fil du temps : 20 €, 2 heures. ●●●

Office de tourisme. Chapelle des Capucins, place Albert-Ier, Uzès (30). Tél. : 04 66 22 68 88. uzes-pontdugard.com

THANASSIS KRIKIS / TRUNK ARCHIVE/ PHOTOSENSO


LA SALLE À MANGER
PAR DIFFAZUR PISCINES
DIFFAZUR PISCINES
POURQUOI PARTIR AILLEURS ?
Just Happiness



LE CHÂTEAU LAURENS

SOMPTUEUX

VISITE PRIVÉE

Avec son architecture audacieuse, le Château Laurens fait parler de lui. Pour le découvrir de façon plus confidentielle, la visite Émotion est idéale. En tête-à-tête avec un guide-conférencier, le visiteur s'immerge dans cet univers excentrique, aux allures de temple antique. Un témoignage éclatant de l'art de vivre de la Belle Époque. 30 €, 1 heure 30.

Domaine de Belle-Isle, avenue Raymond-Pitet, Agde (34). Tél. : 09 71 00 53 00. chateaulaurens-agde.fr

AQUATIQUE

ÉCHAPPÉE DOUCE

Jean-Marie concocte des sorties kayak sur mesure. Après une courte initiation, cap sur les étangs, à la découverte d'un écosystème foisonnant, entre oiseaux, pêcheurs d'anguilles et adorables syngnathes (cousins de l'hippocampe). L'expérience se clôt autour d'un verre au cabanon de l'Échappée verte. 2 heures. 200 € en solo avec le guide.

Chemin Louis-Roux, Mauguio (34). Tél. : 06 13 07 04 03. echappeeverte.com



LE QUINTANEL

BOHÈME

TREK ÉQUESTRE

Julie, guide passionnée, organise des escapades à cheval personnalisées dans les décors sauvages du causse de Blandas, surplombant le canyon de la Vis et le cirque de Navacelles. Et à la nuit tombée, on dort dans une roulotte colorée, en pleine nature (à partir de 69 €). 75 € la journée.

Le Quintanel, Blandas (30). Tél. : 06 16 38 02 43. @du_pied_a_letrier ; Tél. : 06 03 17 75 22. lagrangedemile.com

Implanté dans la majestueuse abbaye de Lagrasse, ce « café de pays » s'ouvre sur une grande terrasse et un parc arboré, bordé par la rivière. Le cadre est idéal pour se plonger dans un bon livre, puisqu'il est aussi adossé à une librairie comptant plus de 6 000 références. Le lieu propose jus de fruits artisanal, verre de vin bio, glace fermière au lait de brebis… Ouvert tous les jours, de 10 h à 19 h. ●●●

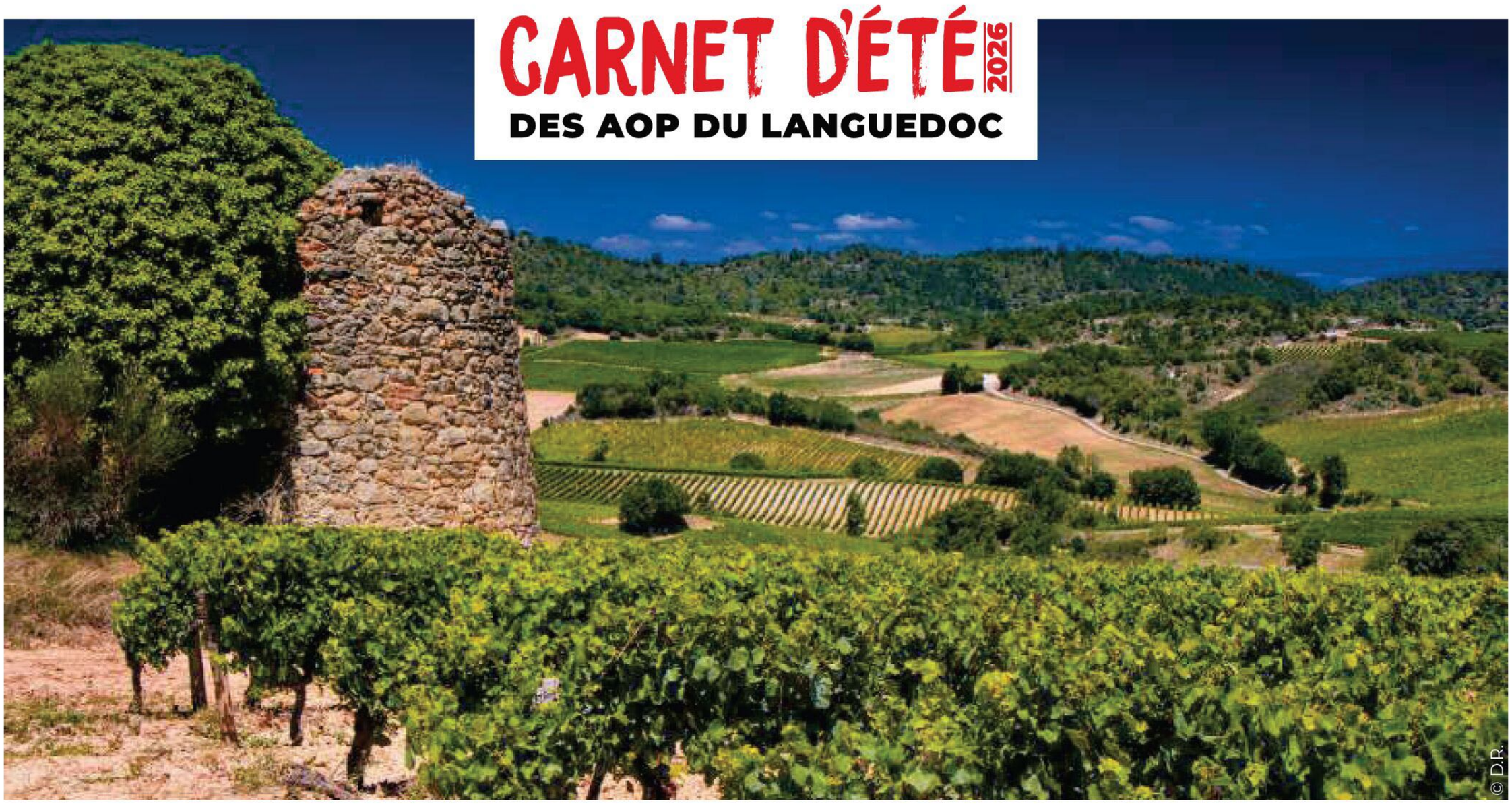
4, rue Gauche, Lagrasse (11). Tél. : 04 68 43 15 99. abbayedelagrasse.fr

MILENA PERRAUD / VILLE D'AGDE ; SARAH M. PHOTOGRAPHIE

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

PUBLICITÉ

CARNET D'ÉTÉ 2026
DES AOP DU LANGUEDOC


© D.R.

Morceaux choisis

En Languedoc, le vin est partout : dans les verres, les paysages et le cœur des gens. Cet été, répondez à l'appel de ses vignerons qui vous invitent à partir à leur rencontre. Ce qui vous attend : de vrais moments de partage, humains, surprenants et mémorables. Car, oui, en Languedoc, le vin est une fête !


© Domaine des Prés Lasses

Domaine des Prés Lasses
Ce domaine de Faugères a développé au sein du Château d'Autignac, une folie du XIXe siècle, une offre œnotouristique complète, composée d'un spa, de chambres d'hôtes et depuis peu d'un restaurant intimiste : Cocagne. Rachel, la sommelière, et Fabien Lefebvre, le chef, y reçoivent autour d'un comptoir aux veines délicates, qui peut accueillir jusqu'à douze couverts.
pres-lasses.com


© Château L'Hospitalet

La Traversée
Ce domaine situé au cœur d'un petit village des Terrasses du Larzac dispose d'une magnifique maison d'hôtes avec quatre chambres, cuisine ouverte, mobilier signé et savons artisanaux. La table d'hôtes est signée par le chef Antoine Loiseau qui aime révéler les ingrédients des Causses : agneau du Larzac, truffes, huile d'olive, fromage au lait de brebis…
latraversee.fr


© Château de Pennautier

Château de Pennautier
Tous les mercredis et vendredis à 11h, la Maison Lorgeril ouvre les portes du château pour des visites guidées sur réservation. Le Château de Pennautier, haut-lieu du terroir de Cabardès, aux environs de Carcassonne, est une demeure d'exception, dont l'élévation fut assurée par Louis Le Vau et les jardins dessinés par André Le Nôtre, auquels on doit le château de Versailles.
lorgeril.wine


© AOP Limoux

Open Caves de Limoux
Les vignerons de Limoux vous accueillent tout l'été pour des moments de partage dans les caves et maisons du vignoble. Au programme : des braseros, des guinguettes à la ferme, des bars éphémères, des dégustations de vin et de produits locaux, des visites commentées et des concerts. Les dates de tous les événements sont à retrouver sur le site de l'appellation.
limoux-aoc.com/open-caves

@vinsdulanguedoc
@LesVinsDuLanguedoc

VIGNOBLES AOP DU Languedoc

Cofinancé par l'Union européenne

DÉCOUVREZ LES VINS AOP DU LANGUEDOC

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


CAPBĒARVOILE

VIVIFIANT

Ā LA BARRE

L'équipe du voilier de Capbéarvoile propose une traversée de plusieurs jours, rythmée par l'apprentissage des bases de la navigation aux côtés d'un moniteur chevronné. Au programme : régler les voiles, barrer, jeter l'ancre, déjeuner dans une crique, savourer un banyuls sur le pont. 150 € par jour, groupe de 4 personnes, cabines privatives. 25 € l'avitaillement en produits locaux.

Avenue Capitaine-Delestrain, Canet-en-Roussillon (66). Tél. : 06 87 05 93 93. capbearvoile.com


HŌTEL JARDINS SECRETS

BAIN ROMAIN

Dans le vieux Nîmes, l'hôtel Jardins Secrets cultive l'art du luxe discret. Son spa, cocon de sérénité, propose hammam, bassin d'eau de source aux allures de bain romain, soin kobido, gommage et massages. Tisane ou rosé sont servis dans le jardin d'un cloître à l'italienne. De 7 h 30 à 20 h, sur réservation. Ā partir de 150 €.

3, rue Gaston Maruéjols, Nîmes (30). Tél. : 04 66 84 82 64. jardinssecrets.net


AUX VINS DE DAGNE

GOURMAND

SAVEUR LOCALE

Pâte d'olive noire, fromages frais, salades colorées, tapas variées… et un pain perdu à tomber : les Corbières s'expriment dans ce joli resto, tenu par un amoureux de la région. Aux Vins de Dagne, Aurélien, propose également plus de 200 crus sélectionnés avec passion, ainsi que des cocktails personnalisés.

2, rue Piétonne, Val-de-Dagne (11). Tél. : 04 68 78 73 72. vinsdedagne.fr

Sur les contreforts du mont Lozère, il fait bon flâner sur le Sentier du Bocard, qui serpente en forêt, à la découverte d'une ancienne mine d'argent. Parmi les vestiges engloutis se dévoilent les bocards, ces machines qui servaient à broyer le minerai de galène, il y a plus de cent ans. 2,5 km, 2 heures. ●●●

Au départ de La Planche, Vialas (48). Tél. : 04 66 45 81 94. cevennes-montlozere.com

SEBASTIEN ILLA ; VALENTIN CHRISTOPHE ; BASTIEN VOLNY-ANNE

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

mémorial

du camp de rivesaltes

DÉCOUVREZ NOS

NOUVEAUX PARCOURS

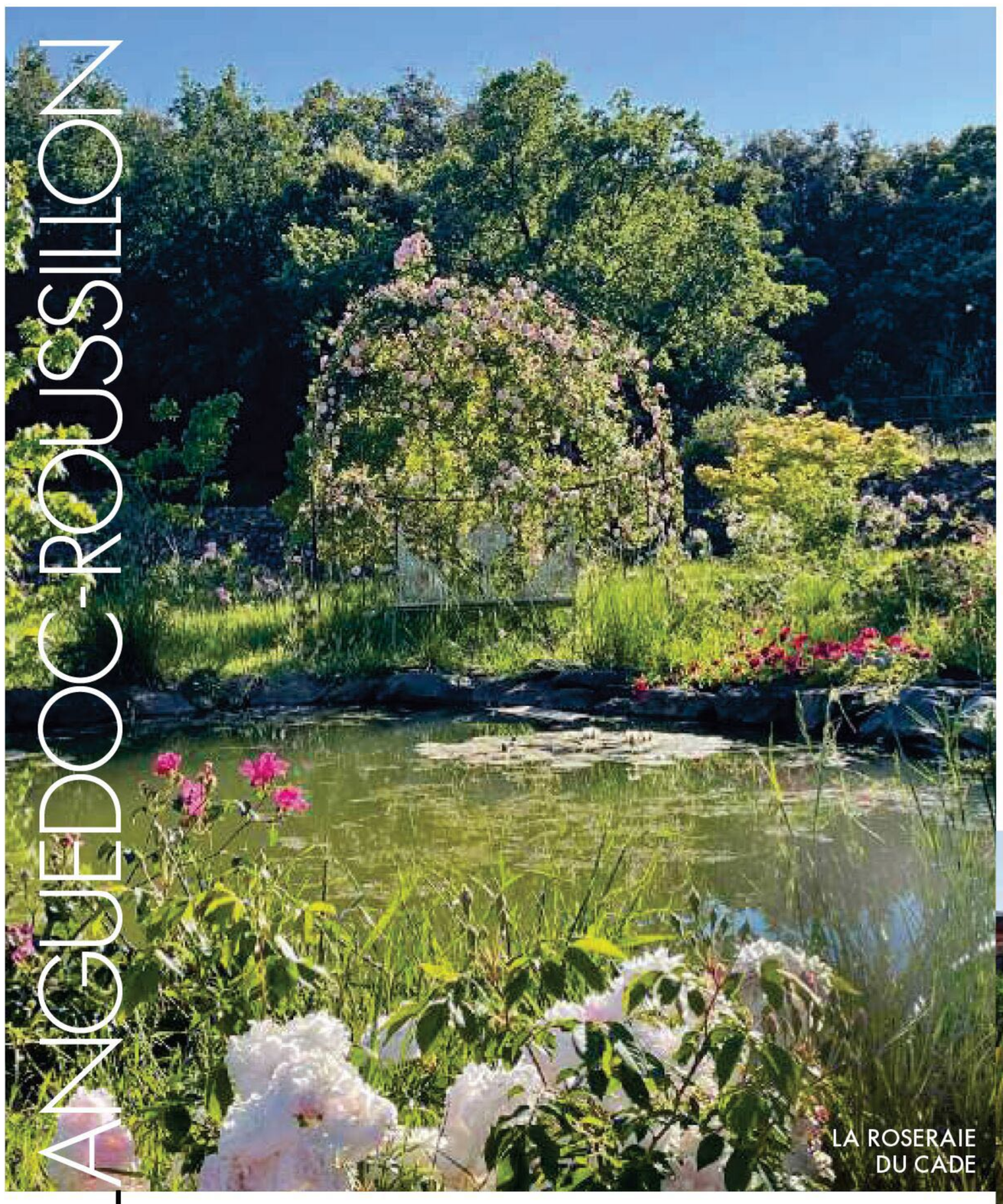
2026



COMPRENDRE HIER, POUR PENSER DEMAIN.

LUTTE CONTRE LE RACISME ET L'ANTISÉMITISME

| memorialcamprivesaltes.eu



ZEN

YOGA MARIN

Sophie et Célia mixent plusieurs styles de yogas pour des séances sur mesure, selon les besoins du corps et les envies du moment. Une invitation à lâcher prise pour mieux se reconnecter à soi-même. Cours particuliers sur la plage, tous les jours sur réservation. 50 € l'heure, avec méditation.

Plages entre Aigues-Mortes et le Grau-du-Roi (30). effet-yoga.fr


COUVENT D'HÉRÉPIAN

SUAVE

ROSERAIE CACHÉE

L'été, Chantal ouvre les portes de la Roseraie du Cade, sur rendez-vous. Deux hectares – et quelque 500 rosiers anciens – où il fait bon flâner en écoutant la maîtresse des lieux expliquer le processus de distillation de l'eau florale. L'occasion, aussi, de savourer un sirop, une meringue à la rose… 5 € l'entrée (à déduire d'un produit à l'achat).

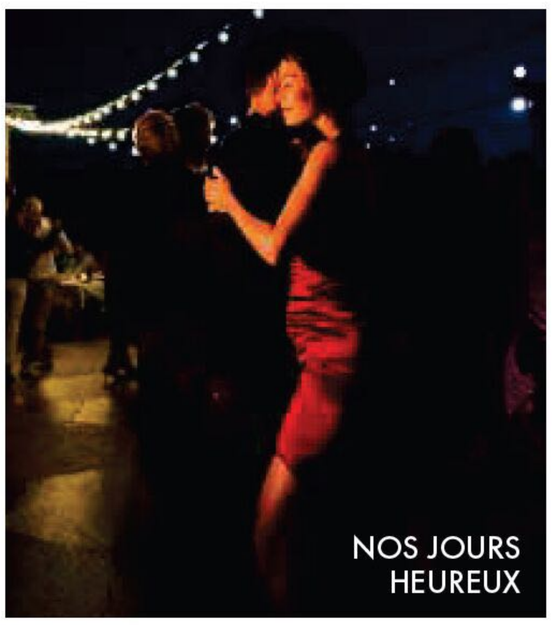
Chemin des Rouvières, Lacoste (34). Tél. : 06 83 57 47 88. Ā suivre sur Facebook.

RESSOURÇANT

CHAMBRE AVEC VUE

Le Couvent d'Hérépian (XVIIe), dans l'arrière-pays héraultais, abrite un élégant hôtel avec spa. Un point de départ idéal pour découvrir le parc naturel du Haut-Languedoc, sur les conseils avisés d'Esther, avant de s'offrir, le soir, un massage signature (100 € les 55 minutes). Ā partir de 155 € la nuit.

2, rue du Couvent, Hérépian (34). Tél. : 04 67 97 16 24. lecouventherepian.com


NOS JOURS HEUREUX

Cet été, on se met au tango ! Le festival Nos jours heureux, créé par Julie Fuchs, met à l'honneur cette danse sensuelle avec une initiation gratuite et des stages de trois jours, animés par deux brillants danseurs argentins (30 € les 2 cours). ●●●

Du 20 au 22 août. Saint-Bonnet-du-Gard (30). festivalnosjoursheureux.fr

CHANTAL VON BRAUN ; COUVENT D'HEREPIAN ; TRISTAN PILAT

PROFITEZ DE VOTRE PASSION.
VOTRE PATRIMOINE TRAVAILLE.

MILLEIS.FR

MILLEIS
BANQUE PRIVÉE

MILLEIS BANQUE - SOCIÉTÉ ANONYME AU CAPITAL DE 192 721 943,24 EUROS - SIÈGE SOCIAL : 2 AVENUE HOCHE - 75008 PARIS - IMMATRICULÉE AU REGISTRE DU COMMERCE ET DES SOCIÉTÉS DE PARIS SOUS LE N° 344 748 041 - INTERMÉDIAIRE EN ASSURANCE IMMATRICULÉ À L'ORIAS (WWW.ORIAS.FR) SOUS LE N° 17002533.

LES VINS
TERRES DU MIDI
Indication Géographique Protégée

TERRES DU MIDI, L'EXPRESSION DES VIGNOBLES DU SUD!

Généreux, accessibles et résolument modernes, les vins Terres du Midi IGP portent en eux tout l'art de vivre méditerranéen au point de se faire les compagnons de nos plus beaux instants.

Restaurant Le comptoir nature - Port du Somail sur le Canal du Midi

Les Dissidents. Crédit photo : © Henri Comte

UNE JEUNE IGP ANCRÉE DANS L'HISTOIRE VITICOLE

Entre Piémont du Massif Central et littoral Méditerranéen, il est un territoire dont la singularité lui a valu l'obtention d'une IGP en 2018: Terres du Midi.
Incarnant une nouvelle expression des grands vignobles du Sud de la France, cette reconnaissance administrative vient saluer une longue histoire viticole. Ici, sur ces terres gorgées de soleil et de lumière situées dans le Gard, l'Hérault, l'Aude, les Pyrénées-Orientales et une partie de la Lozère, poussent des raisins alliant maturité, fraicheur et équilibre. Portée par une ambition commune, l'IGP Terres du Midi fédère des territoires qui savent proposer des vins modernes, généreux et accessibles dont la signature révèle un certain art de vivre méditerranéen.

L'ASSEMBLAGE, PLUS QU'UNE TECHNIQUE, UNE SIGNATURE

Loin des vins réalisés à partir d'un seul cépage, les vignerons de Terres du Midi ont fait de l'assemblage leur marque de fabrique. Riches de cette pluralité, les cuvées se font harmonieuses, gourmandes et expressives, carignan, cinsault, grenache, syrah et autres cépages apportant personnalité, fraîcheur et structure à des vins tour à tour fruités, souples et épicés pour les rouges et rosés ou plus frais et floraux pour les blancs.

« LES VINS TERRES DU MIDI SONT À LA FOIS CHALEUREUX, LUMINEUX, ET TERRIBLEMENT GÉNÉREUX »





LE ROSÉ, AMBASSADEUR DE L'ESPRIT TERRES DU MIDI

A chacun plaisir sa couleur. Si les rouges se révèlent souples et généreux marqués par les fruits mûrs et les épices, les blancs dévoilent des notes de fruits à chair blanche et une gourmandise à croquer. Quant aux rosés, ils s'imposent comme la couleur phare de l'IGP Terres du Midi et représentent 90 % des cuvées. Avec ses arômes d'agrumes et de fleurs, ses notes légères et délicates, sa robe lumineuse, le rosé se fait séduisant, plein d'esprit et incarne à merveille l'esprit méditerranéen. On le déguste en toute occasion. Avec ses amies au bord de la piscine, en famille le temps d'un pique-nique à la plage ou d'un repas plus gastro à l'ombre d'un arbre.

ENTRE CANAL DU MIDI ET MÉDITERRANÉE

Comme un trait d'union entre les différents territoires, le Canal du Midi, classé au patrimoine mondial de l'Unesco, relie les paysages viticoles et sublime les saveurs de Terres du Midi. Depuis des siècles, il accompagne la vie des hommes, des villages et des vignobles. Incarnant la douceur méditerranéenne qui inspire tant les vins de l'IGP. Au fil de l'eau et des balades estivales, les vins Terres du Midi ancrent leur identité, incarnent une ambiance: celle d'un Sud vivant, élégant et profondément convivial. Découvrir les vins IGP Terres du Midi, c'est goûter à un art de vivre fait de partage, de paysages inspirants et d'émotions sincères.

NOTRE SÉLECTION ACCORDS METS & VINS

Chaque bouteille Terres du Midi raconte la richesse et la diversité des territoires du Sud. Petite sélection de vins sincères et lumineux, accompagnée d'une idée recette pour un accord met-vins des plus exquis.

LES PETITES JAMELLES 2025 CLÉMENT BADET. CALADOC, CARIGNAN, GRENACHE, CINSAULT & MERLOT

Un rosé gourmand et généreux à marier avec des brochettes de crevettes marinées à l'ail et au citron. Sa matière ample et sa belle rondeur épousent à merveille la texture ferme et délicate des crustacés. Convivial, ensoleillé, l'accord parfait pour une soirée réussie.
5,85 €



À MI-CHEMIN 2025 LA BELLE PIERRE. CALADOC, CINSAULT, SYRAH

Un rosé qui allie richesse aromatique du Caladoc et rondeur du Merlot. Il sublimera des aubergines rôties à la sauce teriyaki. Ses notes de fruits rouges mûrs et d'épices douces répondent harmonieusement aux saveurs caramélisées du plat. Un accord original et savoureux.
6,50 €



ÉLÉGANCE, 2025 - DOMAINE D'ESPEYRAN. GRENACHE, SYRAH & MARSELAN

Un rosé pâle d'une élégance rare à associer avec un tataki de bœuf au sésame. Sa fraîcheur naturelle souligne la délicatesse de la viande. Son expression fruitée apporte de la gourmandise face aux notes grillées et aux saveurs umami de la marinade. Un accord subtil et contemporain qui impressionne par son équilibres finesse et sa longueur.
6,90 €



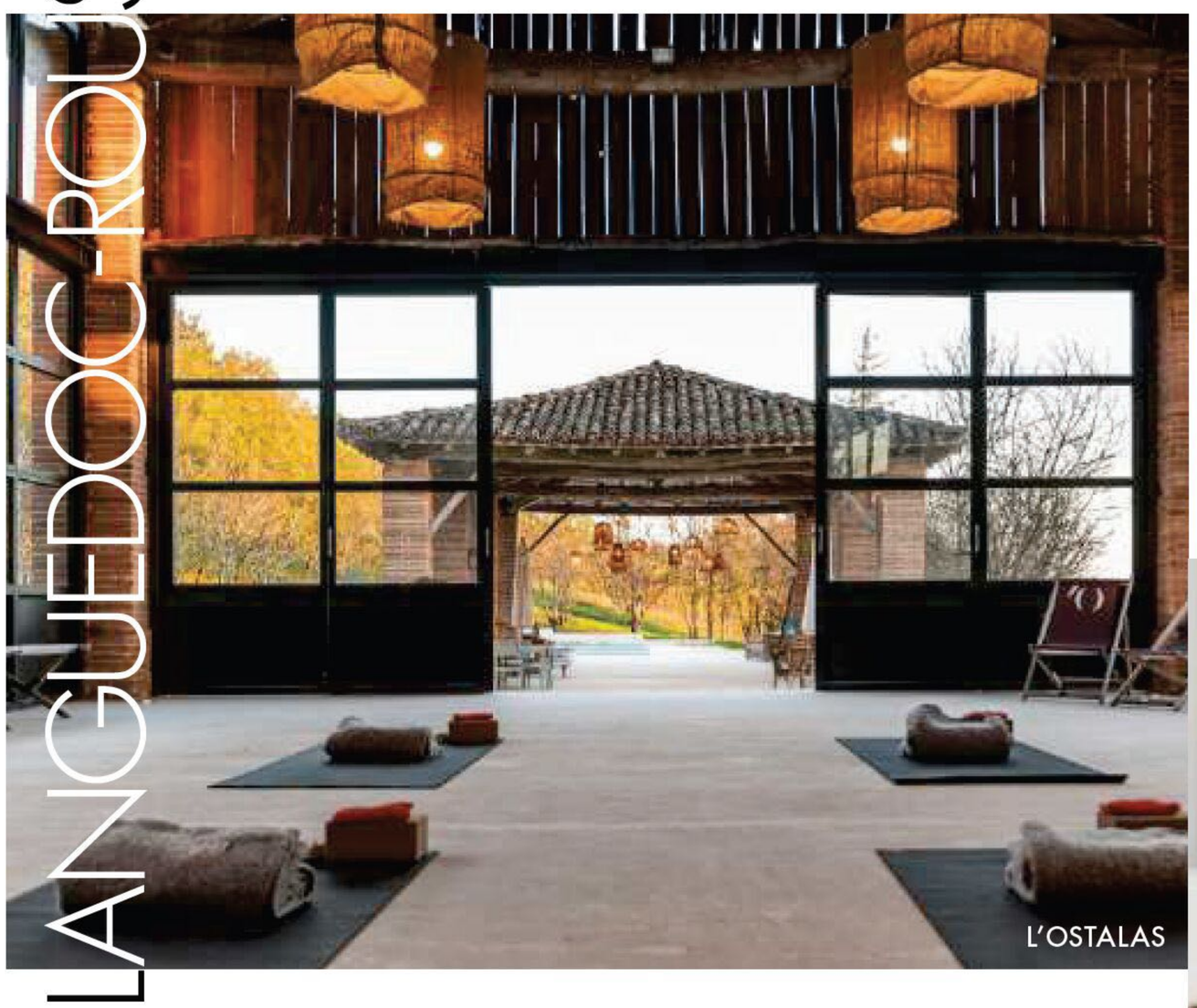
« PLUS QU'UNE DÉNOMINATION, TERRES DU MIDI INCARNE UN VÉRITABLE ART DE VIVRE MÉDITERRANÉEN. MODERNES CRÉATIFS ET ACCESSIBLES, LES VINS INCARNENT LE PLAISIR ET LE PARTAGE »

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

LANGUEDOC-ROUSSILLON

ET EN MIDI-PYRÉNÉES...

PAR **STÉPHANIE DE BALORRE**



L'OSTALAS

HEALTHY

MOI & MOI

L'écolodge L'Ostalas est idéal pour une retraite tournée exclusivement sur soi. Le principe ? Opter pour un emploi du temps calé sur nos désirs. Les adeptes de pratiques mieux-être disposent, au choix, de cours de qi gong, Pilates, méditation ou yoga. Si l'idée est plutôt de lézarder, direction la piscine ! À noter, la table 100 % végétarienne. À partir de 165 € la nuit.

1080, côte de l'Île, Lafrançaise (82). Tél. : 06 11 96 04 99.
domaine-lostalas.com

COCOONING

NID DOUILLET

Intimiste et ultra confortable, L'Atypique est une cabane à la façade entièrement vitrée. Tout est prévu pour le lâcher-prise. Un lit extérieur permet de dormir à la belle étoile, un spa et un sauna privatifs ouverts sur le parc favorisent la reconnexion à la nature, et un filet de détente installé sur la terrasse face au panorama invite au repos. 280 € la nuit.

80, chemin de Galinat, Souillac (46). Tél. : 06 14 29 50 90.
latypique-cabane.fr



LA COUR DES CONSULS

ZEN

SOIN SIGNATURE

Derrière les murs de La Cour des Consuls, le spa offre une parenthèse hors du temps. Pour ses soins, il s'est associé à la maison toulousaine Graine de Pastel, dont les formules certifiées bio subliment un massage du corps à l'huile chaude. Un moment hors du temps.120 € (1 h).

46, rue des Couteliers, Toulouse (31). Tél. : 05 67 16 19 60.
spa-lacourdesconsuls.com



COCOONING PARTY

Une vingtaine d'ateliers, un nombre limité de places, un endroit paradisiaque : la Cocooning Party est une pause bien-être et beauté idéale pour prendre soin de soi. Le 23 août, de 10 h à 13 h 30 ou de 14 h 30 à 18 h. 59,90 €. Réservation par mail : cocooningparty31@gmail.com ●●●

Île de Tara. 1685, chemin du Tucaut, Eaunes (31).

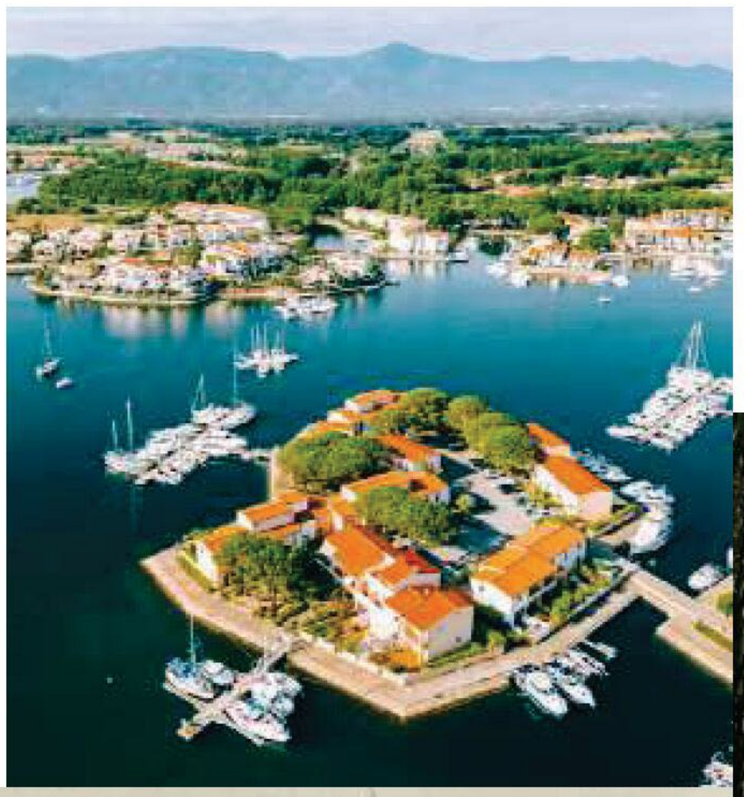
STUDIO PANACHE, FRANCIS VAUBAN _ SPATULE PROD _ GRAINE DE PASTEL ; MELANIE SENEGAS

PUBLICITÉ

Saint-Cyprien

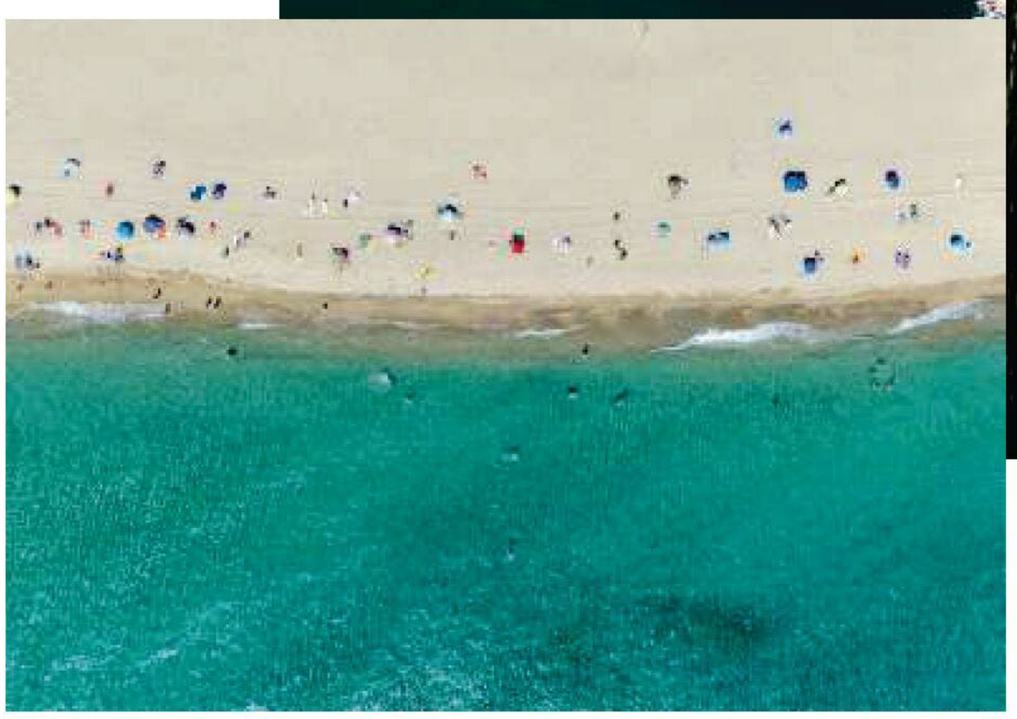
Méditerranée

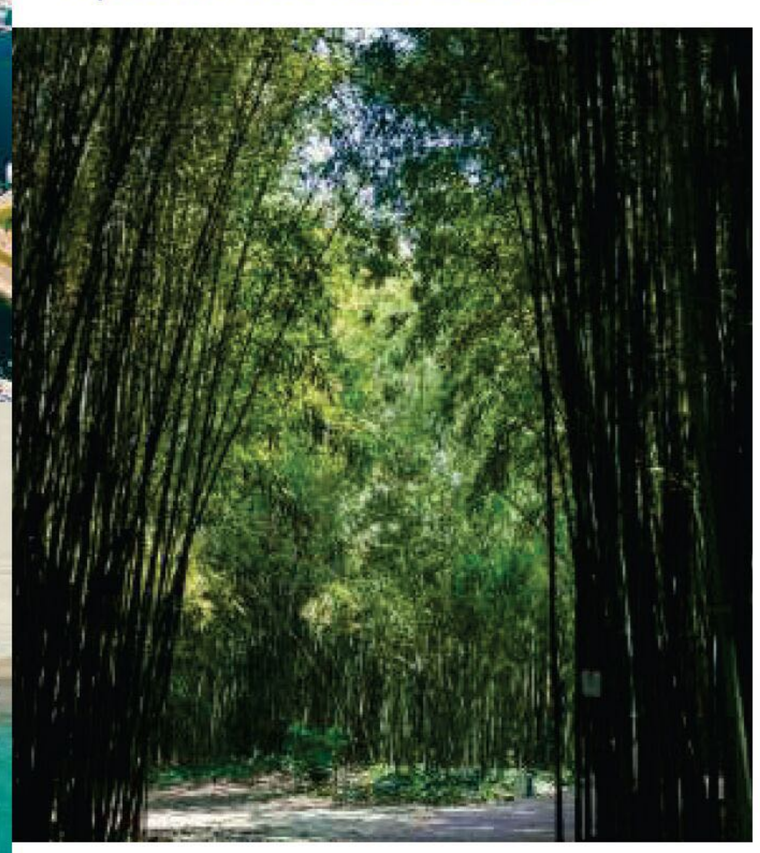
- La destination qui rafraîchit vos vacances -



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...





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.

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.

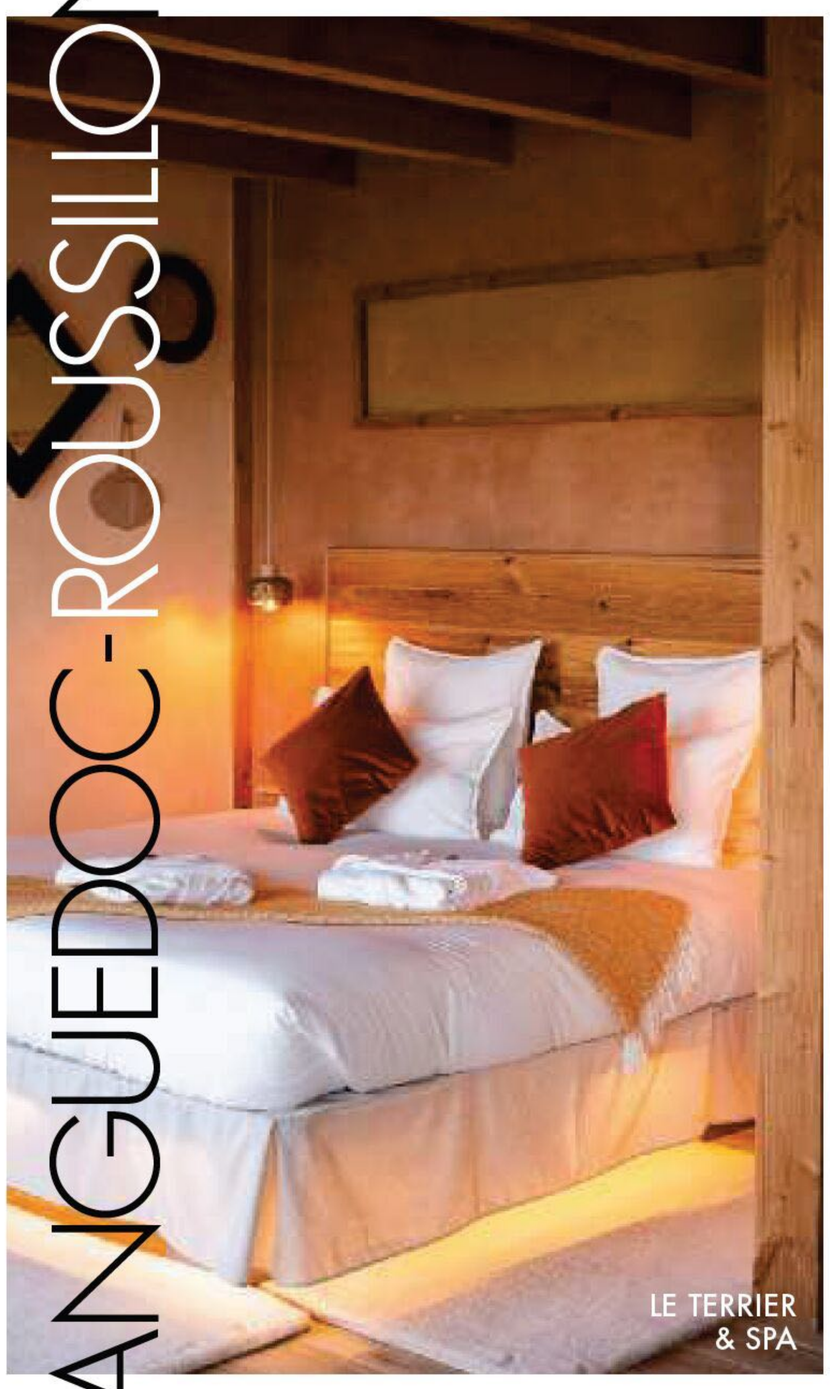
Le chiffre : 31 ans de label « Pavillon Bleu » pour un engagement environnemental exemplaire.

Office de tourisme de Saint-Cyprien

www.tourisme-saint-cyprien.com

Saint-Cyprien
MÉDITERRANÉE

LANGUEDOC-ROUSSILLON


LE TERRIER & SPA



YOGA PADDLE

Exit le tapis de sol, vive la planche de paddle ! Sous la houlette de Stéphanie, professeure certifiée de yoga, on quitte la rive pour s'amarrer au milieu du lac de Génos et enchaîner les postures en connexion avec les éléments. La séance se termine par un temps de relaxation, bercé par le bruit de l'eau. Mercredi, de 9 h à 10 h, 35 €.

Base nautique. Lac de Génos, Loudenvielle (65). Tél. : 06 11 89 16 80. omahatha-yoga.fr

OMAHATHA YOGA

INSOLITE

HORS DU MONDE

Au cœur des collines du Tarn, le Terrier & Spa du Domaine Langelet cache une cabane insolite idéale pour une retraite immersive en pleine nature. Accessible par une porte creusée dans la terre, ce lieu unique s'ouvre sur les vallons par de larges baies vitrées et une terrasse panoramique, dotée d'un bain nordique privatif chauffé à 36 °C. À partir de 150 € la nuit.

800, chemin de Langelet, Saint-Gauzens (81). Tél. : 05 31 51 08 32. langelet.fr


MUSÉE DES AUGUSTINS

ARTY

AU MUSÉE

Cet été, le musée des Augustins dévoile sa nouvelle scénographie. Désormais, cartels, panneaux et tables sensorielles enrichissent la compréhension des œuvres, en complément des audioguides prêtés gratuitement. Pour une pause fraîcheur, direction le jardin du cloître et ses chiliennes. 5 €.

21, rue de Metz, Toulouse (31). augustins.toulouse.fr

À Gourdon, de nombreuses plaques de rues cachent des histoires oubliées, des habitants célèbres, des événements locaux ou des métiers disparus. Les guides-conférenciers de la ville nous emmènent à la découverte de ces secrets à travers une déambulation insolite dans le centre historique de la cité médiévale. 125 € (1 h). ●

Office de tourisme. Bd des Martyrs, Gourdon (46). Tél. : 05 65 27 52 50. tourisme-gourdon.com

LEACAPTURE_DOMAINE_LANGELET ; TERRAPHOTO MAIRIE DE TOULOUSE-MUSEE DE AUGUSTINS - PHOTOS REMI BENALI

Infections urinaires :

test et traitement, **votre pharmacien s'occupe de tout !**

Brûlure en urinant, envie pressante, gêne qui s'installe… C'est peut-être une infection urinaire. Et si la solution se trouvait à deux pas, sans rendez-vous ? Depuis quelques années, votre pharmacien peut réaliser un test en quelques minutes et vous proposer un traitement. On vous explique tout ici.





Ces symptômes qui ne trompent pas

Quasiment toutes les femmes y sont un jour confrontées. L'infection urinaire, aussi appelée cystite simple, se manifeste par des brûlures à la miction, des envies fréquentes d'uriner, et parfois même une pesanteur dans le bas-ventre. Et bien sûr, elle ne choisit pas toujours le meilleur moment pour se manifester, créant davantage d'inconfort. Mais voilà, désormais, on dit stop au stress qui se rajoute à la douleur : la solution existe et c'est votre pharmacien qui l'a !

Le réflexe pharmacie, sans rendez-vous

Depuis 2024, les femmes de 16 à 65 ans peuvent se rendre directement en pharmacie dès les premiers signes. Quelques questions pour écarter tout risque de complication, puis un test urinaire réalisé sur place grâce à une simple bandelette. Cinq minutes à peine suffisent pour obtenir le résultat. Simple et rapide !

Test positif ? Traitement immédiat !

Si l'infection bactérienne est confirmée, le pharmacien peut vous délivrer un antibiotique adapté, qui consiste en une seule prise. Oui, un sachet, et hop, c'est terminé ! Sans ordonnance ni rendez-vous médical. Efficace et confortable !

Bon à savoir

Tout est pris en charge par l'Assurance Maladie et votre mutuelle. Pensez simplement à présenter votre carte Vitale en venant à la pharmacie.

Votre pharmacien, un acteur de santé à part entière

Au-delà du conseil, votre pharmacien peut aujourd'hui vacciner, dépister certaines infections (cystite, angine), et prescrire directement certains traitements. Un rôle élargi qui simplifie le quotidien des patients tout en désengorgeant les cabinets médicaux et les urgences.

URPS PHARMACIENS OCCITANIE

Pour toutes questions, n'hésitez pas à vous rapprocher d'un professionnel de santé : médecin, pharmacien, infirmier, sage-femme.

Votre pharmacien en fait toujours plus pour votre santé.

Photos : ©Adobestock



QUOI DE NEUF ?

ÇA BOUGE À UZÈS !

Gîte de charme, table bucolique, boutiques de créateurs… nos idées pour (re)découvrir la ville.

PAR **CHRISTELLE ZAMORA**

INSPIRANT

PARFUMS D'ICI

Valérie Rossi, à la tête des Parfums d'Uzège, s'attache à créer des eaux de parfum ancrées dans le paysage local. Avec ses notes lactées de figue et de bergamote enrobées de vanille, À l'ombre du figuier évoque un été éternel. Les Uzétiennes aiment se parer de Duchesse, un combo de fleurs de lys blanc et de ceps de vigne, poudré d'un zeste de bergamote. 59 € les 50 ml.

32, avenue du Général-Vincent, Uzès (30). Tél. : 06 31 59 96 46. parfums-duzege.com

LOCAL

CRÉATION AU FÉMININ

Chez Séquence, Marie-Laure Clergue met en lumière une trentaine de créatrices d'ici. De quoi enrichir notre dressing de broches trèfle de la brodeuse Clémence Hyvonnet, ou de sacs en cuir pleine fleur cousus main, signés Eynou Atelier (dès 490 €). Sans oublier la collection capsule d'Audrey Pardo, marque éthique de vêtements de sport féminins.

8, avenue Général-Vincent, Uzès (30). Tél. : 06 10 48 86 73. sequence-uzes.com

Nichée dans une église désacralisée du VIe siècle, la galerie-boutique de Véronique Nocquet valorise le savoir-faire français en matière de mode et de déco. À dénicher, des pièces de la marque nîmoise Mistral, les corbeilles tressées de Maison Pichon (dès 189 €) ou les senteurs d'intérieur de la Maison Olaf (dès 69 €). ●●●

30, boulevard Charles-Gide, Uzès (30). Tél. : 04 66 57 94 67. veroniquenocquet.com

TRABANTOS/ GETTYIMAGES

LE RÉFLEXE ÉCO,

VOUS POUVEZ AUSSI L'AVOIR POUR VOTRE SANTÉ.

Avec l'option Réflexe Éco, faites le choix malin.
Adaptez votre complémentaire santé
à vos besoins et économisez* jusqu'à 20%.



Plus d'informations sur **harmonie-mutuelle.fr**

*Par rapport à la cotisation de la garantie sans l'option et en contrepartie de diminutions de garanties.
2 labels décernés en 2026 pour l'offre Protection Santé Particuliers par l'Institut de la Qualité (IAQ), en partenariat avec Le Figaro : « Excellent Complémentaire Santé » pour l'excellence des résultats obtenus sur l'ensemble des catégories de services évaluées par les clients (offre et produits, qualité des conseils, service client, communication, rapport qualité-prix, digital et innovation) et « Top Digital et Innovation » pour la qualité des services numériques, notamment le renouvellement des produits et services, la simplicité des démarches en ligne, l'usage des plateformes digitales et la sécurité des données. – Harmonie Mutuelle, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculée au répertoire Sirene sous le numéro Siren 538 518 473. Numéro LEI 969500JLU5ZH89G4TD57. Siège social : 143, rue Blomet – 75015 Paris – BABEL

Harmonie mutuelle
GROUPE VYV
AVANÇONS collectif



LA MAISON D'HAMIH

REPOSANT

LOGIS CONVIVIAL

Aux portes d'Uzès, La Maison d'HamiH propose cinq chambres d'hôtes dans une maisonnette avec terrasses et tonnelles, dont une suite parentale pour deux adultes avec enfants (109-159 €). Plus décontractée, la cabane en bois (dès 89 €) permet de séjourner dans un habitat naturel insolite, entouré de verdure. Une bulle de tranquillité à deux pas de la ville.

1094, route de Nîmes, Uzès (30). Tél. : 07 68 52 38 66. lamaisondhamih.fr


MIDI À L'OMBRE

VERDOYANT

PATIO OMBRAGÉ

Pour un déjeuner gourmand dans un cadre rafraîchissant, direction Midi à l'ombre. Sous le micocoulier, on déguste un foie gras maison et son confit d'oignons doux des Cévennes, une brochette de poissons au pesto du chef (27 €). Et pour finir, la crème brûlée à la vanille et son sablé breton (10 €).

9, rue Xavier-Sigalon, Uzès (30). Tél. : 04 66 22 47 08. midialombre.com

DÉCORATIF

CHICS CÉRAMIQUES

Chloé Sanier a installé son atelier-boutique Chloé Paule dans une ruelle pavée des Bourgades. Elle utilise l'aquarelle, la linogravure ou le sgraffito (technique de grattage) pour créer des motifs colorés sur des objets décoratifs et utilitaires en grès. Bestiaire japonais, vase boule à l'oiseau (240 €)... forgent un univers empreint de douces tonalités.

25, rue de la Grande-Bourgade, Uzès (30). Tél. : 06 17 97 13 43. chloepaule.com



LA FABRIQUE GIVRÉE

Avec ses recettes maison de glaces au lait et à la crème de la Laiterie Carrier des monts d'Ardèche ou ses sorbets gorgés de fruits, La Fabrique givrée invite à la gourmandise. Cet été, la recette signature est un Givré des îles à base de mousse coco, sorbet passion, brunoise de fruits jaunes et zeste de citron vert (10 €). ●

116, place aux Herbes, Uzès (30). Tél. : 04 34 32 60 18. lafabriquegivree.com

LA MAISON D'HAMIH; PRESSE; PECHE - VISUEL AMBIANCE - LA FABRIQUE GIVREE

NEUF... NOUVEAU...

NOUVELLES



MONTAUBAN : INGRES, LA MODE ET FRANÇOISE PETROVITCH

Ingres fut l'un des portraitistes les plus recherché de son temps. Attentif à la beauté et la préciosité des matières, il a su mieux que tout autre décrire parures et toilettes. Les œuvres actuellement exposées au musée Ingres Bourdelle, associées à des pièces textiles, accessoires, bijoux... font découvrir, au-delà de l'intérêt du peintre pour la mode, son époque et son influence sur les créateurs de la mode contemporaine. Et ce n'est pas tout puisque le musée montalbanais a proposé à Françoise Pétrovitch d'investir la mythique salle du Prince Noir. La plasticienne reconnue sur la scène internationale y déploie une installation une installation visuelle et sonore...

museeingresbourdelle.com

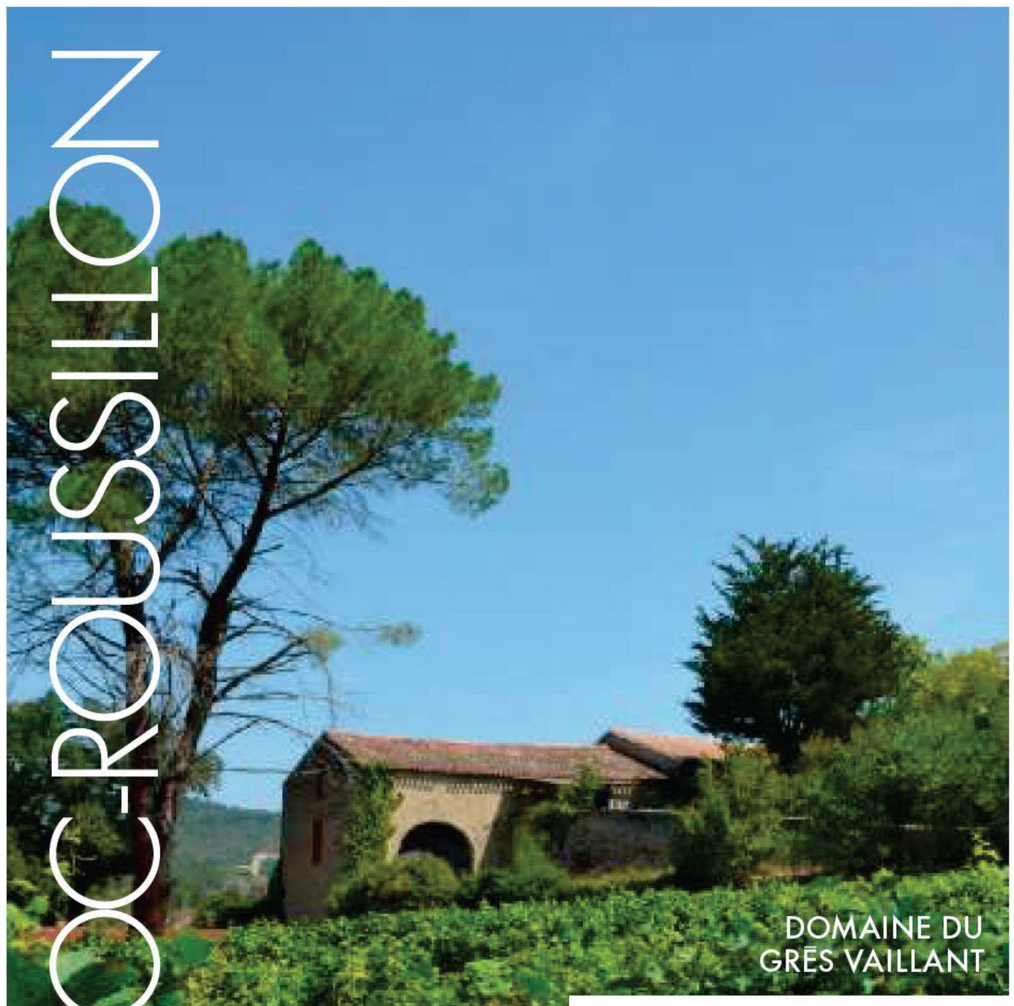


GUMERSIND GOMILA ENTRE MINORQUE ET ROUSSILLON

Autodidacte et professeur de dessin à l'âge de 20 ans, Gumersind Gomila quitte l'île de Minorque pour s'installer à Perpignan. Son œuvre artistique, d'abord picturale, le conduit à nouer des relations avec Firmin Bauby et la céramique roussillonnaise. Il entre à Sant Vicens où il est rapidement promu chef d'atelier. Il collabore avec Jean Lurçat dans les années 50 et 60. Parallèlement, il devient un poète de référence et préside les Jeux floraux perpignanais. La mort le frappe soudain à l'apogée de ses activités littéraires et plastiques, le privant d'une reconnaissance qui ne viendra que plus tard, dans les années 80 à Perpignan, puis en 2005, à l'occasion du centenaire de sa naissance, à Mahon, Perpignan et Barcelone. Cette exposition rend hommage à ce peintre, poète et céramiste à travers une série d'œuvres présentées à la galerie des Hospices.

Jusqu'au 6 septembre. Galerie des Hospices, 3, avenue Sainte-Marie, Canet-en-Roussillon (66). canetenroussillon.fr





BEST OF

VINS DE L'ÉTÉ

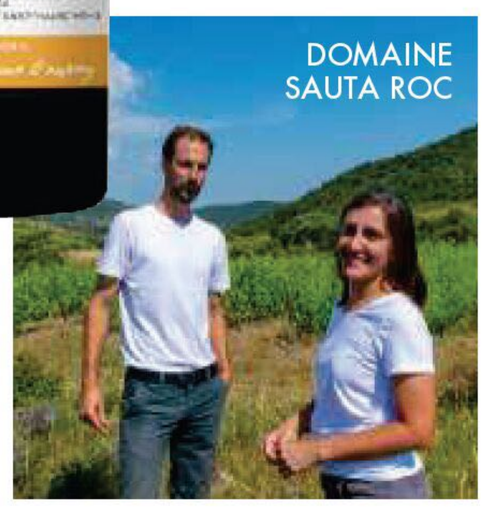
Rouge, blanc ou rosé, avec ou sans bulles, notre sélection 100 % locale.

PAR **CHRISTELLE ZAMORA**



KOSMOS







UNE BULLE REVIGORANTE

Quand Aigline de Causans et Laurent Maffeïs ont créé le domaine du Grès Vaillant, ils ont opté pour 8 hectares de vignes, des chevaux de trait, des brebis, des pistachiers, des prairies et des bois. Dans ce joyeux décor, le couple élabore une blanquette de Limoux traditionnelle en agriculture biologique. Ce brut nature (sans ajout de sucre), aux notes de pomme verte et de fleur blanche, est parfait à l'apéritif (16,50 €).

Chemin Le Cassé, Saint-Polycarpe (11). Tél. : 06 72 15 34 38. gresvaillant.fr

UN ROSÉ ÉLÉGANT

À Calce, ce blanc culte du domaine Olivier Pithon porte le nom de Laïs, sa vache disparue. Installé en coteaux sur des sols de schistes chaleureux, le domaine demeure apôtre de la biodynamie. Des vendanges manuelles et un long élevage en barrique confèrent à ce Laïs 2025 la saveur d'une terre solaire et saline à la fois (23 €).

Chemin de Montner, Calce (66). Tél. : 06 17 50 24 53. olivierpithon.com

UN ROUGE COSMIQUE

Pour les 80 ans du « Petit Prince », le vigneron Gérard Bertrand présente une exposition en partenariat avec la fondation Antoine de Saint-Exupéry, au château L'Hospitalet à Narbonne. Il inaugure une nouvelle collection de deux vins baptisée Kosmos, un blanc et un rouge (39 €).

D 168, Narbonne (11). Tél. : 04 68 45 28 50. chateau-hospitalet.com

UN ORANGE ATYPIQUE

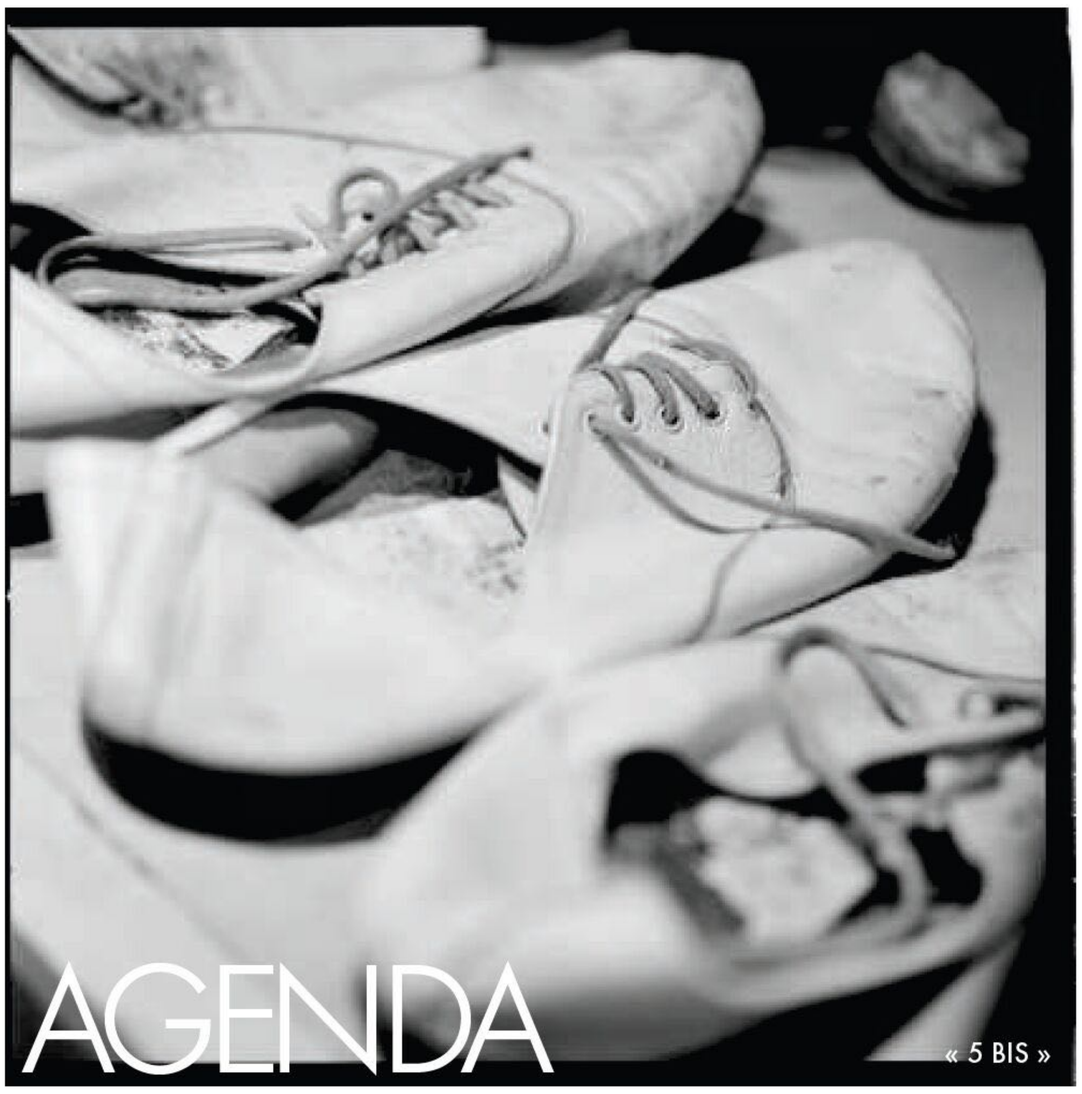
À Vailhan, au domaine Sauta Roc, Laura Borrelli et Bertrand Quesne cultivent 11 cépages sur 7 hectares. La cuvée In Ganno se compose de muscat à petits grains et de muscat d'Alexandrie. Les raisins sont vendangés à la main, avant de macérer dix jours pour gagner en structure. Des notes de fleurs blanches, de rose, d'abricot sec et de figue caractérisent ce vin de caractère (16 €).

3, rue de Trignan, Vailhan (34). Tél. : 07 71 81 07 19. sauta-roc.comfr

François Lurton travaille en bio les terres volcaniques du domaine de Nizas. Le Clos Rosé 2025, vin minéral aux notes de fruits rouges et d'agrumes, résulte d'un assemblage de syrah, grenache noir et mourvèdre, élevé en cuve et en amphore (12,95 €). ●

1, cours National, Usclas-d'Hérault (34). Tél. : 05 57 55 12 12. domaine-de-nizas.com

GRES VAILLANT ; PRESSE ; DOMAINE PITHON ; OLIVIER LEBARON ; DOMAINES FRANÇOIS LURTON
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.



AGENDA

LANGUEDOC-ROUSSILLON

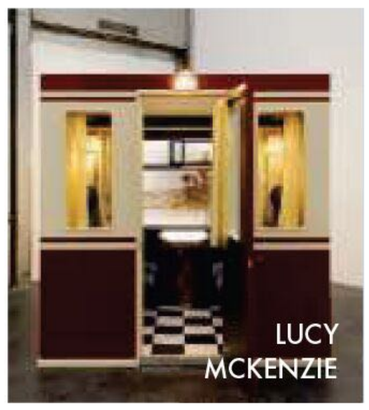
PAR **VIRGINIE GALLIGANI**

PHOTO SENSIBLE

Dans le cadre des Rencontres de la photographie d'Arles, Charlotte Gainsbourg dévoile pour la première fois « 5 bis », une série de clichés pris dans la maison de son père, Serge Gainsbourg, à l'aide de son Hasselblad, juste avant l'ouverture au public de la célèbre demeure de la rue de Verneuil.

Jusqu'au 6 septembre. Galerie du Cloître, Arles (13).

rencontres-arles.com


LUCY MCKENZIE

JUSTE UNE ILLUSION

Au Crac Occitanie, à Sète, l'artiste écossaise Lucy McKenzie transforme l'exposition en vaste théâtre des images. Avec « Plastic Newspaper », elle explore les origines du divertissement de masse, mêlant peinture, trompe-l'œil, cinéma et culture populaire. On découvre entre autres, deux pièces monumentales : « Mural Proposal for Jeffrey Epstein's New York Townhouse » et « Cromwell Place (Francis Bacon's Studio) ». Fascinant.

Jusqu'au 6 septembre. 26, quai Aspirant-Herber, Sète (34).

crac.laregion.fr

MOTS MUSICAUX

Le saxophoniste et compositeur Gaël Horellou, figure marquante de la scène jazz contemporaine, se produira au festival Les Nuits et les Jours de Querbes avec le trio de Gabriel Delmas. Côté littérature, la présence de Clara Arnaud, Juliette Rousseau et Pauline Peyrade promet de beaux échanges pour ce festival qui, depuis plus de trente ans, mêle jazz, littérature et arts vivants. ●●●

Le 31 juillet. Capdenac-Gare (12). querbes.fr/festival-2026

PHOTO BY CHARLOTTE GAINSBOURG





AGENDA

KOOL & THE GANG

LET'S FUNK TONIGHT

« Celebration », « Get Down on It », « Cherish », « Ladies Night », Kool & The Gang enflamme le théâtre Jean-Deschamps. Le groupe iconique, qui a vendu plus de 70 millions de disques, continue de mêler le funk, le disco et le hip-hop depuis 1969. En tournée mondiale avec des concerts prévus aux États-Unis, au Royaume-Uni, en Espagne, en Italie et en France, ils passent par le Festival de Carcassonne. Au programme, des titres de leur dernier album « People Just Wanna Have Fun », ainsi que leurs grands classiques.

Le 31 juillet. 1, place Saint-Nazaire, Carcassonne (11).
festivaldecarcassonne.fr

ÉLECTRO CHOC

Figure incontournable de la scène électro internationale, Blond:ish, DJ et productrice canadienne, ouvre le bal de Family Piknik, rendez-vous phare du sud de la France. Cette édition accueille également Elrow, le collectif espagnol réputé pour ses décors spectaculaires et immersifs. Deux jours de fête au rythme des plus grands noms de la musique électronique pour célébrer les 15 ans du festival.

Les 1er et 2 août. Parc des expositions de Montpellier, Pérols (34).
familypiknikfestival.com

VOIX COSMOPOLITES

Le festival Fiest'à Sète réunit, le temps d'une soirée, trois artistes d'exception. Le virtuose malien Ballaké Sissoko et sa kora se mêlent à la voix de Piers Faccini autour de leur projet « Our Calling », et dialoguent avec Dhafer Youssef, maître du oud. Dans le cadre très méditerranéen du Théâtre de la mer, c'est une invitation à un voyage musical aux influences africaines, orientales et occidentales.

Le 2 août. Sète (34). fiestasete.com

NANCY DAGATA





FAUTEUIL F562 DIT BIG MUSHROOM, PIERRE PAULIN POUR ARTIFORT, 1960. PHOTO : © ARTIFORT

JOUTES MÉDIÉVALES

Au pied du majestueux château d'Arques, on remonte le temps pour plonger au cœur du Moyen Âge. Combats d'épée, voltige cosaque et tir à l'arc équestre rythment cette grande fête historique. Point d'orgue du spectacle : à 18 h 30, un impressionnant tournoi de chevalerie où preux chevaliers et nobles damoiselles feront revivre les fastes d'antan.

Le 4 août. Arques (11). lescrinieresdevol.fr

AVEC PANACHE

Pour la 2e édition du Festival Côté Mer, Leto, figure majeure du rap français, fait escale aux arènes du Grau-du-Roi. Il emmène avec lui ses tubes « Train de vie » ou « Tout gâché », ses punchlines et son flow percutant. Un rap authentique et des mélodies envoûtantes.

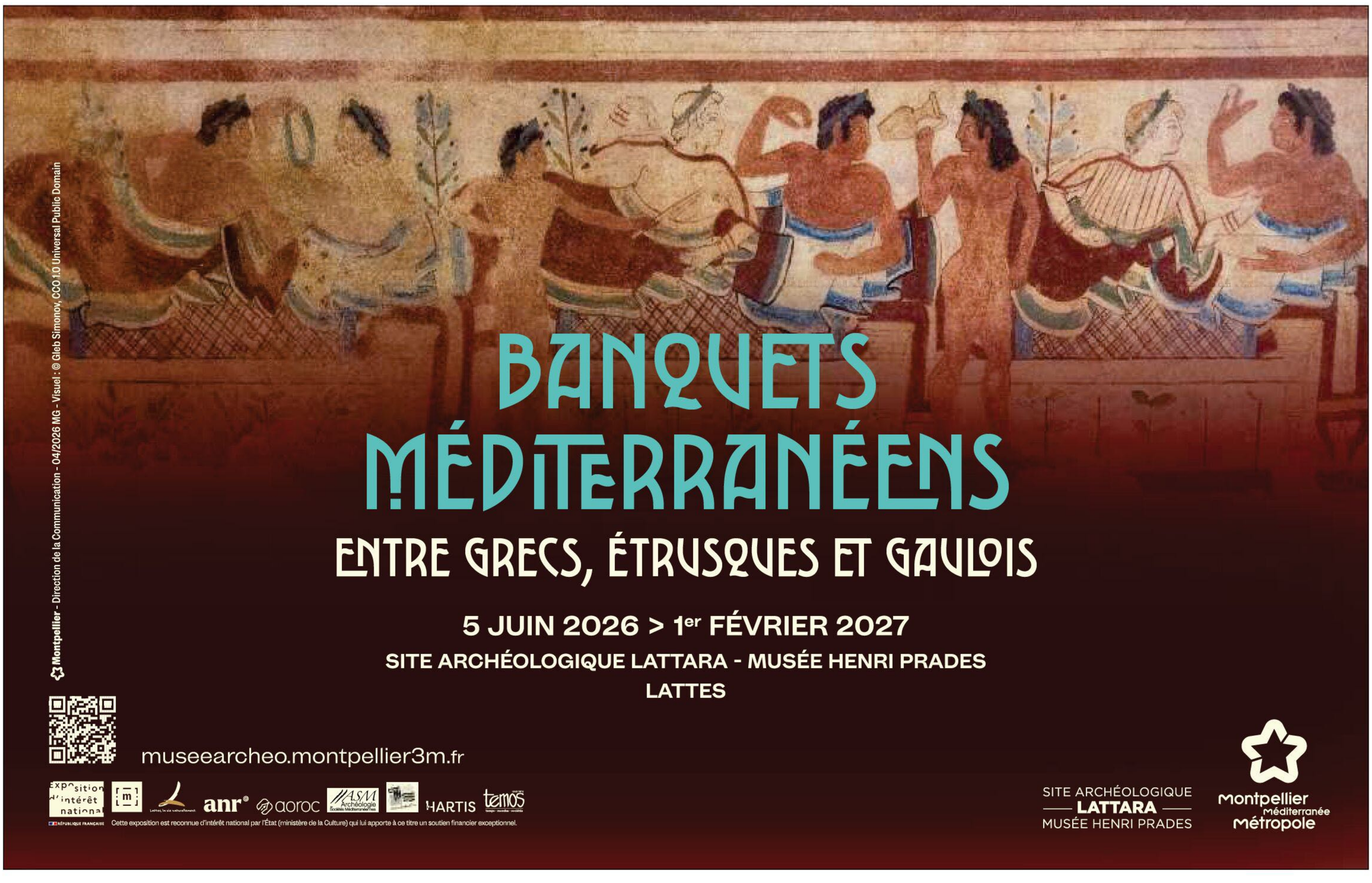
Le 6 août. Le Grau-du-Roi (30). festivalcotemer.com

DESIGN AUDACIEUX

Pierre Paulin, l'un des plus grands designers français du XXe siècle, a les honneurs du musée Fabre à Montpellier. Fauteuils iconiques, croquis, prototypes et créations visionnaires retracent le parcours de cet inventeur. Une exposition élégante qui raconte comment ses lignes avant-gardistes ont révolutionné notre manière d'habiter et de vivre. ●

Jusqu'au 1er novembre. Boulevard Bonne-Nouvelle, Montpellier (34). museefabre.fr

RÉDACTRICE EN CHEF DES ÉDITIONS RÉGIONALES : MANOU FARINE. RESPONSABLE : ANNE-MARIELLE FRANCHETEAU-GARDE. 1RE RÉDACTRICE GRAPHISTE : ÉMILIE HUSSENOT. RÉALISATION : AGENCE SOCRATE. RÉDACTRICE EN CHEF : SANDRINE BOUILLOT. MAQUETTISTES : SYLVIE AGOSTINI, ERICA DENZLER, PAULINE TALARN. SECRÉTAIRES DE RÉDACTION : HÉLÈNE ABDESSADOK, CHRISTELLE DENIS, SONIA GARRIGUES, FANNY JACQUET, SÉVERINE LEFEBVRE, JULIETTE MÉREAU, FRANÇOIS ROUSSEAU. RESPONSABLE PÔLE IMAGE : STÉPHANIE DUCHÊNE. ICONOGRAPHES : CAROLE BÉAL-PAGNOL, ANNE-SOPHIE DE NEVE, NELLY MACHANEK, SANDRINE SAUVIN. ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO : STÉPHANIE AUGÉ, VALÉRIE FERRER, VIRGINIE GALLIGANI, GUILLAUME PARROT, CHRISTELLE ZAMORA. SERVICE PUB : CMI MEDIA RÉGIONS. TÉL. : 01 74 85 85 85.



PLANET'Indigo :

25 ans de passion mode sous l'impulsion de Philippe Sempéré

PHILIPPE SEMPĒRĒ : 25 ANS Ā FAIRE RAYONNER LE STYLE DANS LE SUD

IL Y A DES ENSEIGNES QUI SUIVENT LES TENDANCES. ET PUIS IL Y A CELLES QUI LES ANTICIPENT.

Depuis 25 ans, Planet'Indigo s'impose comme une référence incontournable du prêt-à-porter multimarques dans le Sud de la France. Derrière cette réussite, un homme : **Philippe Sempéré, entrepreneur passionné, amoureux du denim et dénicheur de tendances, qui a su transformer une aventure locale en véritable success story régionale.**

L'histoire débute au début des années 2000 à Sète. Philippe Sempéré ouvre alors sa première boutique sous le nom Indigo Sun, un clin d'œil à ses deux inspirations fondatrices : **l'indigo du jean et le soleil du Sud.** Dès le départ, sa vision est claire : **proposer une mode accessible, désirable et authentique, portée par un conseil personnalisé et une véritable proximité avec les clients.**

VINGT-CINQ ANS PLUS TARD, LE PARI EST PLUS QUE RĒUSSI.

Sous son impulsion, Planet'Indigo a grandi sans jamais perdre son ADN. L'enseigne compte aujourd'hui **8 boutiques,** dont **2 franchises,** implantées à **Balaruc-le-Vieux, Agde, Clermont-l'Hérault, Saint-Jean-de-Védas, Juvignac, Carcassonne, Jacou et Roujan.** Autant d'adresses devenues des rendez-vous incontournables pour les amateurs de mode et de belles marques.

Car chez Planet'Indigo, le vêtement est bien plus qu'un produit : c'est une façon d'exprimer sa personnalité.

Les collections mêlent avec justesse les grands noms du denim et du casual premium tels que Guess, G-Star, Freeman T. Porter ou Salsa Jeans, auxquels viennent désormais s'ajouter des marques emblématiques comme Tommy Hilfiger ou Sweet Pants. Une sélection pointue qui reflète parfaitement **la vision de Philippe Sempéré : proposer le meilleur des tendances pour homme et femme tout en restant fidèle à l'intemporalité et à la qualité.**

Ce qui distingue Planet'Indigo depuis un quart de siècle, c'est cette capacité rare à rendre la mode accessible sans jamais la banaliser. À créer des boutiques où l'expérience humaine compte autant que les collections. À faire du conseil, de l'écoute et de la proximité de véritables signatures.

Visionnaire, exigeant et profondément attaché à son territoire, Philippe Sempéré a su bâtir bien plus qu'un réseau de magasins. Il a créé une marque forte, portée par des équipes passionnées et une clientèle fidèle qui se reconnaît dans ses valeurs. Pour célébrer cet anniversaire exceptionnel, Planet'Indigo voit les choses en grand : **animations exclusives, offres spéciales, événements en magasin et nombreuses surprises rythmeront cette année anniversaire afin de remercier celles et ceux qui accompagnent l'enseigne depuis ses débuts.**

À 25 ans, Planet'Indigo n'est pas seulement une belle histoire entrepreneuriale. C'est la preuve qu'avec de la passion, de l'audace et une vision forte, il est possible de construire une enseigne qui traverse les générations tout en restant résolument dans l'air du temps.



PHILIPPE DEVANT SON PLUS GRAND MAGASIN, SIĒGE DE L'ENSEIGNE Ā BALARUC-LE-VIEUX.



JULIEN BACKER & VIRGINIE GUILLIN, MANNEQUINS PLANET'INDIGO RETROUVEZ-LES SUR INSTAGRAM : @JULIENBACKER / @COME_ON_SWEET_VIRGINIA



© Planet'Indigo

ALAN & MATHILDE, CONSEILLERS DE VENTE CHEZ PLANET'INDIGO DANS LE MAGASIN Ā BALARUC-LE-VIEUX. LE CONSEIL : LA FORCE DE L'ENSEIGNE !



MICHAEL DEYOUNG/ GALLERY STOCK/ PHOTOSENSO



UN ÉTÉ AVEC...

SOPHIA

À la tête du restaurant Toulouse Pasta Club, elle nous confie ses adresses fétiches.

PAR **ELODIE PAGES**

SOPHIA AGITE LA SCÈNE CULINAIRE toulousaine depuis deux ans avec ses pâtes fraîches étirées au mattarello et son huile d'olive, faisant de Toulouse Pasta Club une adresse à part. D'abord cantine du midi, puis comptoir convivial, le lieu se réinvente chaque saison avec le même amour pour la dolce vita. L'Italie, Sophia est tombée dedans toute petite. Une enfance à Briançon avec une voisine qui prépare des pâtes au goûter, des échanges scolaires, puis des livres, des voyages et des apprentissages au cœur de familles italiennes : « Je voulais comprendre comment ce pays fait vivre son patrimoine culinaire. » Jusqu'à en devenir une spécialiste. Cet été, du mercredi au vendredi soir, elle invite les gourmands à partager un « ban'caro », une parenthèse chaleureuse autour de produits italiens. Le dimanche, avec le chef Yannick Delpech, elle investit le restaurant étoilé Acte 2 pour donner vie à Caché, une table éphémère. Au menu, une cuisine méditerranéenne servie au bord de la piscine, avec la possibilité de piquer une tête. ●●● **@toulousepastaclub**

PRESSE

TOULOUSE CITY OF MUSIC

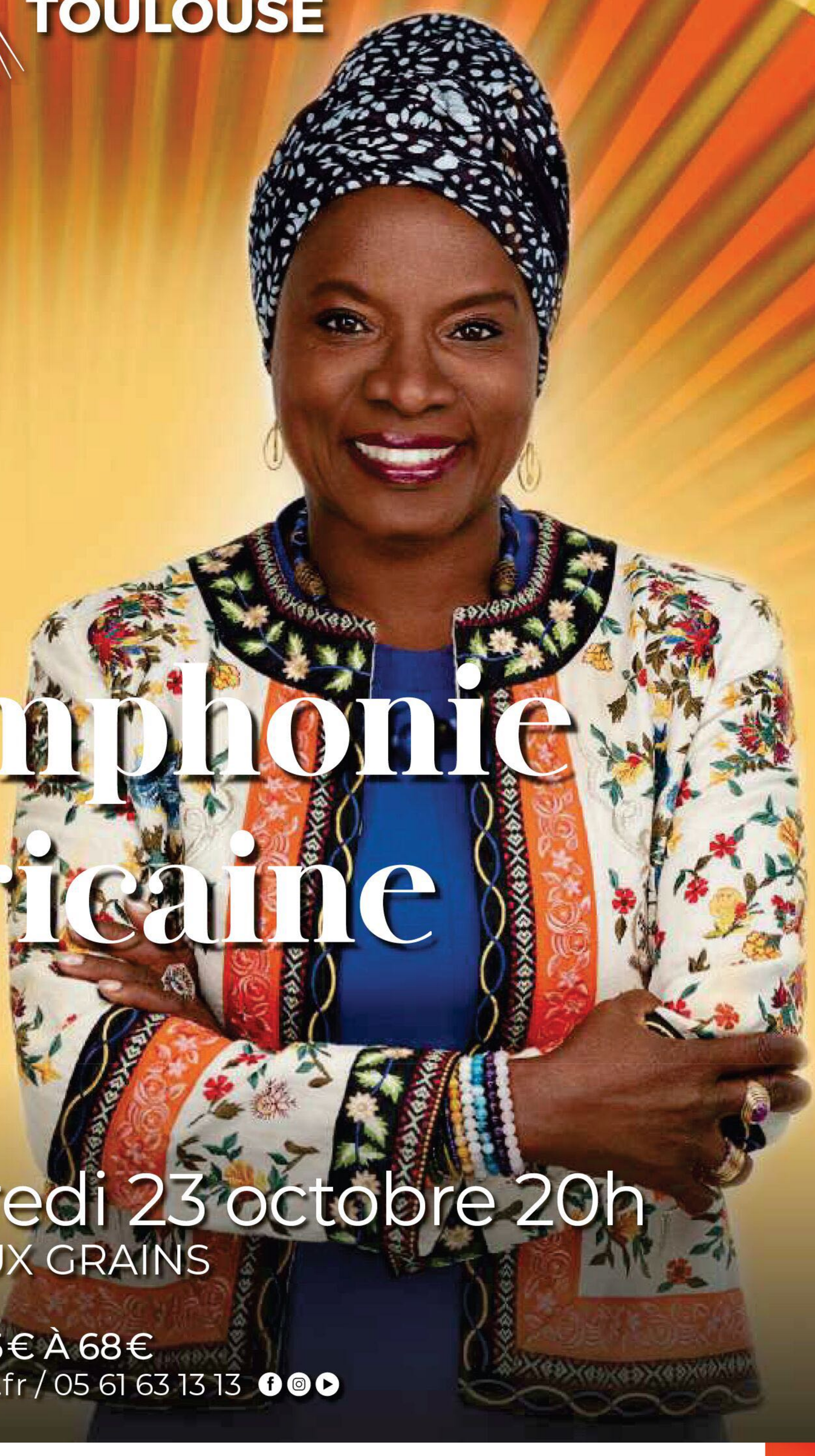
unesco Member of the Creative Cities Network

ORCHESTRE NATIONAL CAPITOLE TOULOUSE

Chris CAMERON
DIRECTION

Angélique KIDJO
CHANT

Derrick HODGE
ARRANGEMENTS



Symphonie Africaine

Vendredi 23 octobre 20h
HALLE AUX GRAINS

TARIFS DE 5€ À 68€
onct.toulouse.fr / 05 61 63 13 13

RÉSERVEZ

Licences : L-D-22-7910 L-D-22-8140 L-D-22-7776 / Création : TAO - Studio Ze / Photo © Andreas Gruhl

Au cœur de votre quotidien

ici Radio TV Digital

La Région Occitanie Pyrénées · Méditerranée

PRÉFET DE LA RÉGION OCCITANIE
Liberté
Égalité
Fraternité

toulouse métropole

SON COUTEAU DE CŒUR

« Ā la boutique-atelier Biso, les savoir-faire locaux se rencontrent. Ce lieu, porté par des artisans attachés au fait-main, accueille notamment la coutelière Clémentine Sansonetto. Elle réalise actuellement un couteau à pâtes imaginé avec moi. Une pièce unique, née de nos échanges, qui sera ensuite proposée à la vente. »

18, rue des Couteliers, Toulouse (31). @biso.toulouse

SA CUEILLETTE SAUVAGE

« C'est une réminiscence de mon enfance à la montagne. Ā Toulouse, je fais la cueillette sauvage sur les coteaux de Pech-David. J'y retrouve ce plaisir naturel, entre sentiers, prairies et panorama sur la ville. On y trouve des noisettes, du pourpier, de l'amarante et du fenouil sauvage en été, plus tendre et parfumé. Ses petites fleurs jaunes se font sécher pour parfumer les plats d'une note d'anis et de réglisse. »

SON QG GOURMAND

« Le Café Manine fait partie de ces lieux qui traversent les époques. Anciennement Bistrot des Halles, j'y passais mes soirées au son de la disco-house. Aujourd'hui, Camille et Benoît en ont conservé l'esprit sans le figer. J'y retrouve le plaisir d'un café face au marché Saint-Cyprien ou d'un déjeuner autour d'une cuisine fraîche et accessible (23 €), tandis que les samedis soirs, la musique continue de faire vibrer les lieux. »

17, place Roguet, Toulouse (31). cafemanine.fr

SA PAUSE FRAÎCHEUR

« L'été, direction la presqu'île d'Ambialet dans le Tarn. J'aime la rivière pour son eau claire et fraîche, et cette végétation qui s'offre comme un parasol naturel. Ici, le cadre est sauvage, calme et préservé. On pique-nique, on fait du canoë ou on flâne dans le village. C'est un endroit idéal pour se sentir en vacances. »

valleedutarn-tourisme.com

SA FÊTE DE VILLAGE

« La fête de Salles-Courbatiès, en Aveyron, a lieu le premier week-end d'août. J'y vais pour son ambiance unique : un village superbe, et une fête organisée par les jeunes du village dans un esprit intergénérationnel. J'adore le petit-déj' aveyronnais du dimanche, à 7 h 30. On y mange une tête de veau en discutant avec son voisin ! »

Du 31 juillet au 2 août. Salles-Courbatiès (12).

SON LIEU D'IMAGES

« J'aime la galerie du Château d'Eau pour sa manière unique de rendre la photographie accessible. Une photo me parle davantage qu'un tableau. Ā Toulouse, ce lieu à taille humaine permet une réelle approche des œuvres. En ce moment, l'exposition "Diseños habitados", d'Helena Almeida et Chema Madoz, prend une intensité particulière. On y revient facilement, pour le plaisir de s'imprégner. Le lieu, discret, mais exigeant, est aussi un joli monument. »

1, place Laganne, Toulouse (31). chateaudeau.toulouse.fr


AMBIALET

SON SPOT APĒRO

« Boire un verre en terrasse au Café de Toulouse, pas loin de la galerie : c'est un de mes plaisirs dans ce quartier Saint-Cyprien, où je vis et travaille. Le lieu a été repris par des jeunes, qui en ont préservé l'authenticité. Ils y ont insufflé une nouvelle énergie, avec un accueil sincère et une carte des vins attentive. »

2, grande-rue Saint-Nicolas, Toulouse (31). lecafedetoulouse.fr

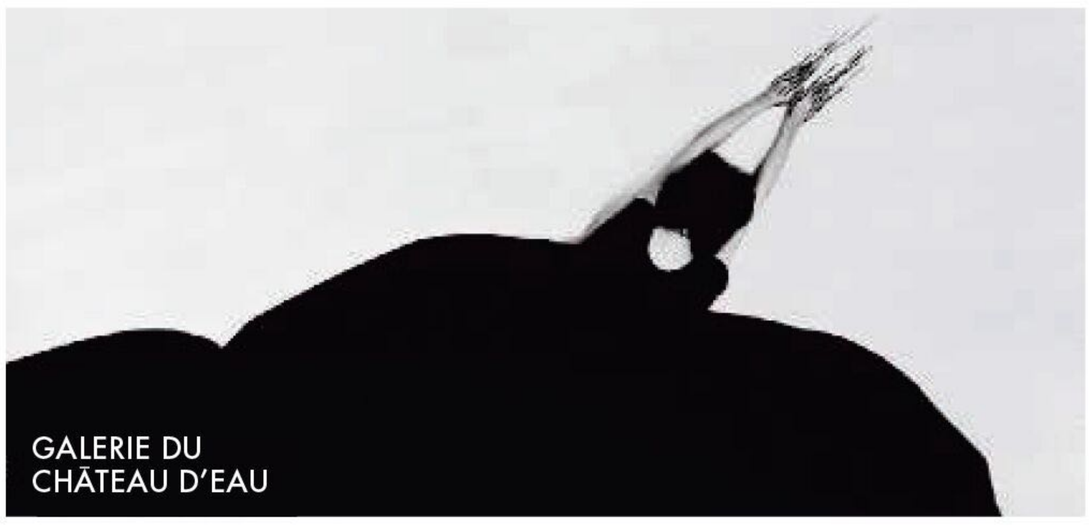
SON MARCHĒ FĒTICHE

« Je fais mon marché rue Alsace-Lorraine à Toulouse, les mardis et samedis matin. Les producteurs vendent directement. J'y vais tôt, pour les mini-concombres, pas encore sur les étals, que je sers avec de la ricotta, de l'huile d'olive et du sel. » ●

Rue Alsace-Lorraine, Toulouse (31).

BUCHOWSKI_PHOTOGRAPHY ; STUDIO NUANCE ; HELENA ALMEIDA. DIAS QUASI TRANQUILOS
1981 FUNDACIO FOTO COLECTANIA ; RÉMI DE LIGEON
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.


CAFÉ MANINE


GALERIE DU CHÂTEAU D'EAU


MARCHÉ PRODUCTEUR



S'ASSURER

VOUS POUVEZ COMPTER SUR NOUS pour protéger ce qui compte pour vous.

Un pépin avec la voiture, une fuite à la maison, un imprévu du quotidien ? On ne peut pas tout éviter, mais on peut être bien couvert ! Auto, habitation, famille, high-tech... Avec la Banque Populaire Occitane, choisissez des assurances qui vous ressemblent et avancez l'esprit léger, quoi qu'il arrive.

Et si tout commençait par un clic ?

BANQUE POPULAIRE OCCITANE

la réussite est en vous

BANQUE COOPÉRATIVE ET LOCALE

Communication à caractère publicitaire et sans valeur contractuelle.

Selon limites, conditions et exclusions prévues par les engagements contractuels en vigueur. Banque Populaire Occitane, Société anonyme coopérative de Banque Populaire à capital variable, régie par les articles L.512-2 et suivants du Code Monétaire et Financier et l'ensemble des textes relatifs aux Banques Populaires et aux établissements de crédit - Intermédiaire en assurance inscrit à l'ORIAS sous le N° 07 022 714. Immatriculée au Registre du commerce et des sociétés sous le numéro Siren RCS TOULOUSE 560 801 300, ayant son siège social 33-43 avenue Georges Pompidou à Balma (31130). Crédit photo : Généré à l'aide de l'IA - Agence Homère RC 88B1179.



TENDANCE

VACANCES EN SOLO

Et si l'on s'accordait une parenthèse, de quelques heures ou de quelques jours ? Nos meilleures idées pour découvrir, s'amuser et se ressourcer.

PAR **STÉPHANIE DE BALORRE**

SÉRÉNITÉ

API-SIESTE

Ancienne éleveuse de reines d'abeilles, Anne Sintes est convaincue des bienfaits procurés par le bourdonnement intense des butineuses sur la méditation et le lâcher-prise. Autour de quatre ruches, elle a donc bâti dans son jardin une cabane en bois où s'allonger dans une atmosphère saturée de vibrations et de parfums de propolis, de cire et de miel. 30 € les 30 minutes.

Lieu-dit En Bienard, Lartigue (32). Tél. : 06 33 30 90 80. @annesintes

CONTEMPLATIF

RANDO MÉDITATIVE

Et si on profitait des beaux jours pour partir marcher sur le GR 65 de Saint-Jacques-de-Compostelle ? Cette voie de pèlerinage traverse le Tarn-et-Garonne au départ de Cahors direction Moissac, en passant par Montcuq et Lauzerte. Un itinéraire aux panoramas à couper le souffle entre villages, hameaux, collines, vignes propices à l'introspection.

tourisme-tarnetgaronne.fr

Au programme du dixième anniversaire de Memento, l'Espace départemental d'art contemporain du Gers, l'exposition « Celebrare » propose une rétrospective des événements emblématiques qui ont jalonné l'histoire du musée depuis son ouverture. La déambulation se fait à son rythme, un livret graphique à la main. Gratuit. ●●●

Jusqu'au 11 octobre. 14, rue Édgard-Quinet, Auch (32). Tél. : 05 62 67 47 00. memento.gers.fr

THANASSIS KRIKIS / TRUNK ARCHIVE/ PHOTOSENSO

AURORE

9°

NATURELLEMENT LÉGER

FLORÉAL ET LOIN DE L'OEIL



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

vinovalie
les vignerons d'ovalie
SUD-OUEST - FRANCE



L'OSTALAS

HEALTHY

MOI & MOI

L'écolodge L'Ostalas est idéal pour une retraite tournée exclusivement sur soi. Le principe ? Opter pour un emploi du temps calé sur nos désirs. Les adeptes de pratiques mieux-être disposent, au choix, de cours de qi gong, Pilates, méditation ou yoga. Si l'idée est plutôt de lézarder, direction la piscine ! À noter, la table 100 % végétarienne. À partir de 165 € la nuit.

1080, côte de l'Île, Lafrançaise (82). Tél. : 06 11 96 04 99.
domaine-lostalas.com

COCOONING

NID DOUILLET

Intimiste et ultra confortable, L'Atypique est une cabane à la façade entièrement vitrée. Tout est prévu pour le lâcher-prise. Un lit extérieur permet de dormir à la belle étoile, un spa et un sauna privatifs ouverts sur le parc favorisent la reconnexion à la nature, et un filet de détente installé sur la terrasse face au panorama invite au repos. 280 € la nuit.

80, chemin de Galinat, Souillac (46). Tél. : 06 14 29 50 90.
latypique-cabane.fr



LA COUR DES CONSULS

ZEN

SOIN SIGNATURE

Derrière les murs de La Cour des Consuls, le spa offre une parenthèse hors du temps. Pour ses soins, il s'est associé à la maison toulousaine Graine de Pastel, dont les formules certifiées bio subliment un massage du corps à l'huile chaude. Un moment hors du temps.120 € (1 h).

46, rue des Couteliers, Toulouse (31). Tél. : 05 67 16 19 60.
spa-lacourdesconsuls.com



COCOONING PARTY

Une vingtaine d'ateliers, un nombre limité de places, un endroit paradisiaque : la Cocooning Party est une pause bien-être et beauté idéale pour prendre soin de soi. Le 23 août, de 10 h à 13 h 30 ou de 14 h 30 à 18 h. 59,90 €. Réservation par mail : cocooningparty31@gmail.com ●●●

Île de Tara. 1685, chemin du Tucaut, Eaunes (31).

STUDIO PANACHE, FRANCIS VAUBAN _ SPATULE PROD _ GRAINE DE PASTEL ; MELANIE SENEGAS

Infections urinaires :

test et traitement, **votre pharmacien s'occupe de tout !**

Brûlure en urinant, envie pressante, gêne qui s'installe… C'est peut-être une infection urinaire. Et si la solution se trouvait à deux pas, sans rendez-vous ? Depuis quelques années, votre pharmacien peut réaliser un test en quelques minutes et vous proposer un traitement. On vous explique tout ici.





Ces symptômes qui ne trompent pas

Quasiment toutes les femmes y sont un jour confrontées. L'infection urinaire, aussi appelée cystite simple, se manifeste par des brûlures à la miction, des envies fréquentes d'uriner, et parfois même une pesanteur dans le bas-ventre. Et bien sûr, elle ne choisit pas toujours le meilleur moment pour se manifester, créant davantage d'inconfort. Mais voilà, désormais, on dit stop au stress qui se rajoute à la douleur : la solution existe et c'est votre pharmacien qui l'a !

Le réflexe pharmacie, sans rendez-vous

Depuis 2024, les femmes de 16 à 65 ans peuvent se rendre directement en pharmacie dès les premiers signes. Quelques questions pour écarter tout risque de complication, puis un test urinaire réalisé sur place grâce à une simple bandelette. Cinq minutes à peine suffisent pour obtenir le résultat. Simple et rapide !

Test positif ? Traitement immédiat !

Si l'infection bactérienne est confirmée, le pharmacien peut vous délivrer un antibiotique adapté, qui consiste en une seule prise. Oui, un sachet, et hop, c'est terminé ! Sans ordonnance ni rendez-vous médical. Efficace et confortable !

Bon à savoir

Tout est pris en charge par l'Assurance Maladie et votre mutuelle. Pensez simplement à présenter votre carte Vitale en venant à la pharmacie.

Votre pharmacien, un acteur de santé à part entière

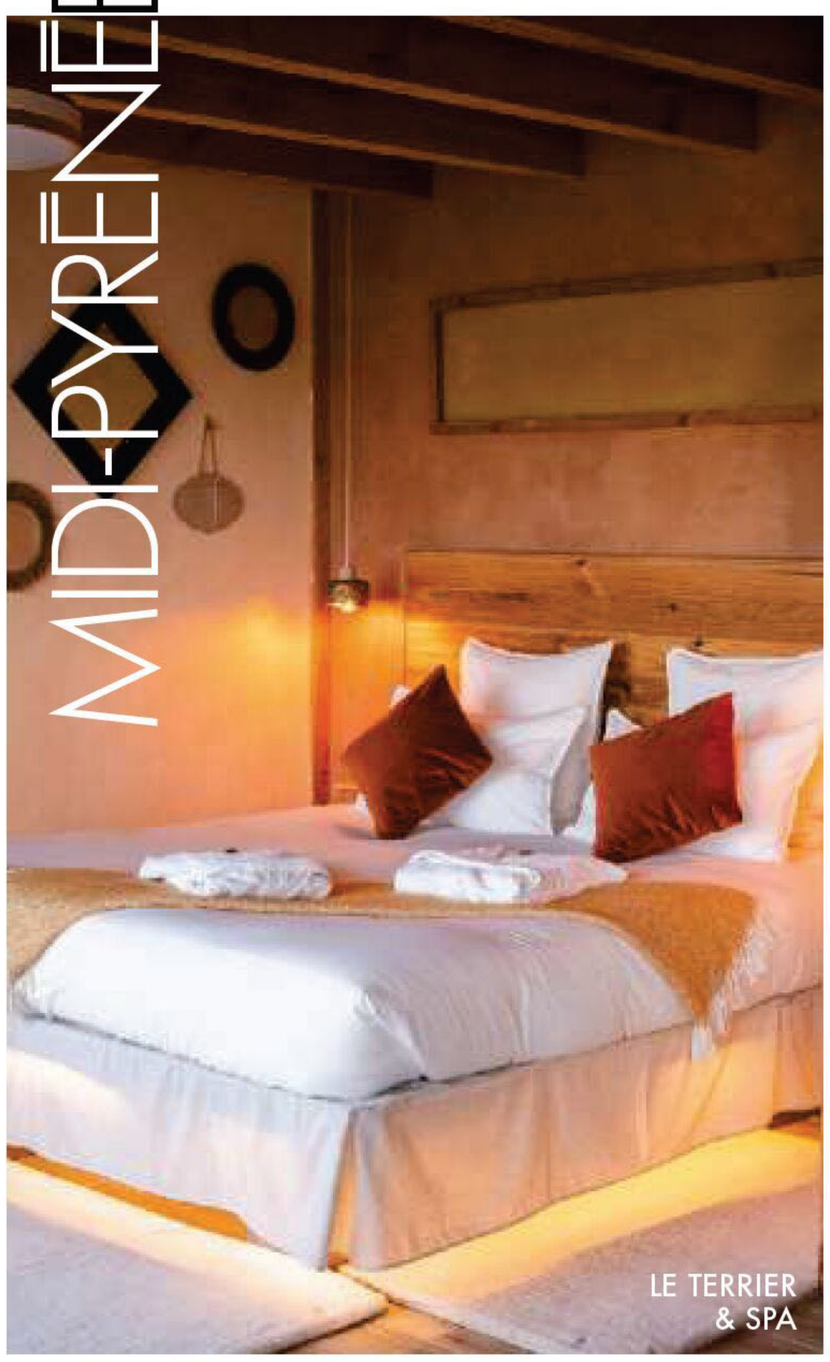
Au-delà du conseil, votre pharmacien peut aujourd'hui vacciner, dépister certaines infections (cystite, angine), et prescrire directement certains traitements. Un rôle élargi qui simplifie le quotidien des patients tout en désengorgeant les cabinets médicaux et les urgences.

URPS PHARMACIENS OCCITANIE

Pour toutes questions, n'hésitez pas à vous rapprocher d'un professionnel de santé : médecin, pharmacien, infirmier, sage-femme.

Votre pharmacien en fait toujours plus pour votre santé.

Photos : ©Adobestock


LE TERRIER & SPA

INSOLITE

HORS DU MONDE

Au cœur des collines du Tarn, le Terrier & Spa du Domaine Langelet cache une cabane insolite idéale pour une retraite immersive en pleine nature. Accessible par une porte creusée dans la terre, ce lieu unique s'ouvre sur les vallons par de larges baies vitrées et une terrasse panoramique, dotée d'un bain nordique privatif chauffé à 36 °C. À partir de 150 € la nuit.

800, chemin de Langelet, Saint-Gauzens (81). Tél. : 05 31 51 08 32. langelet.fr


OMAHATHA YOGA

YOGA PADDLE

Exit le tapis de sol, vive la planche de paddle ! Sous la houlette de Stéphanie, professeure certifiée de yoga, on quitte la rive pour s'amarrer au milieu du lac de Génos et enchaîner les postures en connexion avec les éléments. La séance se termine par un temps de relaxation, bercé par le bruit de l'eau. Mercredi, de 9 h à 10 h, 35 €.

Base nautique. Lac de Génos, Loudenvielle (65). Tél. : 06 11 89 16 80. omahatha-yoga.fr


MUSÉE DES AUGUSTINS

ARTY

AU MUSÉE

Cet été, le musée des Augustins dévoile sa nouvelle scénographie. Désormais, cartels, panneaux et tables sensorielles enrichissent la compréhension des œuvres, en complément des audioguides prêtés gratuitement. Pour une pause fraîcheur, direction le jardin du cloître et ses chiliennes. 5 €.

21, rue de Metz, Toulouse (31). augustins.toulouse.fr

À Gourdon, de nombreuses plaques de rues cachent des histoires oubliées, des habitants célèbres, des événements locaux ou des métiers disparus. Les guides-conférenciers de la ville nous emmènent à la découverte de ces secrets à travers une déambulation insolite dans le centre historique de la cité médiévale. 125 € (1 h). ●

Office de tourisme. Bd des Martyrs, Gourdon (46). Tél. : 05 65 27 52 50. tourisme-gourdon.com

LEACAPTURE_DOMAINE_LANGELET ; TERRAPHOTO MAIRIE DE TOULOUSE-MUSEE DE AUGUSTINS - PHOTOS REMI BENALI

Ma rentrée facile !

Pass illimité jeunes

0,46 €
/jour*

e-boutique
sur tisseo.fr

tisseo.fr

*Pour l'achat d'un abonnement Annuel Tisséo (paiement comptant 169,60 €) pour les jeunes étudiants âgés de 20/25 ans révolus non boursiers.

tisséo
VOYAGEURS

ozham 05 62 71 35 35



KIM GLACE

GOURMANDE

PAUSE GLACÉE

Fermières, croquantes ou fortes en cacao, les artisans glaciers rivalisent de créativité pour réinventer les plaisirs de l'été.

PAR **ELODIE PAGES**

VIELLE-AURE

ALLIANCES CRÉATIVES

À Saint-Lary-Soulan, Madame Monsieur, créé par Anaïs Vidal, propose des glaces à base de produits bruts naturels sourcés. Crème glacée au lait cru de la région, noisettes du Lot-et-Garonne, cacahuètes de Soustons, en pots (4,20 €), en boules (3,50 €) ou dans les assiettes de Jòia, le restaurant à desserts situé au-dessus du labo. Notre préférée : pêche-fleur de sureau.

Route d'Autun, Vielle-Aure (65). @madamemonsieur.glacepatisserie

ST-MARTORY

PLAISIRS FERMIERS

Installée dans une roulotte colorée, Kim van den Engel, plus connue sous le nom de Kimglace, compose ses parfums au fil des récoltes et des rencontres locales : lait bio de la ferme, fruits des vergers d'Esbourdaous ou aromates de Légumes en Salat. Cornets croustillants et barres glacées maison prolongent le plaisir. 3 € la boule, à partir de 8,50 € le pot.

200 Les Écoles, Saint-Martory (31). Tél. : 07 52 04 69 05. kimglace.com

Sabine Delmas-Duburcq cultive, cueille puis transforme les fleurs et plantes aromatiques en sorbets sans œufs, sans gluten, sans lait. Selon les saisons, acacias, coquelicots, romarin sont vendus dans des bacs de 500 ml (8,80 €) ou en pot individuel (3 €). Fleurenbouche est présent chaque samedi matin au marché de Condom. ●●●

1002, route de Nérac, Condom (32). Tél. : 06 72 62 86 42. fleurenbouche.com

AMANDINE GIMENEZ

+ CÉPAGES
D'AUTEURS

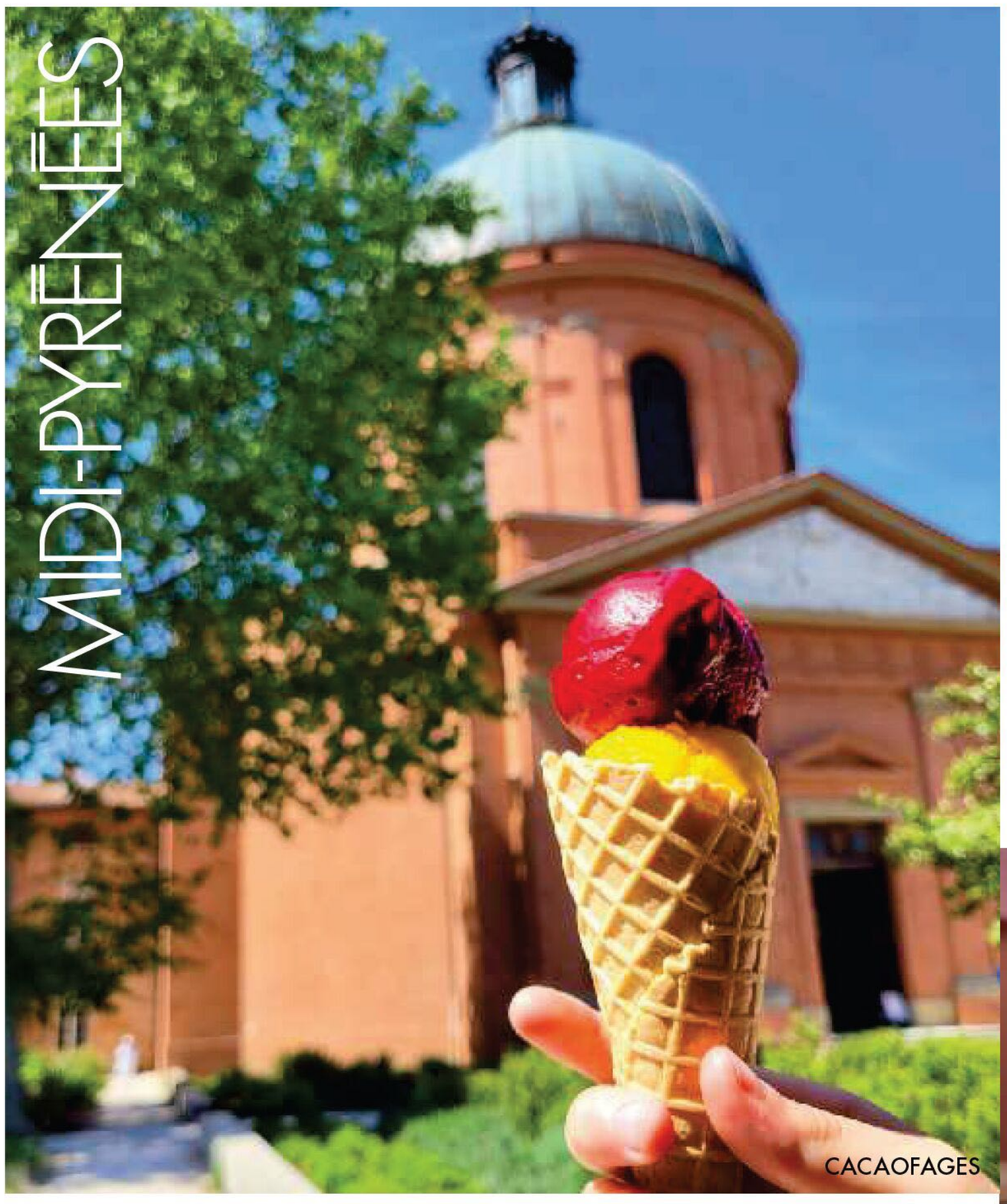
TARDIF :
INÉDIT.
RÉINVENTÉ.
SURPRENANT.

SAINT MONT
APPELLATION D'ORIGINE CONTRÔLÉE

Premier assemblage au Monde avec du Tardif dans l'AOC Saint Mont

PLAIMONT
VIGNERONS EN GASCOGNE
& PIÉMONT PYRÉNÉEN

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



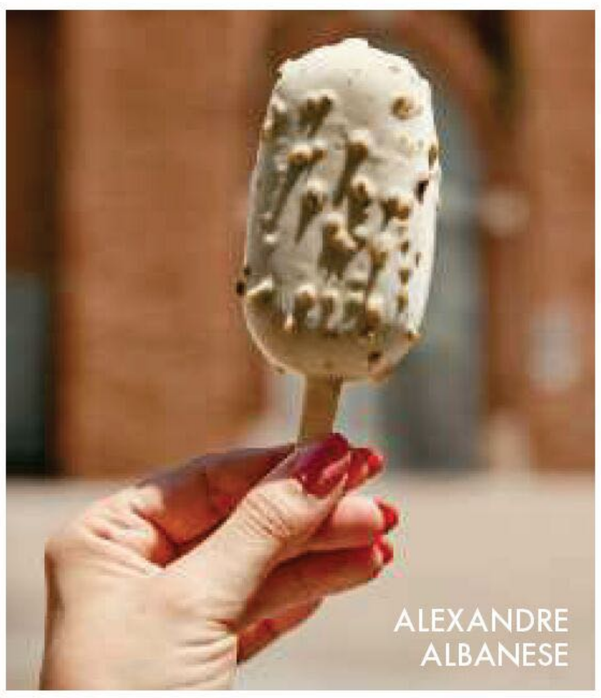
CACAOFAGES

TOULOUSE

SUCRÉES-SALÉES

Chez CacaoFages, le chocolat se décline désormais en version glacée. Depuis l'ouverture de sa biscuiterie attenante, la maison propose une collection de 25 parfums fabriqués sur place, entre crèmes glacées et sorbets. Si les classiques chocolat Viêtnam ou Honduras restent incontournables, l'adresse se distingue par ses associations inattendues : tomate-basilic, carotte ou concombre-kiwi. 3 € la boule.

25, rue Réclusane, Toulouse (31). cacaofages.com



ALEXANDRE ALBANESE

SAINT-LIZIER

SAVEURS D'ARIÉGE

Créées en 2024, Les Glaces de l'Izard souhaitent valoriser les matières premières de l'Ariège. Lait, crème, plantes et fleurs, issus de plus de 70 producteurs, pour la plupart locaux, entrent dans la composition de sorbets et de crèmes glacées aux saveurs aussi authentiques qu'originales (géranium, verveine, rose ou sève de bouleau). 2,50 € la boule.

Rue du Pont du Baup, Saint-Lizier (09). lesglacesdelizard.fr



VOLONTINA

CAHORS

DOLCE VITA

Après une formation de l'autre côté des Alpes, Marc et Sandra Volonté ont posé les bacs de Volontina face à la Halle de Cahors. Leur credo : des recettes inspirées du savoir-faire italien. Parmi les parfums de l'été : crème glacée au melon, chocolat Dubaï garni de pistache et de filaments croustillants, ou encore noix du Lot. 3,50 € la boule.

70, rue Georges-Clemenceau, Cahors (46). @glaciervolontina

Dans son laboratoire de Blagnac, Alexandre Albanese imagine des bâtonnets glacés élaborés à partir de lait entier, de crème fraîche et de fruits sélectionnés avec soin. Pistache-fleur d'oranger, coco-chocolat ou café cappuccino : chaque recette cache, sous un enrobage croquant, un cœur fondant. 5,50 €. ●

35, rue Pasteur, Blagnac (31). Tél. : 05 61 15 14 85. barrelle.fr

CACAOFAGES ; PRESSE ; SUNNY RAUX

18-28 ans

L'OFFRE QUI TE MET BIEN



Carte à 0€ (1)



En +

Bons plans(2)

Conseiller dispo

ETF

CAISSE D'EPARGNE
Midi-Pyrénées
Vous être utile.

Communication à caractère publicitaire et sans valeur contractuelle.

Les ETF sont des produits d'investissement. Investir en ETF comporte un risque de perte en capital : la valeur de votre investissement peut varier à la hausse comme à la baisse et vous pouvez perdre tout ou partie du capital investi. Pour plus d'informations sur les ETF et leurs risques, consultez votre conseiller.

(1) Offre Initial en Formule Individuel proposée aux personnes physiques majeures capables ou mineures âgées d'au moins 11 ans, titulaires d'un compte de dépôt. Voir conditions générales et tarifaires des différentes formules sur le site www.caisse-epargne.fr ou en agence. Offre Initial gratuite jusqu'à 28 ans inclus, comprenant une carte bancaire Visa Classic, puis facturée à partir de 29 ans selon les conditions prévues au sein de la brochure tarifaire www.caisse-epargne.fr ou en agence.
(2) Sous réserve d'adhésion au Club des sociétaires, conditionné à l'achat d'une part sociale. Il s'agit d'un placement à long terme et la liquidité n'est pas garantie. Avant toute souscription de parts sociales, lisez attentivement le prospectus visé par l'AMF établi pour l'offre au public de parts sociales et plus particulièrement la rubrique « facteurs de risques », disponible sur simple demande sans frais en agence, ou sur le site internet de l'AMF et celui de la Caisse d'Epargne. Voir conditions sur caisse-epargne.fr.

La Caisse d'Epargne et de Prévoyance de Midi-Pyrénées, Banque coopérative régie par les articles L 512-85 et suivants du Code monétaire et financier, société anonyme à directoire et conseil d'orientation et de surveillance, au capital de 640 000 000 euros, dont le siège social est situé 10, avenue Maxwell à Toulouse 31100, Immatriculée au RCS de Toulouse sous le numéro 383 354 594, Intermédiaire d'assurance, Immatriculé à l'ORIAS sous le n° 07019431





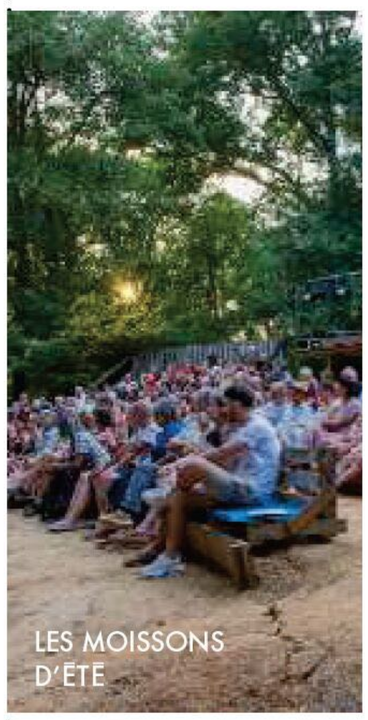
AGENDA

PAR ÉLODIE PAGES

ÉCO FESTIVAL

Écaussystème revient pour un week-end de musique et de fête citoyenne. Le samedi soir (1er août) rassemble une programmation ambitieuse, avec Jean-Louis Aubert, Gaël Faye, Fatoumata Diawara, FFF, Keny Arkana, Antes & Madzes, et Mandragora. Entre rock, rap, variété et musiques du monde, la soirée incarne l'ADN du festival, mêlant têtes d'affiche et énergies locales.

Du 31 juillet au 2 août. Gignac (46). ecaussysteme.com


LES MOISSONS D'ÉTÉ

THÉÂTRE DE VERDURE

Festival de théâtre en pleine nature, Les Moissons d'Été proposent spectacles, lectures et rencontres autour d'un engagement artistique et écoresponsable. Temps fort de cette édition : « Et ton cuir pourrait fendre », des Attracteurs Étranges (le 7 août). La pièce réunit trois récits de femmes traversés de violence et de résilience et aborde la prison, l'enfance et la reconstruction.

Du 4 au 8 août. Termes-d'Armagnac (32). lesmoissonsdete.com

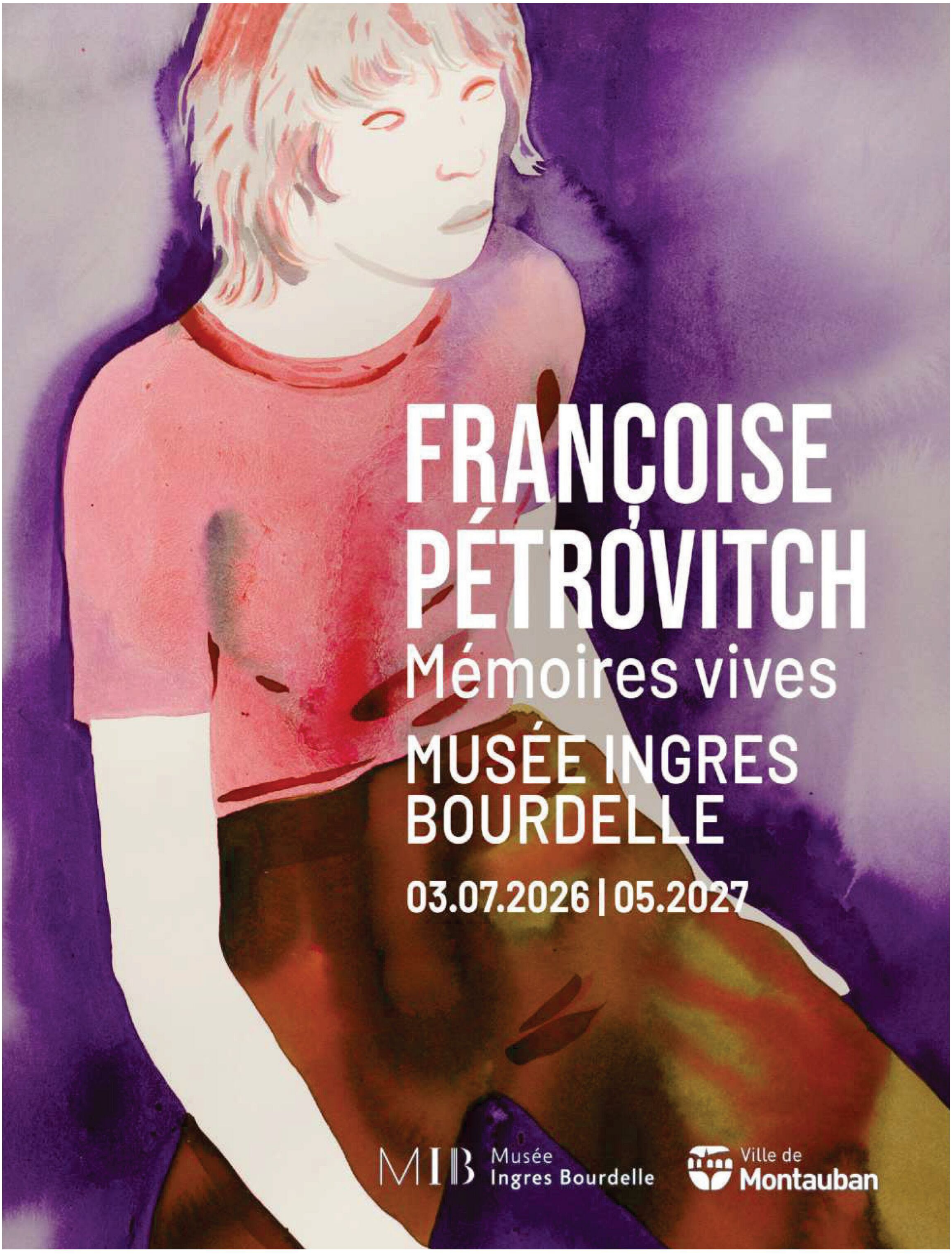
WINE SPIRIT

La Fête des vins de Gaillac investit le parc de Foucaud pour célébrer le vignoble gaillacois dans une ambiance festive. Au programme : initiation à la dégustation, séances de yoga & vin, soirées électro itinérantes, musique live, avant le feu d'artifice tiré le dimanche soir depuis le château. ●

Du 31 juillet au 2 août. Gaillac (81). fete-vins-gaillac.com

RÉDACTRICE EN CHEF DES ÉDITIONS RÉGIONALES : MANOU FARINE. RESPONSABLE : ANNEMARIELLE FRANCHETEAU-GARDE. 1ÈRE RÉDACTRICE GRAPHISTE : ÉMILIE HUSSENOT. RÉALISATION : AGENCE SOCRATE. RÉDACTRICE EN CHEF : NATALIA GRGONA. MAQUETTISTES : SYLVIE AGOSTINI, ERICA DENZLER, PAULINE TALARN, SECRÉTAIRES DE RÉDACTION : SÉVERINE LEFEBVRE, FANNY JACQUET, CHRISTELLE DENIS, HELENE ABDESSADOK, SONIA GARRIGUES, FRANÇOIS ROUSSEAU. RESPONSABLE PÔLE IMAGE : STÉPHANIE DUCHÊNE. ICONOGRAPHE : ANNE-SOPHIE DE NEVE, CAROLE BEAL-PAGNOL, NELLY MACHANEK, SANDRINE SAUVIN. ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO : JEANNE DRÉAN, SANDRINE VIRBEL. SERVICE PUB : CMI MEDIA RÉGIONS. TÉL. : 01 74 85 85 85.

MDHML ; DOROTHEE THESS
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTE. À CONSOMMER AVEC MODERATION.


FRANÇOISE
PÉTRÓVITCH
Mémoires vives
MUSÉE INGRES
BOURDELLE
03.07.2026 | 05.2027
MIB
Musée
Ingres Bourdelle
Ville de
Montauban

LODGE PARK
HOTEL ✶ ✶ ✶ ✶ ✶

Situé à Soldeu, au cœur de l'Andorre, le Lodge Park Hotel révèle sa nouvelle identité, une évolution qui affirme son positionnement de refuge contemporain en montagne, pensé pour ralentir et se reconnecter à l'essentiel.

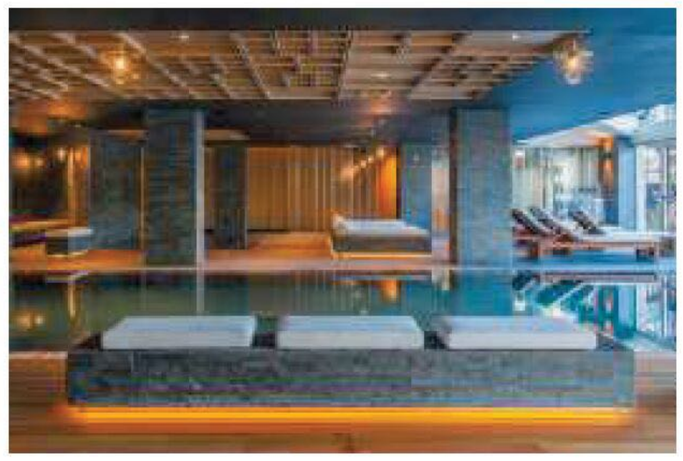
Ce changement de nom marque l'aboutissement d'un processus de transformation engagé il y a trois ans, lorsque l'établissement est passé de 4 à 5 étoiles. Depuis, l'hôtel a progressivement renforcé son positionnement premium à travers une montée en gamme de ses infrastructures, de ses services et de son expérience globale, tout en conservant son identité et son esprit d'origine.

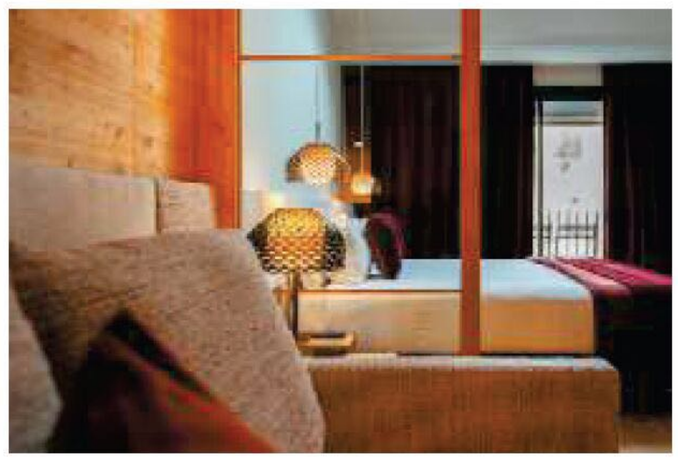
Situé à Soldeu, l'un des sites les plus exclusifs d'Andorre, le Lodge Park Hotel se pense comme une parenthèse hors du temps, un lieu où l'on vient se ressourcer pleinement. L'établissement revendique un positionnement très haut de gamme, centré sur l'excellence de l'expérience et le raffinement des prestations, avec une attention particulière portée au confort, à la proximité et à la qualité de l'expérience vécue.

Cette évolution s'est accompagnée d'importants développements ces dernières années. L'offre gastronomique s'est enrichie avec des adresses comme Kao Soldeu ou Don Giovanni, mêlant cuisine locale et inspirations internationales. Les suites ont également été repensées avec de nouveaux espaces différenciés, tandis que les services destinés aux familles ont été renforcés, notamment à travers l'incroyable Kids Club. L'hôtel poursuit aujourd'hui cette dynamique avec de nouveaux investissements, parmi lesquels la création prochaine d'une piscine extérieure ainsi que la rénovation des cabines de massage du spa.

Pensé pour les couples, les familles comme les groupes d'amis en quête de reconnexion et de respiration, le Lodge Park Hotel défend une vision de l'hospitalité fondée sur l'attention, la simplicité et la sensation de se sentir immédiatement à sa place.

Avec cette nouvelle identité, l'établissement poursuit son évolution et affirme ses ambitions, tout en restant fidèle à ce qui fait sa singularité. Le Lodge Park Hotel ouvre ainsi un nouveau chapitre, porté par l'engagement de ses équipes et la fidélité de celles et ceux qui, au fil des années, ont contribué à écrire son histoire et rendent aujourd'hui possible cette nouvelle étape.





Carretera General 2, n°19,
AD100 Soldeu, Principauté d'Andorre

www.lodgeparkhotel.com

NEUF... NOUVEAU... NOUVELLES

BALLOT-FLURIN

La gamme Dermo soin solaire haute protection UVA et UVB de chez Ballot-Flurin est parfaite pour chouchouter les peaux sensibles, stressées ou exposées. Vous allez apprécier sa formule 100 % naturelle à base d'actifs apicoles. On y trouve de la cire ultra-fine d'opercule, de l'extrait sec de propolis, du miel brut de montagne, mais aussi du macérat maison de plantain et romarin à l'huile d'amande douce, de l'ocre du Vaucluse et des filtres 100 % minéraux. Des produits multi-saisons qui résistent à l'eau et à la transpiration, et qui protègent les zones fragiles : cicatrices, tatouages, grains de beauté... Ils sont éco-conçus et fabriqués en France, dans notre éco-lieu des Pyrénées, et conviennent aux enfants de plus de 36 mois, aux femmes enceintes et allaitantes.

Dermo soin solaire, 24,90 € (prix observé). ballot-flurin.com





MAX OPTIC, L'OPTICIEN DES TOULOUSAINS

Max Optic incarne à Toulouse une vision exigeante de l'optique indépendante. Depuis plus de 20 ans, l'enseigne sélectionne avec soin les montures des grandes maisons, marques emblématiques et créateurs confidentiels, afin d'offrir une signature esthétique unique. Au-delà du choix, Max Optic se distingue par la qualité de son accompagnement et de ses conseils. Chaque client bénéficie d'un accompagnement personnalisé porté par une équipe passionnée, attentive à la morphologie du visage, à la personnalité, au style et aux besoins visuels de chacun. Avec trois boutiques à Toulouse, Max Optic est devenue une référence pour celles et ceux qui recherchent des collections exclusives, un regard expert et un service sur mesure.

45 rue Boulbonne, 31000 Toulouse
2 allées Paul Feuga, 31000 Toulouse
3 avenue Honoré Serres, 31000 Toulouse
maxoptic.fr



Brocante Les Allées

Allées François Verdier, TOULOUSE

PROCHAINES ÉDITIONS :
7, 8, 9 AOÛT
ET 4, 5, 6 SEPTEMBRE
ET TOUTE L'ANNÉE
LES 1ERS VENDREDIS,
SAMEDIS ET DIMANCHES
DU MOIS



EN PLEIN CENTRE-VILLE

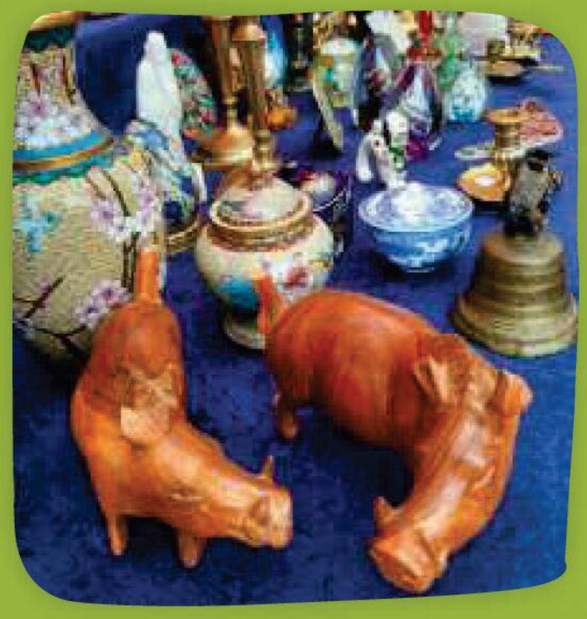
100

Brocanteurs & antiquaires

4 food trucks sur place

Parkings à proximité





Organisée par le Syndicat des Brocanteurs et Antiquaires
de la Haute-Garonne et du Sud-Ouest

brocante-les-allees.com

ET SI CET ÉTÉ, LE VRAI LUXE, C'ÉTAIT DE PARTIR SANS RIEN PLANIFIER ?

Direction les Pyrénées, où des road trips clés en main sont proposés par quatre Pyrénéennes passionnées, en charge de la « Boutique des Pyrénées ». Des itinéraires cousus main et prêts à partir, pensés pour s'évader sans passer ses soirées à tout organiser. Vous choisissez la durée et le style d'ambiance, de décor, d'hébergements et d'activités que vous aimez et les créatrices de voyages vous conseillent et organisent tout pour vous, de A à Z. Il ne reste qu'à se laisser porter.

Tel lecteurs : 05 62 56 70 00 - www.pyrenees-trip.com
laboutique@ha-py.fr





MONTAUBAN : INGRES, LA MODE ET FRANÇOISE PETROVITCH

Ingres fut l'un des portraitistes les plus recherché de son temps. Attentif à la beauté et la préciosité des matières, il a su mieux que tout autre décrire parures et toilettes. Les œuvres actuellement exposées au musée Ingres Bourdelle, associées à des pièces textiles, accessoires, bijoux... font découvrir, au-delà de l'intérêt du peintre pour la mode, son époque et son influence sur les créateurs de la mode contemporaine. Et ce n'est pas tout puisque le musée montalbanais a proposé à Françoise Pétrovitch d'investir la mythique salle du Prince Noir. La plasticienne reconnue sur la scène internationale y déploie une installation une installation visuelle et sonore...

museeingresbourdelle.com

Les Sauces MORIN

Les seuls sur le marché à avoir un produit sain... MAIS PAS QUE !

Fabrication ET ingrédients origine FRANCE

Zéro additif
Sans sulfite, sans résidu de pesticide, sans OGM, sans sucre, Huile sans traitement chimique

Emballages 100% recyclables



Idée recette avec notre mayonnaise

Tomates crues farcies

Pour 2. Coupez le chapeau de 2 grosses tomates, et videz-les. Faites cuire 150g de poisson blanc sans coloration. Coupez 120g de saumon fumé en petits morceaux. Décortiquez 150g de crevettes grises. Dans un saladier, écrasez le poisson, ajoutez le saumon fumé, les crevettes grises, du persil hâché et 1 demi pot de mayonnaise. Servez fraîches avec de la roquette.

Vous pouvez ajouter un trait de jus de citron dans la farce.

Toujours imitées, jamais égalées, depuis 1998. Comme celle de mamie : mêmes ingrédients, même texture !

Retrouvez nos sauces chez votre poissonnier ou au rayon poissonnerie de votre supermarché

Retrouvez nos valeurs et nos engagements



MICHAEL DEYOUNG/ GALLERY STOCK/ PHOTOSENSO



TENDANCE

VACANCES EN SOLO

Et si l'on s'accordait une parenthèse, de quelques heures ou de quelques jours ? Nos meilleures idées pour découvrir, s'amuser et se ressourcer.

PAR **SOPHIE HELOUARD**

ARTY

CULTURE PHYSIQUE

Au MamRA de Granville, on mouille le maillot ! Le 5 août, l'équipe du musée propose une séance de réveil musculaire en plein air, suivie d'une visite libre de l'exposition consacrée à la photographe Gisèle Freund. Celles qui préfèrent faire la grasse matinée pourront dérouler leur tapis lors du Yoga Sunset, organisé à 19 h 30 dans le jardin de l'Œuvre.

Place de l'Isthme, Granville (50). Tél. : 02 33 51 02 94. museesdegranville.fr/mamra

ZEN

BULLE RELAXANTE

À Trouville-sur-Mer, l'hôtel Les Cures Marines propose une expérience « lâcher-prise » (159 €). La demi-journée de détente débute au restaurant La Galerie, avant une immersion dans un caisson de flottaison. Puis direction le spa, avec piscine d'eau de mer chauffée à 32 °C, douches sensorielles, hammam, sauna, tisanerie…

Bd de la Cahotte, Trouville-sur-Mer (14). Tél. : 02 31 14 26 00. lescuresmarines.com

Présentée par le musée de Vire, l'exposition « Sois belle » explore les racines de cette injonction à la beauté dans une période (1830-1914) marquée par le patriarcat. Le 23 août, les visiteurs pourront essayer corset, crinoline et tournure, afin de mieux saisir les impératifs de féminité qui se cachaient derrière la mode de l'époque. ●●●

Jusqu'au 1er novembre. Square du Chanoine-Jean-Héroult, Vire (14). Tél. : 02 31 66 66 50. musee.virenormandie.fr

THANASSIS KRIKIS / TRUNK ARCHIVE/ PHOTOSENSO


©D.Commenchal - Tourisme 61
La nature vous réinvente
by
L'ORNE
PURE NORMANDIE
Orne
PURE
NORMANDIE
ornetourisme.com



FLEURS DE LA CLARTÉ

CHAMPÊTRE

ART FLORAL

Passionné de permaculture, Thomas a troqué son job à Paris contre une ferme florale, Fleurs de la Clarté, en Normandie. Aujourd'hui, il produit des fleurs séchées que son épouse, Charlotte, transforme en bouquets, couronnes et autres compositions délicates. Pour faire découvrir leur univers, le couple organise des ateliers où chacun compose une création originale. 75 € (3 h).

La Cour Auzerais, Saint-Jouin (14). Tél. : 06 82 60 39 38. fleursdelaclarte.com

CONNECTÉ

CHEVAL STORY

Formée à Saumur et diplômée en éthologie et sciences équines, Laurence propose aux Écuries d'Am des séances de coaching assistées par le cheval (60 €). À travers une série d'exercices réalisés à pied, ces ateliers invitent à mieux se connaître grâce au cheval, miroir de nos émotions. On y apprend à développer son intelligence émotionnelle et à gagner en confiance en soi.

La Boé, Crulai (61). Tél. : 09 61 23 44 34. ecuriesdam.fr



L'ARBRE AUX ÉTOILES

INSPIRANT

RETRAITE NATURE

À quelques kilomètres de l'estuaire de la Seine, L'Arbre aux Étoiles propose des séjours tournés vers le bien-être et la reconnexion à soi. Du 28 au 30 août, l'écolieu accueillera Le Cercle des sorcières lectrices (450 €), une parenthèse entre lectures, rituels, nature et sororité.

168, imp. d'Aumale, Le Feugré, Fatouville-Grestain (27). Tél. : 06 70 79 89 01. larbreauxetoiles.fr



MUMA

À l'occasion du centenaire de la disparition de Claude Monet, le MuMa revient sur les jeunes années du peintre avec l'exposition « Monet au Havre ». En forme de clin d'œil, le caricaturiste Jak Lemonnier posera ses crayons le 6 août en salle d'exposition pour croquer les visiteurs qui le souhaitent. ●●●

Jusqu'au 27 septembre. 2, bd Clemenceau, Le Havre (76). Tél. : 02 35 19 62 62. muma-lehavre.fr

PLICHARD CAMILLE; L'ARBRE AUX ETOILES; WERNER_LE_DOARE

PUBLICITÉ

UN WEEK-END AU CANAL d'été

TOUS LES SAMEDIS
ET DIMANCHES

DU 1er AU 30 août

13H - 20H

DE NOMBREUSES ACTIVITÉS

VOILE, KAYAK,
JEUX, SPECTACLES...

+FOOD TRUCK !

UN ÉTÉ SUR LES QUAIS

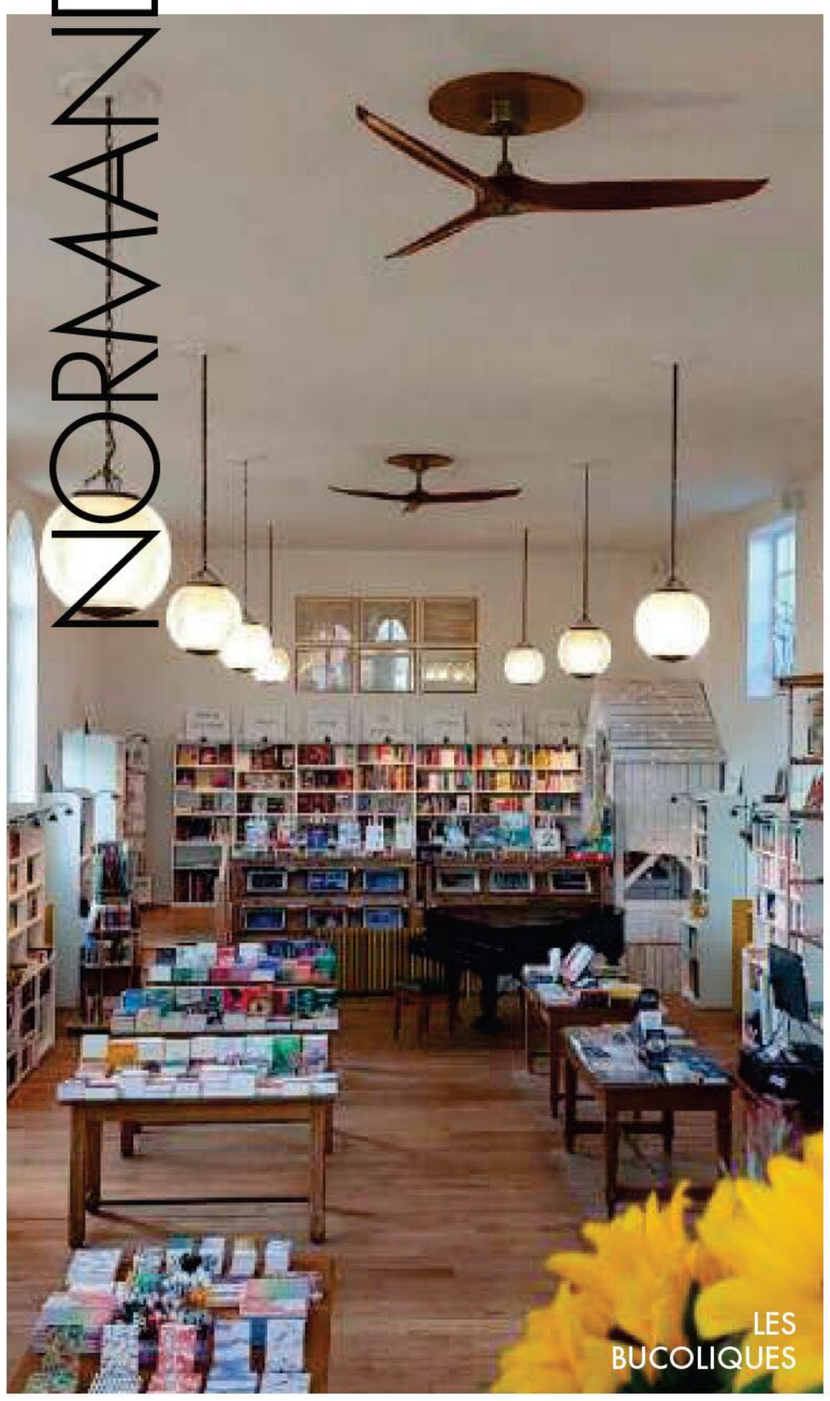
GRATUIT

CANAL CAMILLE CLAUDEL
QUAI JEAN-DE- BÉTHENCOURT
RIVE GAUCHE - ROUEN

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Rouen

métropole
ROUENNORMANDIE


LES BUCOLIQUES


LES PINS DE CÉSAR

PARENTHÈSE VERTE

Niché dans 20 hectares de verdure, l'hôtel 4 étoiles Les Pins de César invite à ralentir. La chambre « Nature » (à partir de 374 €) ouvre sur une grande terrasse avec bain nordique privatif. Ici, ni Wi-Fi ni télévision. Une expérience hors du temps qui se poursuit avec un massage relaxant (à partir de 75 € les 30 minutes) au spa Nuxe.

1, chemin des Échos, Saint-Jouin-Bruneval (76). lespinsdecesar.com

DÉCONNECTÉE

SPOT LITTÉRAIRE

Au Tréport, Léopoldine a transformé une ancienne salle paroissiale en librairie. Baptisé Les Bucoliques, le lieu abrite un vaste espace de vente avec cabane pour les enfants, piano, salle d'exposition et café (1,80 € l'expresso bio), ouvert sur une jolie terrasse ombragée. Un dimanche par mois, l'endroit accueille le fameux « café sans téléphone » : un moment à soi pour se plonger dans un bon bouquin, loin des notifications.

87, rue Alexandre-Papin, Le Tréport (76). @lesbucoliques.letreport


FERME SAINT SIMÉON

ARTISTIQUE

ÉLAN PICTURAL

Ancienne auberge, la Ferme Saint-Siméon fut au XIXe siècle un point de ralliement pour les peintres impressionnistes, fascinés par la lumière de l'estuaire de la Seine. Pour suivre leurs pas, Laurent propose des cours d'aquarelle sur le site, suivis d'un déjeuner au restaurant de l'hôtel. 230 €.

20, route Adolphe-Marais, Honfleur (14). Tél. : 02 31 81 78 00. fermesaintsimeon.fr

Pour une échappée en pleine nature, une randonnée guidée de trois heures en baie de Somme traverse bancs de sable, vasières et prés-salés, offrant un dépaysement total. Tout au long du parcours, faune, flore, traditions et histoire locale se dévoilent au fil des explications.. 17 €, de Saint-Valery-sur-Somme au Crotoy, entre terre et mer. ●●●

vivrelabaiedesomme.com

LES BUCOLIQUES ; CHARLENE BRAQUEHAIS ; THIERRY MARIE ANAIS_HONFLEUR



Nouvelle adresse BIEN-ÊTRE *à Deauville*

VOUS ÊTES À DEAUVILLE ?

Filez dans la nouvelle boutique Rituals pour découvrir le Mind Oasis by Rituals. Au programme : relaxation mentale et hydromassage, deux expériences inédites pour favoriser votre bien-être.

Bienvenue dans un havre de paix où la lumière se tamise, les sens s'éveillent et le temps semble suspendu. La respiration s'apaise, les tensions se dissipent pour que vous vous sentiez bien, tout simplement bien.

L'EAU QUI DÉLASSE

Porté par la chaleur de l'eau qui délasse et par de délicats mouvements circulaires, le corps se relâche peu à peu. Les tensions accumulées semblent se dissiper tandis qu'une sensation de légèreté s'installe progressivement. Des sons enveloppants, une fragrance apaisante et une douce luminothérapie viennent enrichir l'expérience et sollicitent les sens en douceur, offrant une véritable bulle de déconnexion.

On aime : **Le confort de ce massage qui se pratique habillé et se personnalise selon nos préférences.**

Hydromassage 25 minutes 24,50€ - 45 minutes 43€



Le saviez-vous ?

Notre cerveau produit en permanence différentes ondes cérébrales, appelées delta, thêta, alpha et bêta. Chacune est associée à des états spécifiques comme le sommeil profond, la relaxation, la concentration ou l'éveil. Si nos émotions influencent naturellement cette activité, certaines stimulations externes peuvent aussi la moduler.

C'est le principe de la stimulation cérébrale, une technique conçue pour favoriser la détente, améliorer la concentration ou encore soutenir la qualité du sommeil.



RESSOURCEZ VOTRE MENTAL

Quand la fatigue s'accumule et que le mental ne décroche plus, cette expérience agit comme un véritable bouton « pause ». Rythmée par des exercices de respiration, des sons et des vibrations, elle nous plonge dans un état méditatif profond propice aux ondes thêta, associées à la relaxation profonde.

Résultat : une sensation de repos profond, comme après une longue sieste réparatrice de 2 heures

Relaxation mentale 30 minutes 29,50€ - 55 minutes 44,50€

MIND OASIS BY RITUALS...

Offre exclusive. Réservez votre séance de relaxation mentale et hydromassage sur **MINDOASIS.COM,** la séance d'hydromassage de 25 minutes vous est offerte sur présentation de ce numéro du ELLE* !

**Hydromassage de 25 minutes offert aux lecteurs de ELLE sur présentation de l'offre en caisse. Offre valable au Mind Oasis Deauville du 09/07 au 31/08 inclus, sur réservation et dans la limite des places disponibles. Une offre par personne pendant toute la durée de l'opération. Non cumulable, non sécable et non remboursable. Non valable pour l'achat de cartes cadeaux.*

MIND OASIS BY RITUALS

82 rue Eugène Colas - Deauville

Réservations sur mindoasis.com ou en boutique



ET EN BRETAGNE-PAYS-DE-LA-LOIRE…

PAR **CAROLE ANDRÉ**

REPULPANT

TÊTE EN L'AIR

Il n'y a pas que le corps qui retrouve sa forme en thalasso ! À Douarnenez, Valdys propose des séances de 80 minutes pour lâcher prise avec un massage crânien et des soins ciblés pour fortifier les cheveux (155 €). Les soins capillaires marins et le head spa japonais, soin chouchou des réseaux sociaux, nourrissent le cuir chevelu pour une crinière de rêve !

42, rue des Professeurs-Curie, Douarnenez (29). Tél. : 02 29 20 26 13. thalasso.com

FASTUEUX

NUIT MAGIQUE

Dans un ancien hôtel particulier, le 5 étoiles Maison Maubreuil offre 13 chambres d'un raffinement extrême. Cette maison d'esthètes cultive l'élégance et un métissage sophistiqué avec des œuvres du monde entier, une cave d'exception et une cuisine tout en finesse. Les chambres Découverte – Empire de jade, Palais de Kalinda, L'Archipel d'Okinawa… – signent une escapade rare et privilégiée. Dès 250 € la nuitée.

6, rue du Roi-Albert, Nantes (44). maisonmaubreuil.com

Formée en Inde, la praticienne de Ritama Yoga propose des cours particuliers et solo de hatha yoga. Pendant 1 heure (70 €) ou 1h 30 (90 €), pranayamas (respirations), asanas (postures) et méditation s'enchaînent, sur la plage de Gourmalon, mais aussi à demeure, en jardin, en terrasse, ou dans son studio pornicais. ●●●

8, rue Georges-Clemenceau, Pornic (44). ritamayoga.com

SVIATLANA BARCHAN/ GETTYIMAGES

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

SPIRITOURISME EN NORMANDIE

EN SAVOIR +

Palais Bénédictine
110 rue A. Legrand, à Fécamp
www.benedictinedom.com

Sur la Côte d'Albâtre, Le Palais Bénédictine est un chef d'œuvre architectural qui abrite la seule distillerie au monde de la liqueur Bénédictine. Ouvert au public depuis plus de 150 ans, il incarne un lieu emblématique, à la croisée du patrimoine, de l'art et des spiritueux — un statut de pionnier unique au monde.

La Normandie a été le territoire de nombreuses histoires et a marqué celle de la France. Les paysages de cette région façonnée par la Manche ont inspiré de nombreux artistes tels que Guy de Maupassant, Victor Hugo ou encore de grands peintres impressionnistes comme Monet. Ils continuent aujourd'hui d'attirer des curieux qui viennent découvrir les trésors du Pays de Caux et ses longues et hautes falaises mondialement réputées, notamment celles d'Étretat.

Pour profiter de la région différemment, l'emblématique Palais Bénédictine, mondialement connu pour sa liqueur, propose un itinéraire gustatif et culturel à partager en famille ou entre amis !

Poussez les portes de ce lieu à l'architecture éclectique, mi-gothique, mi-Renaissance, et découvrez une impressionnante collection d'art, dans son musée fraîchement rénové. Approchez-vous des alambics au cœur de la distillerie et éveillez vos 5 sens lors de la dégustation des liqueurs.





Wonguy / Julien Escot

Une pluie de nouveautés à découvrir : scénographie repensée, art du cocktail sous toutes ses formes, programmation d'événements variés…

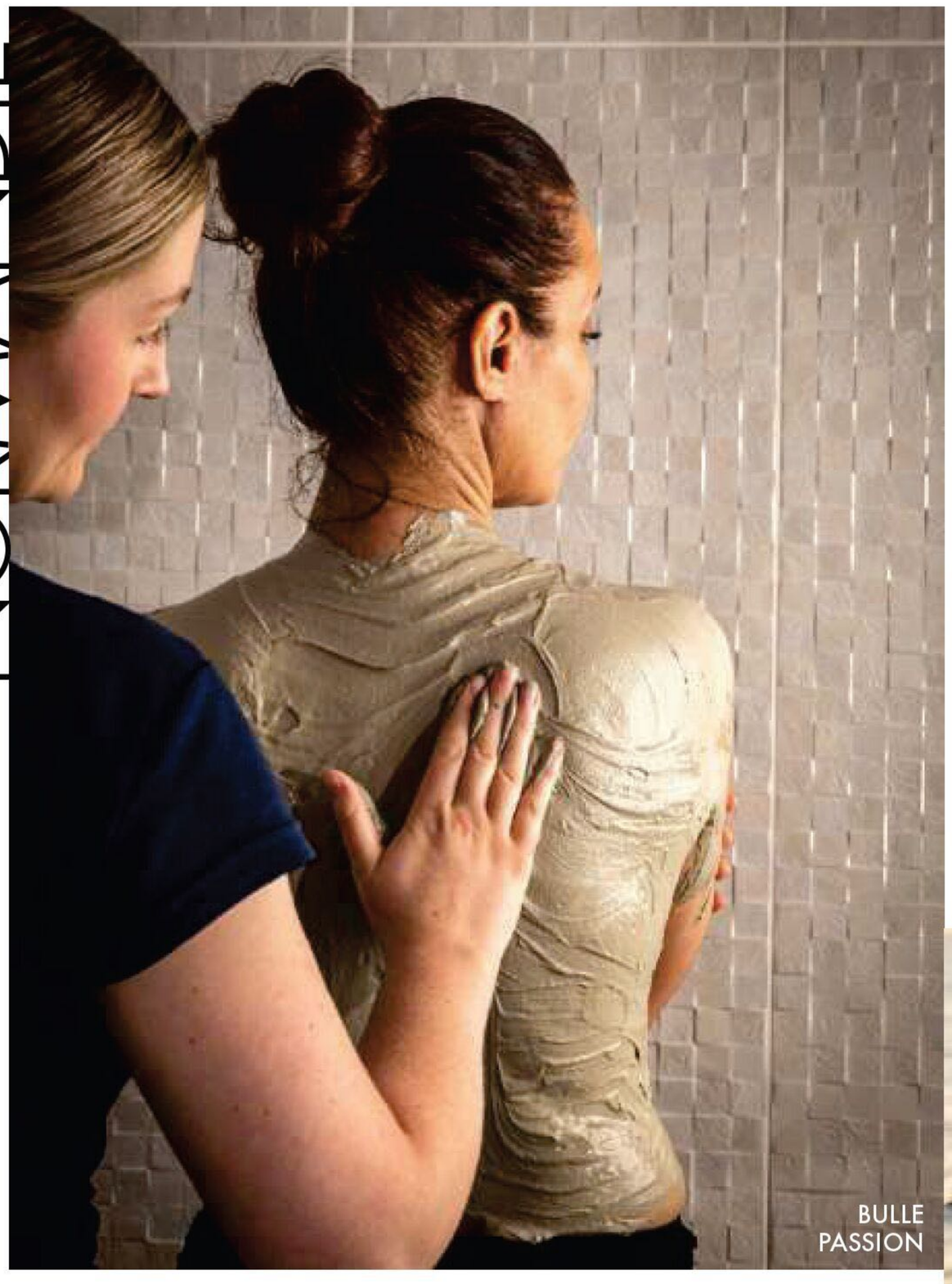
La visite est enfin sublimée à la Verrière, bar à cocktails créés par Julien Escot et pouvant être accompagnés d'une dégustation de crêpes Bénédictine !

Et l'expérience ne s'arrête pas là ! Pour un événement privé ou professionnel privatisez les espaces du Palais : de la salle des Abbés, à la verrière, pour un dîner de gala ou un anniversaire plus informel.

Scannez et réservez en ligne votre expérience :



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


BULLE PASSION

POÉTIQUE

SENTIER ARTY

Singulier et unique en France, le sentier d'Amanéa, ou sentier à émotions dans le Pays de Chantonnay, invite à une approche poétique et sonore du bain de nature. Le chemin d'environ 2,5 km est rythmé par 12 étapes artistiques, où des mobiles composés d'ardoises tintent au sommet d'un arbre, des poteaux de bois sifflent dans le vent, des pierres gravées et des structures en bois invitent au rêve. Accès gratuit.

Lac de la Vouraie, La Martinière, Bournezeau (85).


HOZEN

REVIGORANT

JOUR OFF

Pour se ressourcer, la journée Bulle Passion au Château des Tourelles propose une suite de soins de thalassothérapie : gommage corps personnalisé, massage avec ou sans pluie marine, bain marin hydromassant et application d'algues ou de boues marines. Le déjeuner sur la terrasse du restaurant et l'accès au spa marin toute la journée sont inclus. Du lundi au samedi, à partir de 268 €.

1, av. Léon-Dubas, Pornichet (44). pornichet.relaisthalasso.com

NAUTIQUE

GIRL POWER

Apprendre à manœuvrer un voilier et se sentir légitime à naviguer dans un univers très masculin n'est pas toujours évident pour de nombreuses femmes. L'école de croisière Hozen propose des stages 100 % féminins, pour apprendre dans la bienveillance. À partir de 495 €.

Hozen. 1, terre-plein du Sous-Marin-Papin, Lorient (56). Tél. : 09 61 57 17 59. hozen.fr


VISITE BRETAGNE ALTERNATIVE

Chauffeur VTC et guide du patrimoine, Samuel Clouet emmène les visiteurs, en solo ou par petits groupes, sur les routes de Bretagne jusqu'au mont Saint-Michel et a toujours une anecdote à partager. 500 € la journée, de 1 à 3 personnes. ●●●

Combourg (35). Tél. 09 51 81 35 19. visite-bretagne-alternative.com

HOZEN ; BRUNSKY PHOTOGRAPHY ; SAMUEL CLOUET

MONET AU HAVRE

MUMA - LE HAVRE

5 JUIN
27 SEPTEMBRE 2026

NORMANDIE IMPRESSIONNISTE

avec le soutien exceptionnel des

Musée d'Orsay

Musée Marmottan Monet

ACADÉMIE DES BEAUX-ARTS

CERCLE DES MÉCÈNES DU MUMA

SG GRAND OUEST

SEAFRIGO

matmut POUR LES ARTS !

Le Monde

Télérama

RADIO CLASSIQUE

BeauxArts

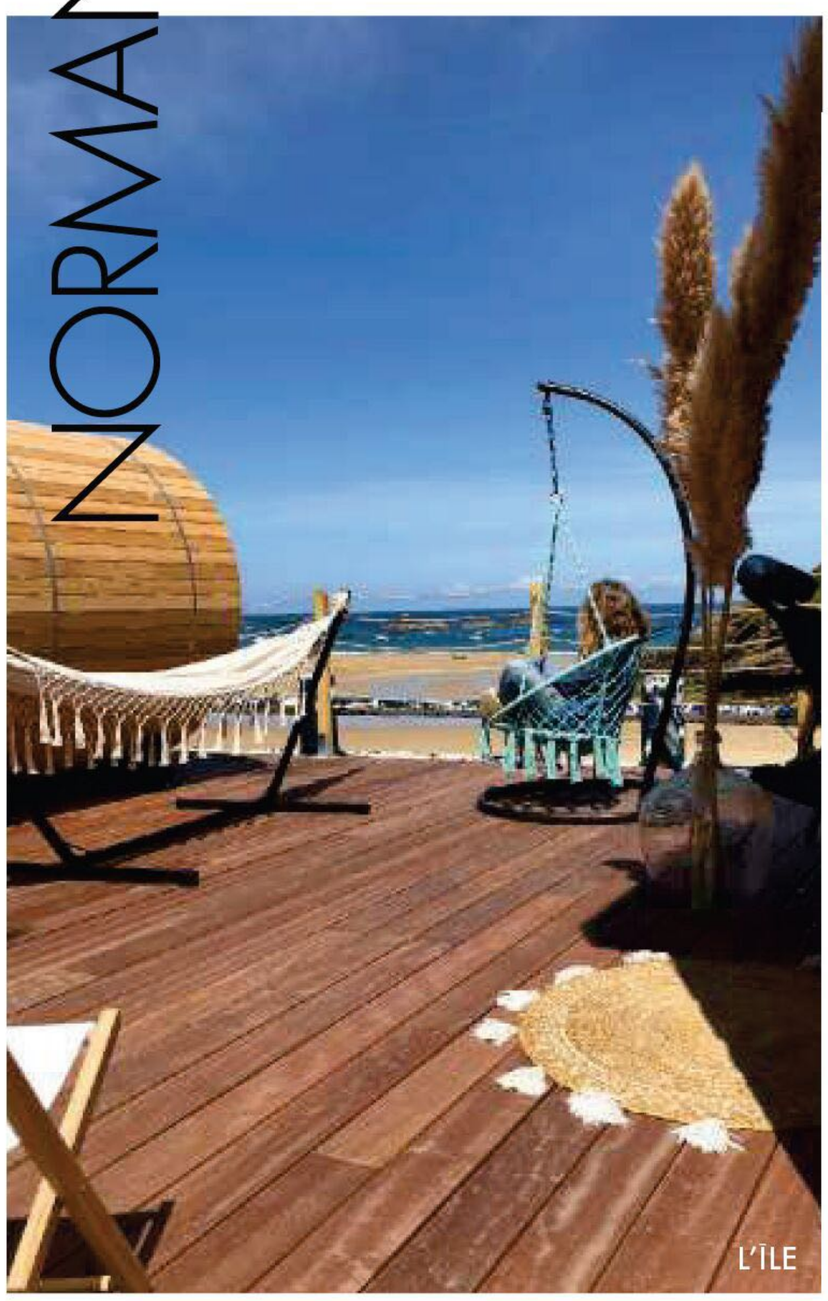
LE QUOTIDIEN DE L'ART

Le Havre PARIS NORMANDIE

UN ÉTÉ AU HAVRE

MuMa | leHavre

Claude Monet, *Coucher de soleil* (détail), vers 1868, collection particulière © 2022 Christie's Images Limited • Design graphique Benoît Eliot / Octopus



L'ÎLE



ENTRE SEL ET TOURBE

PLANTES SAUVAGES

Pour apprendre à reconnaître les différentes plantes comestibles ou aux propriétés médicinales et les inviter en cuisine, Entre sel et tourbe organise des apéromenades le dimanche, en matinée. La balade, d'environ 5 km, s'achève par une dégustation des préparations à base des plantes comestibles juste cueillies. 25 €, sur réservation.

512, La Butte, Saint-Lyphard (44). entreselettourbe.com

Ā VAPEUR

CHAUD DEVANT

Tout rond et tout en bois, posé sur la plage, le sauna en extérieur de L'Île (25 € par personne pour 1 heure) réchauffe et revitalise les corps fatigués dans un décor maritime unique.Ici, les batteries corporelles se rechargent avec une vraie sensation de détente et de vitalité. Des rituels et des massages (à partir de 50 €) sont proposés sur la terrasse attenante.

L'île. 51, rue du Yacht-Club, Saint-Lunaire (35). Tél. : 06 37 18 23 91. lilesaintlu.com



GOÛT'THÉ

CHARMANT

PAUSE BIO

Dans une ruelle piétonne de la cité médiévale, avec une petite terrasse ombragée, Goût'Thé décline trois propositions salées à partir de 12,50 € et un brunch le samedi (20 €) : les pâtisseries sont présentées sous cloche et servies avec une citronnade, une ginger ale glacée ou un kombucha local (5 €).

30, rue de Saillé, Guérande (44). goutthe-guerande.fr

La marche afghane est une technique qui permet de synchroniser sa respiration avec ses pas en fonction du terrain. Pour une expérience « cocon solo » (60 €), Fanny Peyrard, guide de randonnée chez Terre d'écume, accompagne une marcheuse ou un marcheur pendant 2 heures sur les sentiers en bord d'Iroise, entre Brest et Porspoder.●●●

Terre d'écume. Plage de Porsmilin, Locamaria-Plouzané (29). Tél. : 06 49 34 86 88. terredecume.fr

MELODYLEVICQ_LILESAINTLU; GENEVIEVE PICHOT ; MMSTUDIO

RESORT BARRIÈRE DEAUVILLE

DÉJEUNER
face à la mer

BAR DE LA MER

PLANCHES DE DEAUVILLE - RÉSERVATIONS AU 02 31 88 27 51
OUVERT TOUS LES JOURS DE 10H00 À 19H00



THALASSA SEA AND SPA

DÉTOX

CURE ZEN

Profiter de l'été pour faire retomber le stress. Grâce à la cure Cortisol Détox de la thalasso de Quiberon, le stress descend d'un (gros) cran. Une combinaison de soins marins, de massages, d'activités physiques et d'ateliers de bien-être (conseils alimentaires, respiration, relaxation…) permettent en 6 jours d'avoir des résultats sur le long terme (à partir de 2 107 €).

Sofitel Quiberon Thalassa Sea and Spa. Bd Louison-Bobet, Quiberon (56). Tél. : 02 97 50 20 00. spa.accor.com



ETONNANTES

DÉLICAT

PAPIER MÂCHÉ

Les amoureux de la calligraphie ou des belles matières seront comblés par les ateliers découverte de Marie-Josèphe Lemieux, artisane-papetière. On y apprend à fabriquer ses feuilles à partir d'une pâte à papier de lin. À partir de 60 € par personne.

44, route du Gwern, Pleumeur-Bodou (22). Tél. : 06 31 00 26 85. latelierdupapetier.fr



YOGA EN PLEIN AIR

ZEN

YOGA BALNÉAIRE

En surplomb la plage de Trestraou à Perros-Guirec ou devant la plage de Tourony à Trégastel, les cours de yoga en plein air de Lucile Debroize permettent de faire le plein d'iode et de bonnes ondes. Un travail sur la souplesse, dans la bonne humeur, avec des postures accessibles. Idéal avant un cours de surf ou pour finir la journée. 5 € pour une heure.

Infos et réservations sur yoga-luz.fr

« Étonnantes », revue indépendante qui donne la parole aux femmes, ouvre une boutique estivale pour mettre en valeur le travail de 45 créatrices du Grand Ouest, qui y organiseront des ateliers tout l'été. ●

9, Grande-Rue, Batz-sur-Mer (44). @etonnantes

FRANCIS AMIANDO ; LAURY ARWAVE ; ETONNANTES

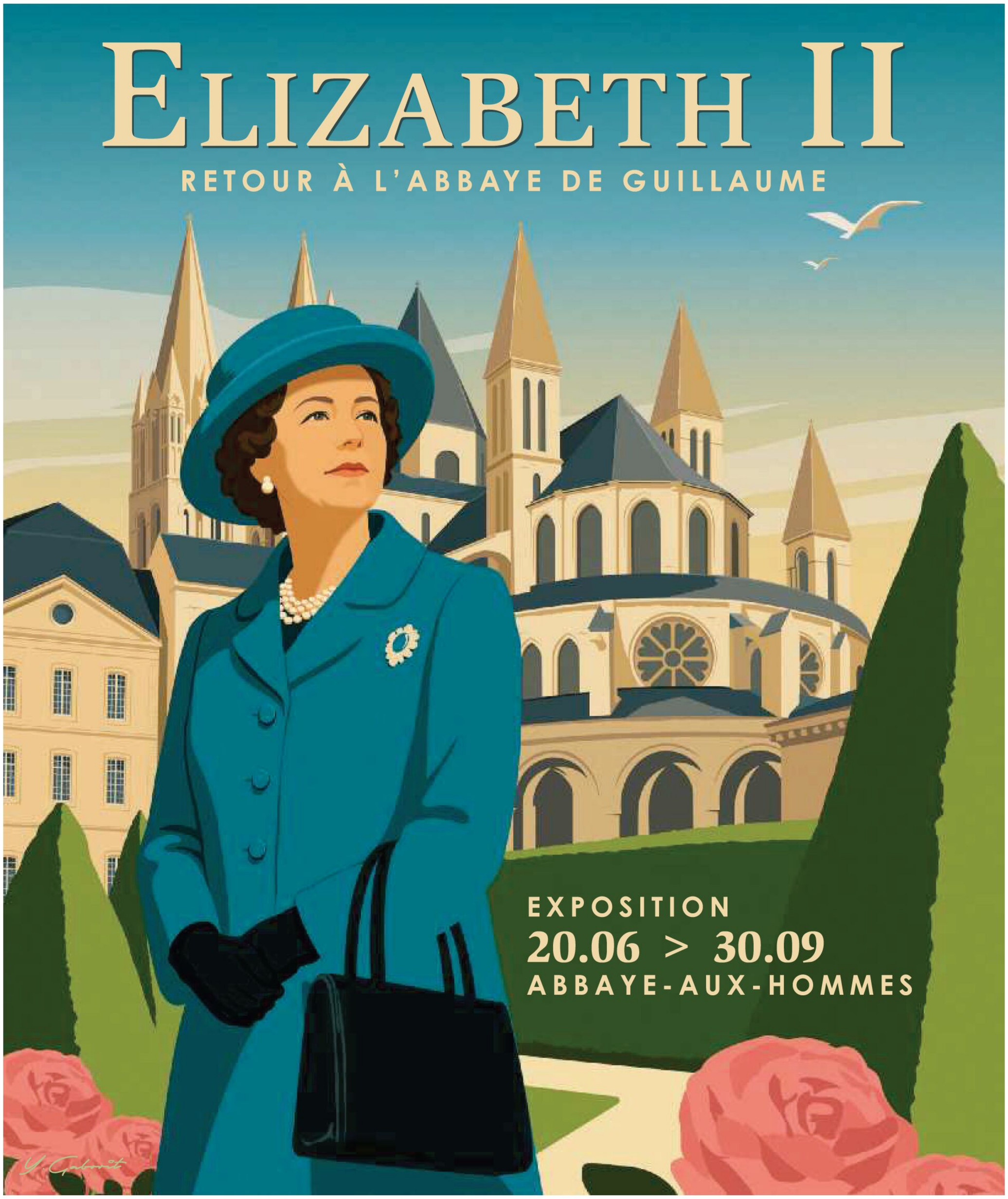
LA VILLE DE

CAEN

PRÉSENTE

ELIZABETH II

RETOUR À L'ABBAYE DE GUILLAUME



EXPOSITION

20.06 > 30.09

ABBAYE-AUX-HOMMES

BRITLINE french banking, british thinking

Brittany Ferries

Portsmouth the great waterfront city

Port de CAEN Ouistreham

printngo ENSEIGNE & PUBLICITÉ

ici Normandie

ouest france

PARIS MATCH


GINETTE


FISE XPERIENCE

QUOI DE NEUF ?

CAP AU HAVRE

Les nouvelles adresses pour redécouvrir la cité portuaire.

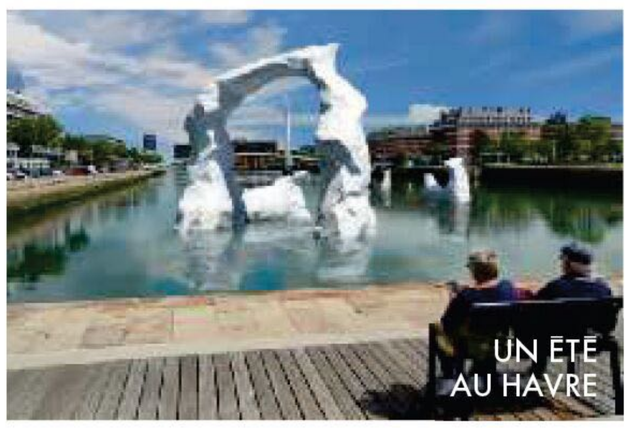
PAR **SOPHIE HELOUARD**

F(L)ANTASTIQUE !
Après avoir vendu ses gâteaux sur les marchés havrais, Élise vient d'ouvrir Ginette, sa propre pâtisserie. Son truc en plus ? Le flan, qu'elle décline dans une multitude de saveurs : de l'incontournable vanille (5 €) à l'étonnant sésame noir. À l'heure du déjeuner, difficile de résister au sandwich signature et à sa coque en pâte feuilletée…
31, rue Jules-Siegfried.
Tél. : 06 73 43 88 93. ginettepatisserie.fr


ATYPIC

FREESTYLE
C'est l'un des temps forts de la fin de l'été : du 28 au 30 août, le FISE Xperience revient pour trois jours placés sous le signe des sports urbains et du freestyle ! L'événement investit le front de mer et les espaces de glisse de la ville, où les meilleurs riders s'affronteront en BMX, skateboard, roller et trottinette freestyle.. Une belle occasion de découvrir ces disciplines… et d'en prendre plein les yeux !
Du 28 au 30 août, FISE Xperience, Le Havre. fise.fr

DRESS CODE
Ancien salarié de la pétrochimie, Hugo Friboulet a opéré un virage à 180° et a lancé sa propre marque de streetwear, Atypiq. Dessinée et conçue au Havre, la première collection capsule unisexe, composée de trois T-shirts et d'un sweat à capuche, est déjà un succès ! Vivement le prochain drop !
atypic-clothing.com



Des icebergs dans le bassin du Commerce ? Non, vous ne rêvez pas ! Jusqu'en septembre, la manifestation d'art contemporain Un été au Havre, imaginée par Gaspard Combes, souffle un vent polaire sur la Porte océane. À découvrir ! ●●●

Jusqu'au 20 septembre. uneteauhavre.fr

JOY AUGEREAU/GINETTE ; HURRICANE - FISE ; HB STUDIO ; ADAGP - UN ETE AU HAVRE

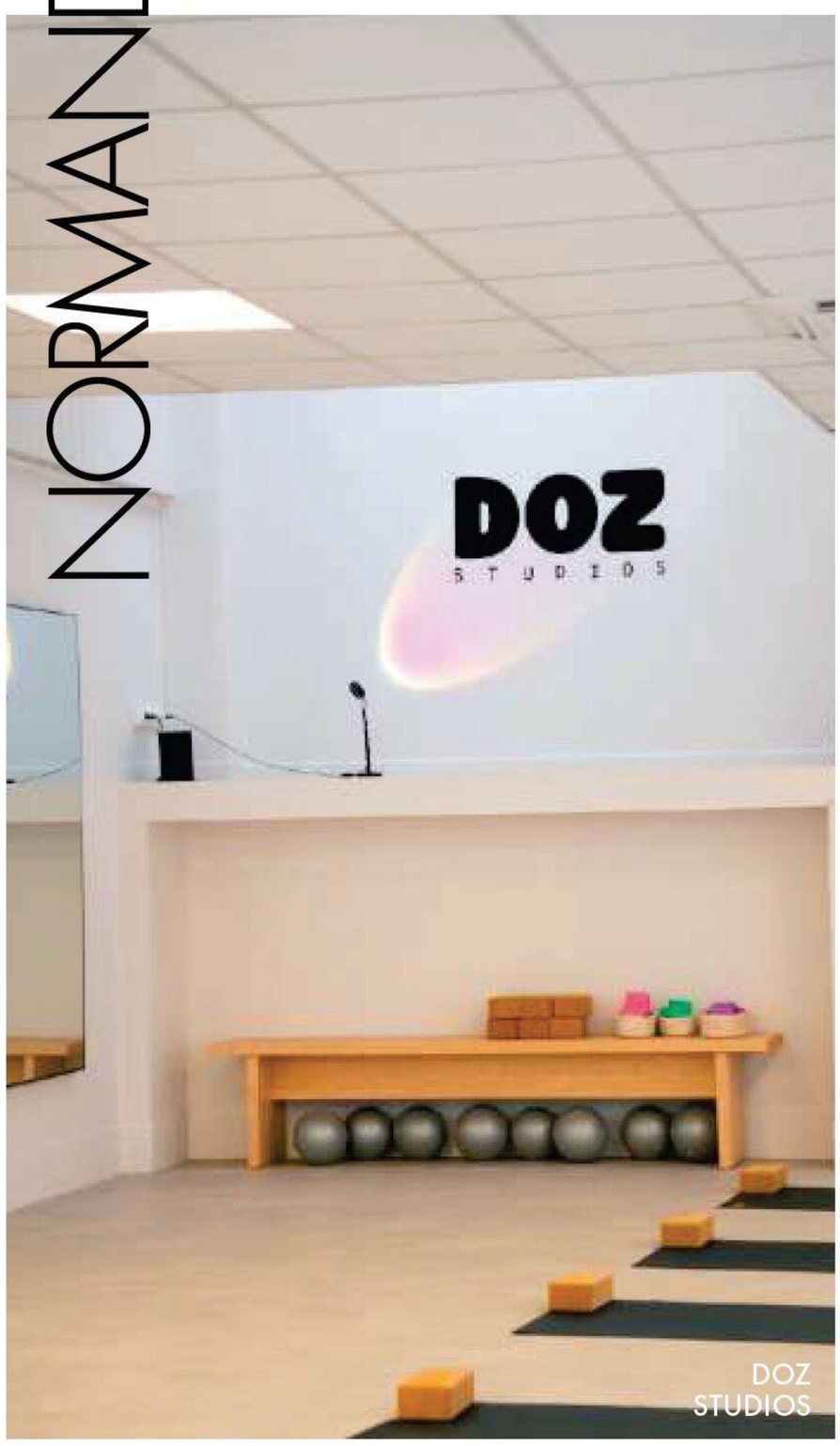
CERZA SAFARI LODGE



Réservez votre séjour

CERZA SAFARI LODGE
Départementale 143
14100 Hermival les Vaux
info@cerzasafarilodge.com

CERZA SAFARI LODGE



DOZ STUDIOS


PO'POTES


MENDO

DOZ DE FUN

Marion a ouvert le studio de ses rêves, Doz Studios. Dans ce cocon de 150 mètres, on enchaîne les cours de yoga, de Pilates, de renforcement musculaire ou de danse cardio dans une atmosphère aussi chaleureuse qu'inspirante. Et pour prolonger la parenthèse douceur, direction le coffee shop attenant. À partir de 17 € la séance d'essai ; 109 € pour un mois illimité sans engagement.

113, boulevard de Strasbourg. Tél. : 06 67 95 53 70. dozstudios.com

BISTRONOMIQUE

Créé par deux amis, Julian et Nicolas, Po'Potes mise sur une cuisine de bistrot généreuse, twistée juste ce qu'il faut. Carte courte renouvelée tous les quinze jours, poulpe grillé sauce chimichurri, panna cotta au kiwi, tapas à partager le soir et déco soignée : une adresse conviviale où l'on s'attarde volontiers autour d'un verre. Plats de 16,90 à 25,90 €.

9, place de l'Hôtel-de-Ville. Tél. : 02 32 73 74 06 @popotes_lehavre

HAUT EN COULEUR

Et si le secret d'un bon look était de mieux se connaître ? Chez Mendo, Marion associe mode, colorimétrie et analyse morphologique pour aider chacune à trouver les couleurs et les coupes qui la mettent en valeur. Un concept store où l'on repart avec bien plus qu'une nouvelle tenue. À partir de 35 € la séance.

124, rue de Paris. Tél. : 06 52 02 83 67. @mendo_lehavre


DRIVE LADY

Camille et Margaud, deux jeunes Havraises, ont imaginé Drive Lady, le premier réseau de covoiturage 100 % féminin. L'application répond à un besoin bien réel : voyager et partager ses trajets en toute confiance ! Déjà 600 utilisatrices et une quinzaine de partenaires en Normandie. ●

drivelady.fr

RÉDACTRICE EN CHEF DES ÉDITIONS RÉGIONALES : MANOU FARINE. RESPONSABLE : ANNE-MARIELLE FRANCHETEAU-GARDE. 1RE RÉDACTRICE GRAPHISTE : ÉMILIE HUSSENOT. RÉALISATION : AGENCE SOCRATE. RÉDACTRICE EN CHEF : NATALIA GRGONA. MAQUETTISTE : SYLVIE AGOSTINI, ERICA DENZLER, PAULINE TALARN, SECRÉTAIRES DE RÉDACTION : SÉVERINE LEFEBVRE, FANNY JACQUET, CHRISTELLE DENIS, HELENE ABDESSADOK, SONIA GARRIGUES, FRANÇOIS ROUSSEAU. RESPONSABLE PÔLE IMAGE : STÉPHANIE DUCHÊNE. ICONOGRAPHE : ANNE-SOPHIE DE NEVE, CAROLE BEAL-PAGNOL, NELLY MACHANEK, SANDRINE SAUVIN. ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO : CAROLE ANDRÉ, FABIENNE ULLMANN, VALÉRIE NESCOP, ELISABETH BLANCHET BURGOT, SOPHIE HELOUARD. SERVICE PUB : CMI MEDIA RÉGIONS. TÉL. : 01 74 85 85 85.

ZIA BOULAUD ; PO'POTES LE HAVRE ; PRESSE ; DRIVE LADY
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

BONNE NOUVELLE :

ici, la salle de sport est fermée.

À Dieppe,
la nature s'occupe de tout.



© Charlotte Bertonneau · @la_petite_bertbert

dieppe-NORMANDIE
TOURISME

dieppetourisme.com



SOLEIL CHĒRI

Une huile de soin qui conjugue protection solaire et soin, c'est ce que vous propose Soleil Chéri avec Zénith. Elle va s'imposer comme l'alliée de l'été avec sa formule SPF30 qui préserve la peau des rayons UVA et UVB, tout en déposant un voile scintillant grâce à des paillettes biodégradables qui captent la lumière. Alors que sa texture fine et non grasse nourrit la peau et la fibre capillaire, sa formule enrichie en actif holistique Citrus & Stevia®, huile de tournesol et de noyaux de pêche aide à défendre la barrière cutanée et à révéler l'éclat naturel du hâle.

Huile pailletée Zénith, 65 € (prix observé). soleilcheri.com



DOLIDERM

Gamme phare de la marque, les gels douche crémeux de la collection Rituel de Douche vont vous envoûter avec leurs notes fruitées, florales ou aquatiques. Adaptée pour le corps et les cheveux, leur texture à base de beurre de karité bio vous enveloppe d'une douce mousse protectrice. Ils sont en plus dotés de la technologie brevetée FUCOGEL®, issue d'actifs végétaux, qui cible les sensations de tiraillement des peaux sensibles permettant de préserver l'épiderme. Fleur de monoï ou d'oranger, Vanille des îles, Aqua mineral, Ēlixir d'argan, Pêche blanche, pour ne citer qu'eux, vous avez l'embarras du choix.

Gel douche crémeux, 13,90 € (prix observé). doliderm.fr



JOD PARIS

Le Masque soin lumière a été pensé pour apaiser et révéler l'éclat de la peau après l'exposition au soleil. Il est enrichi en acide hyaluronique lipophile auquel est associé un complexe puissant de cellules actives de plantes issues des dernières innovations en biotechnologie verte. Vous allez apprécier sa texture crémeuse et fondante, aux reflets nacrés, offrant un effet repulpant et lissant. Avec lui, la peau paraît plus souple pour un teint hydraté et lumineux.

Masque soin lumière, 38 € (prix observé). jodcosmetics.com



LA ROSĒE PARIS

Même si les plus petits ne doivent pas être exposés au soleil, il est quand même important de les protéger. La Rosée Paris avec sa gamme Mon Petit La Rosée prend soin des enfants dès leur naissance. Composée d'un stick et d'un lait solaire, tous deux SPF 50+, elle est d'une très grande efficacité, avec un large spectre UVA/UVB. Ces produits résistant à l'eau et enrichis en huile d'abricot bio ont l'avantage de nourrir la peau pour qu'elle reste douce, souple et confortable.

Stick et lait solaire à l'huile d'abricot, à partir de 13,90 € (prix observé). larosee-cosmetiques.com

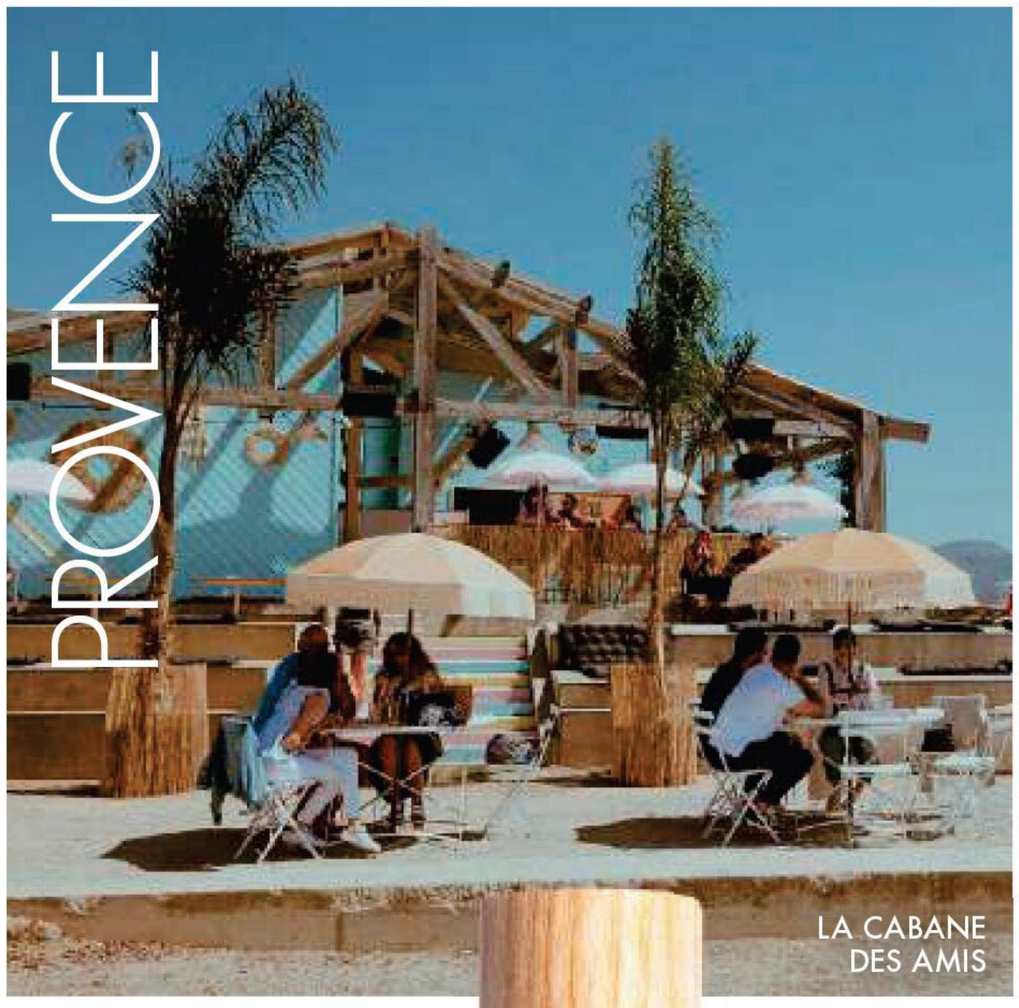


BONNES ADRESSES

UN TEMPS POUR SOI

EXPÉRIENCE PROVENÇALE

MICHAEL DEYOUNG/ GALLERY STOCK/ PHOTOSENSO



LA CABANE DES AMIS

PARADIS DES PARENTS

La Cabane des amis, l'un des spots festifs les plus prisés des Marseillais l'été, a eu une idée qui devrait plaire aux parents : La Cabane des Minis ! Les dimanches de 12 h à 18 h, les enfants dès 3 ans sont pris en charge par des animateurs, pendant que les grands mangent ou dansent les pieds dans l'eau… 20 € par bambin.

Plage de l'Huveaune. En face du 7, avenue Pierre-Mendès-France, Marseille 8e. Tél. : 07 88 10 70 51. lacabanedesamis.fr

SILLAGE APAISANT

Élaborée à Grasse par un maître parfumeur, la nouvelle eau de toilette Lavande de Provence signée Panier des sens est plus qu'un parfum ! Grâce à sa technologie brevetée, elle favorise le calme et la sérénité, et s'adresse aussi bien aux hommes qu'aux femmes. En un seul pschitt, une sensation immédiate de bien-être se fait sentir. Réconfortant ! 29,90 € les 50 ml.

panierdessens.com

PANIER DES SENS



FAMILY 3.0

TENTATIONS

TOUT CE QUI BUZZE

Les nouveautés, les sorties et les bons plans à ne pas manquer.

PAR ÉLODIE LIÉNARD

FASHION REPAIRE

Après son premier point de vente cours Mirabeau, Family 3.0 vient d'ouvrir une nouvelle boutique dans un très joli, et spacieux hôtel particulier. On y retrouve une sélection mode mixte, entre marques streetwear, sneakers tendance et petits créateurs pointus. Le plus ? Une cour au calme, où il fait bon déguster un latte signature et des pâtisseries artisanales…

1, avenue Victor-Hugo. Aix-en-Provence (13). Tél. : 04 42 57 25 48. family3-0.com

TABLE PANORAMIQUE

Le Mas des herbes blanches, un hôtel 5 étoiles Relais & Châteaux, vient d'inaugurer un nouveau restaurant, La Guinguette, dont la terrasse domine toute la vallée du Luberon, dévoilant une vue exceptionnelle ! Le midi, les assiettes jouent la carte fraîcheur : ceviche, tartare ou salade César. Le soir, le brasero accueille gambas, poulpe ou travers de porc. Plat autour de 25 € le midi, 40 € le soir.

Lieu-dit Toron, Joucas (84). Tél. : 04 82 78 08 80. herbesblanches.com

LE MAS DES HERBES BLANCHES



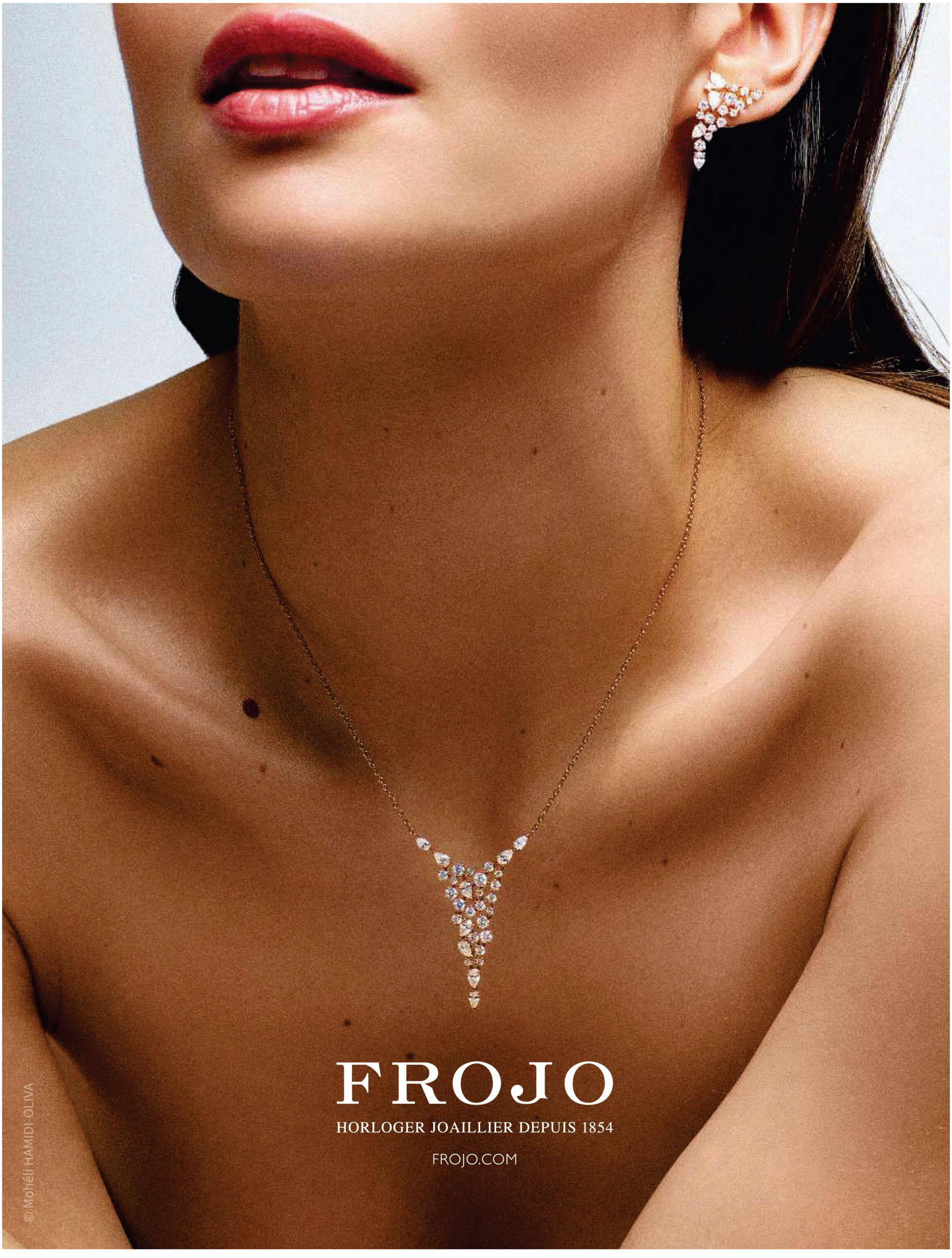


LES JEUDIS DE L'ÉTANG

Les Jeudis de l'étang font leur grand retour à Istres et célèbrent les fêtes du monde : Holi, Saint-Patrick… Des soirées à l'ambiance guinguette, avec stands de cuisine du monde et ateliers pour enfants. Gratuit.

Le 30 juillet, les 6 et 12 août. Étang de l'Olivier, Istres (13). istres-tourisme.com

CABANE DES AMIS ; YANIS TOUNEJI - COURTESY OF FAMILY 3.0 ; MARINE NEDJAM LEMAIRE ; MBRESSY ; MATTHIAS UNGER


FROJO
HORLOGER JOAILLIER DEPUIS 1854
FROJO.COM
© Mohéli HAMIDI-OLIVA



UN ÊTÉ AVEC...

MARINE DE BRANTES

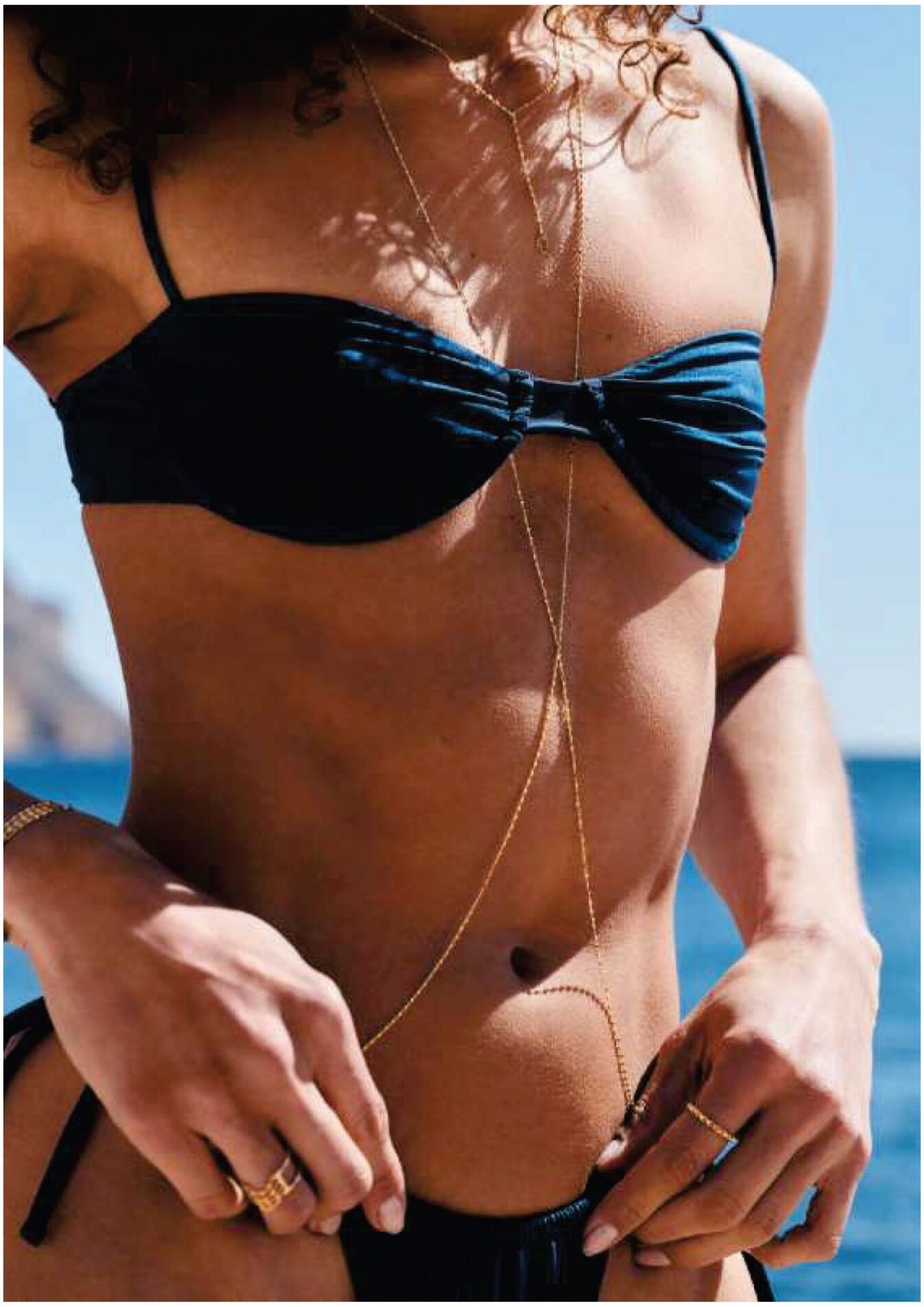
Propriétaire avec son mari du château et du jardin de Brantes, elle a fait de ce lieu un espace de partage et de transmission, en pleine nature. Elle nous livre ses adresses secrètes.

PAR **ALEXANDRA APIKIAN**

APRÈS UNE ENFANCE PASSÉE ENTRE LA MALAISIE ET SINGAPOUR, Marine a vécu en Inde pendant neuf ans avec son mari, Charles. C'est là que débute son engagement, avec des programmes d'aide pour les femmes et les enfants des rues. Une philosophie de vie qu'elle transpose en Provence, sur le domaine familial, repris depuis vingt-cinq ans. « Notre souhait était de partager notre patrimoine. Pour moi, la transmission est primordiale », raconte-t-elle. Elle déploie dans ce beau jardin, labellisé remarquable, des expériences pour tous les publics. Des activités pédagogiques pour les écoles classées en ZEP, des événements culturels, ainsi qu'un potager pédagogique Écocert. Quinquagénaire aux multiples casquettes, Marine est entrepreneure, artiste, comédienne, activiste – elle milite pour l'usage de graines non modifiées –, engagée sur des chantiers d'insertion ou auprès des personnes âgées. Elle vient aussi de créer une ligne de vêtements aux motifs peints ou brodés, en collaboration avec un jeune tailleur, Mathias Vandaële. ●●●

jardindebrantes.com

LET'S ENHANCE .IO



Charlet

JOAILLERIE INTEMPORELLE

CHARLET-BIJOUX.COM

SON ADRESSE TERROIR

« La Ferme du Rouret, domaine familial, réunit plusieurs générations d'agriculteurs. Dans leur boutique, ils proposent de délicieux jus, du fromage… Tout pour faire un merveilleux pique-nique dans notre belle Provence. Aujourd'hui, c'est important de soutenir nos petits agriculteurs, d'autant plus s'ils font l'effort d'être en bio. »

679, chemin du Rouret, Mazan (84).
Tél. : 04 90 69 84 84. lafermedurouret.com

SA BOULANGERIE ARTISANALE

« J'adore le petit épeautre du Fournil de la Grange des Roues. Cette boulangerie, située à Sorgues, est tenue par un collectif. C'est également un tiers-lieu. Ils font du pain bio à partir de farines moulues sur place, qui, elles-mêmes, proviennent de céréales de producteurs locaux. Tout est délicieux ! »

522, chemin de la Grange-des-Roues, Sorgues (84). fournildelagrangedesroues.fr

SON GESTE ANTIGASPI

« Local en Bocal est une conserverie artisanale et engagée à Avignon. Leurs produits sont fabuleux. Ils correspondent tout à fait à notre esprit et aux actions que nous menons dans les chantiers d'insertion. C'est du bio, les recettes sont saines et sans additif, réalisées à partir de fruits et légumes locaux. »

105, rue Pierre-Bayle, Avignon (84).
Tél. : 04 90 33 31 02. localenbocal.fr

SON JARDIN FAVORI

« J'adore les jardins et les plantes. Pour moi, le plus beau jardin de la région est celui de l'abbaye de Saint-André. Il offre une vue exceptionnelle. On y prend de la hauteur et un grand bol d'air ! »

Fort Saint-André, rue Montée-du-Fort, Villeneuve-lès-Avignon (30).
Tél. : 04 90 25 55 95. abbayesaintandre.fr

SON MOMENT DÉTENTE

« J'ai été massée toute mon enfance par mes nounous indiennes. Ensuite, j'ai longtemps cherché de bons professionnels, et j'ai trouvé Fabien Augier. Il est doux, à l'écoute, a une belle force dans les mains et une énergie très positive. »

3, rue Danton, Avignon (84).
fabien-massage-avignon.fr

SON MIEL BIO

« Le seul miel que j'achète – nous en produisons nous-mêmes – est celui de L'Escale des Abeilles, petit producteur à Sarrians. Il a une belle démarche et son miel est un délice. »

1474, route de Bédarrides, Sarrians (84).
lescaledesabeilles.fr

SON SPOT DÉPAYSANT

« Les Cabanes des Grands Cépages sont un endroit assez étonnant, idéal pour s'évader. Le temps d'un week-end, on a l'impression d'être au Canada, avec ses petites constructions en bois, le lac de la Lionne… »

2061, chemin des Pompes, Sorgues (84).
cabanesdesgrandscepages.com


ABBAYE SAINT-ANDRÉ

SA BOUTIQUE CRÉATIVE

« Je peins et je dessine énormément, notamment pour les ateliers que je développe. J'aime la couleur et j'achète mes peintures chez Térébenthine, à Avignon. C'est un magasin de beaux-arts très chouette, avec des produits de qualité. Ils organisent aussi des ateliers créatifs. »

22 bis, rue Velouterie, Avignon (84).
Tél. : 04 90 80 07 83. terebenthine.info

SON ARTISANE FÉTICHE

« On expose souvent des céramistes au domaine, car j'aime soutenir les artisans locaux. J'aime beaucoup Léonora Fiol. Ses créations sont d'une grande douceur. C'est élégant, évaporé. Elle fait de très belles tasses, un peu à la japonaise. »

46, rue Pelisserie, Sorgues (84).
leonorafiol.wixsite.com/ceramiste

ABBAYE DE SAINT ANDRE ; LEONORA FIOL ; FLORIAN TOUZET ; STUDIO CERISE BOCAL


LOCAL EN BOCAL


CABANES DES GRANDS CÉPAGES


LÉONORA FIOL


LA SALLE À MANGER
PAR DIFFAZUR PISCINES
DIFFAZUR PISCINES
POURQUOI PARTIR AILLEURS ?
Just Happiness



TENDANCE

VACANCES EN SOLO

Et si l'on s'accordait une parenthèse, de quelques heures ou de quelques jours ? Nos meilleures idées pour découvrir, s'amuser et se ressourcer.

PAR **NATHANIA CAHEN**

TONIQUE

L'ART DE LA GLISSE

Pour les téméraires éprises de sensations nouvelles, cap sur la Jawaï School, à Marignane, à l'assaut du wing foil ! Une pratique spectaculaire qui nécessite un entraînement adapté : apprentissage avec un moniteur (130 € la session de 3 heures), pratique en autonomie (80 €) ou stage intensif pour les plus mordues (à partir de 280 € les deux jours).

119, avenue Henri-Fabre, Marignane (13). Tél. : 06 26 56 35 02. jawaikiteschool.fr

AROMATIQUE

PALAIS INITIÉ

Au Château La Coste, l'atelier d'œnologie commence par la visite des chais dessinés par Jean Nouvel. La dégustation se déroule après l'explication des principes de vinification, en bio. L'expérience peut se poursuivre par une balade dans les vignes, parmi les œuvres de land art. 2 heures, 75 €, sur réservation.

2750, route de la Cride, Puy-Sainte-Réparade (13). Tél. : 04 42 61 89 98. château-la-coste.com

Ce trek de niveau 3, au cœur du parc naturel des Baronnies provençales, promet des crêtes et des combes, des torrents, des forêts et une végétation omniprésente. Allibert Trekking confie un roadbook, organise l'hébergement, le dîner et le breakfast. Trois nuits et quatre jours, 4 à 6 heures de marche quotidienne. À partir de 495 €.●●●

Baronnies (84). allibert-trekking.com

THANASSIS KRIKIS / TRUNK ARCHIVE/ PHOTOSENSO

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

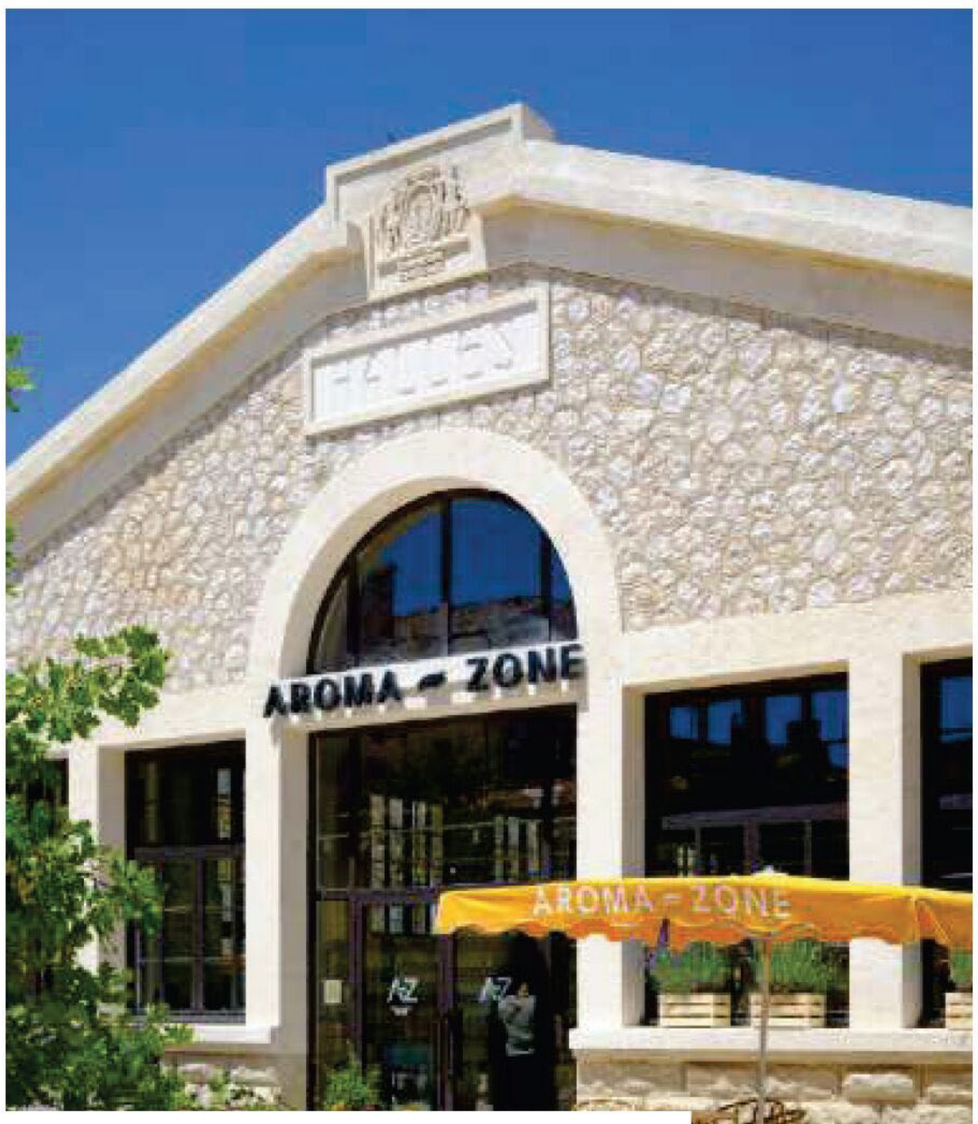
ENTRE HISTOIRE ET NATURE

UNE PARENTHÈSE PROVENÇALE

Une nouvelle boutique Aroma-Zone vient d'ouvrir ses portes dans les anciennes halles de Cavaillon. Un retour aux sources pour la marque qui a pris racine dans le Vaucluse il y a plus de 20 ans.

Halles historiques

Place Cabassole, derrière l'hôtel de ville, un lieu central bien connu des Cavaillonnais a été réhabilité : les anciennes halles. Dans le respect de son architecture épurée typique des années 1930, le bâtiment patrimonial redevient un espace ouvert, vivant et chaleureux en accueillant en son sein la dernière adresse d'Aroma-Zone. Ā l'entrée : une remorque chargée de plantes prolongée par une terrasse animée. Ā l'intérieur : un comptoir, une grande table exposant des ingrédients bruts, un affichage sauvage des visages des productrices et producteurs partenaires... Une véritable place de marché provençal pour se rencontrer, partager et découvrir les soins et les humains qui les composent.





Un ancrage provençal

Implantée dans le Vaucluse depuis 2005, Aroma-Zone déploie son siège avec usine et laboratoire à Cabrières-d'Avignon, à 20 minutes de Cavaillon. Un laboratoire où sont développées les formules naturelles, efficaces et sûres d'Aroma-Zone. Dans ce nouvel écrin cavaillonnais les matières premières et leurs producteurs sont mis à l'honneur : lavande, tomate, thym, menthe, prune, amande... Tel un retour aux sources, la boutique cavaillonnaise rend hommage au territoire d'origine de la marque et aux visages de celles et ceux qui rendent ses soins possibles.

Aroma-Zone De 9h30 à 19h du lundi au samedi, place Philippe-de-Cabassole, Cavaillon.

PARTENARIAT PUBLICITAIRE ORCHESTRĒ PAR LE PÔLE **BRAND EXPERIENCES** DE CMI MEDIA.



BASTIDE MARIE

RAFFINÉ

CINQ ÉTOILES

Envie d'un moment chic rien que pour soi ? Direction le Luberon, et la Bastide de Marie, une belle demeure du XVIIIe siècle au coeur de 26 hectares de vignes, de lavande et de cyprès. Au programme : lézarder au bord d'une des deux piscines, faire un tour à vélo, passer un moment au spa… Et profiter d'une chambre où la palette de couleurs, les matériaux et le mobilier composent un ensemble raffiné. À partir de 425 €.

64, chemin des Peirelles, Ménerbes (84). labastidedemarie.com

SPIRITUEL

SÉJOUR MONACAL

À Simiane-Collongue, entre Aix et Marseille, l'abbaye bénédictine de Sainte-Lioba propose des retraites, avec ou sans dimension religieuse. Sur place, les pensionnaires peuvent prendre part aux activités des sœurs – prière, jardinage, ménage, promenade… Pension complète, 66 € par jour.

530, chemin des Mérentiers, Simiane-Collongue (13)
Tél. : 04 42 22 60 60. lioba.com



SUN E-BIKE

SLOW

PÉDALE DOUCE

Avancer à vélo à son rythme en se consacrant aux sensations et aux paysages ? Le rêve ! Trois circuits sont proposés par Sun E-bike : pique-nique simple, domaine viticole (avec dégustation) et culture et histoire. Au départ de Bonnieux, Saint-Rémy ou Vaison-la-Romaine, l'application aide à se repérer et invite à des pauses gourmandes. À partir de 54 €.

Provence (13 et 84). sun-e-bike.com



LE CATLANTE

Le Catlante et ses six cabines climatisées prend le large pour un week-end en Provence depuis Marseille. Calanques, îles du Frioul, îles des Embiez, le tout est rythmé par des baignades, des visites et la découverte de l'écosystème. À partir de 845 € tout inclus.●●●

Marseille (13). Tél. : 01 55 20 90 90. catlante-catamarans.com

HORTENSE SADOUX ; SUN-E-BIKE ; CATLANTE CATAMARANS

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

Le village outlet à visiter en Provence cet été

Envie d'une parenthèse shopping entre deux journées de plage ? Chez **McArthurGlen Provence**, craquez pour vos marques préférées jusqu'à **-60%***, profitez des terrasses ensoleillées et des belles allées provençales. Le détour indispensable de vos vacances dans le Sud !



Maje
Prix conseillé 235€
Prix outlet 152€



ba&sh
Prix conseillé 145€
Prix outlet 95,70€





Claudie Pierlot
Prix conseillé 95€
Prix outlet 62€

Birkenstock
Prix conseillé 160€
Prix outlet 112€



Miu Miu
Prix conseillé 370€
Prix outlet 259€



Claudie Pierlot
Prix conseillé 295 €
Prix outlet 192€



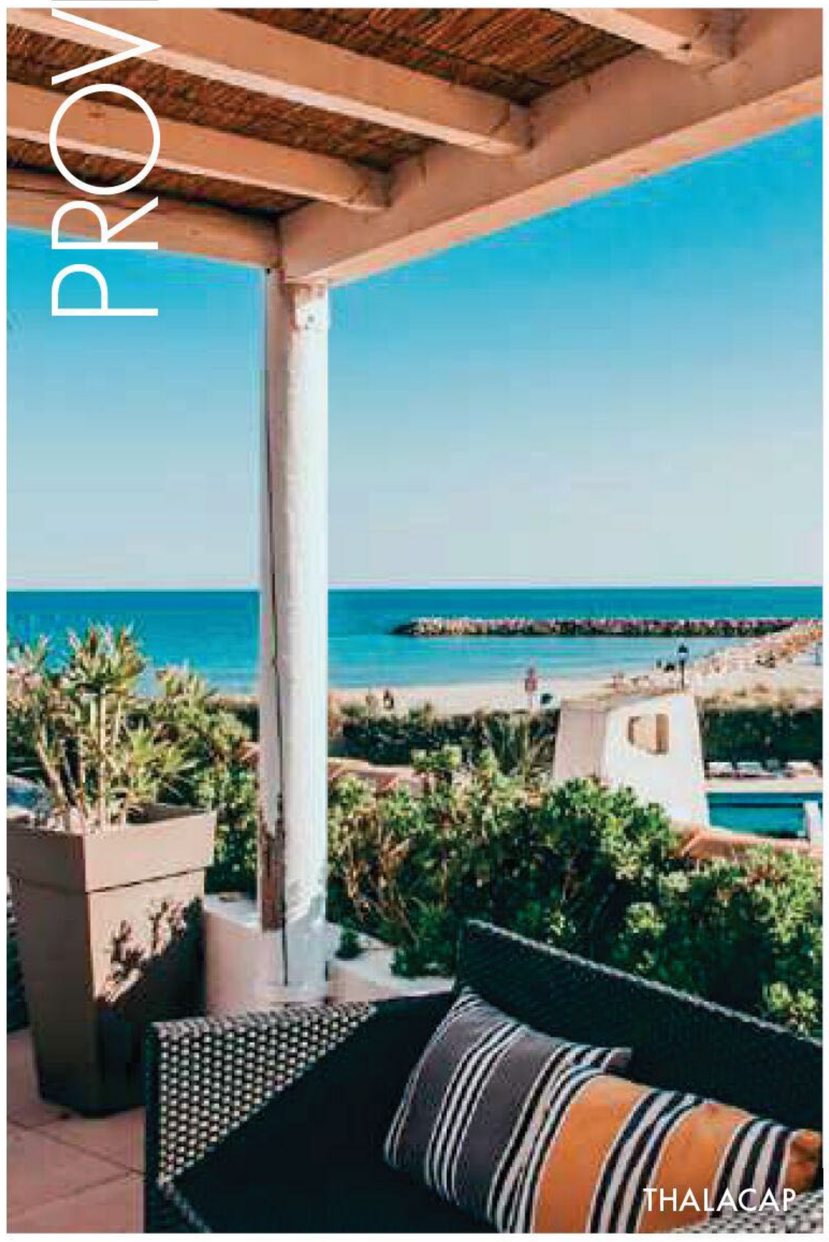


L'Occitane
Prix conseillé 60€
Prix outlet 40€

Découvrez toutes les infos pour organiser votre journée sur **mcarthurglenprovence.fr**

McArthur Glen Provence™
Village de Marques

*Prix réduits par rapport aux prix conseillés dans les circuits traditionnels et réductions supplémentaires.
Outlet = village de marques. Visuel modifié par IA.


THALACAP

APAISANT

CURE DE JOUVENCE

En format mini-cure d'une journée ou mini-séjour d'une nuit, Thalacap - Saintes-Marie-de-la-Mer offre un moment de bien-être au cœur de la Camargue. La vaste carte des « cocktails de soins » promet une journée sereine, avec massage, enveloppement, rituels pour le dos, les jambes, le visage. À partir de 125 €.

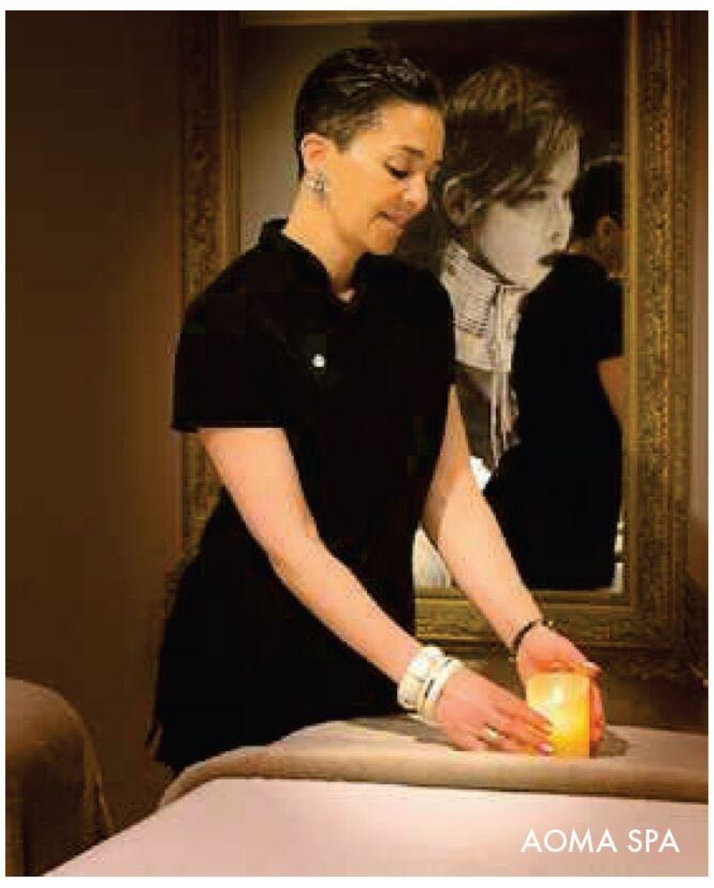
Avenue Jacques-Yves-Cousteau, Saintes-Maries-de-la-Mer (13). Tél. : 04 90 99 22 22. thalacap.fr/camargue


MINOTS DES CALANQUES

PIED LÉGER

Ce stage de grimpe de trois jours dans les Calanques peut convenir aux néophytes, avec une première journée dédiée aux bases et à la prise en main du matériel. Le lendemain, on gagne en autonomie. Le dernier jour, parcours aventure ! Programme découverte 210 €, matériel inclus.

Les Minots des Calanques (13). Tél. : 06 13 56 51 49. stage-escalade-marseille.net


AOMA SPA

RÉGÉNÉRANT

ESCALE ZEN

Aoma Spa propose une plongée sensorielle pour se régénérer. Le moment détente commence par l'espace spa (à partir de 155 € avec un soin), avant un massage bien-être ou un drainage pour libérer les tensions. Pour finir, un soin du visage ciblé redonne éclat et fraîcheur (à partir de 95 €).

9, rue Denfert-Rochereau, L'Isle-sur-la-Sorgue (84). Tél. : 06 65 73 72 74. espace-aoma.fr

Cet été, on se sent pousser des ailes en testant le parapente ! Depuis Sault ou le mont Ventoux, le survol des massifs, forêts, et champs de lavande avec un moniteur diplômé d'État de Ventoux Parapente dure 20 à 30 minutes. Si le temps le permet, de petites figures acrobatiques sont possibles. Sensations garanties ! À partir de 90 €.●●●

Sault et mont Ventoux (84). Tél. : 06 50 64 22 50. ventoux-parapente.com

LOUIS LECOQ ; PRESSE ; ESPACE AOMA

Ipanema

À DÉCOUVRIR DANS VOS BOUTIQUES
BANANA MOON
californian sunwear





OCÉANE LEMAITRE

ZEN

PAUSE BIEN-ÊTRE

Face à la mer, dans la calanque de Niolon, sur la Côte Bleue, Océane Lemaître accueille ses stagiaires pour deux ou trois jours de reconnexion. Une retraite accessible à tous durant laquelle se succèdent yoga énergisant, initiation à l'apnée, massage, baignade, yoga doux, promenade dans les calanques… Stage yoga et apnée, à partir de 435 € les deux jours avec petit-déjeuner et déjeuner, sans hébergement.

Le Rove (13). Tél. : 06 23 30 58 53. oceanelemaitre.com

ÉQUESTRE

RANDO À CHEVAL

Les fans d'équipée façon Lucky Luke trouveront leur bonheur avec Le Sud à Cheval. Prérequis : maîtriser les trois allures et être capable de rester en selle 5 à 6 heures dans la journée. Le nombre de cavaliers est limité à quatre. Rando de trois jours et deux nuits en pension complète, 580 €.

Lauris (84). Tél. : 06 86 92 01 52. lesudacheval.fr



AVIGNON

NOCTURNE

SOIRÉE AU PALAIS

Après une journée dans les rues et les boutiques d'Avignon, pourquoi ne pas poursuivre avec une visite du palais des Papes en soirée, lorsque tout prend une autre dimension ? Le guide-conférencier entraîne les participants dans les dédales du palais et détaille l'histoire de la plus grande construction gothique du Moyen Âge. Durée 1 h 45, 25 €.

Réservation sur avignon-tourisme.com

Les ateliers culinaires de Pascal Barnouin, chef cuisinier de la Maison de la Tour, débutent par une visite des halles d'Avignon pour sélectionner auprès des maraîchers, bouchers, poissonniers ou fromagers les produits qui seront commentés et travaillés en cuisine. Le déjeuner en trois plats élaboré au cours de la matinée sera ensuite pris en commun avec le chef. De 9 h 30 à 14 h 30, à partir de 130 € par personne. ●●●

9, rue de la Tour, Avignon (84). Tél. : 09 86 22 29 73. maisondelatour.fr

ELODIE SAIZ ; KAVALENKAVA VOLHA/GETTY IMAGES

Mossi Traoré

la mode aussi





Collection Mossi, Printemps-été 2020 ©Chouaib Arif Vue de Marseille ©Maxime Verret

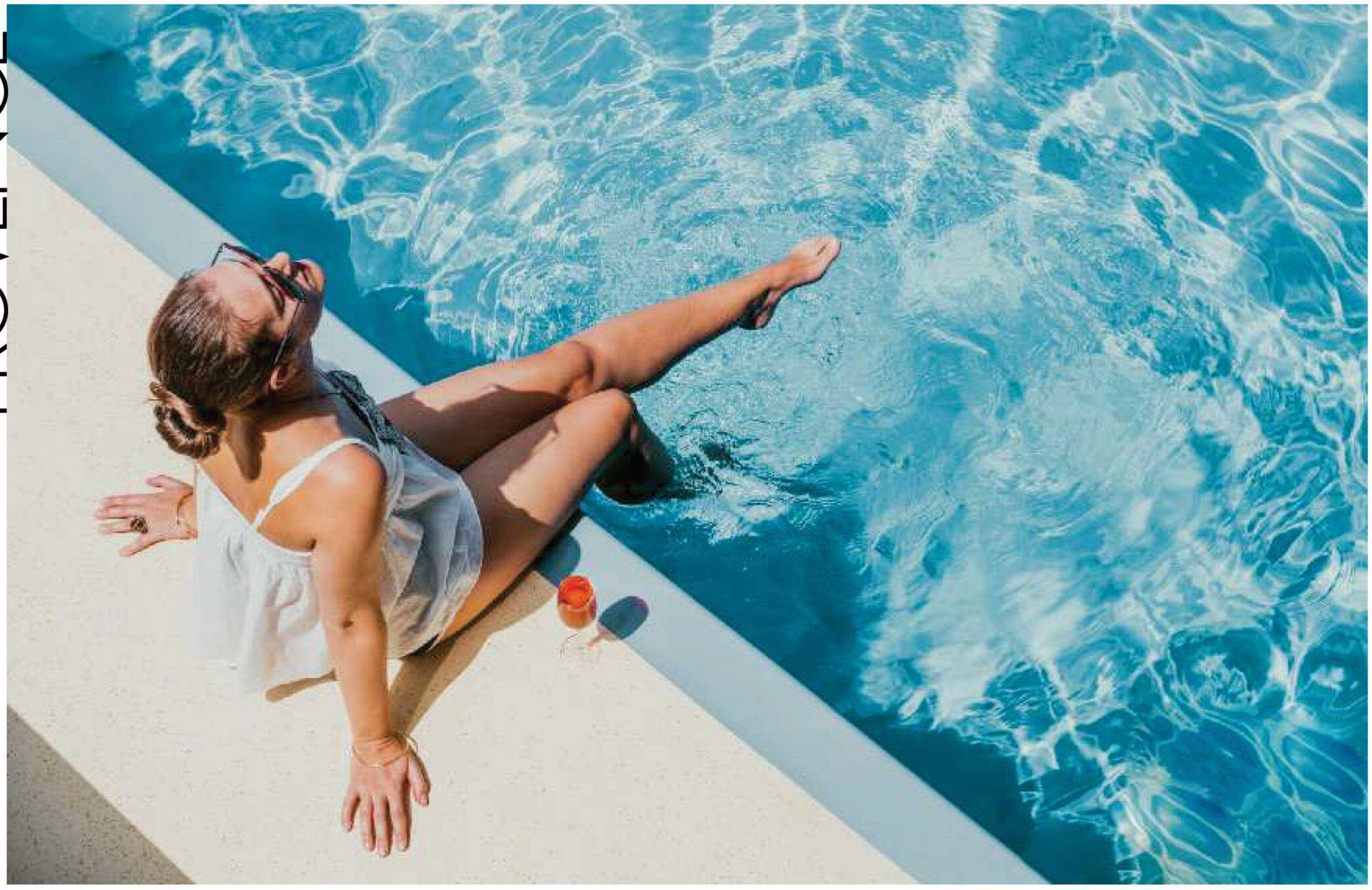
Mucem

Exposition
Jusqu'au 16 novembre 2026

MINISTÈRE
DE LA CULTURE
Liberté
Égalité
Fraternité

Partenariats médias

VOGUE · Libération · Les Inrockuptibles · nova · Konbini · arte · BFM



ET EN CÔTE D'AZUR...

PAR **LAURENCE JACQUET**

EXCLUSIF

PILATES PARTICULIER

Situé sur le port, le studio Éclore possède une salle dédiée au cours particulier de Pilates, en tête-à-tête avec le coach. Reformer, Wunda Chair, CoreAlign... cette séance individuelle (90 € l'heure) permet de bien comprendre les postures expliquées par le professeur, pour progresser ensuite en collectif (40 €, tarif dégressif pour un pack de cinq cours).

Port Gallice, Cap d'Antibes, Juan-les-Pins (06). Tél. : 06 95 09 05 83. eclore-pilates.com

VERTIGINEUX

SOIRÉE SUSPENDUE

Plaisir du Vide propose une expérience insolite : admirer le sunset entre ciel et roche... en mode portaledge. Ce « bivouac » fixé à flanc de paroi s'atteint après quelques pas d'escalade facile, avant de s'y installer en toute sécurité. Il ne reste plus qu'à chausser ses lunettes de soleil et... à contempler. À partir de 17 h, 250 € (2 heures 30).

La Tête de Chien, La Turbie (06).
Tél. : 06 70 63 98 26. plaisirduvide.com

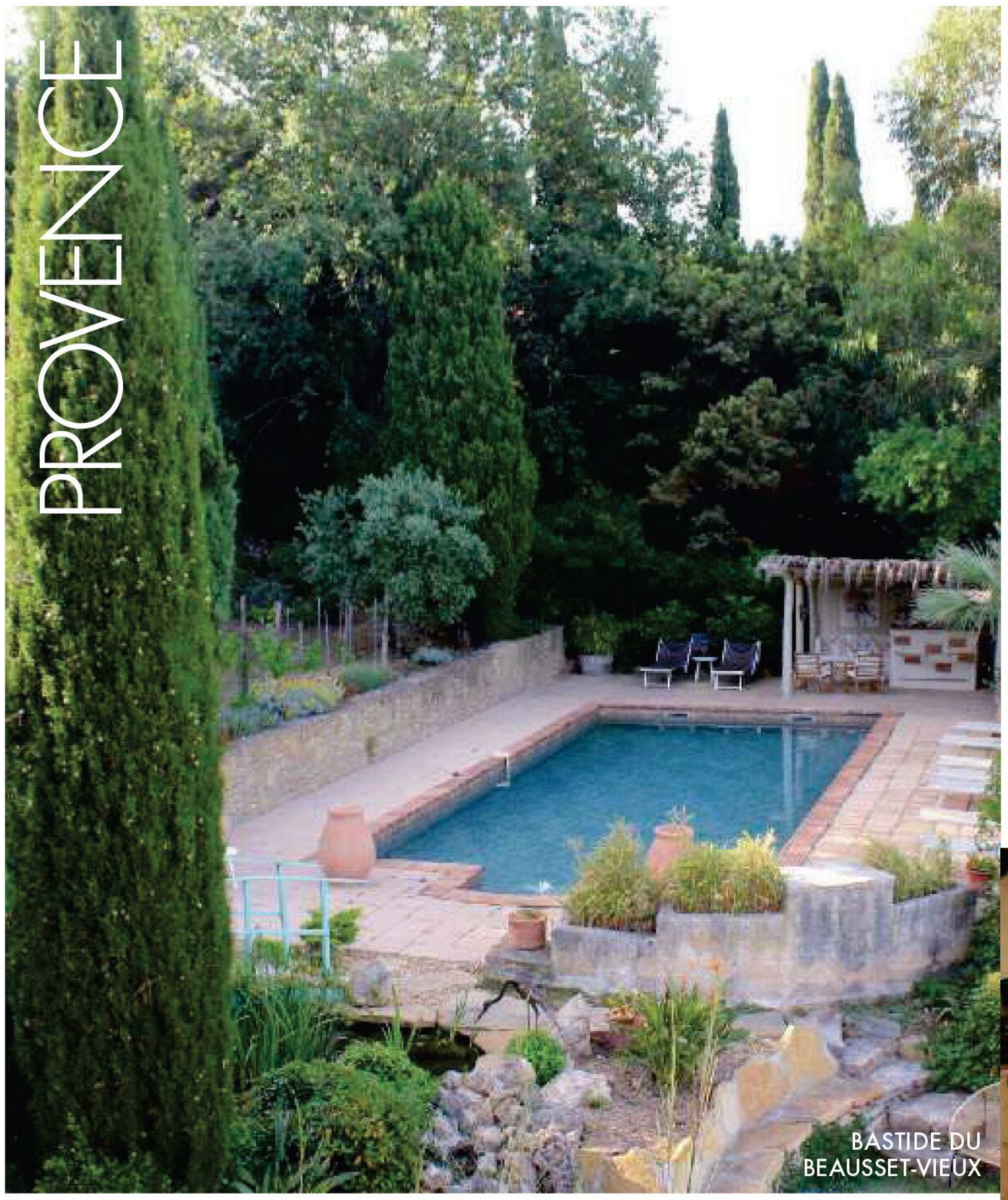
Direction le Resto Paysan et sa terrasse ombragée pour un déjeuner au bord de la Roya. Les produits sont bio et proviennent de la ferme du propriétaire. Ce lieu convivial organise des concerts d'artistes locaux, des prises de parole et des événements. Il emploie des personnes en situation de handicap ou de précarité. 24 € le menu.●●●

401, promenade Georges-Clemenceau, Breil-sur-Roya (06). Tél. : 06 18 11 14 34. emmausroya.sitew.fr

SVIATLANA BARCHAN/ GETTYIMAGES



Gouvernement Princier PRINCIPAUTÉ DE MONACO
CFM INDOSUEZ WEALTH MANAGEMENT
ROLEX
L'Institut remercie également ses grands donateurs individuels
LE FIGARO MAGAZINE
SCIENCE & VIE
SCIENCE & VIE DÉCOUVERTES
arte
TV5 MONDE
BFM NICE CÔTE D'AZUR
RATP



BASTIDE DU BEAUSSET-VIEUX

SUR-MESURE

AUX PETITS SOINS

La Bastide du Beausset-Vieux est une maison d'hôtes intimiste, où chaque chambre possède sa terrasse et son jardin privés. Le plus ? Céline et Julien, les propriétaires, composent un séjour à la carte : atelier de cuisine avec le chef, cours de yoga ou de Pilates au bord de la piscine, échappée à vélo électrique, massage en extérieur… pour une déconnexion totale !

1803, chemin de Cambeiron, Le Beausset (83).
Tél. : 06 76 44 10 10. bastide-beausset.com

VIBRANT

ÉCOLO PÉDAGO

Laura et Rémy, apiculteurs dans le Var, ont créé La Butinerie, un musée immersif consacré à l'univers des abeilles et à leur indispensable rôle pour l'avenir de la biodiversité. Le parcours explique tout, de l'élevage des butineuses jusqu'à la mise en pot de leur nectar, le miel. Entrée gratuite. Visite guidée : mercredi à 10 h et jeudi à 16 h (6 €, 45 minutes).

1509, chemin de L'Angueiroun, Bormes-les-Mimosas (83).
Tél. : 06 84 60 98 82. labutinerie.biz



DOMAINE VITÔRI

DÉCONNECTÉ

SLOW BREAK

Parcel installe des petites maisons en bois tout confort (18 m²) au cœur d'exploitations agricoles. Dans le Var, c'est le domaine viticole Vitòri qui accueille les adeptes du slow tourisme. Il est possible – si l'on en a envie – de partager le quotidien du vigneron. À partir de 129 € la nuit.

2820, route Nationale 7, Pourrières (83).
Tél. : 06 35 28 63 64. parceltinyhouse.com

Pour échapper à l'effervescence du littoral, l'idéal est de prendre le bateau à Hyères, direction la Fondation Carmignac. Une marche à travers la pinède précède la découverte des lieux, où l'on se déchausse pour mieux ressentir le sol et l'atmosphère du bâtiment arty. Les jeudis soir, jusqu'à 22 h, la visite se fait plus confidentielle, plus calme, tandis que la promenade olfactive dans les jardins, ponctuée d'œuvres d'art, invite à la méditation. ●●●

Piste de La Courtade, île de Porquerolles (83). Tél. : 04 65 65 25 50. fondationcarmignac.com

PRESSE; PARCEL TINY HOUSE

EXPOSITION

ART NOUVEAU ART DÉCO

8 MAI 26

25 AVR 27

MARSEILLE AU CŒUR DES STYLES

CHÂTEAU BORELY

MUSÉE DES ARTS DÉCORATIFS, DE LA FAÏENCE ET DE LA MODE

Musée d'Orsay

MANUFACTURES NATIONALES - SÈVRES MOBILIER NATIONAL

Musées de Marseille

VILLE DE MARSEILLE


VILLA KĒRYLOS



EN ITINĒRANCE

Organisé par l'agence de voyages sur mesure Chemins, ce slow trip invite à découvrir, en autonomie, les splendeurs de la côte ouest de la Corse à vélo électrique, (environ 45 km par jour). Entre mer et montagne, l'itinéraire alterne baignades, activités, visites et découvertes… Il suffit de suivre le parcours via l'application avec GPS intégré. 1 150 € les 6 jours/5 nuits.

Tél. : 09 73 88 44 45.

chemins.voyage

CHEMINS

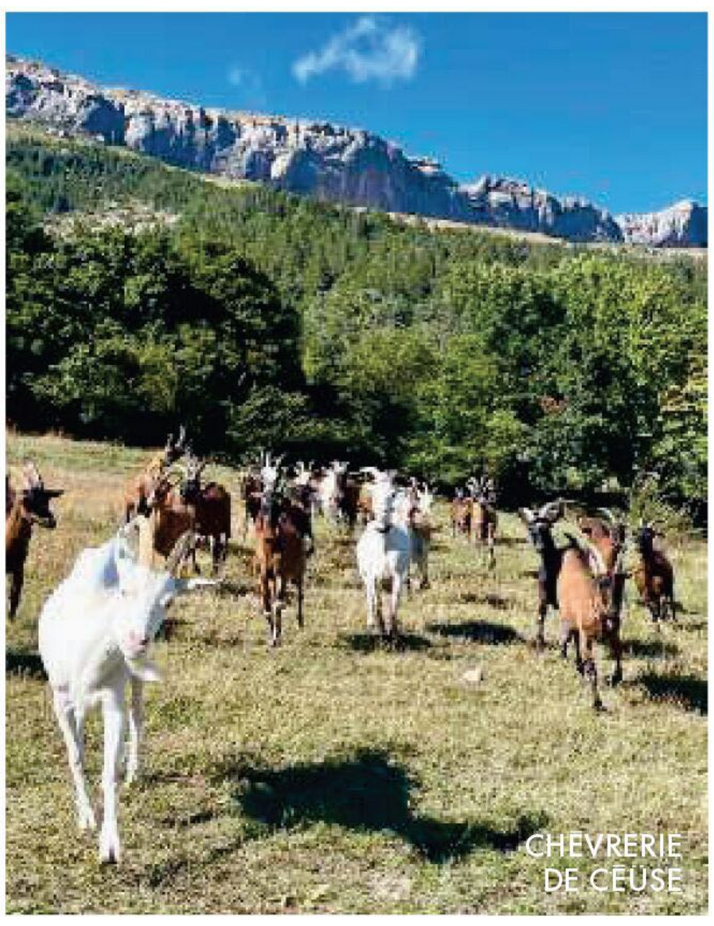
I N S T R U C T I F

VISITE VIP

Pour comprendre et apprécier le rêve fou d'un passionné de l'Antiquité grecque, Théodore Reinach, la Villa Kérylos se découvre lors de visites thématiques quotidiennes, guidées par les médiateurs culturels du lieu. Au fil de leurs commentaires éclairés, on explore les jardins, les différents étages de la demeure, ainsi que sa décoration et son mobilier, inspirés de l'idéal hellénique. 20 € (1 heure).

Rue Gustave-Eiffel, Beaulieu-sur-Mer (06).

Tél. : 04 93 01 47 29. villakerylos.fr


CHEVRERIE DE CÉUSE

S P O R T I F

TOUT-TERRAIN

Mis en place par l'office de tourisme de Gap, Échappées verticales est un séjour sportif, avec nuits en chambre d'hôtes à la Chèvrerie de Céüse. Au programme : randonnées-méditation, spéléologie et escalade, dans des paysages grandioses. 1 556 € les 3 jours/2 nuits.

3514, rte des Guérins, Sigoyer (05).

Tél. : 06 71 99 19 51.

lachevreriedeceuse.fr

On prend de la hauteur pour découvrir la beauté du littoral ou de l'arrière-pays de la Côte d'Azur. À bord d'un ULM, accompagnée d'un pilote instructeur d'Aero Sensations, un baptême de l'air inoubliable! À partir de 90 € les 20 minutes. ●●●

Depuis l'aérodrome de Fayence-Tourrettes ou la base de Flayosc (83). Tél. : 06 58 11 56 56. @aero.sensations

CLEMENT ROUX; KAI-PILGER/ UNSPLASH; CHEVRERIE DE CEUSE

PROFITEZ DE VOTRE PASSION.
VOTRE PATRIMOINE TRAVAILLE.

MILLEIS.FR

MILLEIS
BANQUE PRIVÉE

MILLEIS BANQUE - SOCIÉTÉ ANONYME AU CAPITAL DE 192 721 943,24 EUROS - SIÈGE SOCIAL : 2 AVENUE HOCHE - 75008 PARIS - IMMATRICULÉE AU REGISTRE DU COMMERCE ET DES SOCIÉTÉS DE PARIS SOUS LE N° 344 748 041 - INTERMÉDIAIRE EN ASSURANCE IMMATRICULÉ À L'ORIAS (WWW.ORIAS.FR) SOUS LE N° 17002533.



SANTA MARGHERITA

CONFIDENTIEL

RETRAITE CORSE

Au sud de Bastia, le domaine de Santa Margherita est conçu comme un village traditionnel corse. Imaginé par la famille Giammari, il comprend dix suites pensées comme de véritables maisons indépendantes. L'endroit est idéal pour une pause au cœur de la nature préservée de la Castagniccia. Il se trouve à dix minutes des plages et possède une table qui rend hommage au terroir. À partir de 250 € la nuit.

U Purtone, Castellare-di-Casinca (20). Tél. : 06 07 04 47 80. santamargherita.corsica

HOLISTIQUE

BULLE DE SÉRÉNITÉ

Au cœur du couvent des Minimes, le spa L'Occitane en Provence s'étend sur 2 500 m². La réservation d'un soin de 90 minutes donne accès au parcours sensoriel, avec saunas, bassins de nage et nordique, hammam, grotte de sel…

Chemin des Jeux-de-Maï, Mane (04). Tél. : 04 92 74 77 77. couventdesminimes-hotelspa.com/fr



CAP TAILLAT

DÉCOMPLEXÉ

NUE AU SOLEIL

Envie de tenter l'expérience naturiste ? Cap sur la crique de la Douane, l'une des anses les plus sauvages du golfe de Saint-Tropez. Pour la rejoindre en partant de la plage de L'Escalet, il faut marcher dix minutes en direction du cap Taillat. Le lieu, fréquenté par des habitués, n'est qu'eaux turquoise et sable blanc.

Sentier du littoral, Ramatuelle (83).

Pour une première immersion dans les fonds marins, rien de tel qu'un baptême avec le Club de plongée des Issambres. Après la distribution du matériel, l'arrivée sur site se fait en bateau au départ du port. La mise à l'eau et la balade sous-marine (jusqu'à 6 mètres de profondeur) sont encadrées par un moniteur particulier. À partir de 80 € (3 heures). ●

Port de San Peïre, Les Issambres (83). Tél. : 06 12 94 16 63. plongee-issambres.fr

AGENCE FLAG LPCH; OT RAMATUELLE

DÉPARTEMENT BOUCHES-DU-RHÔNE

POMPIERS DES BOUCHES-DU-RHÔNE 13

MON DÉPARTEMENT POUR LA VIE

LES GARDIENS DE VOTRE ÉTÉ

Cet été, nos forestiers-sapeurs et nos sapeurs-pompiers luttent main dans la main contre les feux de forêt.

Et nous, nous veillons sur eux.

Le Département soutient ceux qui vous protègent.

DEPARTEMENT13.FR

Direction de la communication - Département des Bouches-du-Rhône



FOOD

DÉLICES GIVRÉS

Fermières, croquantes ou fortes en cacao, les artisans glaciers rivalisent de créativité pour réinventer les plaisirs de l'été.

PAR **AMANDINE PLACE**

CASSIS ET LA CIOTAT

DOUCEUR ITALIENNE

Installée depuis dix ans à Fuveau, Casalini a essaimé dans plusieurs villes de la région ses glaces à l'accent italien. Servies à la spatule, elles déclinent les parfums melon, bergamote de Sicile, figue… À Salon-de-Provence, Cassis et La Ciotat, et bientôt à Marseille. Cornet : 5,70 € les 120 g.

10, quai des Baux, Cassis (13). Tél. : 04 42 73 86 97. Et 5, quai Général-de-Gaulle, La Ciotat (13). Tél. : 04 42 70 42 53. casalini-artisan-glacier.com

MARSEILLE

SHOW CACAO

Terrakoa, connu pour ses créations chocolatées tree-to-bar issues de sa plantation à Madagascar, lance une gamme de glaces, développées en collaboration avec Les Glaciers Marseillais. Intenses, les parfums font la part belle au cacao : chocolat noir 75 %, chocolat au lait 60 %, chocolat noir-combava… 7,50 € la coupe glacée (2 boules), 5,50 € le pot de 120 ml.

120, rue Sainte, Marseille 7e.
Tél. : 04 88 80 12 81. terrakoa.fr

Le chocolatier Mathieu Taborcia décline la glace à Lambesc, avec des boules et coupes glacées, des toppings pralinés, et à Aix, dans sa nouvelle boutique, avec des bâtonnets à personnaliser : plongés une minute dans un bain de chocolat noir ou au lait, puis enrobés de fruits secs caramélisés (amandes, pistaches… 6 €). ●●●

1, av. de Verdun, Lambesc (13). Tél. : 09 87 16 52 62. Et 30, rue des Cordeliers, Aix-en-Provence (13). Tél. : 04 42 21 58 29. chocolat.taborcia.fr

MEDITERRANEAN/GETTY IMAGES

LE RÉFLEXE ÉCO,

VOUS POUVEZ AUSSI L'AVOIR POUR VOTRE SANTÉ.

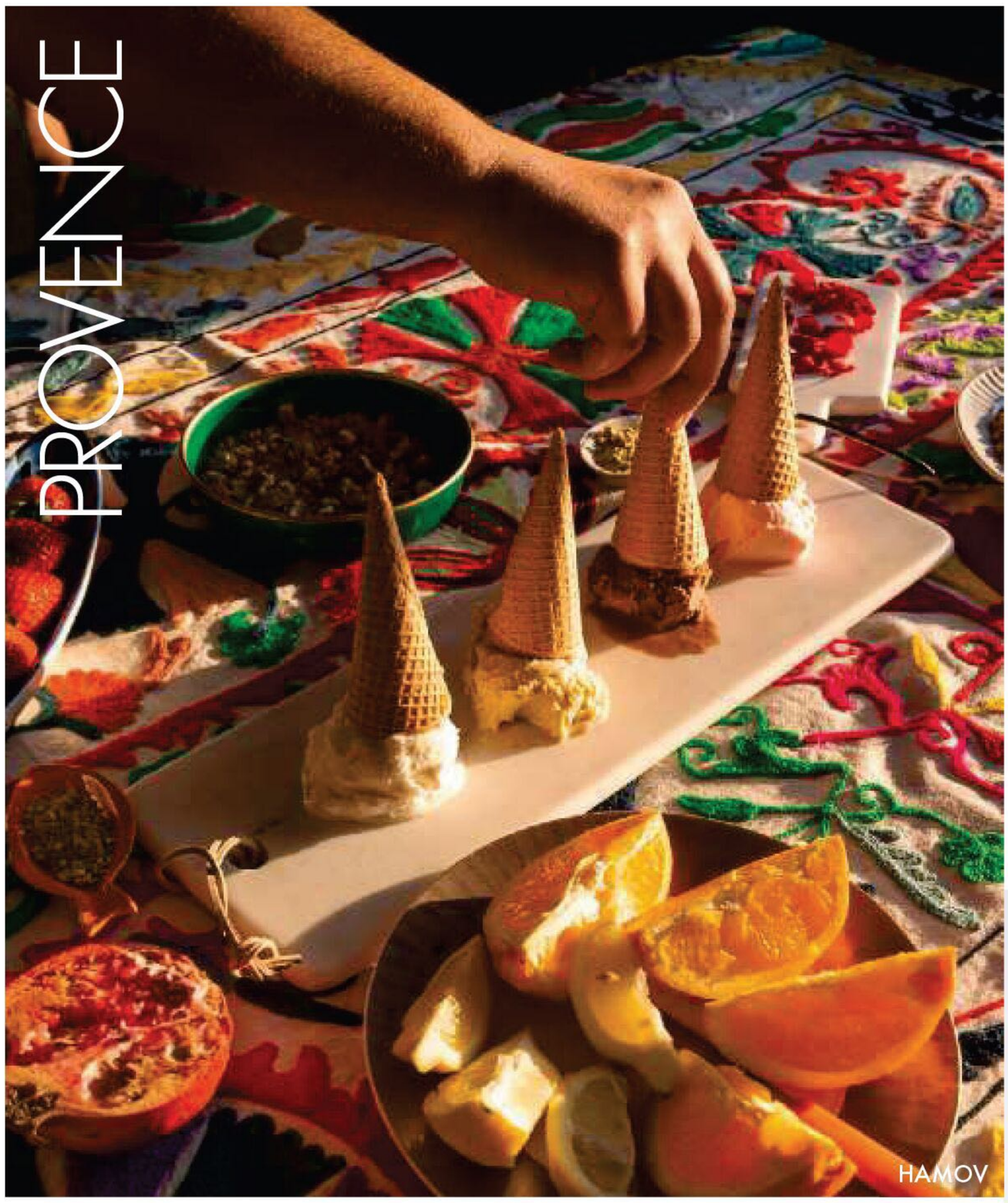
Avec l'option Réflexe Éco, faites le choix malin.
Adaptez votre complémentaire santé
à vos besoins et économisez* jusqu'à 20%.



Plus d'informations sur **harmonie-mutuelle.fr**

*Par rapport à la cotisation de la garantie sans l'option et en contrepartie de diminutions de garanties.
2 labels décernés en 2026 pour l'offre Protection Santé Particuliers par l'Institut de la Qualité (IAQ), en partenariat avec Le Figaro : « Excellent Complémentaire Santé » pour l'excellence des résultats obtenus sur l'ensemble des catégories de services évaluées par les clients (offre et produits, qualité des conseils, service client, communication, rapport qualité-prix, digital et innovation) et « Top Digital et Innovation » pour la qualité des services numériques, notamment le renouvellement des produits et services, la simplicité des démarches en ligne, l'usage des plateformes digitales et la sécurité des données. – Harmonie Mutuelle, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculée au répertoire Sirene sous le numéro Siren 538 518 473. Numéro LEI 969500JLU5ZH89G4TD57. Siège social : 143, rue Blomet – 75015 Paris – BABEL

Harmonie mutuelle
GROUPE VYV
AVANÇONS collectif


HAMOV

MARSEILLE

ĀME LIBANAISE

Rose-litchi, fleur d'oranger, pistache… Hamov puise dans les saveurs du Levant pour faire découvrir aux Marseillais l'achta, une glace libanaise à la texture élastique. Chaque boule peut être roulée dans des pistaches concassées ou agrémentée de différents toppings…. Livraison dans Marseille et ses environs. Minimum 1 l, 35 € livraison incluse.

1, bd Notre-Dame-Limite, Marseille 15e.
Tél. : 07 69 48 32 55. hamovartisanglacierlibanais.fr

L'ISLE-SUR-LA-SORGUE

GOŪT CHAMPĒTRE

Miiam Paysan Glacier est un couple d'ingénieurs agronomes devenus éleveurs dans le Vaucluse. Leur particularité : fabriquer des glaces à partir du lait de leur propre troupeau. Tous les ingrédients sont sourcés en direct, y compris les cacahuètes, landaises. Ā retrouver sur les marchés et les boutiques partenaires. 4,50 € les 2 boules, 8,50 € le pot de 500 ml.

L'Isle-sur-la-Sorgue (84). Tél. : 06 59 33 69 99. miaam.eatbu.com



RAVI

LOURMARIN

FRAĪCHEUR SOURCĒE

Chez Raví, Clément Martin et sa famille privilégient des recettes naturelles inspirées du terroir provençal. Cet été, la maison enrichit sa carte : nougat, calisson, navette-fleur d'oranger… Également à Saint-Rémy-de-Provence, Arles et L'Isle-sur-la-Sorgue. 4 € la boule, 6 € les deux, 11,50 € le pot de 500 ml.

Place Henri-Barthélémy, Lourmarin (84).
Tél. : 04 90 79 21 92. glaces-ravi.com


PLAGE PLAGE

Chez Plage Plage, Margaux Friocourt choisit son lait fermier en Auvergne, ses fruits frais à Saint-Martin-de-Crau, ses épices à Zanzibar… Ā tester, son cookie glacé au sarrasin : une glace vanille-chocolat noir, ou matcha-chocolat blanc, nichée entre deux biscuits (6 €). ●●●

6, rue de la Cavalerie, Arles (13). Tél. : 07 75 75 55 42. plageplage.fr

HAMOV ; RAVI ; MARGAUX FRIOCOURT

Lee Ufan



relatum

Avignon
03/07/26

PALAIS *des* PAPES
-
15/11/26

AVIGNON Ville d'exception
AVIGNON TOURISME
LEE UFAN ARLES
arte
france culture


EMKIPOP


MAISON FRĒTO

ĒMOTIONS GOURMANDES

Après L'Isle-sur-la-Sorgue, Maison Frèto s'installe à Aix avec un comptoir dédié à l'emporté, où chacun est invité à goûter avant de faire son choix. Membre du Collège culinaire de France, l'artisan glacier se distingue par ses glaces aux fruits secs torréfiés – pistache, noisette, cacahuète – et ses recettes ultra fraîches : hibiscus-citron vert, concombre-citron ou clémentine-vanille. 3,50 € la boule, 5,50 € les deux.

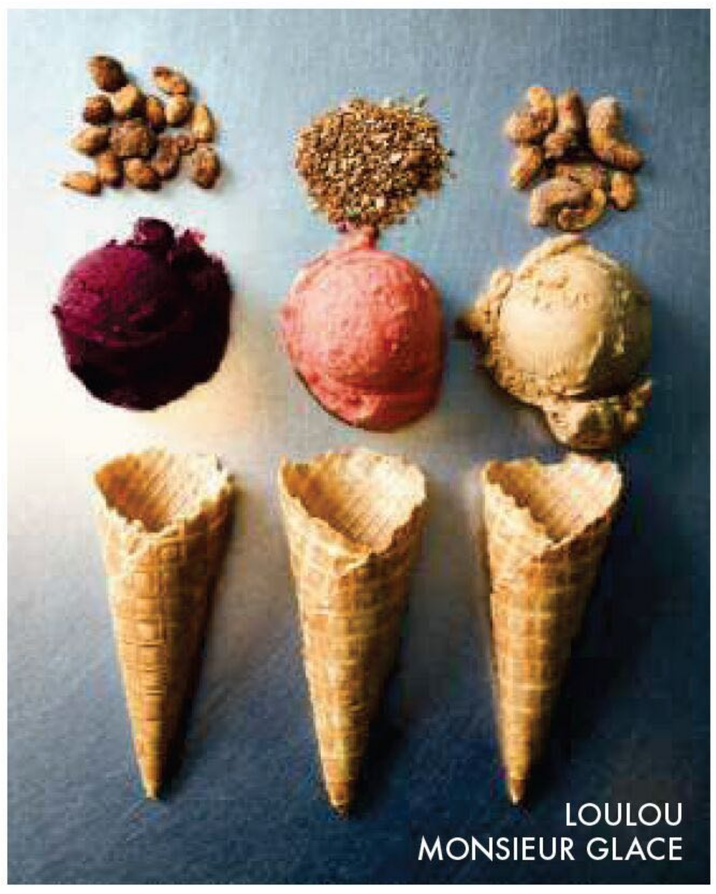
4, place de l'Hôtel-de-Ville, Aix-en-Provence (13). maisonfreto.fr

MARSEILLE

À CROQUER

Pour ses 10 ans, Emkipop pousse la gourmandise un cran plus loin. La marque remplace son habituel bâtonnet en bois par un biscuit comestible imaginé avec Koovee, spécialiste marseillais des couverts à croquer. Ce support inédit accueille une crème glacée à la pâte à tartiner créée pour l'occasion, à la texture fondante. Le tout élaboré avec des ingrédients français, sans huile de palme. 5 € l'unité.

80, bd Vauban, Marseille 6e.
Tél. : 09 72 61 23 98. emkipop.fr


LOULOU MONSIEUR GLACE

MARSEILLE ET CASSIS

SUR MESURE

Malmousque, le Roucas Blanc, Cassis… Avec trois adresses et un chariot pour les événements, Loulou Monsieur Glace a installé son concept de bar à glaces sur le littoral. Parfums du glacier bio Terre Adélice, 4 € la boule, 6 € les deux. Coffrets sur demande.

116 et 313, corniche Kennedy, Marseille 7e. Et 3, pl. Georges-Clemenceau, Cassis (13). louloumonsieurglace.com

Chez Gelateria Arnaldo, Marco Guidi et son épouse Salima garnissent les brioches de leur boulangerie aixoise de leurs glaces artisanales. Ces pâtisseries glacées célèbrent l'Italie, avec la pistache et la noisette, du Piémont à la Sicile. 7,90 € avec 2 boules, 8,90 € avec 3 boules. Également à Aix-en-Provence. ●

25, rue Lamartine et 7, rue de la République, Martigues (13). Tél. : 09 81 81 64 73. @gelateriarnaldo

EMKIPOP ; UNSEEN REPORT, CORENTIN PROTER ; 37 STUDIO



VALENTINE CHAUVIN

AGENDA

PAR **SOPHIE HELOUARD**

PIANISSIMO

Dernière ligne droite pour le Festival international de piano de La Roque d'Anthéron, qui accueille Vanessa Wagner pour l'intégrale des « Études » de Philip Glass (31 juillet). Autre temps fort de cette fin d'édition : le récital du pianiste sud-coréen Seong-Jin Cho, lauréat du concours Chopin, attendu le 8 août dans un programme réunissant Bach, Schoenberg, Schumann et Chopin.

Jusqu'au 16 août. La Roque d'Anthéron (13). festival-piano.com

MUSIQUE KLEZMER

Début août, Carpentras célèbre les cultures et musiques juives à travers une programmation mêlant littérature, mémoire et musique. À ne pas manquer : la lecture d'« Ô vous, frères humains », d'Albert Cohen, ainsi qu'un spectacle des Klezmorim d'Avignon, entre tradition klezmer et musique judéo-espagnole.

Du 2 au 4 août. Divers lieux à Carpentras (84).
cultures-musiques-juives-carpentras.com

RÊVE D'AMOUR

À l'occasion de la 34e édition des Nuits pianistiques d'Aix-en-Provence, le jeune pianiste hongrois Attila Szaniszló interprétera un programme consacré à son illustre compatriote Franz Liszt, avec notamment la « Méphisto Valse n° 1 », « Liebesträume n° 3 » et la monumentale « Sonate pour piano en si mineur ». Le 4 août.●●●

Jusqu'au 8 août. Aix-en-Provence (13).
lesnuitspianistiques.fr



afroblue

exposition
9 avril - 19 septembre 2026
Centre d'art
gare de Bonnieux - 84480 Bonnieux

Ouvert du lundi au samedi - 10h - 12h30 / 14h - 18h
juillet - août jusqu'à 19h

fondationBlachère

première fondation d'art contemporain d'Afrique

T. +33 (0)4 32 52 06 15 - mail: contact@fondationblachere.org

www.fondationblachere.org

AGENDA

PAR **SOPHIE HELOUARD**

STYLĒ

L'exposition « André Leon Talley : le style est éternel », présentée par la Scad Fash Lacoste, rend hommage à une figure majeure du journalisme de mode américain. L'occasion d'admirer les pièces maîtresses de sa garde-robe personnelle.

Jusqu'au 31 octobre. Rue Basse, Lacoste (84). scadfash.org

BEATLEMANIA

Le musée Granet d'Aix-en-Provence accueille l'exposition « Paul McCartney, photographe 1963-1964 ». Plus de 250 clichés retracent le moment où la célébrité des Beatles dépasse les frontières du Royaume-Uni pour devenir un phénomène planétaire.

Jusqu'au 3 janvier 2027. Musée Granet. Place Saint-Jean-de-Malte, Aix-en-Provence (13). museegranet-aixenprovence.fr



CĒLIA KAMENI

BLUE MOOD

Après le théâtre, la cité des papes s'entiche de la note bleue ! Ā l'affiche de la 34e édition d'Avignon Jazz Festival : Célia Kameni, figure montante du jazz français et lauréate de la Victoire du Jazz 2025, se produira le 1er août, tandis que Kareen Guiock Thuram revisitera les grands classiques de Nina Simone le lendemain. ●

Jusqu'au 2 août. Cloître des Carmes. Place des Carmes, Avignon (84). avignonjazzfestival.fr

ANNE LAURE ETIENNE

RĒDACTRICE EN CHEF DES ĒDITIONS RĒGIONALES : MANOU FARINE. RESPONSABLE : ANNE-MARIELLE FRANCHETEAU-GARDE. 1RE RĒDACTRICE GRAPHISTE : ĒMILIE HUSSENOT. RĒALISATION : AGENCE SOCRATE. RĒDACTRICE EN CHEF : SANDRINE BOUILLOT. MAQUETTISTES : SYLVIE AGOSTINI, ERICA DENZLER, PAULINE TALARN. SECRĒTAIRES DE RĒDACTION : HĒLĒNE ABDESSADOK, CHRISTELLE DENIS, SONIA GARRIGUES, FANNY JACQUET, SĒVERINE LEFEBVRE, JULIETTE MĒREAU, FRANÇOIS ROUSSEAU. RESPONSABLE PÔLE IMAGE : STĒPHANIE DUCHĒNE. ICONOGRAPHES : CAROLE BĒAL-PAGNOL, ANNE-SOPHIE DE NEVE, NELLY MACHANEK, SANDRINE SAUVIN. ONT COLLABORĒ Ā CE NUMĒRO : ALEXANDRA APIKIAN, NATHANIA CAHEN, SOPHIE HELOUARD, LAURENCE JACQUET, ELODIE LIĒNARD, AMANDINE PLACE. SERVICE PUB : CMI MEDIA RĒGIONS. TĒL. : 01 74 85 85 85.

ina madelen /

LE MEILLEUR DES SAGAS EN STREAMING ILLIMITÉ





LE CHÂTEAU DES OLIVIERS, DOLMEN

et plus de 11 000 programmes disponibles sur madelen, la plateforme de streaming de l'INA

*À partir de 3,99 € par mois, sans publicité, sans engagement**

NEUF... NOUVEAU...

NOUVELLES



HÔTEL 4* GARRIGAE CASERNE DE BRIANÇON & SPA

Cet été, cap sur le nouvel hôtel 4* Garrigae Caserne de Briançon & spa, au cœur des Alpes. Installé dans un site historique réhabilité avec modernité, cet éden de 83 chambres est le camp de base rêvé des passionnés de natvure. Randonnée, trail ou VTT dans des paysages grandioses, venez vivre une parenthèse sportive avant de retrouver le confort absolu de l'hôtel. Après l'effort, détendez-vous dans les 270 m² du spa Cinq Mondes et profitez d'une table gourmande au restaurant Le Bastion. L'accord idéal entre grand air et reconnexion haut de gamme.

42, avenue René-Froger, Briançon (05). 04 65 03 11 10. resa-caserne@garrigae.fr. garrigae.fr



BALLOT-FLURIN

La gamme Dermo soin solaire haute protection UVA et UVB de chez Ballot-Flurin est parfaite pour chouchouter les peaux sensibles, stressées ou exposées. Vous allez apprécier sa formule 100 % naturelle à base d'actifs apicoles. On y trouve de la cire ultra-fine d'opercule, de l'extrait sec de propolis, du miel brut de montagne, mais aussi du macérat maison de plantain et romarin à l'huile d'amande douce, de l'ocre du Vaucluse et des filtres 100 % minéraux. Des produits multi-saisons qui résistent à l'eau et à la transpiration, et qui protègent les zones fragiles : cicatrices, tatouages, grains de beauté... Ils sont éco-conçus et fabriqués en France, dans notre éco-lieu des Pyrénées, et conviennent aux enfants de plus de 36 mois, aux femmes enceintes et allaitantes.

Dermo soin solaire, 24,90 € (prix observé). ballot-flurin.com



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



MAVALA

Vous êtes plutôt du genre discret ? La collection de vernis printemps-été 2026 Emoticolor's de chez Mavala est faite pour vous. Vous allez apprécier ses 6 teintes pastel qui vont sublimement bien habiller vos ongles. Formule végane, longue tenue et brillance parfaite et durable font partie des points forts de ces vernis. Des couleurs délicates qui vont s'accorder avec tous les styles.

Collection Emoticolor's, 7 € (prix observé). mavala.fr

INNOXA

Cet été, Innoxa met du pep's dans vos vies avec sa nouvelle collection Flashcolors. Grâce à une formule enrichie en agents plastifiants et filmogènes, ces vernis fluo offrent une adhérence optimale, des couleurs vibrantes, résistantes et un éclat incomparable. Du rose au jaune en passant par l'orange, le bleu et le violet, vous avez le choix entre 5 teintes toutes plus vives les unes que les autres.

Collection Flashcolors, 8,90 € (prix observé). innoxa.fr



ACTUALITES COMMERCIALES - ELLE.FR



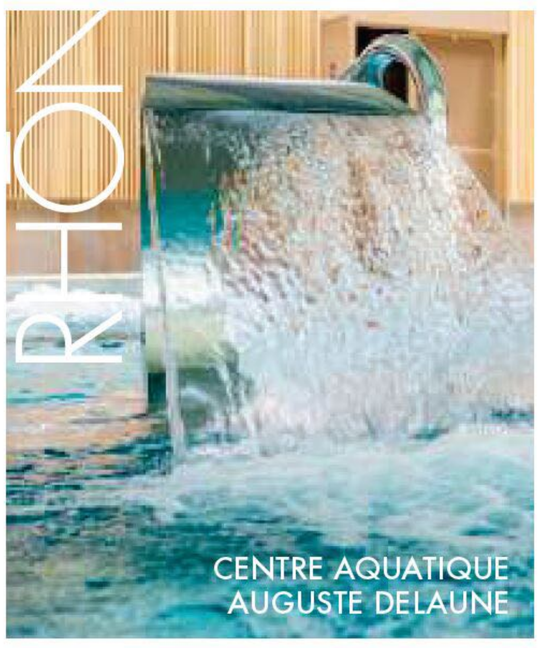
RHÔNE-ALPES & AUVERGNE

BONNES ADRESSES

UN TEMPS POUR SOI

MICHAEL DEYOUNG/ GALLERY STOCK/ PHOTOSENSO









LA MANUFACTURE DU
HAUT-BEAUJOLAIS

TENTATIONS

TOUT CE QUI BUZZE

Les nouveautés, les sorties et les bons plans à ne pas manquer.

PAR **SANDRA MOISSON**

COLLAB LUMINEUSE

Fermob, le fabricant régional de mobilier outdoor, s'est associé à Maison Sarah Lavoine pour créer une édition limitée de Swiing. Parée de rayures couleur Bleu Sarah, la petite lampe nomade sans fil, à poser en intérieur comme en extérieur, illumine d'un doux halo les soirées d'été. 99 €.

En vente chez Ouno. 90, avenue Ernest-Cristal, Aubière (63). Et sur fermob.com

NAGE LIBRE

Le nouveau centre aquatique Auguste Delaune dispose de trois bassins, dont un de 25 mètres dédié à la nage, d'un espace bien-être comprenant sauna, hammam, douches sensorielles, et d'une vaste aire extérieure de 6 200 m² avec transats et jeux d'eau pour les enfants. Pass mensuel à partir de 19,30 € pour les habitants de Vénissieux, 23 € pour les extérieurs.

34, avenue Jean-Cagne, Vénissieux (69).
Tél. : 04 87 38 72 21.
centre-aquatique.venissieux.fr

PLONGÉE GOURMANDE

S'inspirant d'un concept culte au Québec, le nouveau glacier Trempette propose des glaces à l'italienne plongées dans du chocolat fondu qui devient craquant au contact du froid. Ā saupoudrer ensuite de toppings : éclats de praline rose, cacahuètes, vermicelles colorés… Une raison de plus pour grimper jusqu'à Fourvière. 4,80 €.

47, rue des Farges, Lyon 5e.
Tél. : 06 70 70 65 26. glacetrempette.com

REGARDS DE FEMMES

Installée au cœur d'un ancien site industriel textile, La Manufacture du Haut-Beaujolais accueille, en partenariat avec le musée d'Orsay, l'exposition « Femmes à l'ouvrage, entre gestes et regards artistiques ». Peintures, sculptures, photographies, objets techniques et outils domestiques retracent la place essentielle des femmes dans le monde du travail, tout en mettant en lumière des gestes longtemps restés dans l'ombre..

Jusqu'au 20 décembre. Route des Couvertures, Thizy-les-Bourgs (69).
Tél. : 04 74 64 06 48. lamanufacture.hautbeaujolais.fr



Site historique du centre-ville d'Annecy, le Haras, renaît après trois ans de travaux, et dévoile un parc paysager de 2,5 hectares, une nouvelle halle gourmande, et la tant attendue Cité internationale du cinéma d'animation.●

11, rue Guillaume-Fichet, Annecy (74). haras.annecy.fr

FERMOB ET MAISON SARAH LAVOINE ; VILLE DE VENISSIEUX ; TREMPETTE, TDR ; AUTUN/COR.SBO ; VILLE D' ANNECY

FESTIVAL RÉGION DES LUMIÈRES

Auvergne-Rhône-Alpes



ILLUMINEZ VOTRE ÉTÉ

SPECTACLES SON ET LUMIÈRE GRATUITS

- VIENNE (38)
- VALENCE (26)
- LA CHAISE-DIEU (43)
- AURILLAC (15)
- ESPALY-SAINT-MARCEL (43)
- CLERMONT-FERRAND (63)

regiondeslumieres.fr

Spectacles handi-accueillants

La Région
Auvergne-Rhône-Alpes



TENDANCE

VACANCES EN SOLO

Et si l'on s'accordait une parenthèse, de quelques heures ou de quelques jours ? Nos meilleures idées pour découvrir, s'amuser et se ressourcer.

PAR **SANDRA MOISSON**

CHIC

PASS PRESTIGE

Le cinq-étoiles Four Seasons de Megève ouvre les portes de son somptueux spa aux visiteurs extérieurs avec le Pass Journée. Ce sésame permet de profiter de la piscine, de la salle de fitness et du nouvel espace bien-être, comprenant un hammam repensé ainsi qu'une plateforme outdoor avec sauna et bain froid. Carte à la journée (de 9 h à 16 h) : 160 €.

373, chemin des Follières, Megève (74). fourseasons.com

IMMERGÉ

DÉTENTE PROFONDE

Pour reprendre son souffle, l'école de plongée Into the Blue a conçu un atelier mixant yoga et apnée. Pour se mettre dans les meilleures conditions, la séance débute par une heure de yin yoga, suivie de 1 h 15 d'initiation à l'apnée dans le lac du Bourget. On en ressort avec une profonde sensation de plénitude et de bien-être. 95 € le cours, matériel inclus.

Plage de Chatillon, Chindrieux (73). intothebluechindrieux.com

La Cité du design présente quatre expositions inédites dédiées au design contemporain dont « Créer un vase », dévoilée ici en avant-première. L'occasion de découvrir comment les designers émergents réinterprètent cet objet familier à travers des créations mêlant artisanat, industrie et technologies contemporaines. ●●●

Jusqu'au 20 septembre. 14, rue Marius-Patinaud, Saint-Étienne (42). citedudesign.com

THANASSIS KRIKIS / TRUNK ARCHIVE/ PHOTOSENSO

THE VILLAGE

LE FRENCH OUTLET*

Summer Dream

Du 4 juillet au 23 août

Scènographie

Animations

Tout le programme sur thevillageoutlet.com

135 grandes marques jusqu'à -70% toute l'année !**

POLO RALPH LAUREN · BOSS · ARMANI · KARL LAGERFELD · TOMMY HILFIGER · LACOSTE · THE NORTH FACE

maje · SANDRO · CLARINS · Levi's · adidas · NIKE · PYRENEX · fusalp

Columbia · salomon · CONVERSE · RITUALS... · LANCEL · HACKETT LONDON · UNDER ARMOUR · Samsonite ...

*Le village de marques français. **Remise sur prix de vente conseillé. Summer dream : rêve d'été. Photo retouchée.

À 25 MIN DE LYON - AUTOROUTE A43 SORTIE 6 VILLEFONTAINE

www.thevillageoutlet.com



PANTOUFLE

DOUILLET

PARESSE HEUREUSE

Prendre le temps de souffler, de se retrouver : l'hôtel Pantoufle semble tout indiqué pour ce programme. À Marsanne, en Drôme provençale, Jeanne Jouvet a repris l'hôtel du village pour le transformer en pied-à terre cosy où buller au bord de la piscine avec un bon bouquin. Coup de cœur pour la chambre 17 et sa terrasse tropézienne privée. À partir de 129 €.

2, avenue Roger-Chartron, Marsanne (26). Tél. : 0475007106. pantoufle-hotels.fr

MAGIQUE

VOL LIBRE

Tentée par un baptême de parapente ? Les moniteurs de Val's en l'air accompagnent des vols en biplace au cœur de la Haute Chaîne du Jura. Une fois dans les airs, installé à l'avant du pilote en toute sécurité, il ne reste plus qu'à admirer le panorama imprenable sur la chaîne des Alpes et le lac Léman. À partir de 95 € le vol découverte.

219, voie du Tram, Confort (01). Tél. : 0671735066. valsenlair.fr



LE HAUT-ALLIER

ÉPICURIEN

PLAISIRS COMBINÉS

Niché au cœur des gorges de l'Allier, l'hôtel-restaurant Le Haut-Allier, une étoile Michelin, propose une parenthèse alliant randonnée et gastronomie. Au programme, deux jours de circuits et de dîners raffinés avec, en option, un massage aux pierres chaudes (basalte d'Auvergne) à l'espace bien-être. 470 € pour une personne.

Pont d'Alleyras, Alleyras (43). hotel-lehautallier.com



MUSCADELLE & PATCHOULI

Formée à la parfumerie naturelle, Céline Wneczak a lancé les ateliers Muscadelle & Patchouli où elle accompagne les participants dans la création de leur propre parfum, de l'assemblage des fragrances à la mise en flacon. L'art et la manière (4 h) : 68 €. ●●●

8, rue Vernoux, Valence (26). Tél. : 0677898737. muscadelle-patchouli.com

PIERRICK VERNY ; MATHILDA PERROT ; MUSCADELLEPATCHOULI.

La seule période où tu peux manger un grec le matin et un bol de céréales le soir.



PROFITER DE L'OFFRE

OFFRE 18-25 ANS (1)

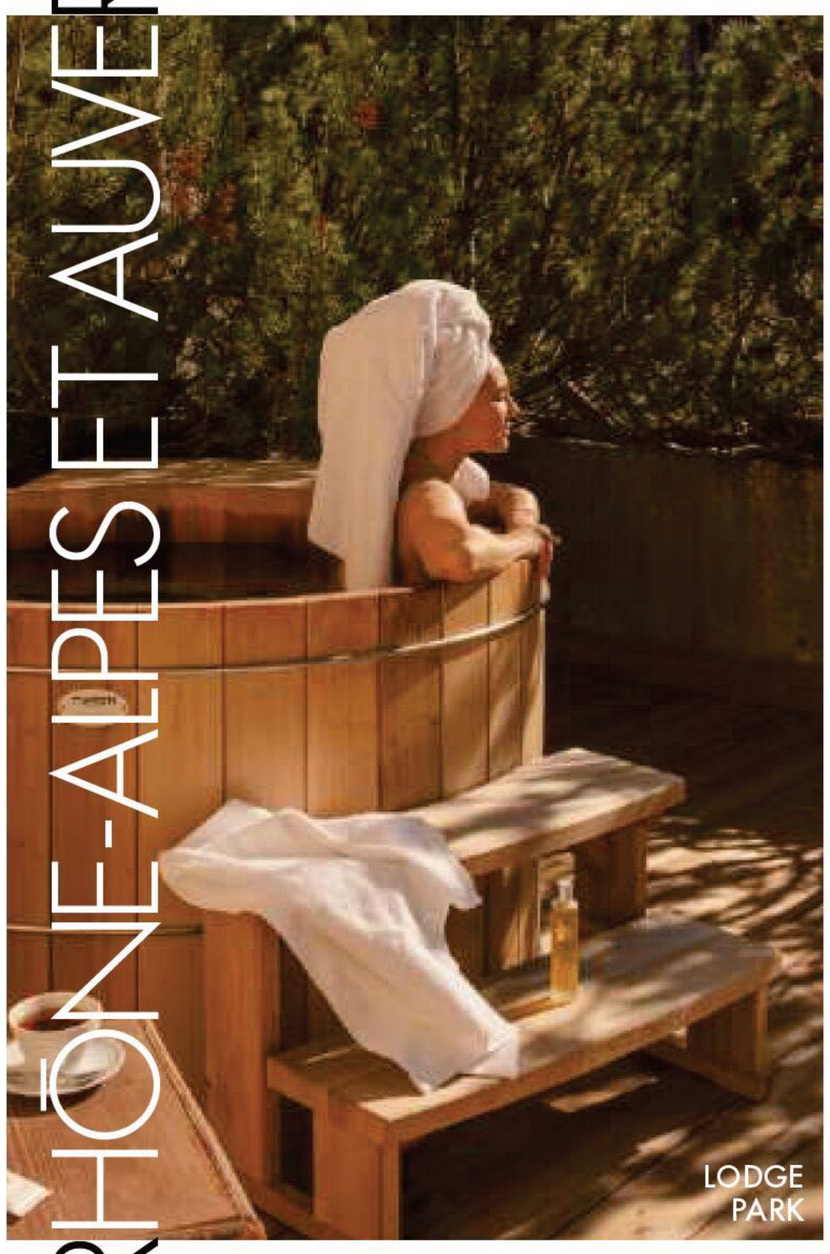
Des réductions sur toutes les commandes Uber Eats (2)

2€/MOIS (1)

1 compte, 1 carte Visa Premier & plein d'avantages

BANQUE POPULAIRE AUVERGNE RHÔNE ALPES

(1) Offre groupée de services Cristal Confort Jeune +X : Clients éligibles personnes physiques majeures capables âgées de 18 à 29 ans inclus, titulaires d'un compte de dépôt. Tarification selon la tranche d'âge et sous condition d'un paiement par mois constaté avec la carte (29 ans inclus). À défaut, une régularisation de cotisation sera prélevée en complément. Le montant cumulé de la cotisation et de la régularisation sera égal au prix mensuel de l'offre Cristal Confort avec carte Visa Premier, selon la tranche d'âge du Client. Offre sous réserve de disponibilité en agence.
(2) Offre disponible sur le programme d'avantages Extra +X, à durée limitée et soumise à des conditions d'achat. Extra +X est un programme d'avantages auprès de grandes enseignes, gratuit, sans engagement, et réservé aux clients particuliers Banque Populaire majeurs capables, équipés d'un accès banque à distance et d'une carte bancaire Banque Populaire, selon le type d'avantages.
Banque Populaire Auvergne Rhône Alpes - Société Anonyme Coopérative de Banque Populaire à capital variable, régie par les articles L512-2 et suivants du Code Monétaire et Financier et l'ensemble des textes relatifs aux Banques Populaires et aux établissements de crédit - Siren 605 520 071 RCS Lyon - Intermédiaire d'assurance N° ORIAS : 07 006 015 - Siège social : 4, boulevard Eugène Deruelle, 69003 LYON - N° TVA intracommunautaire : FR 00605520071 - Crédit Photo : Pablo Escudero


LODGE PARK

RÉGÉNÉRANT

SOINS DE POINTE

Inspirés du biohacking, la nouvelle tendance bien-être visant à booster l'organisme, des protocoles de soins haute performance ont été mis au point par le spa du Lodge Park. Ainsi, le programme Stress Reset promet de diminuer le taux de cortisol, d'améliorer la concentration et d'installer une sensation de calme durable. 230 € (1 h 35).

100, rue d'Arly, Megève (74). lodgepark.com


CITÉ DU CHOCOLAT

APPRENTI PÂTISSIER

Envie de connaître les bases ou de se perfectionner en pâtisserie ? La Cité du chocolat propose des stages d'une demi-journée (120 €) et jusqu'à deux jours (430 €), pour explorer différentes recettes et techniques, de la viennoiserie à la chocolaterie, en passant par la glacerie et les grands classiques de la discipline.

12, avenue du Président-Roosevelt, Tain-l'Hermitage (26). citeduchocolat.com



CONFIDENTIEL

CUEILLETTE SAUVAGE

Au cœur du massif du Grand Colombier, l'auberge de montagne le Chalet d'Arvière offre un refuge idéal pour s'éloigner du bruit du monde. Stève, le gérant, propose un atelier cueillette de plantes sauvages avec balade guidée et commentée, suivie d'un atelier de cuisine. 75 €.

Arvière-en-Valromey (01). Tél. : 06 65 35 79 12. chaletdarviere.com

En plus des séances de yoga au bord du lac du Bourget, la coach Soren Misse anime tout l'été des sessions sur paddle. Le temps de prendre ses repères, les postures s'enchaînent pour devenir de plus en plus fluides. Avec les clapotis de l'eau et les montagnes environnantes pour décor. 30 € la session collective. ●●●

Plage de Mémard, Aix-les-Bains (73). Tél. : 06 51 89 58 73. missesoren.wixsite.com/omlacyoga

NOVEMBER STUDIO-; ANTOINE PESCH ; F.BEREZIAT-AINTOURISME

LE RÉFLEXE ÉCO,

VOUS POUVEZ AUSSI L'AVOIR POUR VOTRE SANTÉ.

Avec l'option Réflexe Éco, faites le choix malin.
Adaptez votre complémentaire santé
à vos besoins et économisez* jusqu'à 20%.



Plus d'informations sur **harmonie-mutuelle.fr**

*Par rapport à la cotisation de la garantie sans l'option et en contrepartie de diminutions de garanties.
2 labels décernés en 2026 pour l'offre Protection Santé Particuliers par l'Institut de la Qualité (IAQ), en partenariat avec Le Figaro : « Excellent Complémentaire Santé » pour l'excellence des résultats obtenus sur l'ensemble des catégories de services évaluées par les clients (offre et produits, qualité des conseils, service client, communication, rapport qualité-prix, digital et innovation) et « Top Digital et Innovation » pour la qualité des services numériques, notamment le renouvellement des produits et services, la simplicité des démarches en ligne, l'usage des plateformes digitales et la sécurité des données. – Harmonie Mutuelle, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculée au répertoire Sirene sous le numéro Siren 538 518 473. Numéro LEI 969500JLU5ZH89G4TD57. Siège social : 143, rue Blomet – 75015 Paris – BABEL

Harmonie mutuelle
GROUPE VYV
AVANÇONS collectif



NATINA YOGA

VERTIGINEUX

GRAND FRISSON

Mix entre escalade et randonnée, la via ferrata se pratique accompagnée et dûment équipée (casque, baudrier…) pour avancer en toute sécurité à flanc de paroi. Celle de la Guinguette à Hostiaz, dans le Bugey, alterne passages faciles et difficiles (parcours adapté au niveau) avec une vue à couper le souffle sur la vallée de l'Albarine. 50 €.

canyoning-escalade.com



CHÂTEAU DE LA CHAIZE

RESSOURÇANT

RESPIRATION ALPINE

Prête pour un yogathlon ? À La Plagne, la coach Nathalie Owczarzak propose un séjour immersif mixant pratique quotidienne du yoga (aérien, hatha, yin), sortie à vélo électrique et ateliers créatifs. Hébergement dans un chalet en pension complète avec menus sains et végétariens. Du 26 au 30 août (5 jours, 4 nuits), 650 € par personne.

natinayoga.fr

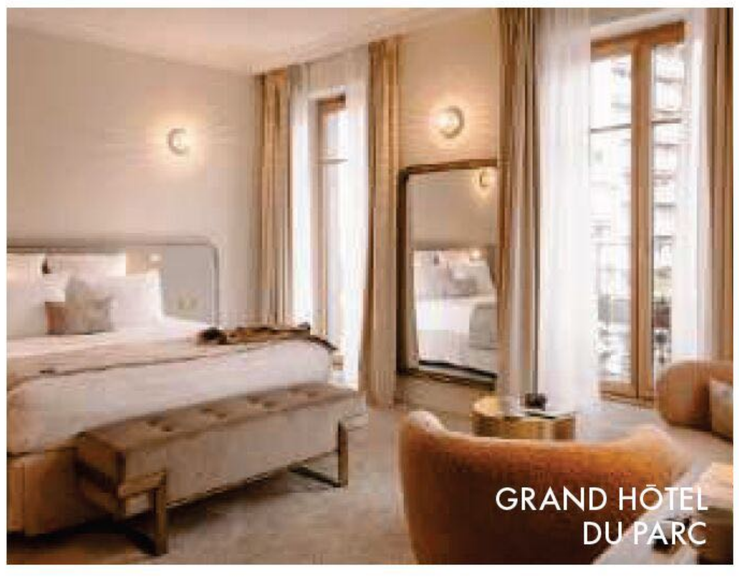
ŒNOPHILE

CUVÉE PERSO

Domaine viticole emblématique du Beaujolais, le Château de La Chaize organise, dans sa boutique lyonnaise, l'atelier « Au cœur d'une séance d'assemblage sur mesure ». Il permet de créer sa propre cuvée, avant de repartir avec sa bouteille de gamay personnalisée. 95 € (2 h).

77, rue du Président-Édouard-Herriot, Lyon 2e.

chateaudelachaize.fr



GRAND HÔTEL DU PARC

À Aix-les-Bains, le Grand Hôtel du Parc coche toutes les cases du refuge élégant. Du petit déjeuner dans le jardin d'été au bar à cocktails feutré, en passant par le spa et le parc de Verdure à proximité, tout ici invite à souffler. À partir de 140 € la chambre. ●

1, rue de Sommeiller, Aix-les-Bains (73). Tél. : 04 79 61 80 00. grandhotelparc.com

LOUIS_GARNIER ; THIBAUT DE ROHAN. ; ALICIARAFFIN.
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.



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 bain 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.

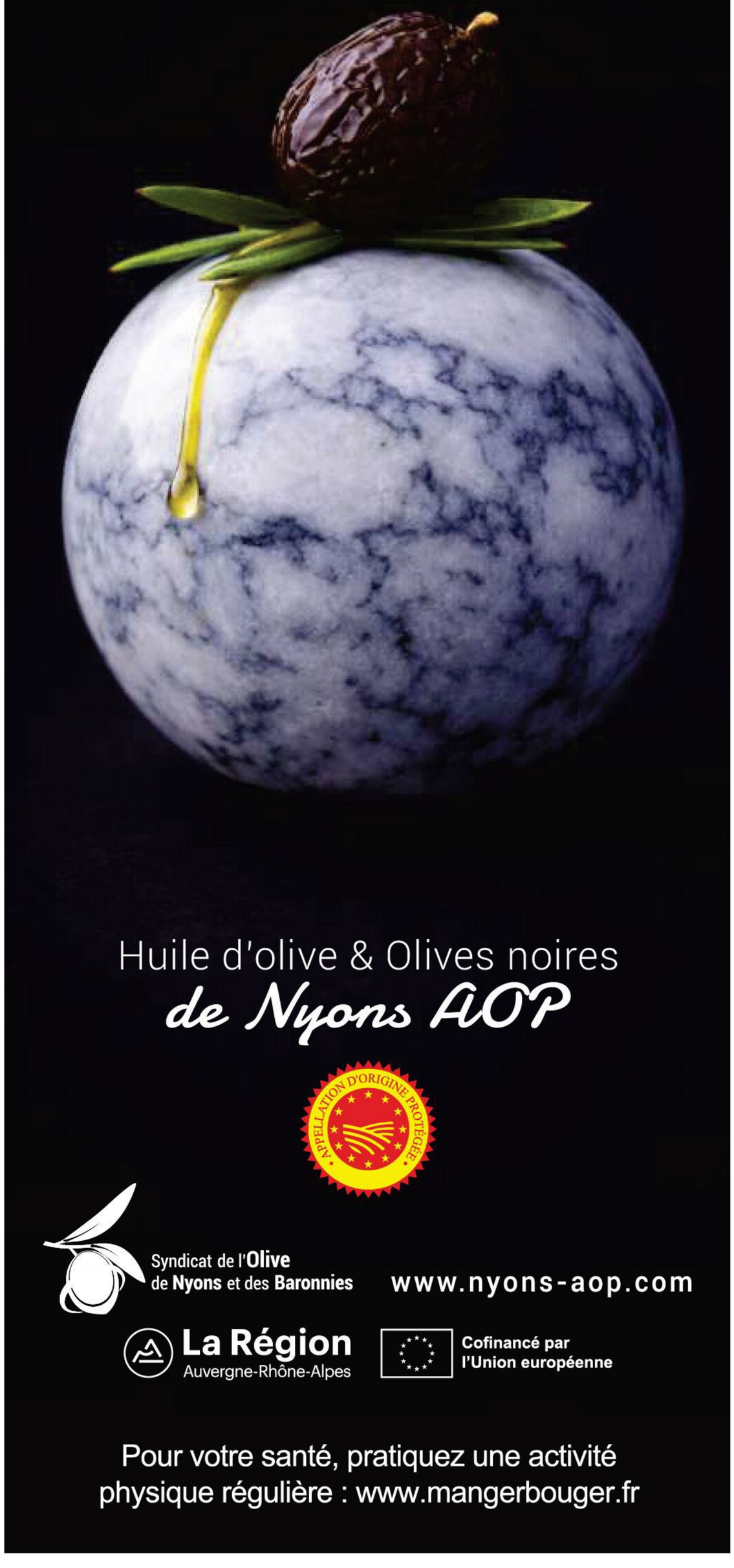
VIVEZ UNE EXPÉRIENCE SENSORIELLE DANS DES BAINS THERMAUX UNIQUES AU PIED DU MONT BLANC

À PARTIR DE 49€
LA DEMI-JOURNÉE

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*

À Nyons,
un monde de
saveurs s'exprime



Huile d'olive & Olives noires
de Nyons AOP

APPELLATION D'ORIGINE PROTÉGÉE

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

www.nyons-aop.com

La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

Cofinancé par
l'Union européenne

Pour votre santé, pratiquez une activité
physique régulière : www.mangerbouger.fr



AGENDA

FOREZTIVAL

PAR **SANDRA MOISSON**

LE GRAND MIX

Idéalement calé au cœur du Forez et au mitan de l'été, le Foreztival fait cohabiter styles musicaux et générations de festivaliers. Les trois scènes en pleine nature accueilleront notamment la chanteuse Suzanne, connue pour ses performances scéniques remarquables (1er août), et les Lyonnais de Trinix, nouveau duo incontournable du paysage électro français (2 août).

Du 31 juillet au 2 août. Trelins (42). foreztival.com

BE-BOP-A-LULA

Dédié à la musique américaine des années 50-60, le Mont-Dore Rétro Rockin'Festival célèbre le rock'n'roll, le swing et le rockabilly. Comme un immense juke-box à ciel ouvert, la ville accueille des concerts gratuits (parc thermal, théâtre, bars) et une piste de danse en extérieur, pour les démonstrations de madison, de twist et de danse en ligne.

Du 30 juillet au 2 août. Le Mont-Dore (63). facebook.com/montdoreretrorockin



CINÉ PARC

TOILE SOUS LES ÉTOILES

Installé dans l'écrin de verdure du domaine de Marlioz, le festival de cinéma en plein air Ciné Parc propose sept classiques, dont « Grease », « Le Sens de la fête » et « L'Âge de glace ». Before chaque soir dès 18 h, avec concert et food trucks. Gratuit, sur réservation.

Du 31 juillet au 6 août.
Aix-les-Bains (73).
aixlesbains-rivieradesalpes.com

FOREZTIVAL ; DOMAINE DE MARLIOZ

BLUES D'ĒTĒ

Au Pré Saint-Amour, le Megève Blues festival réunit les plus grandes voix du genre et propose également des concerts gratuits de groupes locaux. À ne pas manquer, la jeune Texane Ally Venable, relève flamboyante du blues rock (1er août), ainsi que la charismatique chanteuse de rock'n'roll Nikki Hill (2 août).

Du 31 juillet au 2 août. Megève (74).
megevebluesfestival.com

FLAMENCO JAZZ

Le Crest Jazz Festival, qui évolue sous le signe de la diversité et des mélanges inattendus depuis cinquante ans, invite cette année, entre autres, le trompettiste suisse Erik Truffaz, accompagné du saxophoniste andalou Antonio Lizana. Ils rendront hommage à Miles Davis en revisitant l'un de ses chefs-d'œuvre, l'album « Sketches of Spain » (le 6 août).

Du 2 au 8 août. Crest (26). crestjazz.com

JULIETTE PASCAL



ORCHESTRE NOMADE

Le festival itinérant D440 sillonne le département du Puy-de-Dôme afin de démocratiser la musique classique. Dans chaque ville et village où se rend l'orchestre, les événements, gratuits, s'adaptent au patrimoine culturel et naturel local. Au programme : siestes musicales, bals traditionnels et concerts en soirée, accessibles aux familles et au jeune public. ●●●

Du 2 au 14 août. Dans le Puy-de-Dôme (63). sancy.com



AGENDA

PAR **SANDRA MOISSON**

TRÉSORS BYZANTINS

Ville historique albanaise, Korça présente au musée des Beaux-Arts de Chambéry les trésors de son musée national d'Art médiéval. Une cinquantaine d'œuvres majeures de l'art sacré byzantin ont fait le voyage, laissant découvrir un patrimoine artistique exceptionnel, très rarement exposé hors d'Albanie.

Jusqu'au 15 novembre. Place du Palais-de-Justice, Chambéry (73). chambery.fr

OMBRE ET LUMIÈRE

Plus vaste ensemble architectural réalisé par Le Corbusier en Europe, le site de Firminy accueille l'exposition de Döppel Studio, « Solaire, une odyssée sensible ». À travers huit installations dans l'église Saint-Pierre et aux abords du bâtiment, cette expérience immersive permet d'observer les interactions entre lumière et architecture.

Jusqu'au 17 janvier. Firminy (42). sitelecorbusier.com



« VENISE », DE JEAN COUTY (1965)

CARTES POSTALES

Sur les pas de Jean Couty, l'exposition « Voyage en Italie » retrace, à travers plus de 60 œuvres, les nombreux séjours du peintre dans la péninsule italienne, de Venise au Vatican, en passant par Rome et les paysages méditerranéens de la Sicile. ●

Jusqu'au 20 décembre. Musée Jean Couty. 1, place Henri Barbusse, l'Île Barbe, Lyon 9e. museejeancouty.fr

JEAN_COUTY._VENISE_1965_HUILE_SUR_TOILE_130_X_162_CM©MUSEE_JEAN_COUTY

RÉDACTRICE EN CHEF DES ÉDITIONS RÉGIONALES : MANOU FARINE. RESPONSABLE : ANNE-MARIELLE FRANCHETEAU-GARDE. 1RE RÉDACTRICE GRAPHISTE : ÉMILIE HUSSENOT.
RÉALISATION : AGENCE SOCRATE. RÉDACTRICE EN CHEF : SANDRINE BOUILLOT. MAQUETTISTES : SYLVIE AGOSTINI, ERICA DENZLER, PAULINE TALARN. SECRÉTAIRES DE RÉDACTION : HÉLÈNE ABDESSADOK, CHRISTELLE DENIS, SONIA GARRIGUES, FANNY JACQUET, SÉVERINE LEFEBVRE, JULIETTE MÉREAU, FRANÇOIS ROUSSEAU. RESPONSABLE PÔLE IMAGE : STÉPHANIE DUCHÊNE.
ICONOGRAPHES : CAROLE BÉAL-PAGNOL, ANNE-SOPHIE DE NEVE, NELLY MACHANEK, SANDRINE SAUVIN. ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO : JULIE HAINAUT, SANDRA MOISSON. SERVICE PUB : CMI MEDIA RÉGIONS. TÉL. : 01 74 85 85 85.



NEUF... NOUVEAU...

NOUVELLES



VINS IGP MĒDITERRANĒE

Les vins IGP Méditerranée incarnent un art de vivre solaire, libre et décomplexé. Dans chaque bouteille se retrouvent la lumière du Sud, les parfums de garrigue, la fraîcheur des embruns et le savoir-faire des 5 000 femmes et hommes qui font vivre cette dénomination. Créatifs et accessibles, ils accompagnent tous les moments de partage : un verre entre amis, un déjeuner en terrasse ou un pique-nique au soleil. Une invitation à l'évasion, à la convivialité et à la douceur méditerranéenne.

Ā découvrir sur nos réseaux @vinsigpmed

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé,
à consommer avec modération



NOBLESSA

Chez Noblessa, chaque intérieur se pense comme un art de vivre. Cuisine, séjour, chambre : les aménagements sur mesure révèlent l'harmonie, le style et le confort. L'ambition de la marque ne se limite pas à la conception de cuisine : ses équipes vous accompagnent avec expertise et attention, pour créer des espaces à votre image, au prix juste. Noblessa, c'est le design accessible, sans compromis. La maison du beau vivre !

Inspirez-vous et prenez rendez-vous sur noblessa.fr

La Lunetterie
OPTICIEN



Créateur de regard

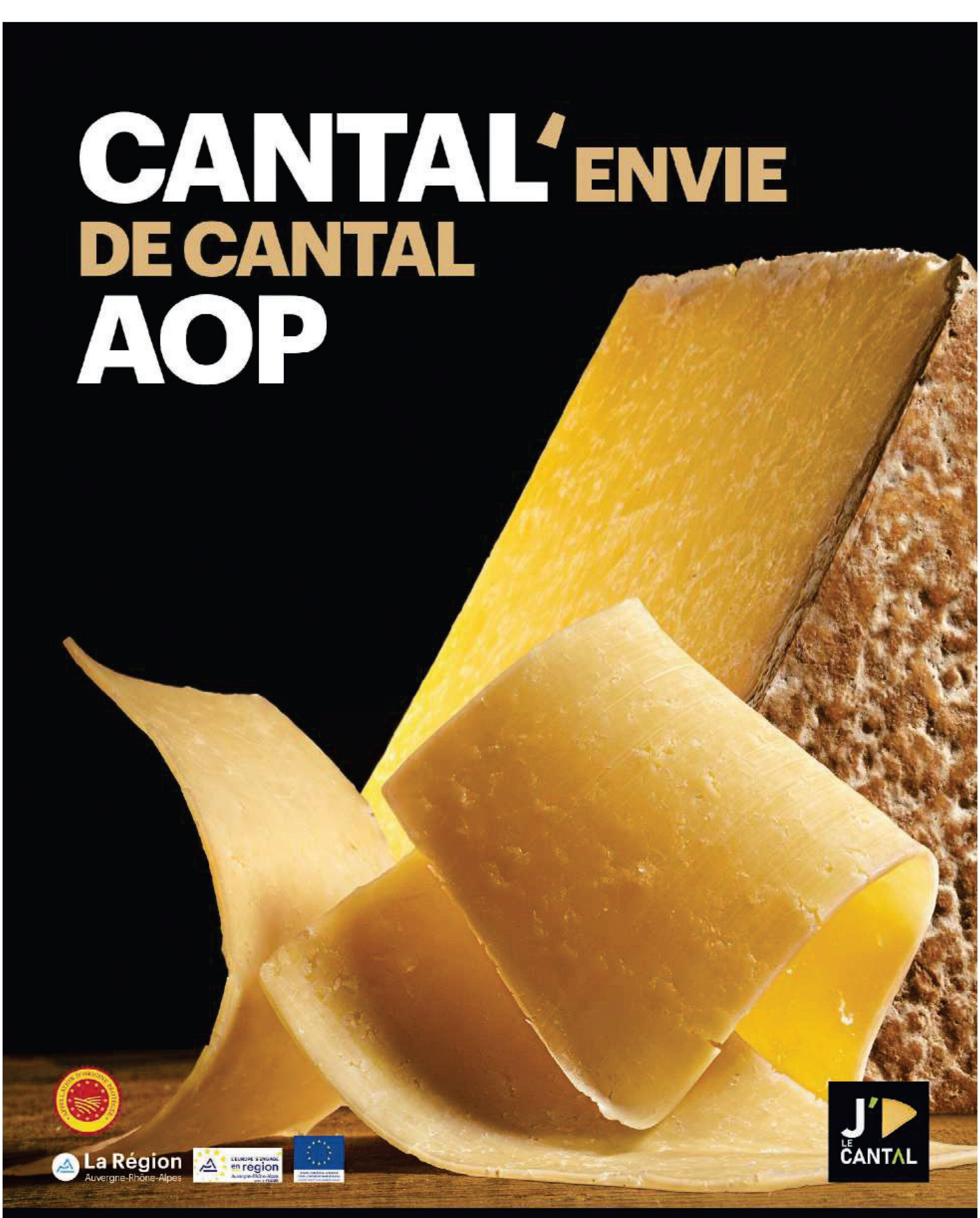
CHLOÉ - CHANEL - JOHN DALIA - CUTLER AND GROSS
DITA LANCIER - GUCCI - L.A. EYEWORKS - CÉLINE
MATSUDA - MOSCOT - NATHALIE BLANC
OLIVER PEOPLES - PRADA - ST LAURENT
THOM BROWNE - TOM FORD - EMMANUELLE KHANH
ANNE ET VALENTIN - PERSOL - DOLCE & GABBANA

Maison de qualité depuis 1993

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

lalunetterie.fr

CANTAL' ENVIE DE CANTAL AOP



La Région Auvergne-Rhône-Alpes

L'Europe s'engage en région Auvergne-Rhône-Alpes

J' LE CANTAL

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. WWW.MANGERBOUGER.FR

ENVIE D'UNE PAUSE GINGEMBREMENT RAFRAÎCHISSANTE ?



Tout simplement.

ORANGINA SCHWEPPES FRANCE SAS – RCS Nanterre B 404 907 941 – Capital social 446 036 924 €

Pensez à TRIER vos bouteilles

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR
WWW.MANGERBOUGER.FR

Publicis EtNous

HERMÈS
PARIS

Hermès, à toute bride

