ELLE

été

CUISINE
LES RECETTES FRAÎCHES DE LOULOU KITCHEN

UNE DESTINATION, UN STYLE
EN MODE MONTAGNE

MICHELLE MONAGHAN
"À 50 ANS, LE MONDE M'APPARTIENT"

SEXO, SOCIO, PSYCHO...
SPÉCIAL TESTS

NOTRE CAHIER POP ET FUN

CMI FRANCE
L 14149 - 4207 - F: 2,90 €

HEBDOMADAIRE 6 AOÛT 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

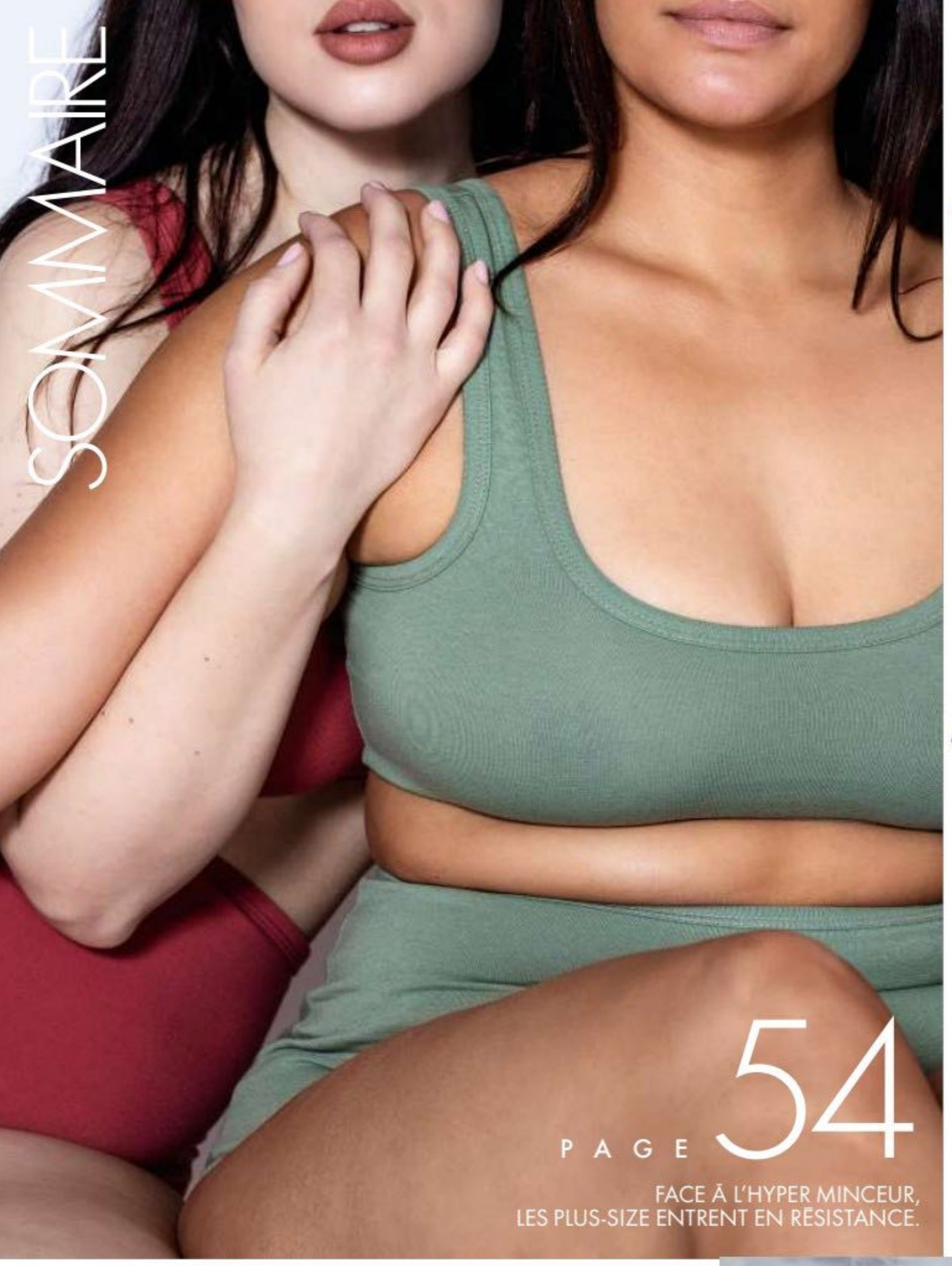
omegawatches.fr

Constellation

INTEMPORELLE PAR ESSENCE

OMEGA

SOMMAIRE



PAGE **54**

FACE À L'HYPER MINCEUR, LES PLUS-SIZE ENTRENT EN RÉSISTANCE.

PAGE **46**

POULPE, REQUIN, QUEL EST VOTRE ALTER EGO DES MERS ?

7 ÉDITO
Le mère gaze.
Par Marion Ruggieri.

8 ZIG ZAG
Notre grand cahier d'été.

30 LIVRES
Emmanuelle Lambert, Alex Vizorek, Rebecca Taylor McKay, Arnaud Nemet, Comment faire lire un ado.

36 MAG
Spécial tests : sexo, socio, psycho…

76 MODE
Cache-cache maillot.

86 BEAUTÉ
Le charme discret de l'oreille.

92 ART DE VIE
Exclusif : les recettes de Loulou Kitchen.

105 HOROSCOPES

107 FICHES-CUISINE
Glaces Glazed.

EN COUVERTURE

MICHELLE MONAGHAN
PORTE UNE CHEMISE, **FENDI.** UN SHORT, **ZARA.** DES BOUCLES D'OREILLES, **SETHI COUTURE.** ET UNE BAGUE, **ONDYN.**
RÉALISATION
KARLA WELCH.
PHOTOGRAPHE
OLIVIA MALONE.
COIFFURE
RAMSELL MARTINEZ.
MAQUILLAGE
KATE LEE.
MANUCURE
STEPHANIE STONE.

PAGE **107**

LES RECETTES CRÉATIVES DU GLACIER GLAZED.

Ce numéro comporte, insérées entre les pages 106 et 107, ou 20 pages spéciales numérotées de 1 à 20 (éditions Aquitaine et Deux Charentes) ; ou 16 pages spéciales numérotées de 1 à 16 (éditions Auvergne et Grand-Rhône-Alpes) ; ou 28 pages spéciales numérotées de 1 à 28 (éditions Bretagne et Pays-de-la-Loire) ; ou 40 pages spéciales numérotées de 1 à 40 (éditions Côte d'Azur et Corse) ; ou 32 pages spéciales numérotées de 1 à 32 (édition Languedoc-Roussillon) ; ou 20 pages spéciales numérotées de 1 à 20 (édition Midi-Pyrénées) ; ou 20 pages spéciales numérotées de 1 à 20 (éditions Normandie et Somme) ; ou 32 pages spéciales numérotées de 1 à 32 (édition Provence). Entre les pages 58 et 59, un encart jeté abonnement ELLE de 4 pages (kiosques de la France métropolitaine). Ce numéro comporte un encart abonnement Dynapresse sur les exemplaires kiosques Suisse et des envois de correspondance sur la France métropolitaine + Dom-Tom.

LUIS ALVAREZ/GETTY IMAGES ; VIRGINIE GARNIER. ILLUSTRATION GUS & STELLA.

COLLECTION **KORLOVE**

KORLOFF

18 RUE DE LA PAIX

korloff.com

TISSOT

MONTRES SUISSES DEPUIS 1853

TISSOT SEASTAR 1000

Le mère gaze

PAR MARION RUGGIERI **GRANDE REPORTER**

ON CONNAISSAIT LE « MALE GAZE », où comment le regard masculin hétérosexuel nous est imposé par la culture dominante à travers l'art, la littérature, le cinéma, la pub, les jeux vidéo, etc. Autrement dit, comment, dès la naissance, nous serions conditionnées à envisager nos vies, nos sentiments, nos actions à travers un prisme purement masculin dessiné par des siècles de patriarcat. Nous aimerions profiter de l'été pour évoquer, non sans une certaine espièglerie, une autre influence, que l'on propose de baptiser ici même : le « mère gaze ». Rien à voir avec le barbecue et les vacances. Le « mère gaze », c'est cette petite voix qui nous transforme au fil des ans en… daronne. Ce voile qui recouvre peu à peu le monde et nous fait tout passer – ou presque – au tamis de la maternité. Le spectre est large. Ça peut être cette copine qui, quand vous lui parlez d'un film, vous demande invariablement : « On peut y aller avec les enfants ? » (en l'occurrence, c'est un film d'horreur). Cette collègue qui trouve tous les jeunes « trop mignons » au motif qu'ils ont le même âge que ses filles de 20 ans, alors ça l'attendrit, forcément. Cette amie qui ne souffre plus l'actualité parce qu'elle voit le profil de ses petits/ados se superposer sur chaque fait divers. Ça peut être aussi cette manière de vouloir faire à tout prix les lits (et/ou les valises), de s'enquérir tout soudain du rosier (qui l'a arrosé ?), de mettre une jupe portefeuille par-dessus un maillot une pièce noir (dignité), d'élaborer des menus bio, sains, de saison (ou alors de lâcher prise parce que « c'est l'été »), de s'inquiéter de tout et, à ce titre, engueuler tout le monde (légitimité), de dire à son fils debout à 14 heures : « Tu sais, la vie passe vite » sur un air pontifiant qui rappelle étrangement… sa propre mère. La boucle est bouclée ? Mais l'été n'est pas fini. ●

Le "mère gaze", c'est cette petite voix qui nous transforme au fil des ans en… daronne.

SOPHIE STEINBERGER

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

contenu partiellement généré par IA. **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 ; 1149 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, s.a. 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 31/08/26.** 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.** Renault s.a.s. rcs nanterre 780 129 987.

assemblée en France

renault.fr

pensez à covoiturer #SeDéplacerMoinsPolluer

PHĒNO

TOUS MYTHO!

Le succès de « L'Odyssée », de Christopher Nolan, fait souffler un vent de mythologie grecque sur nos vies. Tour d'horizon d'une tendance homérique.

PAR SOLINE DELOS

RAREMENT PĒPLUM AURA PROVOQUĒ UN TEL RAZ-DE-MARĒE. Depuis sa sortie en juillet, « L'Odyssée », le film au casting olympien de Christopher Nolan, cumule les records, comme Ulysse les épreuves ! Un budget de 250 millions de dollars, et 639,6 millions de recettes dans le monde après seulement deux semaines en salle. Mais le blockbuster aux accents helléniques déborde aussi de l'écran, et l'engouement pour les aventures du roi d'Ithaque, et plus largement pour la mythologie et l'Antiquité grecques, infuse bien au-delà du grand écran. Pour preuve, « L'Odyssée de l'Odyssée », de Christophe Ono-dit-Biot (éd. Grasset), qui décrypte le poème vertigineux de 12 000 vers attribué à Homère, s'est écoulé à plus de 15 000 exemplaires depuis sa sortie mi-avril. Ā la librairie germanopratine L'Ēcume des Pages, l'effet Nolan joue à plein. Son directeur consacre même une vitrine au sujet et s'étonne : « C'est assez rare qu'un film provoque autant d'achats et qu'il suscite l'intérêt d'un public aussi jeune. »

Certaines maisons d'édition ont d'ailleurs anticipé la vague mythologique, à l'instar de La Découverte, qui publiait en mai sa version poche de la traduction culte de « L'Odyssée » par Philippe Jaccottet. D'autres bénéficient du hasard du calendrier, comme Bayard Jeunesse, qui sort une édition anniversaire de son fameux « Feuilleton d'Hermès, la mythologie grecque en cent épisodes », paru il y a vingt ans et vendu depuis à 555 000 exemplaires. Preuve également que les dieux grecs n'ont jamais déserté nos bibliothèques ni nos imaginaires.

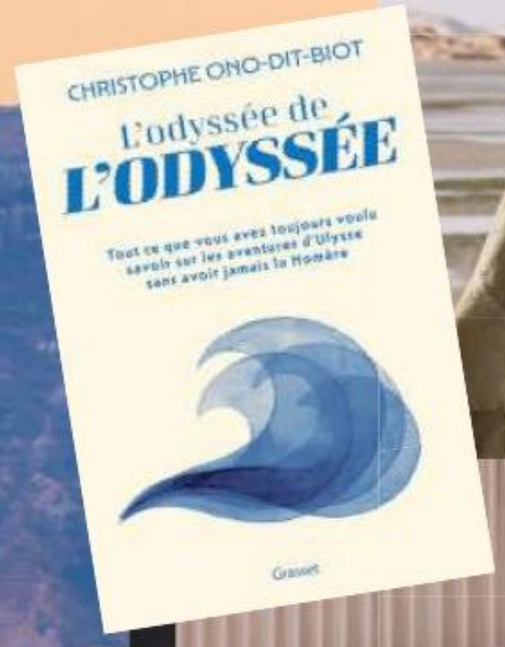
Alors, pourquoi un texte vieux de trois mille ans nous parle-t-il avec autant de force ? Pour Christophe Ono-dit-Biot, la réponse est presque évidente : « Plus que le récit d'aventures d'un homme qui affronte monstres, magiciennes et dieux pour rentrer chez lui, "L'Odyssée" est un roman-monde qui contient tous les aspects d'une vie humaine : l'amour, le

JON ARNOLD IMAGES/HEMIS.FR

deuil, la vengeance, le rapport parents-enfants, le couple, le désir qui aveugle, l'orgueil, le mensonge, l'héroïsme, la faute, l'espoir ! » Et d'ajouter : « Le texte résonne aussi incroyablement avec notre époque. Homère imagine des bateaux qui naviguent sans pilote – Tesla avant l'heure ! –, interroge le fantasme de l'immortalité, met en scène des femmes puissantes. Calypso refuse que les dieux lui dictent qui aimer, Circé transforme les mâles en porcs, Pénélope tient seule son palais face à une centaine d'hommes qui veulent la mettre dans leur lit et s'asseoir sur le trône d'Ulysse. Elles sont autant de figures qui annoncent le féminisme d'aujourd'hui. »

Cette relecture progressiste du mythe montre également notre besoin de repères dans notre époque chahutée, d'après Vincent Grégoire, chasseur de tendances chez NellyRodi : « Face à l'instabilité ambiante, nous avons besoin de nous appuyer sur des éléments qui traversent le temps et se posent comme des références. Une boussole dans la tempête. »

Les podiums ont également cédé au chant des sirènes. Lors du dernier défilé haute couture Schiaparelli, Daniel Roseberry habillait ses mannequins de bustiers moulés sculptant les corps comme des statues antiques. Pour le défilé Croisière de Chanel, Matthieu Blazy revisitait les spartiates, quand la créatrice grecque Dimitra Petsa, fondatrice de Di Petsa, continue de faire sensation avec ses robes à effet « drapé mouillé », transformant celles qui les portent en Aphrodite surgissant des flots. Au dernier Met Gala, même ambiance : Kim Kardashian arborait un bustier sculptural signé de l'artiste Allen Jones, Kendall Jenner apparaissait dans une robe inspirée de la statue de la « Victoire de Samothrace », dessinée par Zac Posen pour GapStudio, tandis que Hailey Bieber faisait sensation en bustier or et ●●●



1

3

2

1. MATT DAMON ET ZENDAYA DANS "L'ODYSSÉE". **2.** HAILEY BIEBER AU MET GALA 2026, À NEW YORK. **3.** DESIGN GILLES & BOISSIER, À PARIS. **4.** CHANEL COLLECTION CROISIÈRE 2026-2027.

4

MELINDA SUE GORDON/UNIVERSAL PICTURES ; STEPHANE CARDINALE/CORBIS/GETTY IMAGES ; PRESSE ; THEO WARGO/FILMMAGIC/GETTY IMAGES

1

2

3

1. COLLECTION PRÊT-À-PORTER AUTOMNE-HIVER 2026-2027 DI PETSA. **2.** HÔTEL LE MAGNIFIQUE, À PARIS. **3.** KENDALL JENNER AU MET GALA 2026, À NEW YORK.

"C'est est un roman-monde, qui contient tous les aspects d'une vie humaine : l'amour, le deuil, la vengeance..."

CHRISTOPHE ONO-DIT-BIOT, ÉCRIVAIN

●●● jupe bleue divine. Une tenue inspirée par les bustiers anatomiques créés en 1969 par Yves Saint Laurent, en collaboration avec la sculptrice Claude Lalanne.

« Le film de Christopher Nolan agit comme un coup de projecteur, mais la mode ne l'a pas attendu pour réactiver ce répertoire antique qui revient régulièrement, nuance Alexandra Jubé, fondatrice du bureau de conseil du même nom. Certaines marques le portent dans leur ADN, comme Alaïa ou Chloé. En revanche, la nouveauté, c'est qu'il investisse l'univers de la beauté. » C'est un fait avec une jeune marque comme To My Ships, dont le nom même est tiré d'un vers de « L'Iliade », ou Monastery, dont le logo représente la déesse Athéna.

Une manière de rêver à une beauté éternelle ? À moins que ce ne soit une façon de tutoyer les dieux jusque dans la salle de bains. La décoration n'échappe d'ailleurs pas à cette fièvre hellénique. L'historique maison Saridis of Athens qui, depuis cent ans, reproduit le mobilier de l'Antiquité, se réinvente sous l'impulsion de son nouveau directeur artistique. Les colonnes cannelées, bustes en plâtre, amphores, méridiennes, mosaïques, sièges curules, tendance phare du moment, donnent à nos intérieurs des airs de villa cycladique. Une vision de l'antique qui prend des couleurs pop et ensoleillées avec le scénographe et designer Alexandre Benjamin Navet. Ou se théâtralise sous la houlette de Vincent Darré, qui signe Le Magnifique, un nouvel hôtel installé dans un théâtre néoclassique de Montparnasse. Le décorateur y déploie son amour infini pour la mythologie grecque. À la piscine, des mosaïques à l'effigie de muses accompagnent les nageurs, dans l'ascenseur, la montée se fait en compagnie de Zeus et de Neptune, et la salle de sport convoque les gladiateurs. « La mythologie est mon univers depuis toujours, raconte-t-il. Et aujourd'hui, après deux décennies de lignes droites, pures et sans narration, les gens ont à nouveau besoin d'histoires pour s'évader. Or, la mythologie est une source de narration inépuisable, solaire et universelle. » Trois mille ans après Homère, les mythes n'ont jamais semblé aussi contemporains. ●

LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT ; PRESSE ; CHRISTOPHE BIELSA ; JAMES DEVANEY/GC IMAGES/GETTY IMAGES.

Test QUELLE HÉROÏNE DE "L'ODYSSÉE" ÊTES-VOUS ?

PAR **FLORENCE TRÉDEZ**

Votre Ulysse du moment vous sort un gros mytho. Il prétexte un dîner avec son copain Hercule, alors que vous avez surpris un échange de SMS avec une certaine Calypso…

▲ Vous le ghostez sans états d'âme. Un boulet de perdu, dix de retrouvés.

● Vous êtes affreusement déçue, vous étiez à deux doigts de prévoir votre EVJF.

■ Vous n'arrivez pas à y croire : lui, si fiable. Il doit y avoir un malentendu.

Dans la vie, vous êtes une femme forte et déterminée. Pourtant, vous avez un talon d'Achille, et c'est…

■ Vous adorez jouer les Cassandre. Votre credo : je l'avais bien dit…

● Vous vous croyez sortie de la cuisse de Jupiter. Lé-gen-dai-re !

▲ Vous prenez un peu trop les autres pour des moutons de Panurge.

Votre copine Hélène vous annonce une nouvelle qui va chambouler votre amitié : elle est mutée à Troyes, et vous vous verrez moins…

● En deux minutes, vous lui avez trouvé contacts pros et bonnes adresses dans sa nouvelle cité.

▲ Vous allumez une bougie et priez tous les dieux de l'Olympe pour qu'elle change d'avis.

■ Vous êtes sûre que la distance ne changera rien à cette relation de vingt ans, même si vous pleurez un peu.

« Heureux qui, comme Ulysse, a fait un beau voyage »…

▲ Et multiplié les red flags en séduisant et en abandonnant sur leur île plusieurs partenaires féminines. On en parle ?

■ C'est sexy, un homme qui cherche, qui doute, et qui revient au bercail, car il a enfin compris ce qui lui manquait : l'amour, le vrai. Et son golden retriever.

● Vous, vous auriez moins galéré sur les distances, les horaires et les destinations. Vous êtes plus organisée.

Votre ami Pierre-Apollon fait une grande fête pour son anniversaire. En soirée, vous êtes celle qui…

▲ Discute avec le chat car il a l'air plus intéressant que le relou de service.

■ Guette discrètement la porte d'entrée parce que vous attendez « quelqu'un » qui va peut-être passer.

● Présente des inconnus entre eux et repart avec trois projets pros.

Votre rapport à vos ex ?

● Vous regrettez qu'aucun d'entre eux ne se soit montré à la hauteur.

▲ Vous les aimez beaucoup, mais vous n'avez plus aucun contact.

■ Vous leur trouvez des excuses, c'est épuisant.

Si Ulysse revenait enfin, vingt ans plus tard, la fleur au fusil, et toquait à votre porte… vous lui diriez :

▲ Pardon, mais vous êtes qui ???

● Tu vas enfin m'expliquer ton itinéraire précis.

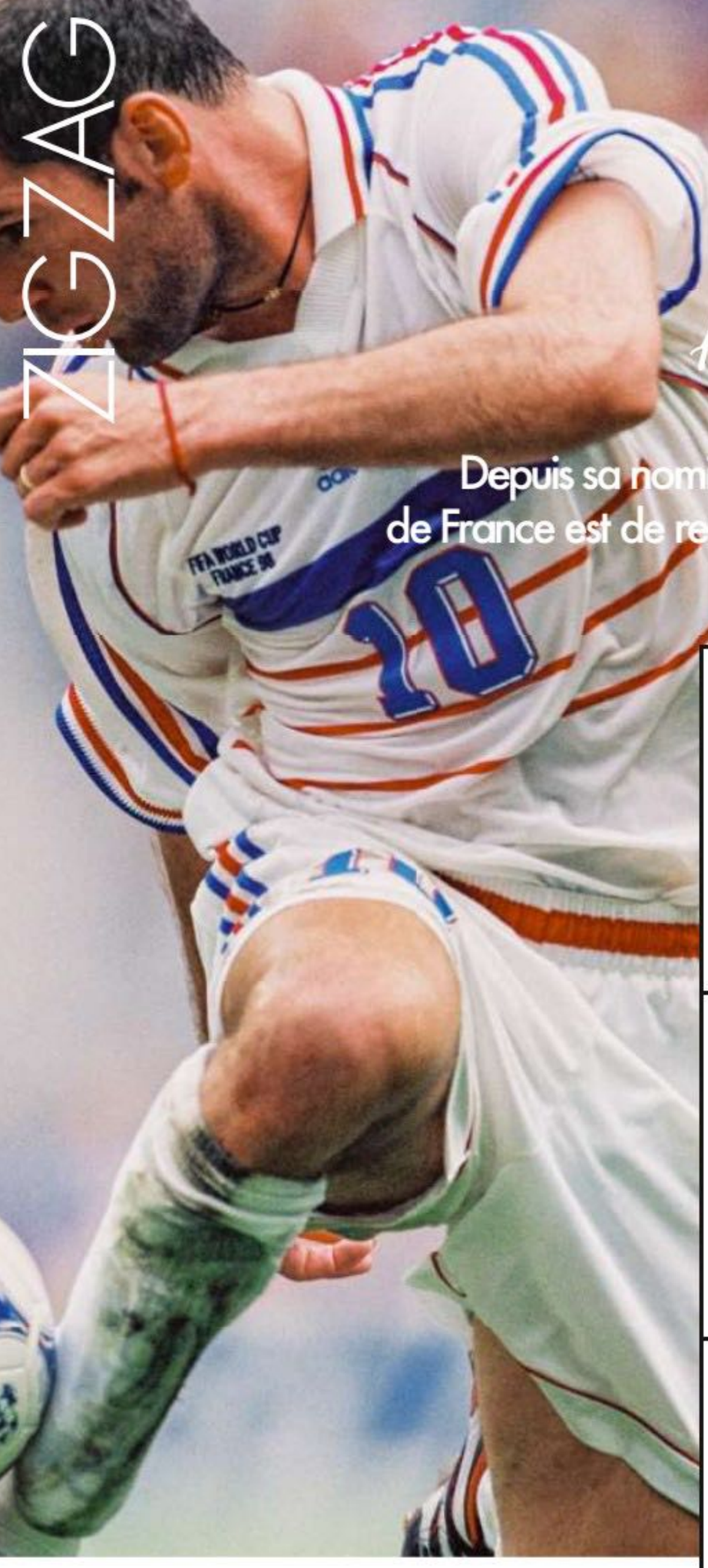
■ Tiens, je t'ai gardé ton vieux pull.

Majorité de ▲ VOUS ÊTES CIRCÉ (SAMANTHA MORTON). Contrairement à la magicienne d'Homère, vous ne transformez plus les hommes en porcs, vous avez compris qu'ils le faisaient très bien tout seuls (même si #notallpigs). « Enfin seule ! », vous exclamez-vous dans votre charmant intérieur, avec vos deux chats, votre bibliothèque et votre santé mentale retrouvée : plus d'adulte à qui expliquer où se trouvent le panier à linge et la machine à laver. Ce n'est peut-être qu'une phase avant que, en bonne fée, vous ne réinventiez votre vie.

Majorité de ● VOUS ÊTES ATHÉNA (ZENDAYA). Vous êtes Ulysse, en mieux. Taillée pour l'aventure, vous ne craignez pas les chamboulements de la vie, dont vous sortez immanquablement victorieuse. Votre esprit est plus organisé qu'une IA, et votre calme olympien, légendaire. Vous adorez la stratégie, les listes et contre-listes. Vous êtes celle qui a tous les bons plans, retient les mots de passe de toutes les applis et le prénom du serveur, en prime. Un conseil, peut-être ? Un peu de souplesse ne nuit pas.

Majorité de ■ VOUS ÊTES PÉNÉLOPE (ANNE HATHAWAY). Pénélope, oui, mais à la Nolan : elle ne se contente pas de broder au coin du feu, elle dirige un royaume et tient tête à ses prétendants. Sous ses airs sages, elle défait chaque nuit ce qu'on lui impose de tisser le jour, et se montre championne du sabotage passif-agressif. N'empêche que, comme elle, vous voyez toujours le meilleur chez les autres. Vous pardonnez, vous espérez, vous retentez. Votre cœur possède un abonnement illimité à l'amour. C'est tout à votre honneur. ●

CAPITAL PICTURES/KCS PRESSE ; MIKE MARSLAND/WIREIMAGE/GETTY IMAGES ; UNIVERSAL PICTURES/SYNCOPY/COLLECTION CHRISTOPHEL.



Le bingo ZIDANE

Depuis sa nomination, le nouveau sélectionneur de l'équipe de France est de retour dans les conversations. La preuve par neuf.

PAR AVA DJAMSHIDI

MOI, LE NUMÉRO 10, IL NE M'A JAMAIS PORTÉ CHANCE !	ET TOI, T'ÉTAIS OÙ LE 12 JUILLET 1998 ?	ET UN, ET DEUX, ET TROIS, ZÉRO.
PAS ÇA, ZINEDINE, PAS AUJOURD'HUI, PAS MAINTENANT, PAS APRÈS TOUT CE QUE TU AS FAIT.	C'EST TOUJOURS LES MÊMES GESTES, TOUJOURS…	MÊME SON SILENCE EST CHARISMATIQUE.
DIEU EST GRAND, MAIS ZIDANE COURT PLUS VITE.	AU FINAL, ON EST SÛRS DE CE QU'IL LUI A DIT, MATERAZZI ?	« ZINEDINE », C'EST PLUS CHIC QUE « ZIZOU », NON ?

La trousse de…

LAURIANE SEIGNIER

1. BOUCLIER Une lotion solaire qui glisse sur la peau, très pratique avec son roll-on. **Hydratant Haute Protection, SPF 50, SunBum.**
2. RAFRAÎCHISSANT Un baume après-soleil à la texture réconfortante. **Aloe, Méditatif. 3. 2-EN-1** Une goutte de bon gras sous la langue le matin et en massage sur le visage le soir. **Huile Sérum IN & OUT, Élixir Pure Prune, Omnisens. 4. POP** Un vernis combo main et pied qui va avec toutes mes tenues. **Corail, Kure Bazaar.**
5. PROLONGATEUR Un gel douche à la formule moussante qui entretient mon hâle. **Nashi Argan.**

LIONEL HAHN/ABACA ; JUANJO MARTIN/EFE/ABACA ; SOPHIE STEINBERGER ; PRESSE.

AKILLIS

JOAILLERIE PARIS

COLLECTION CAPTURE ME - À DÉCOUVRIR SUR AKILLIS.COM

ÉCOLOGIE

"LES INCENDIES DE FORÊT NE SONT PAS UNE FATALITÉ"

La géographe Pauline Vilain-Carlotti pointe notre responsabilité collective dans les catastrophes qui marquent cet été.

PAR **FLORENCE TRÉDEZ**

ET SI CE DÉLUGE DE FLAMMES ÉTAIT ÉVITABLE ? Géographe, spécialiste reconnue de la question du feu pour le bureau d'études Warucene et autrice de « L'Épreuve du feu. Habiter autrement la Terre » (éd. Flammarion), Pauline Vilain-Carlotti rappelle que le développement des mégafeux n'a rien d'une surprise. Interview.

ELLE. En Gironde, le brasier aurait notamment été déclenché par une débroussailleuse, en action en pleine vigilance rouge. Ça vous étonne ?

PAULINE VILAIN-CARLOTTI. C'est complètement aberrant. On le sait, 90 % des incendies sont d'origine humaine. Et sur ces 90 %, plus de 50 % sont des accidents, majoritairement dus à des travaux de maintenance, des travaux agricoles ou forestiers, plutôt qu'à un mégot ou à un barbecue dont on entend beaucoup parler. En 2026, avec toutes les connaissances que l'on a, la réglementation autorise l'usage d'une machine qui va produire des étincelles dans une pinède hautement inflammable un 20 juillet. Cela me paraît délirant. On n'a toujours pas pris la mesure de notre responsabilité.

ELLE. Ces mégafeux étaient-ils prévisibles ?

P.V.-C. Les scientifiques ont prédit depuis des décennies que le changement climatique allait avoir des effets très concrets à moyen et à court terme, et ces grands incendies de type convectif [feu autoalimenté par son propre système météo, mêlant nuages de feu et vents forts, ndlr] étaient prévisibles. Ces feux étaient résiduels en France jusqu'à récemment. Ils deviennent très fréquents aujourd'hui du fait du réchauffement, mais aussi à cause d'un aménagement du territoire inapproprié, qui a laissé de grandes superficies de combustibles à leur disposition.

> "On dispose de 11 000 plans de prévention de risque d'inondation contre 250 pour les incendies."
>
> PAULINE VILAIN-CARLOTTI, GÉOGRAPHE ET AUTRICE

ELLE. Dans les médias, on parle du feu comme d'un monstre tueur, d'une menace globale permanente. Vous partagez cette vision ?

P.V.-C. Non, l'incendie inspire un traitement très sensationnaliste que je remets en cause car il nous fait perdre de vue l'essentiel. Nous avons produit nos propres vulnérabilités. En favorisant l'étalement urbain, nous avons construit des interfaces habitat-forêt de plus en plus importantes. Cela nous met en danger et nous empêche de lutter efficacement contre le feu.

INCENDIE AU PORGE, EN GIRONDE, LE 23 JUILLET 2026.

ELLE. Pourquoi ?
P.V.-C. Selon leur hiérarchie des priorités, les pompiers sont tenus d'intervenir d'abord sur les enjeux humains, puis matériels. Ensuite seulement ils pourront se consacrer aux enjeux environnementaux et patrimoniaux. Dans le cas d'un feu qui prend une ampleur démesurée, ils doivent aller défendre les maisons, parfois éparpillées, et il y a dispersion des forces. Notre aménagement du territoire nous empêche de lutter contre le front de flammes stricto sensu.

ELLE. Quelles sont les mesures de prévention possibles et sont-elles appliquées ?
P.V.-C. D'abord, l'incendie de forêt reste un impensé de l'urbanisme. À titre de comparaison, on dispose de 11 000 plans de prévention de risque d'inondation en France, contre 250 pour les incendies. Et ceux-ci, encadrés par le code forestier, sont insuffisamment mis en œuvre. Il faudrait limiter la constructibilité, l'étalement urbain sans fin, repenser les obligations légales de débroussaillement, pour l'instant strictement individuelles, réduire la fréquentation des forêts à certaines périodes de l'année. On parle aussi beaucoup de réintroduire le pastoralisme dans certains territoires pour contribuer à l'entretien des paysages. Les incendies de forêt ne sont pas une fatalité.

ELLE. En Gironde, un collectif d'habitants du Porge, le village où près de 200 maisons ont brûlé, s'est constitué en vue d'une action judiciaire, car les sinistrés ont eu le sentiment d'avoir été sacrifiés au bénéfice du Cap-Ferret et de ses luxueuses villas. Qu'en pensez-vous ?
P.V.-C. Je n'ai pas assez d'éléments pour apporter une réponse, mais je pense que, malgré les annonces rassurantes des pouvoirs publics, les pompiers se sont retrouvés très tôt en tension. Des choix techniques et politiques ont été faits. Comment la priorisation des interventions a-t-elle été appliquée ? C'est la question à laquelle il va falloir répondre. ●

UNE NATURE RÉSILIENTE

APRÈS UN INCENDIE, LA RECOLONISATION VÉGÉTALE FAVORISE LA BIODIVERSITÉ. LA LUMIÈRE DU SOLEIL N'ÉTANT PLUS ENTRAVÉE PAR LES ARBRES, L'IMPLANTATION DE NOUVELLES ESPÈCES EST FACILITÉE. LA FAUNE SAUVAGE, QUI A FUI, PEUT ALORS REPEUPLER LES LIEUX. EN FRANCE, LA PRÉSERVATION DES ANIMAUX EST NÉANMOINS LIMITÉE PAR LE MANQUE DE GRANDS ESPACES VIDES, OÙ LES BÊTES PEUVENT SE RÉFUGIER PENDANT UN FEU DE FORÊT.

INFOBASSIN/ABC/ANDIA.

ABERRANTS 4x4 VINTAGE

PAR CONSTANCE DOVERGNE

L 'INFLUENCEUSE MARY RALPH LAWSON BRADLEY.

L'accessoire de l'été n'est ni une paire de tongs à talons, ni un ventilateur portable, ni même un ticket de cinéma pour « L'Odyssée » : c'est un énorme 4x4 vintage. Celui que conduit Kendall Jenner est un Toyota Land Cruiser de 1989. Celui de Sydney Sweeney est un Ford Bronco de 1969. Comme elles, quantité d'influenceuses mode exhibent leur véhicule de la même façon qu'elles exhibaient, hier encore, leurs sacs « Birkin ». La demande de 4x4 vintage a augmenté de 13 % depuis 2024, indique un revendeur au « Wall Street Journal », et 80 % des clients sont des femmes de moins de 40 ans. À première vue, la tendance a de quoi surprendre : ces modèles sont des aberrations environnementales, ils consomment des quantités délirantes de carburant et sont dépourvus de clim. Mais pour leurs propriétaires, ils constituent aussi l'arrière-plan idéal de posts Instagram qui veulent signifier : « Je suis aussi cool que le souvenir d'une époque dépourvue de filtres, de pilates reformer et de Botox. »

L'ENVIE D'ÉLISABETH MARTORELL

Du thé vert

1. GOURMAND Chocolat Matcha White Choc, Yoshi En. **2. PROTECTEUR** Essence Barrière Lait au Thé Vert et Céramide, Innisfree. **3. ANTIOXYDANT** Crème Visage Matcha, Innovatouch. **4. SUBTIL** Brume d'Aloe Vera Parfumée Morning Tea, Yodi. **5. FLUIDE** Green Tea Fresh Sunscreen, Dr. Althea. **6. PERFECTEUR** Sérum Booster Whitening aux Polyphénols de Thé Vert, Novexpert. **7. MYTHIQUE** Eau Parfumée Thé Vert, Bulgari.

ON VEUT

DES MOCASSINS BRODÉS

« Totem », Socque x Harpo.

ASSISTANTE PAULINE GÉNIBRE. PHOTOS GETTY IMAGES ; INSTAGRAM @MARYRALPH ; PRESSE.

BE YOU,
BE CHILL
CHARLIE CHILL
EYEWEAR
COLLECTION EXCLUSIVE OPTIC 2000 ET LISSAC
Sois toi-même, sois Chill

Sport

UNE HEURE (EN VISIO) AVEC JEANNIE LONGO

Le Tour de France féminin s'est élancé de Lausanne. L'occasion d'échanger avec la championne la plus titrée et discrète du sport français.

PAR **CATHERINE ROBIN**

DÈS QU'ELLE APPARAÎT SUR L'ÉCRAN, on la reconnaît immédiatement. Même si elle n'occupe plus la Une des quotidiens sportifs depuis quelques années (pas si longtemps que ça, en vrai), Jeannie Longo, 67 ans, semble braver, sans souffrir, la marche du temps. « J'ai quand même un peu mal au dos », reconnaît-elle. Installée chez elle, à Grenoble, devant un long buffet sur lequel on aperçoit un bouquet de fleurs et une coupe taille « super championne », la sportive a le regard timide (comme parfois), le sourire généreux (comme souvent) et la silhouette menue (comme toujours). Sa voix a gardé le timbre juvénile qu'elle possédait quand elle remporta ses premières courses, à 21 ans, en 1979, un an après avoir troqué les skis – elle est native d'Annecy – pour la bicyclette.

Les moins de 20 ans ne la connaissent peut-être pas. Alors, pour ceux-là, on écrira donc que Jeannie Longo est l'une des plus extraordinaires sportives que la France ait comptée. Son palmarès parle pour elle : 62 titres de championne de France, 13 de championne du monde, 4 médailles olympiques dont 1 en or, et une quatrième place aux JO de 2008 à Pékin, « à quelques dixièmes du podium » précisera-t-elle, à 50 ans surtout, relèvera-t-on. À la retraite depuis le milieu des années 2010, la cycliste à la longévité exceptionnelle et à la personnalité bien trempée jouit d'une popularité sans faille. C'est peut-être pour cette raison qu'elle a été invitée à assister au défilé Chanel du 7 juillet. « Grâce à ma carrière sportive, j'ai eu la chance de rencontrer plein de gens intéressants dans d'autres disciplines que la mienne, explique-t-elle. Matthieu Blazy, le directeur artistique de la maison, m'a dit que ses parents suivaient le Tour de France. Il semble aimer les sportives de caractère, car j'y étais aux côtés de la patineuse Surya Bonaly et la boxeuse Imane Khelif. C'était magnifique. J'ai beaucoup d'intérêt pour l'artisanat, pour tout le travail réalisé par les petites mains, comme on dit. J'aime la mode, mais je m'intéresse surtout à ce qui est fait par des gens de passion et de rigueur, notamment en France. »

Si le public ne lui donne pas d'âge et l'arrête toujours pour la féliciter quand elle pédale dans les épreuves cyclo-sportives auxquelles elle continue

FRANCK CASTEL/ABACA ; BRIDGEMAN ; GETTY IMAGES.

de participer dans ses Alpes natales, il faut rappeler qu'elle a bien failli tout arrêter au début de sa carrière. « Quand j'ai commencé la course, je n'imaginais pas le faire très longtemps. J'étais sur le point de tout stopper en 1980 après des championnats du monde ratés à Sallanches. Je me disais que je n'allais pas finir vieillarde sur un vélo. Mais finalement les choses se sont enchaînées, avec des résultats. J'étais un peu le Pogacar de l'époque, c'est-à-dire que je mettais de l'animation dans la course, j'étais offensive. » Un esprit de compétition qui lui viendrait, en partie, de sa mère. « C'était une perfectionniste, une battante. Elle était institutrice et professeure de gym. Mon père, lui, était directeur d'une entreprise de BTP, plus dilettante, plus original. Il était tout petit et allait au bureau en short, il se fichait des convenances. »

Qui alors de l'hérédité ou du travail acharné est responsable de cette carrière hors du commun ? « Je dirais un peu des deux, jauge-t-elle. Au départ, j'ai pas mal ménagé mon corps. Et puis avec l'expérience, j'ai appris à le maîtriser. Je me suis entraînée davantage et autrement. J'ai fait plusieurs séjours en altitude, à 2 500 ou 3 000 mètres. » À une époque où le peloton ne jure que par le régime « crudités-pâtes-poulet », la championne se penche aussi très tôt sur la question de l'alimentation. « J'ai travaillé autour de la nutrition d'élimination, qui favorise le drainage du corps, et de la nutrition centrée sur les apports caloriques conséquents. » Au même moment, on raille la jeune sportive qui mange bio et demande aux fumeurs de quitter la table lors des repas.

Et il n'y a pas que dans l'assiette que Jeannie Longo a dû s'affirmer. « Femme des années 1980 », se définit-elle, elle loue « la solidarité féminine de l'époque » mais rappelle qu'« il fallait faire sa place. Il fallait qu'on excelle. La moindre faute, le moindre faux pas étaient exploités pour mieux nous dévaloriser. Quand il y avait une chute dans le peloton féminin, c'était forcément parce qu'une femme avait été maladroite. On n'entendait jamais ça chez les hommes ». On se souvient de cette séquence ahurissante d'une émission de Jacques Chancel, en 1987, où elle fait face au coureur français Marc Madiot (beaucoup moins primé qu'elle). « Une femme sur un vélo, c'est moche, lance-t-il décomplexé, sous le regard goguenard et approbateur de Laurent Fignon. C'est complètement inesthétique. Voir une femme danser, c'est très joli, voir une femme jouer au football, c'est moche. Le cyclisme est un sport extrêmement difficile, j'aime trop les femmes pour les voir souffrir. » Une muflerie à laquelle Jeannie Longo, dans un calme impérial, objecte : « On ne peut pas dire qu'on aime les femmes quand on ne respecte pas leurs aspirations. » Elle se rappelle la scène sans rancœur : « Ça paraissait si gros que je ne voulais pas rentrer dans son jeu. En plus, il était un peu le porte-parole du peloton. C'était l'esprit de l'époque. » Finalement, ce qui la met véritablement en colère, ce sont les suspicions de dopage qui planent presque par essence sur son sport et logiquement, pour certains, sur sa longévité. « Dans les dernières années de ma carrière, j'ai été harcelée à ce sujet, avec des contrôles permanents à 6 heures du matin, qui empêchaient d'être sereine. Est-ce que les athlètes de Roland-Garros ou ceux de F1 subissent les mêmes traitements ? Je n'en suis pas sûre. »

La championne aux plus de 1 000 victoires préfère donc regarder dans le rétro des meilleurs souvenirs. « La médaille d'or à Atlanta en 1996 et l'arrivée en jaune trois fois sur les Champs-Élysées, c'étaient de grands moments ! » Devenue un modèle, celle qui n'a jamais eu d'enfants compte de nombreuses héritières, au premier rang desquelles Pauline Ferrand-Prevot, grande favorite du Tour de France 2026, gagnante du Tour en 2025 et championne olympique à Paris en 2024. Une place en or sous l'Arc de Triomphe que Jeannie Longo aurait rêvé de remporter. Et pour un peu, tout le monde aurait pu y croire. ●

Série

ON AIME "THE SHARDS"...

PAR SOPHIE ROSEMONT

IGBY RIGNEY ET KAIA GERBER.

... POUR BRET EASTON ELLIS, VERSION RYAN MURPHY

L'écrivain Bret Easton Ellis assure non seulement la production exécutive, mais également l'écriture du scénario des dix épisodes de « The Shards » (« Les Éclats ») adaptés de son roman éponyme. Un récit d'apprentissage parasité par un serial killer et dont on retrouve ici l'atmosphère vénéneuse – laquelle bénéficie de l'expertise de Ryan Murphy, showrunner de « Glee », « American Horror Story », « Nip/Tuck »...

... POUR SON CASTING ULTRA-SÉDUISANT

Alors qu'un tueur en série sème la terreur dans Los Angeles, l'arrivée d'un nouvel élève aussi magnétique qu'insaisissable bouscule le système relationnel d'une bande de golden kids, qui se consument dans le sexe, le shopping et la drogue... sans cesser de s'épier. Autour du pur produit californien Igby Rigney, Kaia Gerber, fille de Cindy Crawford, et Homer Gere, fils de Richard. Des « nepo babies » à la hauteur des personnages de Bret Easton Ellis : un peu cruels, un peu creux, et néanmoins touchants.

... POUR LE LOS ANGELES DES ANNÉES 1980

Les routes de la côte pacifique, les piscines à la David Hockney, les salles de cinéma vintage de Hollywood, sans oublier les décapotables : pas de doute, on est à L.A., et le plus sexy qui soit, celui des eighties. Merci à l'élégante photographie et au stylisme so Ralph Lauren, doublé d'une B.O. au diapason : The Human League, The Cars, Joan Jett, The Go-Go's, The Stranglers... We Love L.A. !

« THE SHARDS », 10 x 52 mn, Disney +.

L'OBJET DU DÉSIR

Un coffret parfums en forme de break vintage, regroupant six des colognes maison inspirées par la Californie et aux flacons conçus par l'artiste Alex Israel. Un collector façonné main et édité en 66 exemplaires, clin d'œil à la route 66, bien sûr. **Woody Wagon Colognes Collection, Louis Vuitton.**

Passion

HIBISCUS

AVEC SON ROUGE VIF ET SON GOÛT ACIDULÉ, CETTE FLEUR RÉVEILLE L'ÉTÉ. À SIROTER PARTOUT, EN INFUSION « BISSAP » DANS LES ENSEIGNES STREET FOOD COMME DKR * OU REVISITÉE PAR LE SALON DE THÉ ANGELINA **.

*** 19, rue de la Roquette, Paris-11e.**

**** 226, rue de Rivoli, Paris-1er.**

ZOE AND BLAISE ; PRESSE.

MONOPRIX

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

Plus de choix sur Monoprix.fr

Fétiche

RAYONS VERTS

Avec cette bourse, votre style repart à la hausse.

PAR ÉLISABETH AKESSOUL

SAC « PASTICCINO WORLD TOUR : ITALIAN ROOTS », **WEEKEND MAX MARA.**

PHOTO XAVIER IMBERT. ASSISTANTE STYLISME PAULINE GENIBRE.

ENVIE D'UNE PAUSE RAFRAÎCHISSANTE ?

Tout simplement.

Pensez à TRIER vos bouteilles

*Contient les sucres naturellement présents dans les fruits.

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

ORANGINA SCHWEPPES FRANCE SAS - RCS Nanterre B 434 907 841 - Capital social 44 608 924 €

JULES PORIER ET FRANÇOIS LE BRIS.

Cinéma

LES COPAINS D'ABORD

PAR **MANOU FARINE**

ATTENTION, FRAÎCHEUR ! « Un grand raccourci », d'Armand Foëx et Clément Devilliers, déboule en salle, précédé d'un chouette storytelling. Soit deux potes nantais, 23 ans chacun au compteur (et un troisième larron au scénario), qui rêvent de cinéma depuis le collège et ont fait ensemble le pari de réaliser un premier long-métrage avec peu de moyens et plein de copains. Sur les réseaux sociaux, ils bombardent anecdotes, extraits et dates de projos. Résultat : une avant-première parisienne 100 % Gen Z et une presse prête à dévorer ce duo de réalisateurs tout neuf et bien cortiqué. À l'écran ? Un film souvent irrésistible, qui campe deux filles et deux garçons dans une Bretagne que le travail et la jeunesse ont désertée. À eux les stratagèmes fumeux pour s'improviser un avenir – pourquoi pas dératiseurs ? Certes, l'ensemble coche un peu les cases des films français du moment (France oubliée, café familial en perdition, piscine municipale, concours de Miss…) , mais ce « Grand raccourci » emporte, par la vitalité de ses jeunes acteurs, la drôlerie de ses dialogues et son généreux goût pour la débâcle.

« UN GRAND RACCOURCI », d'Armand Foëx et Clément Devilliers, avec Sara Montpetit (1h20). En salle le 12 août.

Trait d'esprit

PAR **CATHY KARSENTY**

UFO DISTRIBUTION

LA SEMAINE PROCHAINE AVEC ELLE

EN CADEAU* L'HUILE À LÈVRES **3 TEINTES AU CHOIX**

AROMA ZONE

DÉCOUVREZ LES NOUVELLES HUILES À LÈVRES AROMA ZONE

La formule soin d'un baume et la brillance d'un gloss, composée avec 100 % d'ingrédients d'origine naturelle. Les lèvres sont hydratées et repulpées.

3 TEINTES AU CHOIX

- Orange passion ou Rouge grenade pour un voile de couleur subtile et une brillance miroir intense.
- Transparente « effet glaçon » pour un fini ultra-brillant et volumateur immédiat.

* Offre proposée dans les kiosques en France métropolitaine participant à l'opération du 13 au 26 août 2026 dans la limite des stocks disponibles (liste des kiosques sur elle.fr, rubrique Beauté).

ZIGZAG

LE GRUNGE

« 501 Curve », Levi's.

LE CHIC

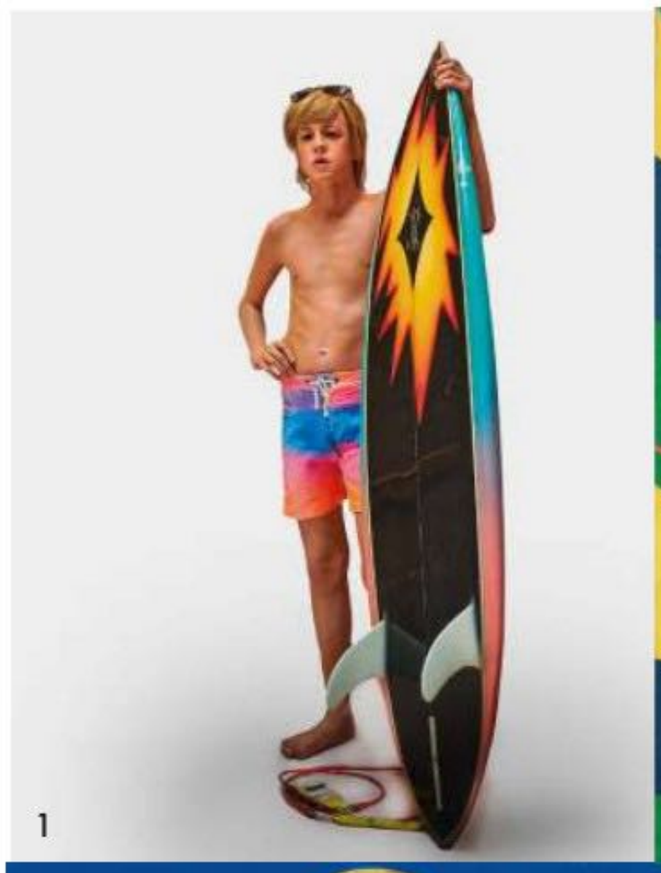
« The Cruise », Frame.

LE FANTAISIE

Call It By Your Name.

LE CHOIX D'ÈVE MAENO

LE SHORT EN JEAN



1

2

3

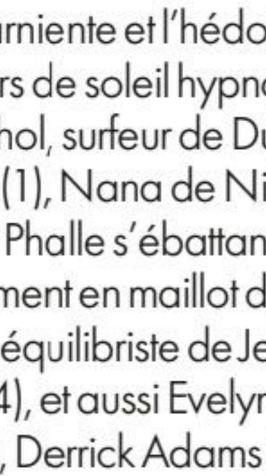
4

Expo

POP EN STOCK

DE **SOLINE DELOS**

La coutume veut qu'on visite la Villa Carmignac pieds nus. Elle n'aura jamais fait plus sens : cette exposition, ode aux artistes pop, les pionniers et leurs héritiers, fleure bon le farniente et l'hédonisme. Couchers de soleil hypnotiques de Warhol, surfeur de Duane Hanson (1), Nana de Niki de Saint Phalle s'ébattant joyeusement en maillot de bain, homard équilibriste de Jeff Koons (4), et aussi Evelyne Axell (2), Derrick Adams (3)... Dans une immersion visuelle et musicale, on déambule au son des tubes des Beach Boys, des Mama's and Papa's et des Beatles, spécifiquement choisis pour chaque salle. Les vacances, c'est aussi au musée. **« SEA, POP & SUN », jusqu'au 1er novembre, Villa Carmignac, Porquerolles (83). villacarmignac.com**

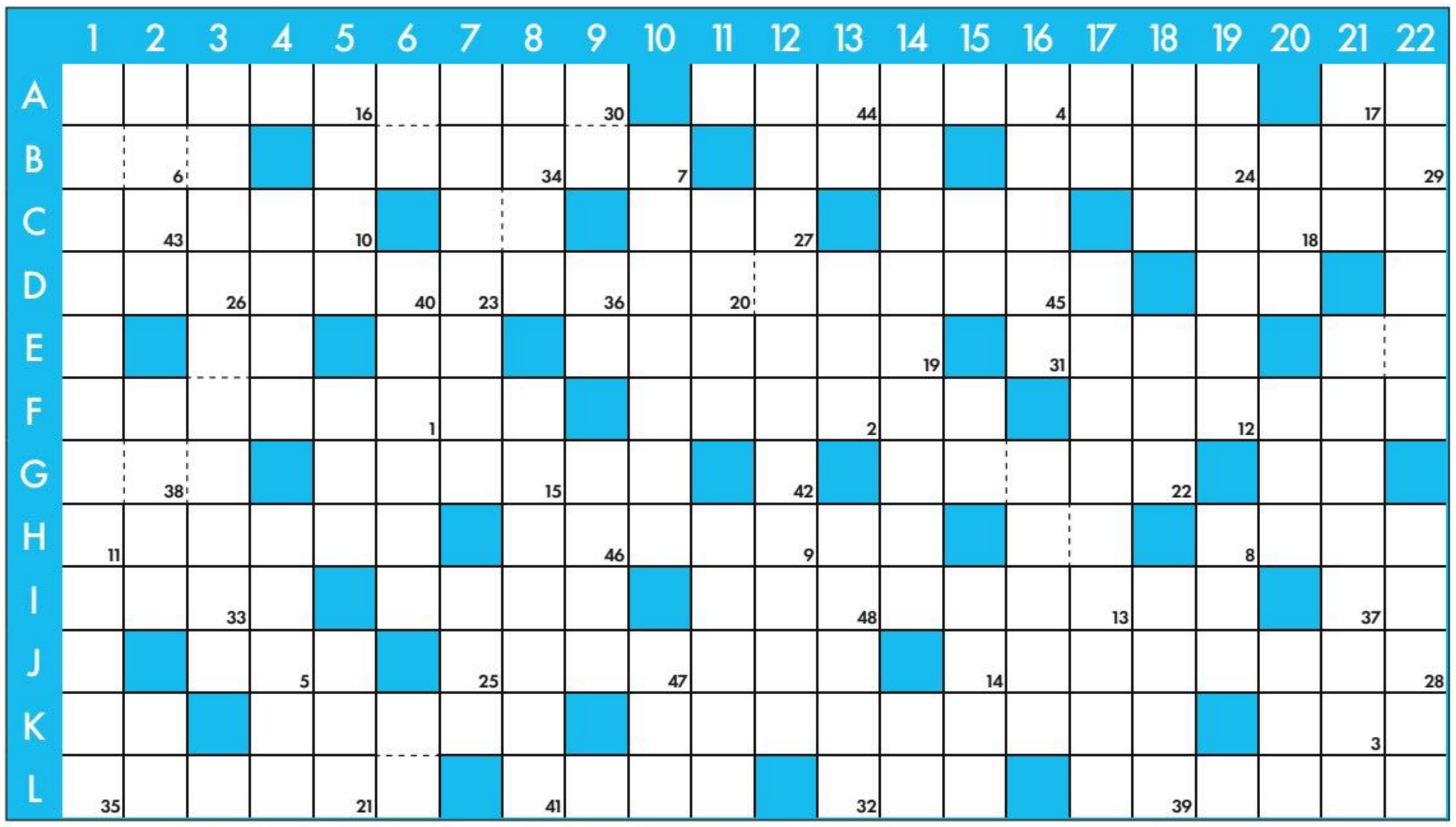


DUANE HANSON/ADAGP, PARIS, 2026 ; EVELYNE AXELL/ADAGP ; PRESSE ; JEFF KOONS ; DERRICK ADAMS STUDIO, COURTESY DE L'ARTISTE ET GAGOSIAN ; DOCUMENT PERSONNEL.

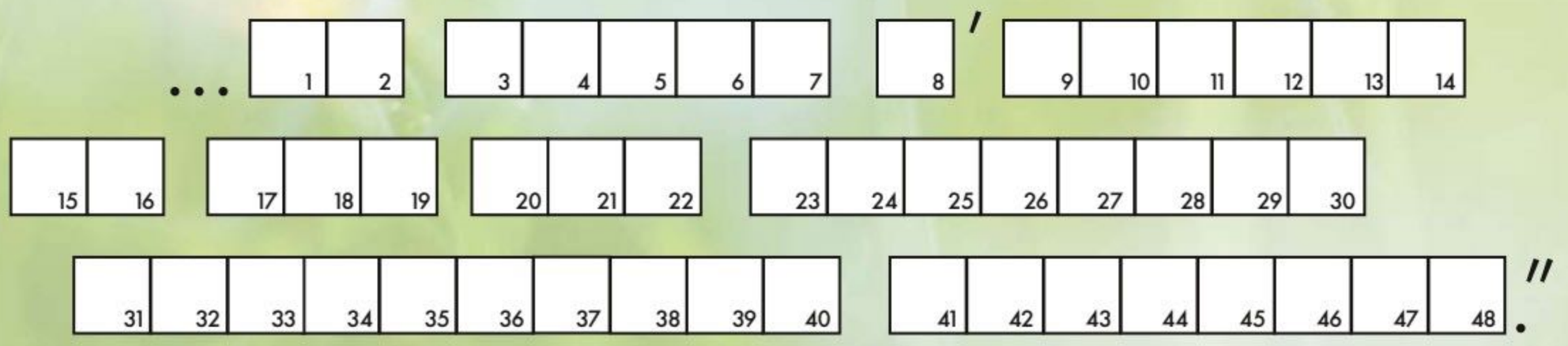
LES MOTS CROISÉS PAR FABRICE BOUVIER

HORIZONTALEMENT A. Compositions virgin à déguster sans modération. Bonheur de ne rien faire. Énergie vitale. **B.** Dopant sanguin non sans gain. Poche pour neuf mois. IAM le dansait ou Farrow. Chaise longue pliante. **C.** L'envie d'aimer. Didier Deschamps. Perroquet. Maurice pour les vacances. Engendra des frais. **D.** Mode de vie selon des choix réfléchis. Et bim ! **E.** Millésime. Actinium. Lin pour l'été. Mireille à robe dos nu iconique. Soldat américain. **F.** Mettre le paquet. De rang imprécis. Il a perdu sa course contre la tortue. **G.** Rame en banlieue. Mouette ou goéland. Repas léger emporté. Pair de César. **H.** Pont sous lequel passent les gondoles. Sûr. Nationale 7. C'est une longue histoire. **I.** Rivière alpine. Répéter les pas. Espresso serré. Négation. **J.** Épaule sur laquelle s'appuyer. Successeur de Lénine. Étape cruciale pour le blé. **K.** Puis. Langue verte. Campari, vermouth et eau gazeuse. Enlevé. **L.** Chanteur de « Lose Yourself ». Voici (l'homme). Choisi. Changes de volume.

VERTICALEMENT 1. La mer à Saint-Tropez. **2.** Ouvert pour une relation. Dame de fer israélienne. Thulium. **3.** Littoral catalan. **4.** Pont entre Trocadéro et tour Eiffel. L'eau d'Yvoire et de Genève. **5.** Le 81, à Albi. Département de Saint-Cirq-Lapopie. Colère. **6.** Le matin. Sa loi réclame dent pour dent. Membre du Club Med. **7.** Chiffres de protection solaire. L'égal de Platon. **8.** Celui de Venise n'est pas un cabaret. Secret de cuisine. **9.** Quart de truffe. Néon. Créa un courant. **10.** On le voit sur les planches. De Garde cet été. **11.** Musk. Bosse dur. **12.** Telle la côte de Positano à Vietri sul Mare. **13.** Pouffé. Cité yoruba. Coin de L'Alpe d'Huez. **14.** Avec candeur. Un tiers. **15.** Lithium. Dans. Accueilli. **16.** Met à plat sa serviette de plage. Fit gonfler le chignon. **17.** Nauru. Viande en gelée. **18.** Bruit de réveil. Sa prise réduit la voilure. Insecte piqueur. **19.** Début des problèmes. Sa pomme. **20.** Transpira. En passant par. Plancher. **21.** Psychotrope. Mange entre les repas. **22.** Botte de Radi. Premiers venus.



Complétez la citation de Françoise Hardy : **"Le bonheur, c'est quand...**



Retrouvez la solution page 104.

GETTY IMAGES

MA MEILLEURE AMIE (6/7)

EMMANUELLE LAMBERT

"J'AI TRÈS PEU DE SOUVENIRS DE MA VIE SANS ELLE"

Parle-moi d'amitié… Cet été, nous avons demandé à des écrivaines d'évoquer ce lien. Autrice du formidable roman « Aucun respect », Emmanuelle Lambert publie à la rentrée « La Meilleure », justement consacré à ce sentiment. Elle nous présente celle avec qui elle chemine depuis l'enfance. PAR **DOROTHÉE WERNER**

ELLE. Qui est votre meilleure amie ?

EMMANUELLE LAMBERT. Elle s'appelle Maïra, elle a 51 ans, mon âge à trois mois près. Elle est franco-argentine, traductrice de l'espagnol vers le français, et s'occupe également de « Gradhiva », la revue du musée du quai Branly. Ça, c'est son pedigree social. Quand je l'ai rencontrée, on avait 6 ans et on entrait au CP. On est allées dans la même classe, nous étions assises à côté l'une de l'autre, jusqu'au bac. Les années de l'enfance, de l'adolescence, des premiers amours, de l'orientation… sont celles de la définition de soi. Puis, on a tout fait en même temps : s'installer à Paris, se marier, avoir un premier enfant, un premier divorce… Nos

PHILIPPE MATSAS/LEEXTRA

vies sont emmêlées et synchronisées depuis quarante-cinq ans. Si bien qu'elle me rappelle certains moments de ma vie que j'ai oubliés, et vice versa.

ELLE. Comment cela se manifeste-t-il aujourd'hui ?
E.L. On s'appelle toutes les semaines, si ce n'est plusieurs fois par semaine. On n'habite pas loin l'une de l'autre, j'aime passer la voir à l'improviste, comme lorsque nous étions petites. On a beaucoup d'amis en commun, j'ai rencontré mon premier mari argentin grâce à elle. On se voit très souvent, avec une spontanéité qui dure.

ELLE. Vous vous dites tout ?
E.L. Oui, et quand il y a un silence, on sait décrypter que quelque chose ne peut pas être dit. Notre amitié est aussi faite de moments où l'on a su se taire, ne pas être intrusives. Attendre que ce soit le bon moment pour l'autre, cela implique une connaissance profonde de la personne que l'on a en face de soi. C'est vrai pour les grandes douleurs, les ruptures violentes, les échecs, les deuils, toutes ces choses que la vie vous envoie… Cela dit, je m'en rends compte en y pensant, Maïra est associée à toutes mes premières fois, mais aussi aux dernières. Quand mon père est tombé malade et que je n'avais malheureusement pas beaucoup d'illusions sur l'issue, c'est la première personne que j'ai appelée. Moi, j'étais tenue par la nécessité d'accompagner mon père dans l'épreuve, alors c'est elle qui a pleuré. Quand c'était trop dur, mais qu'il fallait serrer les dents, c'est l'autre qui pleurait à notre place.

ELLE. Vous êtes très différentes : le secret de votre lien ?
E.L. J'ai tendance à penser que oui. On ne réagit jamais de la même manière aux mêmes choses. Maïra m'a permis de rester très ouverte, de ne pas avoir de certitudes sur ce qu'était le bonheur, par exemple. On n'a pas la même façon d'être heureuse. Elle a construit une famille, elle a deux enfants, moi j'en ai un, je me suis séparée de son père, elle est restée dans sa structure familiale. Elle voyage tout le temps, moi ça m'épuise. Elle est aussi d'origine étrangère, ses parents sont des immigrés argentins. Quand j'étais enfant, tout le monde chez elle parlait espagnol et je ne comprenais rien, mais c'étaient des gens formidablement accueillants. Ça donne envie de voir ce qu'il se passe ailleurs. Si elle n'avait pas été là, je crois que je n'aurais pas le même a priori favorable à tout ce qui est différent de moi.

ELLE. Cette amitié influence-t-elle votre travail littéraire ?
E.L. On a des goûts très alignés, mais elle lit beaucoup plus de littérature étrangère, et moi beaucoup plus de littérature francophone. Mais elle est la première personne dans ma vie pour qui la littérature était, et continue à être, indispensable. C'est l'un des fondements de notre lien. On venait de familles cultivées, on passait notre temps à la bibliothèque municipale, et au collège un professeur de français merveilleux nous a fait découvrir des choses géniales. C'est une passion partagée. En thèse déjà, je l'appelais pour lui lire des phrases et lui demander son avis. Elle le fait également. Elle m'a aidée à prendre conscience que la littérature était complètement ma vie, parce que c'était aussi complètement la sienne. Partager des choses permet de toucher la réalité de ce que vous vivez.

ELLE. Pas de nuage, pas de rivalité ?
E.L. Cette histoire de rivalité, c'est un poncif, un fantasme autour des amitiés féminines. Sincèrement, je ne sais pas ce que c'est. Il a pu y avoir de la jalousie, de l'exclusivité, de la possessivité, surtout à l'adolescence. Mais on a été heureuses l'une pour l'autre ensemble, on a pleuré l'une pour l'autre ensemble, et je pense que ça va continuer comme ça jusqu'à notre mort.

ELLE. Avoir une « meilleure amie » empêche-t-il d'autres grandes amitiés féminines ?
E.L. Non, pas du tout, mais elle a un statut à part. C'est aussi lié à la longévité, j'ai très peu de souvenirs de ma vie sans elle. Mes autres amies ponctuent le temps de ma vie, je sais quand, ou dans quel cadre social je les ai rencontrées, et nos amis se connaissent et se mélangent. Mais avec Maïra, on a grandi et on s'est construites en même temps.

ELLE. L'expression « ma meilleure amie » est-elle forcément liée à l'enfance ?
E.L. Oui, j'ai le sentiment que c'est un peu un truc d'ado, le côté « ma best friend ». Un vocable un peu enfantin. J'ai le goût de cette part d'enfance, j'y tiens, je souhaite qu'elle ne soit pas entamée. Contrairement à Maïra, qui a toujours été très sociable, j'étais très solitaire. Peut-être qu'une part de moi très ancienne tient à avoir « une meilleure amie », c'est une conquête.

« LA MEILLEURE » (lamaindonne), en librairie le 16 septembre.

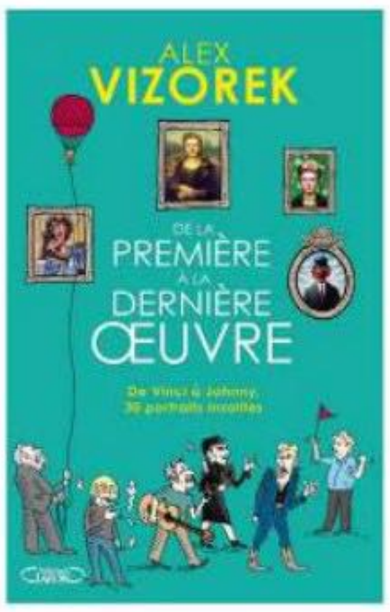
PHOHO PERSONNELLE

SAVOIR DE VACANCES

QUELS TALENTS !

PAR **OLIVIA DE LAMBERTERIE**

C'EST UNE QUESTION D'ENFANT qu'Alex Vizorek se pose depuis tout petit, en même temps qu'une interrogation vertigineuse : d'où vient le talent ? Quel est ce grand truc en plus qui fait qu'on devient Leonard de Vinci, Françoise Sagan, Barbara ? Pour résoudre cette équation à plusieurs inconnues – le don, le travail, la chance –, le dandy de grands chemins entre Bruxelles et Paris se fait Sherlock Holmes avec pour acolyte Emmanuel Haymann, en partant de deux indices infaillibles : la première et la dernière œuvre. Ā 8 ans, Pablo Picasso peint « Le Petit Picador jaune », quand Colette imagine « Claudine » alors qu'elle a déjà 27 ans, peut-être parce que écrire n'est alors pas une affaire de femmes… Au travers de trente portraits, Alex Vizorek dessine une histoire de l'art qu'on lit avec le même plaisir que s'il nous la contait sur scène. Les citations sont piquantes : « L'unique différence entre un fou et moi, c'est que moi, je ne suis pas fou », affirmait Dalí. Les anecdotes sont rigolotes : dans l'hebdomadaire féminin belge « Bonnes Soirées », René Goscinny était chargé de la rubrique savoir-vivre sous le pseudo chic de Liliane d'Orsay ! Et puis derrière le talent des autres, c'est Vizorek qu'on découvre aussi, le petit garçon qui allait voir Rosy Varte au théâtre parce qu'il passait ses week-ends avec la série « Maguy », l'étudiant en école de commerce qui rêvait d'être un artiste, l'éclectique fan de Desproges et de Françoise Sagan. Elle occupe une place à part, parce que les deux œuvres que préfère l'humoriste sont sa première, « Bonjour tristesse » parue en 1954, et sa dernière, « Quelques cris », chanson écrite pour Johnny Hallyday en 1996. Il est chouette, ce livre, parce que Alex Vizorek, en plus d'être spirituel, possède le don d'admirer. Forcément, son livre donne l'envie de vivre et de lire, d'écouter et de voir. Il y a de la joie dans ces pages.



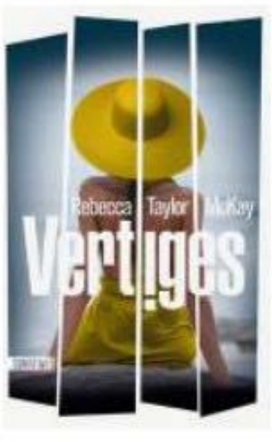
« DE LA PREMIĒRE Ā LA DERNIĒRE ŒUVRE », d'Alex Vizorek (Michel Lafon, 311 p.).

CARTE POSTALE

SUEURS FROIDES Ā POSITANO

Parfois, dans la vie, les princes épousent des bergères… Ainsi Clara, dactylo fauchée, vient-elle de se marier avec son patron, sublime, forcément sublime. Le couple a quitté l'humidité de Londres pour une lune de miel et de lumière à Positano. Ambiance « The White Lotus » dans ce palace où tout n'est que luxe et volupté. Sauf que… L'amour rend aveugle, refrain connu, et Clara semble bien moins vigilante que le lecteur. Sauf que… Dès le premier jour, un papier est glissé sous la porte de la chambre du jeune couple sur lequel Clara découvre ces mots anonymes : il vous ment. Sauf que… La femme de chambre est effrayée comme si elle avait vu un fantôme lorsqu'elle rencontre Clara pour la première fois. Et le couple ultra-glamour avec lequel les jeunes mariés sympathisent nourrit encore davantage la paranoïa dans cette dolce vita. Jusqu'à ce qu'un twist inattendu rebatte toutes les cartes… Et pas seulement postales. **O.L.**

« VERTIGES », de Rebecca Taylor McKay, traduit de l'anglais par Caroline Nicolas (Sonatine, 416 p.).



JON ARNOLD IMAGES/EMIS.FR; PRESSE

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 LLRV2

**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. ☐

POUR RÉSISTER

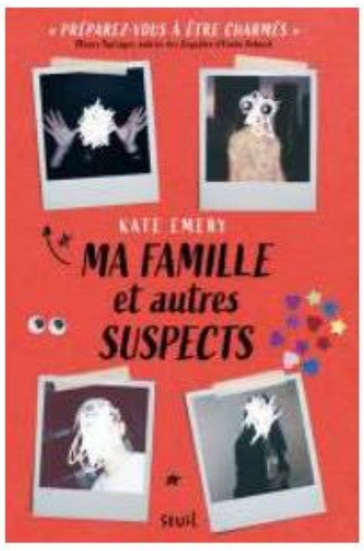
C'est la première colonie de Louise, 15 ans, et elle donnerait tout pour faire partie d'une team. Lorsqu'elle est intégrée dans celle de Noa, une jolie fille de prime abord sympa, l'adolescente est euphorique. Elle a gagné sa place. Mais Noa élimine toujours ses favorites. Petit manuel de prévention contre l'exclusion et les dynamiques de groupe, ce nouveau titre d'Audrey Bischoff a sa place dans tous les sacs à dos.

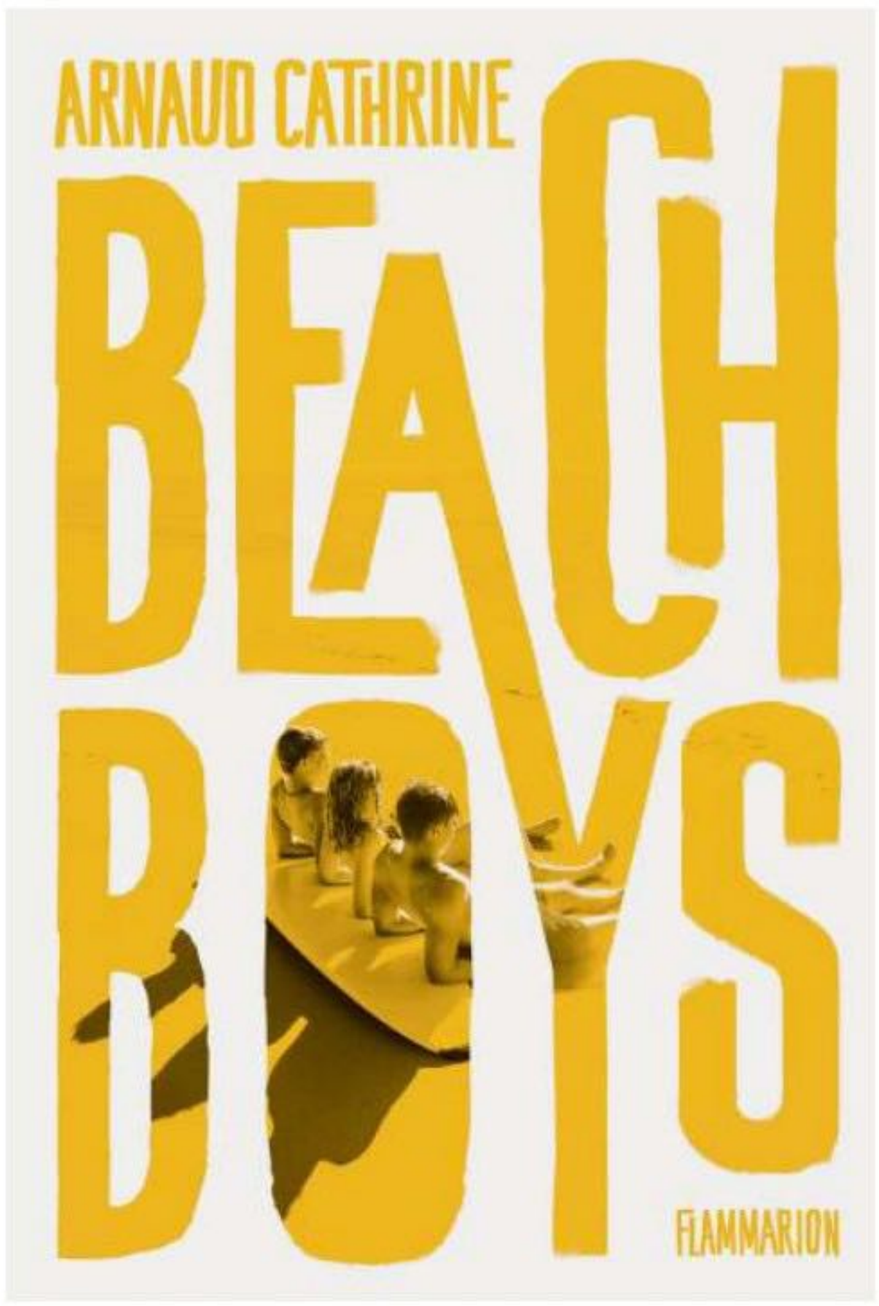
« LA TEAM », d'Audrey Bischoff (Rouergue, 234 p.).

POUR ENQUÊTER

Lectrice passionnée du « Meurtre de Roger Ackroyd », d'Agatha Christie, Ruth n'a pourtant pas vu venir le meurtre de sa grand-mère écrasée à coups de machine à écrire. Dans cette ferme aux allures de maison hantée, où sa famille passe les vacances, la jeune fille commence à chercher un mobile, à interroger les suspects, à jouer les Sherlock au péril de sa vie ! Intelligent et plein d'humour.

« MA FAMILLE ET AUTRES SUSPECTS », de Kate Emery (Seuil, 363 p.).





COMMENT FAIRE LIRE UN ADO

PLEIN SOLEIL

PAR **SANDRINE MARIETTE**

POUR PALPITER

Lorsque Matilda reçoit un e-mail de son père, qu'elle ne connaît pas, l'invitant sur son île de Hidden Beach, la lycéenne d'origine modeste s'empresse de le rejoindre. Mais, comme dans les deux précédents romans à succès d'E. Lockhart, les mensonges dépassent la fiction. Matilda se retrouve confrontée à un torrent de secrets de famille, et le lecteur lui-même est mené par le bout du nez. Connaîtra-t-elle ses origines ? Attention, happés par ce page turner, les ados ne vous calculent plus.

« LA FIN DES MENTEURS », d'E. Lockhart (Élégy, 337 p.).

POUR AIMER

Depuis l'enfance, Clyde et Buck se retrouvent dans le même camping, face à la mer. Leur passion : chevaucher les vagues dans le respect de l'océan. Mais pour ces deux amis âgés de 17 ans, qui ont grandi ensemble et s'aiment comme des frères, les aspirations évoluent. C'est l'été de leur première fois, des secrets, des incompréhensions. Arnaud Cathrine offre un roman d'une intensité rare sur ce moment de la vie où l'on ressent tout trop fort. « Beach Boys » se lit d'une traite.

« BEACH BOYS », d'Arnaud Cathrine (Flammarion, 230 p.).

POUR S'AIMER

Quand la littérature pour les ados valorise des identités queers à travers des destins heureux, elle ouvre un horizon à tout le monde. Et dans ce remarquable ouvrage, on redécouvre sept personnalités dont l'altérité a infusé leurs œuvres, leurs vies, leurs amitiés… Il y a, entre autres, la magnifique correspondance entre Agnès Varda et Jacques Demy : « Ma découverte de San Francisco me bouleverse. La vie, ici, est plus libre ; on peut aimer qui l'on veut ! Imagine ce que ça aurait été de grandir là… Nous serions-nous quand même aimés malgré mon attirance pour les femmes, et toi pour les hommes ? » Un livre à offrir.

« FIERTÉS QUEERS », collectif (Albin Michel, 272 p.).

PRESSE

LA SAGA DE L'ÉTÉ

BELLA, ÉTOILE

« Bella, un destin brisé » retrace le parcours de Bella Ariel, mannequin météore de la maison Lanvin dans les années 1930, assassinée à Auschwitz et injustement oubliée. Somptueux.

PAR **FLAVIE PHILIPON**

L'EXISTENCE DE BELLA ARIEL SE DÉROULE à la frontière entre le réel et l'irréalité. En 1934, à 21 ans, la jeune fille juive née à Constantinople est engagée comme mannequin dans la maison de haute couture de Jeanne Lanvin. Celle qui habille Marlene Dietrich, Arletty et Louise de Vilmorin choisit ses modèles avec exigence. Bella a un port de tête altier, des jambes divines, un sourire radieux. En quelques saisons, elle devient le visage et la silhouette incontournables des collections. Dora Maar, Brassaï et Man Ray la photographient. Mais dans ce métier, briller ne suffit pas, il faut durer. Bella endure séances, essayages et présentations. Dans les ateliers du 22, rue du Faubourg-Saint-Honoré, le jour se confond avec la nuit. Chaque pose prise, chaque robe portée, chaque bal dansé la hissent au sommet de la formidable fabrique d'illusions qu'est la mode d'alors. Hors des murs de la couture, une tout autre histoire s'écrit. À l'ascension d'Hitler, succède « la drôle de guerre », puis la signature de l'armistice. Pendant l'Occupation, Lanvin propose à ses clientes des tenues d'intérieur intitulées : « Je me réchauffe. Je suis frileuse. Je remplace le chauffage central », reflet troublant de l'atmosphère de la guerre. Bella est juive, étrangère, et n'a jamais fait de demande de naturalisation. Pourtant, elle continue de poser. Des journaux allemands publient même ses portraits illustrant des chroniques de mode. Si les Parisiennes continuent à sortir et à s'habiller, y a-t-il vraiment motif à s'inquiéter ? En 1942, un défilé a lieu en zone libre. Bella n'est pas de la partie. L'implacabilité des lois antijuives finit par la rattraper. Tout contact avec le public lui est interdit et la voici confinée aux coulisses de la cabine. L'étau se resserre. Jusqu'à son arrestation, dans la maison Lanvin, au mois de juin 1943. Internée au camp de Drancy, Bella reçoit courriers et colis. Son amant, un homme marié mais déterminé, tente d'obtenir, en vain, sa libération. En juillet, son nom est inscrit sur la liste du convoi 57 pour Auschwitz-Birkenau. Sur le quai du camp, Bella Ariel se volatilise. Son assassinat certain n'est rapporté par aucun témoin. Ainsi, sa mort suscite-t-elle un entremêlement de sentiments, de questions laissées en suspens, de regrets qui serrent le cœur sur le point de se briser. Demeure sa beauté intouchable, figée, qui se charge de nous rappeler à son saisissant souvenir.

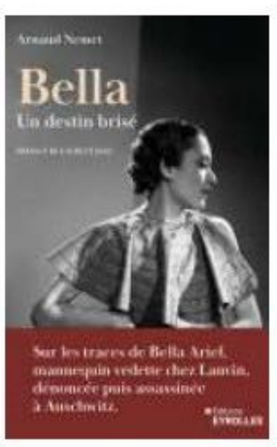
« BELLA, UN DESTIN BRISÉ », d'Arnaud Nemet (Eyrolles, 256 p.).

1.

2.

3.

1. BELLA ARIEL EN PANTALON CORSAIRE JEANNE LANVIN (1867-1946) AVEC UN GRAND-BI. PARIS, JUIN 1942. 2. PORTRAIT DE BELLA ARIEL. 3. BELLA EN AOÛT 1927 SUR LA DIGUE DU TOUQUET-PARIS-PLAGE.



API/ROGER-VIOLLET

SPÉCIAL TESTS

Connaissez-vous votre kink, votre coefficient pick me et votre tendance aquatique ? Vous ne comprenez rien ? Normal, l'été est propice aux questions existentielles incongrues. Attrapez un crayon et glissez-vous sous un parasol pour une bonne séance d'introspection.

ILLUSTRATIONS **GUS & STELLA**

PHOTOS GETTY IMAGES

SEX TEST

TROUVEZ VOTRE KINK

Vous ne savez pas ce que c'est que le kink ? Raison de plus pour faire ce test et découvrir quelle tendance sommeille en vous.

PAR **JULIE RAMBAL**

DÉRIVEE DU BDSM, LA SEXUALITÉ KINKY HORS NORME promet de mettre du piment dans nos draps. Si vous envisagez un été torride, c'est le moment de découvrir pour quelle spécialité vous êtes douée. Si vous avez juste prévu de profiter de la pause estivale pour (re)lire l'intégrale d'« À la recherche du temps perdu », pas grave. C'est amusant de savoir à côté de quelle carrière prometteuse on est passée. Allez zou !, sortez les bustiers en latex.

Parmi ces kinks, lequel vous inspire ?

● Javier Bardem vous lit « L'Amant de Lady Chatterley », torse nu.

▼ Elon Musk vous a confié sa carte bancaire, il n'a pas le droit de vous fixer un plafond.

◆ Julien Doré satisfait votre mélolagnie (l'excitation sexuelle provoquée par la musique) en vous composant une chanson torride.

✷ Kit Harington vous épie derrière le rideau de douche et il est content.

Mais vous passerez votre tour pour ce kink-là :

▼ Le « praise kink » : entendre « t'es une fille formidable » en plein coït, c'est bof.

◆ Le « cuckolding » ou candaulisme : se voir cocufier en direct, c'est au moins dix mois de disputes après.

ILLUSTRATIONS GUS & STELLA. PHOTOS GETTY IMAGES ; AURIMAGES ; PRESSE.

Ā une soirée Halloween, dress code sexy, vous déboulez en…

✷ Ange déchu, mais avec cuissardes.
▼ Vampirella, lèvres dégoulinantes de sang.
● En jumelle terrifiante de « Shining », ça crée aussi des émotions fortes.
◆ En Pikachu : chez les furries (fans d'habits animaliers), c'est hot.

✷ La « spectrophilie » : l'excitation pour les fantômes. Et si mamie débarquait ?
● Le « sploshing » : se laisser enduire de nourriture ? Pas sur vos draps en percale !

Une chanson pour faire l'amour :

▼ « Slave to Love », de Bryan Ferry.
✷ « Madame rêve », de Bashung.
◆ « Doctor's Orders », de Carol Douglas.
● « Ne vous mariez pas, les filles », de Michèle Arnaud.

Dans les relations humaines, vous détestez…

● Les gens qui sont incapables de comprendre leurs émotions.
◆ Les proches qui demandent beaucoup et ne donnent rien.
✷ Les pisse-froid qui ont l'air d'avoir ri pour la dernière fois en 1995.
▼ Ceux qui ne tiennent jamais leurs engagements.

Un livre de plage pour indiquer que vous êtes open…

◆ « Au-delà de la pénétration », de Martin Page : pour effrayer les mascus.
● « Les Bijoux indiscrets », de Diderot : rien ne vaut un classique libertin.
▼ « Les Liaisons dangereuses », de Plerre Choderlos de Laclos : au moins c'est franc.
✷ « Vénus Ērotica », d'Anaïs Nin : pour honorer l'érotisme au féminin. ●●●

●●● Un endroit sympa pour des ébats :
▼ Au sommet de la tour Eiffel, vous finirez peut-être au JT.
● La bibliothèque Richelieu et ses 20 000 livres vous contemplant.
✷ Une soirée sex-positive, pour avoir beaucoup d'options.
◆ L'« Orient-Express », c'est chic, et le roulis des rails berce.

Au boulot, quelle qualité mériterait un gros bonus ?
✷ Votre adaptabilité, vous gérez plutôt bien les sautes d'humeur.
● Votre créativité dès qu'on exige des idées, vous avez le flair.
◆ Votre sens de la fête, vous êtes douée pour les afterworks.
▼ Votre perfectionnisme, vous êtes une vraie bonne élève.

Encore ébranlée par une récente embrouille, vous voulez redescendre. Vous…
● Ruminez suffisamment la scène pour lui ôter toutes ses propriétés négatives.
▼ Faites les bons exercices de respiration, et le contrôle revient vite.
✷ Partez en balade, prenez un bain ou un thé, et le calme est de retour.
◆ En parlez à un proche, on a toujours besoin de réconfort.

On vous offre une expérience inédite. Vous n'avez plus qu'à choisir :
✷ Une visite naturiste dans un musée, pour voir des œuvres nue.
● Un dîner au restaurant dans le noir complet, pour aiguiser vos sens.
◆ Un spa « bain de vin et dégustation de fromages », et pourquoi pas ?
▼ Une séance dans une fury room, pour tout péter avec votre bande.

Une majorité de ▼
VOUS ÊTES FAITE POUR LE TOPPING
Dans le BDSM, le top est la personne qui assure la mise en scène. Elle donne les consignes, manie les accessoires (un plumeau pour chatouiller les pieds, ou des menottes roses pour entraver, par exemple), et porte la responsabilité du bon déroulement de la séance. Ce qui exige de l'imagination et beaucoup d'attention aux limites de son ou sa partenaire. Et hop, une nouvelle charge mentale… Mais c'est également vous la boss, et si vous êtes maligne, vous pourrez toujours essayer d'exiger qu'on récure vos placards !

Une majorité de ✷
ESSAYEZ DONC LE BOTTOMING
Dans la dynamique kinky, le bottom est celui ou celle qui se laisse guider par le top. Ce qui nécessite une belle dose de confiance. Par exemple, dans le shibari, ou l'art japonais des cordes, c'est vous qui finissez ligotée comme un saucisson. Le bottoming réclame aussi une grande capacité au lâcher-prise (Ah bon, je dois m'enduire de confiture de rhubarbe ?). Il ne faut pas oublier non plus de rappeler ses limites personnelles (un bon apprentissage). Mais ne plus avoir à gérer le monde entier, ça paraît sympa.

Une majorité de ◆
PASSEZ DIRECTEMENT À L'AFTERCARE
Faire claquer le fouet ou qu'on vous parle sur un ton autoritaire ? Bof. Ce qu'il vous faut dans le kink, c'est ce qui se passe après : l'énorme séance de câlins de l'aftercare. Puisque dans ces jeux érotiques, le rituel passe aussi par une séance de débriefing, pour évacuer la pression et partager son retour d'expérience. Bonbons, couverture, mots doux, bisous… si votre idée du kink, c'est surtout de finir emmitouflée dans un plaid avec un chocolat chaud, vous avez peut-être trouvé une nouvelle vocation.

Une majorité de ●
ADONNEZ-VOUS AU MENTAL KINK
Pour vous, le plus excitant n'est pas dans la pratique mais le cerveau. Certaines soirées kink offrent d'ailleurs des séances spécifiques de lectures érotiques, discussions, et performances artistiques misant sur l'imagination plutôt que l'action. Vous le saviez déjà, le point G est d'abord cérébral. Esthète du kink, vous méritez que votre appétit soit comblé. Trouvez l'âme sœur fiévreuse, ou rabattez-vous sur des podcasts érotiques, votre communauté est immense. ●

GUS & STELLA

De Brest à Montpellier, vous vous tacherez au même prix.

TOQUE DU CHEF
Gazpacho

SEULEMENT

2.58 €

750 ml (1 L = 3,44 €)

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

LIDL

Ça vaut le coup.

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

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr

EGO TEST

ÊTES-VOUS VRAIMENT PICK ME ?

Les « pick me » sont prêts à tout pour éclipser les autres. Raison de plus pour faire ce test en bande et rigoler tous ensemble.

PAR **JULIE RAMBAL**

ON UTILISE SOUVENT L'EXPRESSION « PICK ME » pour désigner une femme qui dévalorise son propre camp afin d'être « choisie » par les hommes. Encore un coup du sexisme ordinaire puisqu'il existe également des « pick me boys » cherchant à se distinguer pour plaire. Car ce comportement reste bien sûr universel, répondant uniquement à notre besoin de validation sociale. Jusqu'où êtes-vous capable d'aller pour vous démarquer afin d'être choisie ? Ce test vous le dira. Et vous mériterez peut-être un gros câlin parce que le besoin de séduire pour se sentir valable, c'est très fatigant.

Vous avez tendance à raconter vos galères en mode clown : « Et là, j'ai pris le serpentin dans l'œil et fini aux urgences. »

- ● Pas du tout.
- ▼ Pas vraiment.
- ◆ Plutôt oui.
- ✷ Tout à fait.

Dans un bar, vous commandez souvent l'offre la plus audacieuse : un matcha artichaut-rose-girofle…
● Pas du tout.
▼ Pas vraiment.
◆ Plutôt oui.
✷ Tout à fait.

Si un conflit éclate dans un groupe, vous défendez celui ou celle que vous estimez dans le vrai.
✷ Pas du tout.
◆ Pas vraiment.
▼ Plutôt oui.
● Tout à fait.

« Je suis quelqu'un qui cherche naturellement à faire plaisir aux autres », affirme Ryan Reynolds. Et ça vous ressemble.
● Pas du tout.
▼ Pas vraiment.
◆ Plutôt oui.
✷ Tout à fait.

Dès que quelqu'un vous plaît, vous mettez plus de temps à vous préparer le matin.
✷ Pas du tout.
◆ Pas vraiment.
▼ Plutôt oui.
● Tout à fait.

Si vous rendez service à l'ami d'un ami et qu'on ne vous remercie pas, vous boudez durablement.
● Pas du tout.
▼ Pas vraiment.
◆ Plutôt oui.
✷ Tout à fait.

Quand on vous dit « Tu n'es pas comme les autres », vous devenez légèrement parano (ça veut dire quoi, là ?).
● Pas du tout.
▼ Pas vraiment.
◆ Plutôt oui.
✷ Tout à fait.

Quand votre post sur les réseaux suscite peu d'interactions, il vous arrive de l'effacer.
● Pas du tout.
▼ Pas vraiment.
◆ Plutôt oui.
✷ Tout à fait.

Vous haïssez ceux qui disent « Je sais » quand vous confiez quelque chose qui vous touche.
● Pas du tout.
▼ Pas vraiment.
◆ Plutôt oui.
✷ Tout à fait.

Face à un commerçant bourru, vous pouvez essayer de l'avoir à l'usure (charme, blagounettes, achats dispendieux) car c'est un challenge amusant.
● Pas du tout.
▼ Pas vraiment.
◆ Plutôt oui.
✷ Tout à fait.

Vous trouvez que les gens vous renvoient une image assez gratifiante, conforme à votre souhait.
✷ Pas du tout.
◆ Pas vraiment.
▼ Plutôt oui.
● Tout à fait.

Si on s'approprie votre réussite à une tâche, vous râlez fort : « Ah mais pas du tout, du tout, c'est moi, pas toi, là. »
● Pas du tout.
▼ Pas vraiment.
◆ Plutôt oui.
✷ Tout à fait.

Vous détestez quand des proches disent qu'ils vous connaissent par cœur (vous avez encore du mystère).
● Pas du tout.
▼ Pas vraiment.
◆ Plutôt oui.
✷ Tout à fait.

Si vous perdez à un jeu de société, vous voulez recommencer pour vous donner une seconde chance.
● Pas du tout.
▼ Pas vraiment.
◆ Plutôt oui.
✷ Tout à fait.

Vous avez beaucoup d'ambition, mais vous n'avez pas forcément envie de l'admettre (c'est mal vu).
● Pas du tout.
▼ Pas vraiment.
◆ Plutôt oui.
✷ Tout à fait.

Quand vous quittez une soirée, vous pouvez filer sans prévenir, pour éviter les 327 bisous.
✷ Pas du tout.
◆ Pas vraiment.
▼ Plutôt oui.
● Tout à fait.

Vous préférez mille fois un compliment sur votre esprit que sur votre physique.
● Pas du tout.
▼ Pas vraiment.
◆ Plutôt oui.
✷ Tout à fait.

Mais si vous croisez des regards approbateurs, la soirée devient plus sympa.
● Pas du tout.
▼ Pas vraiment.
◆ Plutôt oui.
✷ Tout à fait. ●●●

ILLUSTRATION GUS & STELLA. PHOTOS GETTY IMAGES.

Même si vous n'êtes pas open, un petit flirt avec quelqu'un de qualitatif vous donne un coup de fouet.
- ● Pas du tout.
- ▼ Pas vraiment.
- ◆ Plutôt oui.
- ✷ Tout à fait.

Ah non alors, vous n'avez pas besoin de sex-appeal pour être bien dans vos tongs.
- ✷ Pas du tout.
- ◆ Pas vraiment.
- ▼ Plutôt oui.
- ● Tout à fait.

Vous aimez les parfums chics, qui laissent une trace singulière (« c'est bon, tu sens quoi ? »).
- ● Pas du tout.
- ▼ Pas vraiment.
- ◆ Plutôt oui.
- ✷ Tout à fait.

Dès que ça parle politique, vous avez envie de descendre dans l'arène pour gagner la manche.
- ● Pas du tout.
- ▼ Pas vraiment.
- ◆ Plutôt oui.
- ✷ Tout à fait.

Si vous croisez la vraie perfection (talent, beauté, etc.), vous savez l'apprécier sans vous comparer.
- ✷ Pas du tout.
- ◆ Pas vraiment.
- ▼ Plutôt oui.
- ● Tout à fait.

Au fond, le besoin de plaire cache moins un énorme narcissisme qu'une giga anxiété.
- ● Pas du tout.
- ▼ Pas vraiment.
- ◆ Plutôt oui.
- ✷ Tout à fait.

Face à des jeunes, vous aimez prouver que vous êtes cool… et donc jeune.
- ● Pas du tout.
- ▼ Pas vraiment.
- ◆ Plutôt oui.
- ✷ Tout à fait.

L'amour c'est bien, mais l'admiration c'est parfois beaucoup mieux.
- ● Pas du tout.
- ▼ Pas vraiment.
- ◆ Plutôt oui.
- ✷ Tout à fait.

Vous pouvez passer une soirée à écouter les autres sans donner votre petit avis pourtant bien malin.
- ✷ Pas du tout.
- ◆ Pas vraiment.
- ▼ Plutôt oui.
- ● Tout à fait.

Quand on se tait avec l'œil mystérieux alors que vous venez de vous exprimer, ça vous déstabilise un peu.
- ● Pas du tout.
- ▼ Pas vraiment.
- ◆ Plutôt oui.
- ✷ Tout à fait.

Timothée Chalamet et Kylie Jenner ne peuvent pas acheter une baguette tranquille. Vous avez de la peine pour eux.
- ✷ Pas du tout.
- ◆ Pas vraiment.
- ▼ Plutôt oui.
- ● Tout à fait.

Vous avez déjà imaginé votre discours de remerciement aux Oscars (avec une pique pour Bruno, de la 3eB, qui vous embêtait).
- ● Pas du tout.
- ▼ Pas vraiment.
- ◆ Plutôt oui.
- ✷ Tout à fait.

ILLUSTRATION GUS & STELLA. PHOTOS GETTY IMAGES.

Utilisez ce barème.
- 0 point.
- 1 point.
- 2 points.
- 3 points.

De 0 à 12 points
PAS PICK DU TOUT
Vous savez depuis votre première socialisation à la crèche que le regard des autres existe, mais il ne dirige pas votre vie. Vous affirmez vos goûts, et votre sentiment de légitimité ne dépend de personne. Bravo pour cette liberté que l'on met parfois toute une vie à acquérir. Comme on est un peu retorses on dira que l'anticonformisme cache aussi une autre manière de se distinguer. Après tout, nous sommes des mammifères sociaux.

De 13 à 24 points
PICK ÉMOUSSÉE
Comme tout le monde, vous aimez la reconnaissance et engranger des compliments, mais vous n'irez jamais faire des claquettes pour ce shoot de réassurance narcissique. Flemme. Ce qui signifie que vous avez assez confiance en vous pour accepter l'indifférence, voire la détestation d'une partie du monde. Oui, une fois qu'on a convenu qu'on peut agacer rien qu'en respirant, c'est le début d'une vie sereine.

De 25 à 36 points
PICK SOCIALE
Oui, quand vous sentez que vous déplaisez, ça vous déstabilise, comme à peu près l'ensemble de l'humanité. Faire « bonne impression » est même le fondement de nos éducations (fais un bisou à Tati, dis merci à la boulangère, etc.) et on sait instinctivement ce qu'il faut déployer pour cela. Vous avez donc les bonnes défenses sociales pour adapter votre image à votre interlocuteur, et passer pour une personne sympa.

De 37 à 48 points
TOUT PICK DEHORS
Rester dans la moyenne humaine haute ? Pas assez pour vous. Il faut l'effet waouh. Vous aimez sortir du lot et prouver que les fées du talent ont toutes visité votre berceau. Pour cela oui, vous vous comparez souvent aux autres. Suis-je mieux, moins, à niveau ? Une preuve de manque de confiance en soi, bien sûr, mais c'est votre fatum de vouloir que partout dans la rue on parle de vous. Et, de vous à nous, c'est crevant, hein ?

À partir de 49 points
AU PIC DU PICK ME
Bravo, vous avez votre médaille pick me ! Et on parie que vous en frissonnez d'aise. Vous pouvez, car tout donner pour remporter l'élection est un sport de haut niveau. Demandez aux politiques comment ils se sentent après une campagne. Prétendre être qui vous n'êtes pas, donner à voir ce qu'on veut en face, dire l'inverse de ce que vous pensez, aucun problème. Ça fait partie du jeu pour que tout le monde vous adore. Et c'est le cas. ●

AQUA TEST

QUEL EST VOTRE ALTER EGO DES PROFONDEURS ?

Le soleil a fait fondre votre cerveau et vous ne rêvez plus que de faire corps avec la mer ? Raison de plus pour plonger dans ce test et vous sentir comme un poisson dans l'eau. PAR **JULIE RAMBAL** ILLUSTRATIONS **GUS & STELLA**

« LA VIE PRIVÉE DU POULPE », « Dans la peau d'une orque »… les piles de livres à la gloire des créatures marines augmentent autant que notre fascination pour elles. Cette obsession pour le monde d'en bas, silencieux et libre de toutes injonctions effrénées, dit beaucoup de notre lassitude existentielle. Serait-il l'heure de plonger pour s'affranchir d'une humanité qu'on ne comprend plus très bien ? Oui, mais dans la peau de quelle créature ondoyante ? À vous de le découvrir.

Quelle réflexion vous inspire ?

✸ « L'océan a ses marées, la vie a ses hauts et ses bas. » Laurence Devillairs

◆ « Puisqu'on ne peut changer le sens du vent, il faut apprendre à orienter les voiles. » James Dean

▼ « L'odeur de l'océan est l'expérience sensorielle la plus exaltante. » Jennifer Aniston

■ « Aucun homme ne m'a comblée autant que l'océan. » Florence Arthaud

● « On ne ment pas à la mer, jamais. » Isabelle Autissier

Tous vos ex le diront : en couple, vous êtes…

■ Farouchement indépendante.

◆ Intense et franche.

▼ Curieuse et adaptable.

● Émotionnellement surinvestie.

✸ Ni exigeante ni prise de tête.

En vacances en bande, vous êtes celle qui…

▼ Inspire les confidences car vous analysez beaucoup.

✸ Se plie aux envies des autres pour éviter les conflits.

● Met l'ambiance en proposant plein de jeux de société.

■ Se planque à l'ombre pour lire son pavé de 900 pages.

◆ A la bougeotte : On va danser ? Ça vous dit, le Musée du calisson ?

Jeff Bezos vous a invitée sur son super yacht :

✸ Il a dû confondre votre numéro avec celui de Mark Zuckerberg. ●●●

ILLUSTRATIONS GUS & STELLA ; PHOTOS GETTY IMAGES.

●●● ◆ Vous foncez le convaincre d'injecter des milliards dans le climat.
▼ La curiosité impose d'y aller en pariant sur les club-sandwichs au caviar.
● Oui, mais avec des copines, sinon c'est vraiment chelou.
■ Non merci. Vous préférez Ryan Gosling sur un paddle.

Ā votre âge, vous avez une bonne idée du dream job. Il exige…
■ Ēnormément d'autonomie, sinon vous étouffez.
● Des projets en équipe, vous avez besoin de partage.
◆ Des perspectives de promotion, vous aimez le pouvoir.
▼ Beaucoup de sens, parce qu'on naît, on travaille, on meurt.
✷ Un placard cool, vous avez déjà trop donné à l'entreprise.

En ce moment, vous et le sexe, c'est quelle ambiance ?
◆ Ouverte à tout si on se montre à la hauteur.
✷ Vous jouez beaucoup, mais concrétisez peu.
▼ Flemme pour vous, mais enthousiaste pour le feu des autres.
■ Autosuffisante, vous êtes votre meilleure partenaire.
● Lointaine. Vos enfants bouffent toute votre énergie.

Avec qui aimeriez-vous parler littérature ?
■ Sonia Devillers : son empathie à la radio doit se retrouver dans ses livres favoris.
◆ Augustin Trapenard : pour la passion débordante et l'enthousiasme contagieux.
▼ Dua Lipa : elle a créé une librairie de livres censurés, l'occasion de politiser la lecture.
● Emma Watson : pointue sur les références féministes, elle fournira des munitions.
✷ Sarah Jessica Parker : pour aller dans son cottage des Hamptons, où elle aime lire.

Sur TikTok, la tendance « TFQ dans la vie ? » vise à résumer qui on est. Vous, c'est…
● Raclette, notes vocales de 5 minutes, capitaine de soirée.
▼ Carnets Moleskine, documentaires Arte, un peu misandre.
✷ Plantes vertes, siestes improvisées, aime changer d'avis.
◆ Café addict, chaussures de running, avis tranchés.
■ Vinyles, téléphone sur silencieux, répond 48 heures après.

Quelle activité balnéaire vous tente ?
◆ Du kitesurf, pour l'adrénaline et les bras galbés.
● Une virée en kayak, pour la cohésion familiale.
■ Une expédition en bateau, pour vous griser d'horizon.
✷ Faire la planche, bercée par les vagues, c'est très suffisant.
▼ Des Sudoku sous le parasol, et qu'on vous fiche la paix.

Comment s'expriment vos émotions ?
✷ Vous pleurez à gros bouillons dans votre coin, ça soulage.
● Vous avez besoin de bras quand l'angoisse grimpe.
■ Rares sont ceux qui savent ce que vous ressentez.
▼ Il peut vous arriver de rougir et c'est gênant.
◆ Vous ne montrez presque rien, et un jour, ça éclate.

Quand socialiser vous épuise, vous vous dites que…
● Le moment est venu d'aller vous faire dorloter chez Tati.
■ Il est temps de vous recentrer. Une petite pédicure ?

✷ Il serait bon de moins éponger les jérémiades des autres.
◆ Il est temps de prévoir un voyage solo.
▼ Il faut absolument se faire des amis tout neufs.

Aller vivre sous l'océan, d'accord, mais où ?
◆ Au milieu du Pacifique, libre de parcourir des pans entiers du globe.
✷ Dans un jardin de coraux baigné de lumière, la déco, c'est primordial.
▼ Là où la vie vous mènera, pour une fois qu'il n'y a pas de crise du logement.
● Une baie sympa où vous aurez vos habitudes à la buvette de Jo le crabe.
■ Dans une faille sous-marine où personne ne risque de vous retrouver.

Ce déménagement sous-marin sera aussi l'occasion de…
▼ Ne plus entendre les gnagnagni gnagnagna et autres polémiques.
◆ Ne plus jamais vous sentir contrôlée par quiconque.
■ Ne plus étouffer sous les micro-interruptions qui rendent zinzin à la fin.
● Ne plus avoir l'impression d'être incomprise, grâce aux nouveaux congénères.

✷ Ne plus serrer les dents sous la pression, à part celle des fonds marins.

Si vous étiez une sirène, laquelle serait-ce ?

✷ Une néréide gardienne des récifs, orchestrant la paix plutôt que la guerre.

◆ L'une des sirènes d'Ulysse, irrésistible, inquiétante, puissante.

● Atargatis, première divinité marine, source de fertilité, capable de régir l'ordre du monde.

▼ Ariel, la Petite Sirène : drôle et prête à toutes les ruses pour choper un prince.

■ À choisir, plutôt le kraken, dont la légende suffit à terrifier le monde terrestre.

L'idée d'un dimanche réussi, pour vous, c'est…

▼ Vous nourrir intellectuellement en allant voir une expo.

● Vous nourrir humainement en retrouvant votre clan.

◆ Vous nourrir sainement en cuisinant de bonnes choses.

✷ Vous nourrir spirituellement en allant voir un lieu sacré.

■ Vous retirer du monde en faisant une diète humaine.

Majorité de ▼
VOUS ÊTES SOUPLE COMME UN POULPE

Avec ses neuf cerveaux, le poulpe est l'esprit libre des profondeurs : ultra-intelligent, curieux, solitaire, il aime résoudre des problèmes complexes, et sait se rendre invisible avec sa peau changeante (et hop, on ne vous retrouvera plus). La femelle sait aussi arracher la tête du mâle s'il l'embête. Des biologistes disent que si l'humanité disparaît, le poulpe pourrait bâtir la prochaine grande civilisation. Elle sera tellement mieux grâce à vous.

Majorité de ◆
VOUS ÊTES LIBRE COMME LE REQUIN

Au sommet de la chaîne alimentaire, ce prédateur des profondeurs est un individualiste. Il est capable de chasser en couple ou en groupe et de nourrir des amitiés, mais préfère bien souvent vivre selon ses propres règles. Il fait également peur alors qu'il n'a rien de naturellement agressif. Tant mieux. Inspirer la crainte est gage d'une paix royale. Bonus : certains de son espèce vivraient quatre cents ans. Cela vous laisse le temps de savourer l'indépendance.

Majorité de ●
VOUS ÊTES SOLIDAIRE COMME L'ORQUE

Pour beaucoup, l'orque est la reine indépassable des océans : capable de foncer à 56 km/h ou de déployer des stratégies collectives pour boulotter du foie de grand requin blanc (il paraît que c'est énergétique). Mais ce sont surtout les aspirations sociales des orques qui vous rendront heureuse : très intelligentes émotionnellement, elles vivent en bande ultra-soudée, ont leur propre dialecte, gèrent ensemble les enfants, et sont ultra-sonores. Le bonheur.

Majorité de ✷
VOUS ÊTES CALME COMME LE ZOOPLANCTON

Invisible, taiseux, dépourvu de système nerveux, le plancton se laisse porter par le courant. Quelle libération intérieure, n'est-il pas ? En plus, malgré sa stature riquiqui et sa pseudo-passivité, le monde lui doit tout. En bas de la chaîne alimentaire, il est effectivement le carburant de tous les autres, jouant un rôle crucial dans l'écosystème marin, comme une divinité évanescente. Cette vie noble et détachée, quasi spirituelle, devrait vous plaire.

Majorité de ■
VOUS ÊTES MYSTÉRIEUSE COMME LE VAMPIRE DES ABYSSES

Cette créature des fonds extrêmes est capable de vivre jusqu'à 3 000 mètres de profondeur, dans le silence et le noir total, avec peu de ressources, le tout sans éclater sous la pression. Oui, il s'agit d'une vie d'ermite, secrète et isolée, qui pourrait correspondre à votre besoin de paix.
En plus, vous aurez quelques potes abyssaux : de l'éponge lyre au poisson revenant, pour une interaction sociale tous les dix ans. ●

ILLUSTRATIONS GUS & STELLA ; PHOTOS GETTY IMAGES.

VANESSA PERRÉE
À PARIS, LE
19 MAI DERNIER.

HANS LUCAS

VANESSA PERRÉE

MAGISTRATE STUPÉFIANTE

À 52 ans, elle est à la tête du Parquet national anti-criminalité organisée, nouveau service de lutte contre le narcotrafic. Rencontre sous haute protection.

PAR **CÉCILE OLLIVIER**

PHOTOGRAPHE **ÉDOUARD MONFRAIS-ALBERTINI**

D'ABORD IL Y A LES CONSIGNES DE SÉCURITÉ, nombreuses. Ne pas photographier le numéro de l'étage où se trouve son bureau, ni quoi que ce soit qui permette d'en identifier la localisation. Ne poser aucune question sur sa situation familiale ni sur sa protection policière, équivalente à celle d'un ministre. Vanessa Perrée, 52 ans, est une femme menacée. Depuis sept mois, cette magistrate aguerrie est le visage de la lutte contre le narcotrafic, nommée à la tête du nouveau Parquet national anti-criminalité organisée (PNACO). Sur son bureau, entre un livre sur les profileuses et un autre sur les cryptomonnaies, s'empilent les plus gros dossiers du moment : l'assassinat à Marseille de Mehdi Kessaci, frère d'un militant antidrogue, le meurtre de l'ancien nationaliste Alain Orsoni, l'évasion sanglante de Mohamed Amra, et nombre d'enquêtes liées à la DZ Mafia, l'une des principales organisations criminelles marseillaises.

Le jour de notre rencontre, ce 19 mai, vient tout juste de s'ouvrir à Marseille le procès d'un autre cartel phocéen, la mafia Yoda. Vanessa Perrée suit l'audience dans les journaux et sur les réseaux sociaux, notamment grâce à l'épaisse revue de presse sur la criminalité organisée qu'elle reçoit tous les jours. « Il est toujours intéressant d'observer les équilibres des groupes criminels », ●●●

●●● dit-elle. La chute du clan Yoda, dont les piliers sont désormais derrière les barreaux, avait permis l'émergence de sa rivale, la DZ Mafia. À peine tranché, le tentacule de la pieuvre a repoussé. De quoi désespérer ? « Je n'ai pas envie de me dire que c'est un éternel recommencement, nuance la magistrate. On a pris en main plus de 60 nouveaux dossiers de criminalité organisée depuis notre arrivée . On a démantelé des réseaux roumains de blanchiment d'argent, des interpellations ont eu lieu dans plusieurs dossiers d'une particulière importance, à l'image de l'assassinat de Mehdi Kessaci. On lutte chaque jour et on se donne tous les moyens. »

CE DOIT ÊTRE ÉTRANGE de se dire qu'on est « le visage de la lutte anti-drogue ». Ce n'est pas exactement dans ce personnage que s'était projetée Vanessa Perrée, née à Neuilly-sur-Seine (92). La jeune fille du chic 16e arrondissement se voyait journaliste, comme ses deux parents. Elle s'inscrit en fac de droit en pensant passer les concours des écoles de journalisme, mais la voilà « aspirée » par la matière : « J'aime le droit pour son côté humain, protéger les victimes, les enquêtes passionnantes, les audiences éprouvantes… On est au cœur de la vie des gens ». Exit donc les médias, direction l'École nationale de la magistrature à Bordeaux. Pourtant, lorsque dans le cadre de ses études, elle doit effectuer un stage dans le milieu professionnel de son choix, elle se dirige naturellement vers la rédaction de RTL. Micro à la main, elle enregistre des sons à la sortie du Conseil des ministres, réalise des reportages qu'elle monte elle-même, en taillant les bandes magnétiques aux ciseaux. Un matin, venue à la rédac à 4 heures pour assister à la matinale, elle découvre, estomaquée, le scoop d'un journaliste maison : on vient d'identifier le tueur de l'Est parisien recherché par tous les flics de France, il s'appelle Guy Georges… sauf qu'il n'est pas encore interpellé. L'info compromet la traque du tueur en série. « Cela avait causé, à juste titre, la colère du juge d'instruction, se rappelle Vanessa Perrée. La question du scoop – en quoi cela gêne les investigations –, j'y suis toujours très sensible. » Un nuage passe dans ses yeux noirs. Il y a peu, des journalistes du « Monde » ont publié un long article très informé sur l'assassinat de Mehdi Kessaci, et dévoilé le surnom d'une petite main du trafic un peu trop bavarde devant la police, ce qui équivaut à lui coller une cible dans le dos. « Dans les dossiers de ce type, des gens sont menacés, leur sécurité est en jeu. On doit tous avoir cela en tête. Les médias sont indispensables, mais la sécurité des personnes, c'est une ligne rouge », lance-t-elle.

> "On a pris en main 60 dossiers criminels depuis notre arrivée. On lutte chaque jour et on se donne tous les moyens."
>
> VANESSA PERRÉE

Un délicat équilibre avec lequel elle doit désormais composer, elle aussi, depuis qu'elle a été propulsée sur le devant de la scène médiatique par un ministre de la Justice, Gérald Darmanin, décidé à faire briller le PNACO, sa création. La magistrate n'en a guère l'habitude. Dans ses précédents postes, elle restait plutôt dans l'ombre : le parquet des mineurs à Lille, la section antiterroriste à Paris, présidente de cour d'assises aux Antilles, procureure adjointe à Paris, conseillère justice d'Élisabeth Borne… Un vrai couteau suisse. Elle reste marquée par son tout premier poste dans la préfecture du Nord, où, à 24 ans, elle débarque un matin sur une scène de crime, un bébé tué à coups de couteau par son père. « En tant que magistrat, on est tellement dans

DOUARD MONFRAIS-ALBERTINI/HANS LUCAS

EDOUARD MONFRAIS-ALBERTINI/HANS LUCAS

la vie des gens, dans leur intimité, que forcément ça nous marque… Mais ça enrichit notre expérience, pour essayer de toujours faire mieux. » Avant de prendre la tête du PNACO, elle dirigeait depuis le 1er janvier 2024 l'Agence de gestion et recouvrement des avoirs saisis et confisqués (AGRASC), institution clé dans la lutte contre l'argent sale. Elle y organise des ventes aux enchères de biens saisis à des criminels : un yacht à 10 millions d'euros, des Porsche Cayenne, 38 immeubles saisis à Dubai, et même des troupeaux de vaches ou des ruches (vendues 30 000 euros). L'argent récolté atterrit dans les caisses de l'État, et certains biens sont affectés à des associations de victimes, comme cet immeuble confisqué à un proxénète, remis à une association hébergeant des femmes en danger. « J'ai été fière de participer à cela, car c'est utile pour la société, une façon de remettre le monde à l'endroit. C'est aussi un moyen très efficace de punir les criminels. D'ailleurs, ils font très souvent appel des saisies, alors qu'ils ne contestent pas toujours les peines de prison », note-t-elle.

« Suivre l'argent » pour s'attaquer au trafic de stups : un mantra qu'elle a importé au PNACO. « Il faut non seulement saisir la drogue, mais aussi comprendre comment l'argent qu'elle génère, près de 6 milliards d'euros par an, est réinjecté dans l'économie », insiste Vanessa Perrée. La patronne est d'ailleurs arrivée au PNACO avec du personnel de l'AGRASC. Sur chaque dossier, les juges travaillent en binôme : l'un spécialisé en criminalité organisée, l'autre en délinquance financière. Les magistrats disposent aussi d'assistants spécialisés en finances publiques et en données numériques, pour fouiller le patrimoine des mis en cause, et vider les porte-monnaie des trafiquants. Lorsqu'on la rencontre, elle revient tout juste d'un déplacement en Algérie avec son ministre de tutelle, afin d'améliorer la coopération internationale. Avec ses homologues algériens, elle a évoqué une liste de « cibles » : des narcotrafiquants réfugiés dans le pays, qu'elle espère pouvoir faire extrader ou emprisonner là-bas. « Elle est très à l'aise sur les dossiers internationaux, elle a un très gros réseau judiciaire international, car elle a multiplié les déplacements du temps où elle était à l'AGRASC », souligne-t-on dans l'entourage de Gérald Darmanin.

> "J'adorais les ressorts psychologiques, des polars, mais maintenant ça me rappelle beaucoup trop mon métier."
>
> VANESSA PERRÉE

CE DERNIER NE SEMBLE PAS LUI AVOIR TENU RIGUEUR d'un autre de ses faits d'armes, un réquisitoire au lance-flammes contre son mentor, Nicolas Sarkozy, lors du procès Bygmalion, le 17 juin 2021. Ce jour-là, dans la salle d'audience, les mots de la procureure claquent comme des gifles : « Nicolas Sarkozy a choisi de ne pas se comporter comme un justiciable comme les autres. Il n'a assisté qu'à une seule journée d'audience alors que toutes le concernaient. Cette désinvolture à l'égard du tribunal et de ses coprévenus est à l'image de celle qu'il a eue sur les finances de sa campagne », déclare-t-elle, demandant un an de prison, dont six mois ferme (peine à laquelle il sera finalement condamné). « C'était beaucoup de travail », évacue sobrement Vanessa Perrée, à présent concentrée sur ses prochains objectifs : des renforts attendus en septembre, et son stock de dossiers qui grossit de jour en jour. Sur les 564 personnes mises en examen par ses troupes, 65 sont des femmes, soit plus de 10 %. Pas seulement des nourrices ou des petites amies conciliantes, mais aussi des logisticiennes : « Dans un récent procès pour un règlement de comptes qui a heureusement été déjoué, une femme était jugée pour avoir apporté au tireur l'arme du crime. C'est loin d'être anodin. » Et puis il y a les mineurs, de plus en plus nombreux à s'enrôler dans l'armée du trafic, recrutés sur les réseaux sociaux, parfois prêts à tuer pour des sommes dérisoires. L'un des tout premiers dossiers du PNACO concernait d'ailleurs un chauffeur Uber exécuté par un adolescent de 14 ans. « Ils imaginent l'argent facile, les belles voitures, le soleil à Dubai et les vacances en Thaïlande. Mais la réalité est bien différente. C'est la violence, l'addiction, et parfois, pour eux, la mort. Ils ont une vision romancée du monde criminel », déplore Vanessa Perrée. D'ailleurs elle-même ne lit plus les polars qu'elle affectionnait tant. « J'adorais les ressorts psychologiques de ces livres, le facteur humain, comprendre à quel moment ça vrille. Mais maintenant ça me rappelle trop mon métier. » ●

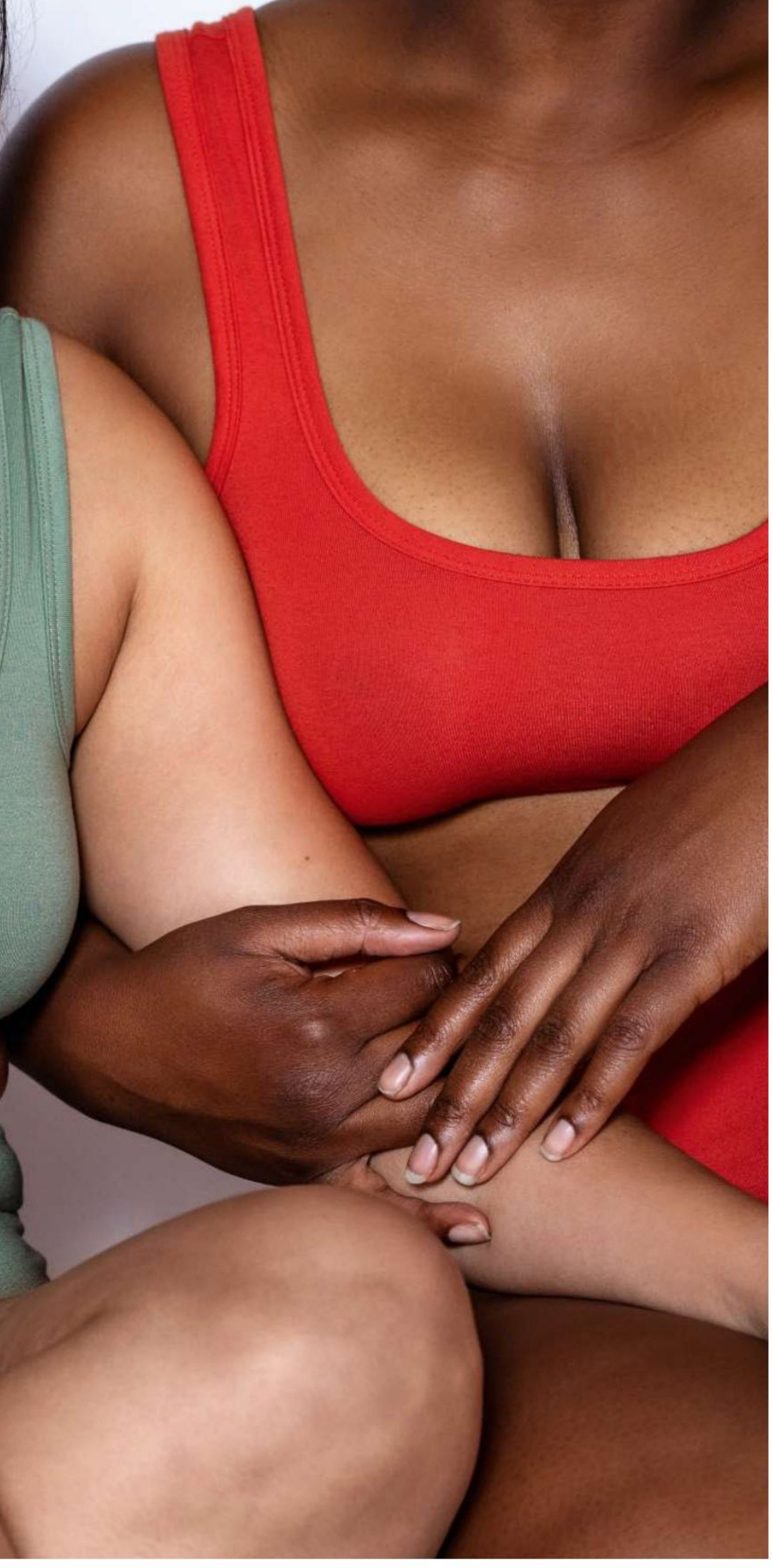
BODY POSITIVE

UNE DÉCEPTION DE TAILLE

Pendant dix ans, elles se sont imposées sur la scène mode.
À l'heure où l'Ozempic signe le retour de l'hyperminceur,
les influenceuses plus-size tentent de résister. Panorama.

PAR **ALISON TERRIEN**

LUIS ALVAREZ/GETTY IMAGES



UN CAFÉ PRÈS DE LA GARE DE LYON, UN APRÈS-MIDI DE MAI. L'air est moite. Au fond du bistrot, assise sur une banquette, Virginie Grossat s'évente entre deux rendez-vous. Eye-liner appuyé, robe moulante, maxi-créoles de perles et faux ongles vertigineux, la Lyonnaise de 37 ans nous complimente sur notre manucure avant de boire une gorgée de thé glacé. Bien loin de l'esthétique aseptisée de la « clean girl », Virginie Grossat, taille 56, est l'une des influenceuses plus-size les plus suivies de France. Dans le métier depuis une dizaine d'années, elle a flairé avant les autres le filon TikTok – où elle est suivie par plus de 790 000 personnes. « En 2019, j'ai été l'une des premières à me mettre sur cette plateforme. » Le pari paie : elle vit aujourd'hui exclusivement de la création de contenu, même si l'équilibre est fragile, et davantage encore ces dernières années, où le culte de la maigreur triomphe de nouveau.

Virginie a connu les années fastes : « J'ai eu la chance de vivre l'ère du body positive. Au milieu des années 2010, on a vu apparaître de nombreux profils de femmes plus-size sur les réseaux sociaux, sur les podiums et dans les campagnes de pub. J'avais beaucoup d'espoir et, finalement, ça a été une tendance comme une autre. » Elle en veut pour preuve sa propre mésaventure. Deux années durant, elle a été ambassadrice d'une grande enseigne britannique de fast-fashion, qui a fait son beurre sur la diversité des corps. Jusqu'à la rupture, brutale, début 2025. Fini, les partenariats avec les « dodues », comme Virginie appelle les plus-size. « Du jour au lendemain, on m'a dit : "Désolé, l'ADN de la marque change, on ne met plus en avant des profils comme le tien", explique-t-elle. Ça a été un choc, cette marque m'a nourrie pendant deux ans. »

Le body positive n'a jamais été une apologie de la prise de poids, ni un interdit de maigrir. Inspiré du « fat ●●●

●●● acceptance movement » né aux États-Unis dans les années 1970, il porte à la racine une révolte contre les discriminations, que les réseaux sociaux ont ensuite amplifiée. « Les marques ont investi la cause de la diversité corporelle pour vendre et redorer leur image, explique Dimitra Laurence Larochelle, maîtresse de conférences en sciences de l'information et de la communication à l'université Sorbonne Nouvelle. Cette stratégie de "pinkwashing" a dépolitisé le mouvement et lui a fait perdre sa dynamique. » « On a vu des filles avec des corps totalement standards se tordre devant leur miroir pour faire apparaître un bourrelet et écrire "love myself", se souvient Virginie Grossat. Ça n'avait plus aucun sens. »

1. TANIA PIOMBINO.
2. VIRGINIE GROSSAT.
3. CHLOÉ BIDAULT.

DEPUIS TROIS ANS, LE VENT A TOURNÉ, et l'époque bénie de l'inclusivité semble révolue. Aux États-Unis, qui furent longtemps « un refuge pour les femmes plus-size », selon l'influenceuse Tania Piombino, les médicaments anti-obésité ont fait de la minceur une promesse à portée d'injections. La vague atteint aussi la France, où le Mounjaro et le Wegovy sont remboursés par l'Assurance maladie depuis le 15 juin, sous conditions. Les annonceurs, eux, suivent le mouvement. « Les marques sont redevenues frileuses, et on doit négocier pour obtenir plus de diversité dans le casting, confirme Nina Kurose, de l'agence de communication The Good Company. Il faut les convaincre que cela apporte plus de performance économique. » Le résultat ne s'est pas fait attendre : « La niche est en train de disparaître parce qu'il n'y a plus d'investissement », observe Aline Thomas, journaliste, réalisatrice et cofondatrice de La Grosse Asso. Reste l'équation impossible : exister dans un métier qui suppose de publier sans relâche, tout en étant dépendante de marques dont les contrats se raréfient. Le tout sur des plateformes loin d'être neutres : « Les algorithmes d'Instagram, souligne Dimitra Laurence Larochelle, mettent en avant les corps normés et invisibilisent les autres. » Virginie, qui a longtemps collaboré avec des marques françaises, ne travaille désormais qu'avec des enseignes américaines et voit son gagne-pain suspendu aux taxes douanières de Donald Trump. « On est des instruments du marketing et des tendances. Je suis obligée de m'adapter à ce nouveau monde, mais sans jamais renier qui je suis », résume celle qui, à audience égale, assure gagner moins qu'une créatrice « standard ».

> "À l'époque, on a vu des filles totalement standards se tordre devant leur miroir pour faire apparaître un bourrelet."
>
> VIRGINIE GROSSAT

À 30 ans, Chloé Bidault, alias Thegingerchloe, figure parmi les influenceuses mid-size (taille intermédiaire, entre le 42 et le 46) les plus suivies de l'Hexagone – plus d'un million d'abonnés, Instagram et TikTok confondus. En huit ans, elle aussi a vu le marché se transformer. « Quand j'ai commencé, de nombreuses marques voulaient s'associer avec moi, pour le côté inclusion, justement. » Tous les jours, des filles lui écrivent pour la remercier : « Mon contenu les aide à s'accepter, à se sentir mieux », dit-elle. La gratitude de sa communauté ne commande pas celle des annonceurs. Désormais, les collaborations premium, comme le parfum ou le luxe, boudent son discours. Elle soutient ne pas en pâtir financièrement, mais avoue être moins invitée sur les tapis rouges. On lui propose en revanche des crèmes anticellulite ou des substituts de repas. « Je leur dis : "Mon profil ne correspond pas à votre produit." Je refuse toujours », assure-t-elle.

Tania Piombino, Taniamakeuplus sur les réseaux sociaux, où elle est suivie par plus de 750 000 personnes, tient toujours son créneau d'influenceuse grande taille. À ses débuts, en 2019, « le simple fait d'apparaître en ligne, en tant que femme grosse, suffisait à faire événement », se

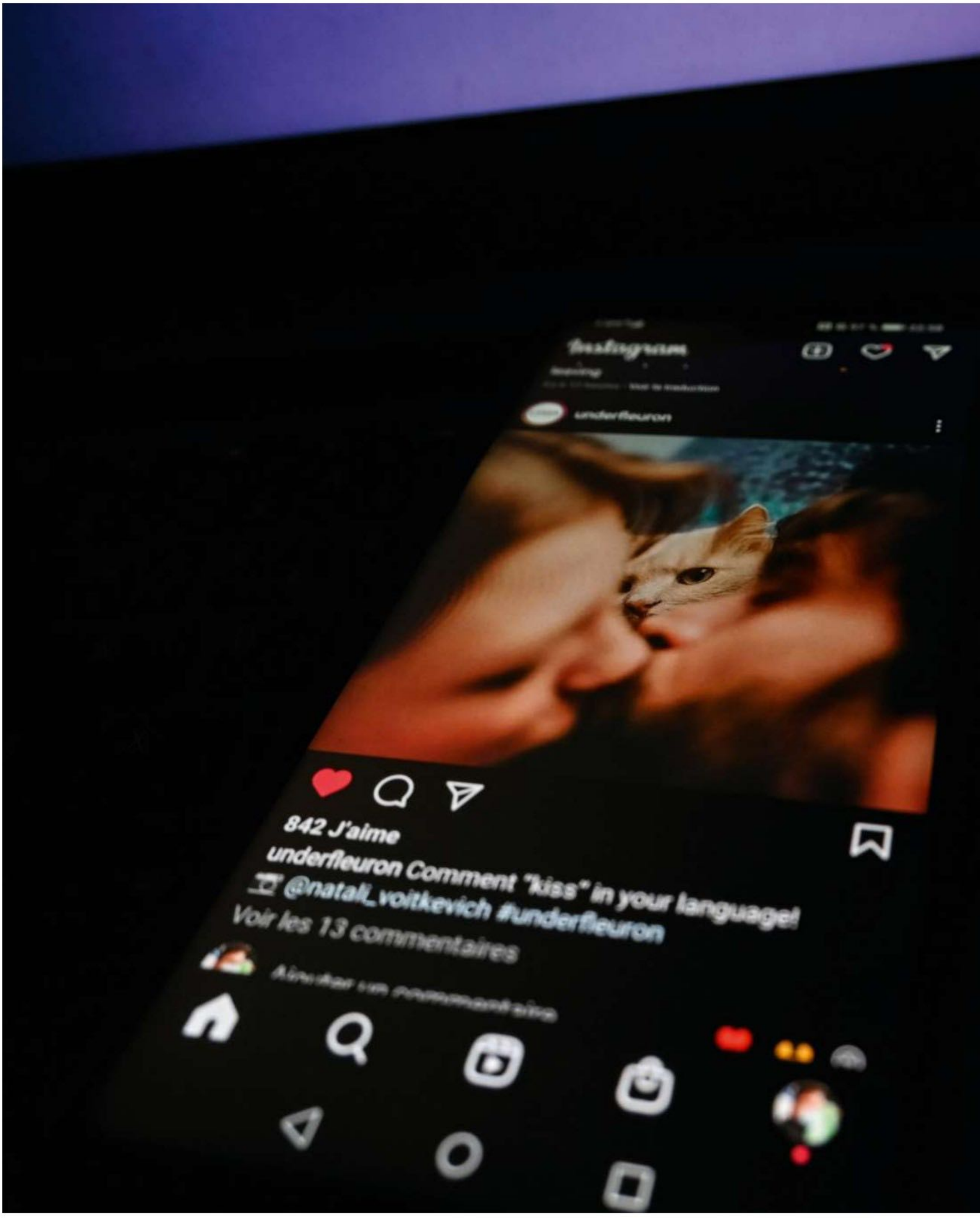
INSTAGRAM @TANIAMAKEUPLUS/@VIRGINIEGROSSAT/@THEGINGERCHLOE ; P. LEWIS/STARPIX/REX/SIPA ; L. OCONNOR/AFF/ABACA ; A. KNOTEK/SHUTTERSTOCK/SIPA ; IMAGEBROKER/LUMEIMAGES/CHRISTOPHEL ; L. HAHN/ABC/ANDIA.FR ; J. RYAN/AP/SIPA ; STUART HARDY/ABACA.

souvient la trentenaire. « Il fallait avoir une personne grosse pour une question de quota », résume-t-elle. Elle constate le même recul, mais veut continuer à y croire : « On aura toujours besoin d'habiller les personnes grosses, parce qu'elles existent. » Toutes décrivent par ailleurs un afflux de cliniques étrangères leur proposant liposuccion, abdominoplastie ou ballon gastrique, et de pharmacies écoulant des injections « sous le manteau, sans ordonnance ». « Sous mes posts, surtout sur TikTok, des gens m'écrivent "contactez-moi" pour revendre ces médicaments », raconte Tania. « Personne n'est assez fou pour en parler en public », souffle Virginie.

ASHLEY GRAHAM, ADELE, LIZZO, Meghan Trainor, Rebel Wilson, Oprah Winfrey… une à une, les célébrités qui incarnaient (parfois malgré elles) le mouvement body positive mincissent. Et cela ébranle celles qui se reconnaissaient en elles. « Elles ont le droit de perdre du poids, nuance Virginie. Mais c'est difficile, car je n'ai plus de repères. Comment me projeter dans l'espace public si je ne me vois nulle part ? » Cette fonte généralisée engendre la méfiance. Lena Mahfouf en a fait les frais. Elle n'a jamais relevé du plus-size, mais sa perte de poids récente a déclenché un torrent de soupçons. Sur Instagram, le compte Lâche ton assiette, qui milite pour déconstruire les injonctions, pose la question dans un post récent : « Peut-on défendre le body positive et changer son corps ? » Sous les publications, les commentaires tranchent : « Ça sent l'Ozempic à plein nez. […] Si c'est volontaire, ce n'est pas cohérent », regrette l'un d'entre eux. D'où vient ce sentiment de trahison ? Hélène Bourdeloie, sociologue et maîtresse de conférences en sciences de l'information et de la communication à Sorbonne Paris Nord, y voit la rupture d'un « contrat d'authenticité » : « Certaines influenceuses ont créé leur compte sur la base d'un stigmate et rassemblé leur communauté autour de lui. Le perdre, c'est rompre ce pacte. » Aline Thomas, elle, renvoie les deux camps dos à dos : « Les gens qui attendent de ces femmes qu'elles restent grosses objectifient leurs corps au même titre que ceux qui les trouvent trop grosses. Mais les représentations de ce type de corps sont tellement rares qu'il ne faut pas les négliger. Je comprends pourquoi certaines femmes se sentent abandonnées. »

> "C'est la fin du body positive comme on l'entend, mais c'est cyclique. Rendez-vous dans dix ans."
>
> TANIA PIOMBINO

En France, peu d'influenceuses assument ouvertement d'avoir maigri ; plus rares encore sont celles qui évoquent le recours à des médicaments. « Je vois des influenceuses mid-size et plus-size perdre du poids rapidement, mais elles n'en parlent pas, observe Virginie Grossat. C'est perçu comme honteux de dire qu'on a maigri à l'aide de médicaments. Je comprends celles qui craquent : tout le monde te rappelle constamment que tu es grosse. » Reste à savoir ce que deviendront celles qui refusent de plier. Les créatrices interrogées veulent croire à un simple mouvement de balancier. « C'est la fin du body positive comme on l'entend, mais c'est cyclique. Rendez-vous dans dix ans », parie Tania. Virginie, elle, n'a rien cédé, et lâche en riant : « Est-ce que ça peut revenir ? Oui. La mode de la ballerine est bien revenue, elle. » ●


842 J'aime
underfleuron Comment "kiss" in your language!
@natali_voitkevich #underfleuron
Voir les 13 commentaires

ADRIEN FILLON

RÉSEAUX SOCIAUX

LES LIMIERS DU CŒUR

Vos regards se sont croisés… Vous pouvez désormais entamer votre enquête numérique. Petit guide à l'usage des paranos et des candides.

PAR **RANIA ABDESSELAM**

À 16 ANS, J'AI COMMIS L'ERREUR DE LIRE « L'ADVERSAIRE », D'EMMANUEL CARRÈRE. En résumé, le livre raconte l'histoire vraie de cet homme qui a prétendu être médecin à l'Organisation mondiale de la santé pendant vingt ans, avant d'assassiner toute sa famille le jour où son mensonge était sur le point d'être découvert. Donc aujourd'hui, si un homme m'intéresse, je me renseigne, je stalke, de l'anglais, « to stalk », c'est-à-dire chasser en étant à l'affût. De quoi ? De toutes sortes d'indices semés en ligne. Quand on pense qu'on peut dormir vingt ans à côté d'un homme sans savoir qui il est, vous me pardonnerez de vérifier deux ou trois choses avant d'accepter le premier café. Pour mener l'enquête efficacement et en toute discrétion, voici un guide de la parfaite « stalkeuse ».

LEÇON 1

Ne rien précipiter. On ne se lance pas le ventre vide ni l'esprit dispersé. La débutante ouvre Instagram dans le métro, pouce tremblant – c'est exactement comme ça que les drames arrivent. Installez-vous. Téléphone chargé à 100 %, car une investigation qui s'éteint à 14 % est une investigation bâclée. Règle d'or, celle qui surplombe toutes les autres : on regarde, mais on ne touche à rien. Un like sur une ●●●

●●● story, c'est un crime de guerre que l'histoire ne pardonne pas. Sauf les hommes, qui, eux, likent une photo de 2019 dès la première minute et ne voient pas le problème.

LEÇON 2

Croiser ses sources, et maîtriser la chronologie. Une source, c'est de la rumeur ; trois sources qui concordent, c'est un fait établi. LinkedIn pour la solvabilité. Instagram pour l'entourage. Facebook pour le troisième âge. L'objectif n'est jamais de tout savoir, mais de pouvoir glisser au dîner, avec un naturel désarmant : « Ah, tu fais de l'escalade ? » – alors que vous savez pertinemment qu'il en fait depuis quatre ans, et que sa dernière voie était cotée 6b à Fontainebleau, un dimanche pluvieux d'avril, avec Thomas, son ami d'enfance. Une vraie professionnelle reconstitue une frise chronologique. Vous savez avant lui que sa phase barbe coïncidait avec sa phase déprime, et que les deux ont pris fin en même temps qu'un certain abonnement à la salle de sport. Et si le compte est privé, me direz-vous ? Demandez conseil à quelqu'un d'autre, je préfère éviter toute poursuite à mon encontre.

LEÇON 3

LinkedIn est une appli de rencontres avec un blazer. C'est le Tinder de ceux qui disent « belle opportunité » au lieu de « t'es dispo ce soir ? ». Un homme qui écrit « humble et fier d'annoncer » ne vous trompera peut-être pas, mais il vous infligera un monologue sur le dépassement de soi pendant que votre spritz tiédit. Seul danger de cette application ? La notification « Untel a consulté votre profil ». D'où deux écoles. Les inconscientes, qui cliquent. Et les professionnelles, qui mandatent une copine. Dans chaque groupe d'amies, il y en a toujours une assez discrète – ou assez je-m'en-foutiste – pour aller regarder un LinkedIn à votre place. Protégez-la.

LEÇON 4

Ne jamais se fier à la première page. Ne soyez pas aussi futile qu'un homme, qui s'arrête à la photo de profil ou aux deux dernières publications. Les photos taguées, elles, sont la vérité. Celles où il ne pose pas et apparaît au fond d'un anniversaire, le teint gris, la main beaucoup trop posée sur la taille d'une femme appelée « ma sœur » en commentaire. Et gardez bien en tête qu'un like peut être un accident ; une republication, jamais. S'il repartage « une femme de valeur soutient son homme en silence », fuyez. S'il met en story une phrase sur « les âmes blessées qui ne savent pas aimer », sachez qu'il ne parle pas de Baudelaire, il prépare son alibi. Une amie – je ne suis pas l'amie en question – a découvert un jour qu'un homme « célibataire depuis longtemps » passait tous ses étés avec la même fille, la même famille, le même chien et vraisemblablement le même Airbnb. Quand elle lui a posé la question, il a répondu : « C'est compliqué. » Traduction ? « Je ne pensais pas que tu irais jusque-là. »

LEÇON 5

L'analyse de l'ex (attention, chapitre sensible). Restez professionnelle, vous n'êtes pas là pour juger ! L'ex dit le type de femme qu'il a aimée, quittée, peut-être regrettée, jamais tout à fait remplacée. On regarde, on tire des conclusions hâtives et vraisemblablement injustes, on élabore une théorie complète sur « son genre », et on se demande, le cœur serré, si on y correspond ou si c'est précisément l'inverse qui l'a attiré. Puis on referme l'onglet. Vite. Parce que c'est là que le stalking devient dangereux, non pour lui, mais pour votre ego. On cherche « est-il célibataire ? » et on tombe sur les vacances à Minorque, en 2018, d'une inconnue au carré parfait et à la carrière dans la production audiovisuelle (non, je ne parle pas de l'ex de mon ex). Trois minutes plus tard, on se demande si on ne devrait pas changer de coupe de cheveux et de métier (oui, je parle de l'ex de mon ex, mais ni de carré ni de reconversion en vue).

> LinkedIn est une appli de rencontres avec un blazer. C'est le Tinder de ceux qui disent « belle opportunité » au lieu de « t'es dispo ce soir ? ».

LEÇON 6

Évaluer le terrain familial. Une bonne investigatrice ne néglige pas le contexte. Les parents postent-ils ? La mère commente-t-elle ses photos de cœurs débordants ? A-t-il une sœur qui a l'air formidable et qu'on espère secrètement rencontrer un jour ? Le tissu familial en dit long. On reste mesurée, cependant : liker une photo de sa mère avant même de l'avoir rencontré, lui, relève d'un engagement que le calendrier ne justifie pas encore. Une jolie manière de dire que cela relève de la folie. Je connais un très bon psy, n'hésitez pas à me contacter.

LEÇON 7

Le test des goûts. Playlists publiques, concerts tagués, livres qui traînent en arrière-plan d'une photo… Ce sont des mines d'or qui sont bien trop souvent négligées par les enquêtrices

JAMES BOND GIRL
EN 1960.

DREAMMEDIA

un peu trop pressées. Que conclure d'un homme qui assume une playlist « bangers pour la muscu » ? Beaucoup de choses… Et de celui qui est fanatique de Taylor Swift ? Pour ne heurter personne, je vous laisse juger. Le rapport à la culture compose un portrait que ni LinkedIn ni les selfies ne livreront jamais. Vous arrivez ainsi au rendez-vous en sachant déjà sur quel terrain vous l'emmènerez, et lequel vous éviterez soigneusement.

LEÇON 8

Soigner la mise en scène. Ne laissez jamais transpirer votre savoir. Devant lui, vous arrivez vierge de toute information. Vous posez quelques questions dont vous connaissez déjà les réponses, avec un air de douce candeur. Vous êtes une actrice nommée aux Oscars ; Meryl Streep, en coulisses, essuie une larme. Car s'il demande « comment tu as su que j'avais un chien ? » – alors qu'il n'a jamais mentionné de chien –, vous êtes grillée. Reprenez la formation depuis la leçon 1.

LEÇON 9

Savoir s'arrêter (et garder un peu de mystère). Il existe un point de non-retour, et vous le sentez venir. Le quatorzième onglet, le faux compte « juste pour voir », l'ascendant calculé à partir d'une date d'anniversaire devinée… Vous connaissez le prénom de son oncle alors qu'il ignore encore votre nom de famille ? Vous êtes sur le Facebook de son club de judo de 2009 ? Là, fermez l'ordinateur. Oust ! (J'ai l'impression d'être ma mère.) Renoncer volontairement à une part de votre pouvoir est la leçon la plus difficile. Mais si vous savez déjà tout, que reste-t-il à découvrir au-dessus d'une assiette de pâtes ? Alors enquêtez, riez-en, mais laissez une porte entrouverte sur l'imprévu. J'en suis incapable – mais les meilleurs conseils sont toujours ceux qu'on ne suit pas.

LEÇON 10

Que faire s'il n'a pas d'empreinte numérique ? Soit c'est un serial killer, soit c'est l'homme de votre vie. Et parfois, on met vingt ans à trancher. ●

PORTRAITS DE TOP (3/3) – VIVIAN JENNA WILSON

MODÈLE REBELLE

Cette liane de 22 ans est la fille d'Elon Musk. Mais chut ! Elle ne veut plus rien savoir de son géniteur. C'est en femme libre de toute attache et éprise de justice sociale qu'elle arpente les podiums •

PAR **DOROTHÉE WERNER**

OLIVIA MALONE/TRUNK ARCHIVE/PHOTO SENSO

GIOVANNI GIANNONI/WWD/GETTY IMAGES

DÉFILÉ GUCCI, À LA FASHION WEEK DE MILAN EN FÉVRIER.

OK, CETTE TOP EST LA FILLE DU TYPE LE PLUS RICHE DE LA PLANÈTE, et même de l'homme le plus riche de l'Histoire. Oui, son père s'appelle Elon Musk, on le balance d'emblée, histoire de crever l'abcès, et d'attaquer ce portrait de la blonde et gracile Vivian Jenna Wilson par l'étoile noire qui pèse sur son destin. Le monde entier sait que le billionnaire de la tech, propriétaire du réseau X, de Tesla et de SpaceX, entend coloniser l'espace et les cerveaux avec l'IA, qu'il est en croisade contre le progressisme, défend des idées réactionnaires quand elles ne sont pas menaçantes pour la démocratie, et que ses saillies souvent incongrues alimentent des doutes concernant sa santé mentale. Ce qu'elle en dit, ce qu'elle en pense ? Rien. Elle vit sa vie, elle s'en fout. Et ne veut plus entendre parler de celui qu'elle n'appelle plus jamais « papa » mais seulement son « géniteur », duquel elle assure ne toucher aucun argent. C'est l'anti-nepo baby. Belle fille de 1,83 mètre, chevelure et jambes interminables, cette tête bien faite est devenue mannequin après avoir étudié l'espagnol, le japonais, le coréen, le chinois… et le français. Son rêve initial était de devenir interprète, métier formidable pour bâtir des ponts entre des mondes que tout oppose.

COMME TOUTES LES FILLES DE SON ÂGE, ELLE POSTE SUR INSTA QUELQUES STORIES… La seule différence est qu'elles sont lues par 1,1 million d'abonnés. Lucide, elle sait qu'elle doit pour l'instant sa notoriété subite à son histoire plus qu'à ce qu'elle poste. Et que ses followers sont parfois des alliés bien intentionnés, et parfois des voyeurs attirés par le bling, quand ils ne sont pas des trolls d'extrême droite pro-Musk. Et vous savez quoi ? Elle s'en fout aussi. Parce qu'à 22 ans, elle en a déjà trop vu, trop vécu, et qu'elle a des causes plus urgentes à défendre que sa petite personne ? Peut-être. Vivian Jenna Wilson est née dans un corps de garçon, en même temps que son frère jumeau. Conçus par Fiv en 2004, deux ans après la mort subite d'un frère âgé de 10 semaines, ils sont les aînés de ce père dont le nom sonne comme une marque et une menace mondiale, et de sa première épouse, l'écrivaine de romance canadienne Justine Wilson. Vivian a grandi auprès d'elle, avec son jumeau Griffin et ses frères triplés nés en 2006, Kai, Saxon et Damian. À part eux ? Elle a coupé les ponts avec son père, et dit ne pas connaître le nombre exact de ses autres demi-frères et sœurs, nés de trois femmes différentes, dont elle apprend parfois l'existence dans les médias. Sont-ils en tout 13, 14 ? Une fois de plus, elle dit s'en moquer comme de sa première paire d'escarpins à talons. Les défilés des fashion weeks de Paris et de New York intéressent davantage cette fille jusqu'alors discrète, devenue à son corps défendant une égérie LGBTQ+, personnifiant par ses choix de vie tout ce que son père et l'administration Trump vomissent. ●●●

●●● Le tournant a eu lieu sitôt sa majorité atteinte, en 2022, lorsqu'elle est officiellement devenue une fille et a pris le patronyme de sa mère. Raison invoquée devant un tribunal de Californie ? « Identité de genre et le fait que je ne souhaite plus être liée à mon père biologique de quelque manière que ce soit. » C'était clair et net. Cruel et sans cœur, tel le roi sombre d'une tragédie grecque, celui qui, selon sa première épouse, rêvait d'une descendance « 100 % mâle » ne s'est évidemment pas privé de commenter la chose publiquement. En 2024, d'un tweet brutal, il « cancellait » en quelques mots son enfant : « Mon fils est mort, tué par le virus woke. » Réponse du tac au tac de Vivian sur les réseaux : « J'ai l'air plutôt bien pour une défunte. » Le seul héritage qu'elle a un jour confié avoir reçu de lui est négatif : « Il m'a appris, malgré lui, ce que je ne voulais pas devenir. » Depuis quelques mois, elle ne veut plus parler de sa famille. Pourtant, elle s'était innocemment confiée à « Teen Vogue » lors de sa toute première interview, donnée en mars 2025, sans mesurer l'ampleur de la fascinationrépulsion provoquée par son père, encore moins que ses propos feraient le tour du monde : « Il ne m'a pas reconnue quand j'ai changé, pas seulement de prénom mais de peau, d'âme, avait-elle dit. Il n'a pas essayé de comprendre. Je ne veux pas le haïr. Je veux juste qu'il me laisse exister. » Elle avait alors confié vivre en colocation à Los Angeles, dans un petit appartement au loyer de 1 200 dollars : « Je ne vis pas dans un manoir. Je n'ai pas de Tesla. Mais j'adore ma vie et je suis fière de subvenir à mes besoins. Pour mettre les choses au clair, je n'ai pas d'héritage, de fonds fiduciaire ou autre… Quelqu'un a avancé sur TikTok que j'avais 40 milliards de dollars. Mais Lol ! Si c'était le cas, il n'y aurait plus de SDF ni de faim dans le monde ! »

JUSTE AVANT LA FASHION WEEK PARISIENNE DE L'HIVER, à l'automne dernier, Vivian avait à nouveau parlé, lors d'une « exclusivité européenne » donnée à « Paris Match », histoire de préciser deux, trois choses qui lui semblaient importantes à destination du grand public : « Ma transition n'a pas changé qui je suis. Elle m'a

1. DÉFILÉ McQUEEN, CET HIVER. **2.** BOSCO, VIVIAN JENNA WILSON ET KERRI COLBY, À NEW YORK EN 2025.

OLIVIA MALONE/TRUNK ARCHIVE; PHOTO SENSO; COURTESY OF MCQUEEN; SANTIAGO FELIPE/GETTY IMAGES FOR PARAMOUNT+/AFP ; INSTAGRAM @VIVILENNOUS ; MEGA/KCS PRESSE ; GUCCI.

3

4

5

6

3. AVEC UN DRAPEAU DE LA FIERTÉ TRANSGENRE.
4. L'ACTIVISTE ANTI-ICE.
5. AU SHOWROOM AWE, DE LOS ANGELES, FIN 2025.
6. POST INSTAGRAM.

GUCCI

permis d'enlever tout ce qui m'empêchait d'être moi. J'ai fait mon coming out sur Instagram à 16 ans. Un gros plan de ma tête, trop proche, un peu honteux… et j'ai écrit simplement : "Je suis trans, elle/elle." » Mineure, elle avait dû batailler sec pour obtenir l'accord de son père afin d'accéder à un traitement hormonal. Plus tard, Elon Musk a affirmé avoir été manipulé. Les choix de Vivian ne posent pas de problèmes à sa mère et c'est tant mieux pour la jeune femme qui a connu des tentations suicidaires : « On ne choisit pas d'être trans, rappelle-t-elle, avec le souhait d'aider tous ceux qui souffrent de dysphorie de genre. Ce n'est pas un caprice politique, mais une question de survie. »

COMME BEAUCOUP DE FILLES DE SON ÂGE, Vivian aime les chaussures et la mode, le film « Le diable s'habille en Prada » et l'émission « Drag Race ». Elle chatte sur Discord, passe des nuits à jouer en ligne, écoute de la K-Pop et Chappell Roan. Elle n'appelle pas assez souvent sa mère et a été diagnostiquée d'un trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH). Elle est fière d'être désormais indépendante financièrement grâce à ses très nombreux partenariats. Révoltée par l'injustice, elle ne se définit pas comme activiste, mais on l'a vue dans des gay prides de Los Angeles, entendue se révolter contre les ultra-riches (« Il n'existe aucun monde où certains devraient posséder plusieurs jets privés, des îles privées, et autres propriétés privées, tandis que d'autres dorment dans la rue »), et brandir une banderole « Fuck Ice », dans une manifestation contre la violence de la police migratoire de Trump en octobre dernier. Elle considère les idées politiques de son père comme « fucking gringe » (hyper malaisantes), se méfie désormais de la presse et garde sa parole pour ses propres réseaux sociaux. Son métier de mannequin l'exalte plus que tout, et elle aspire à une vie tranquille… Même si son jeune destin a déjà tout d'un début de roman post-moderne. Et puisqu'elle aspire aussi à participer un jour à une émission de télé-réalité, on imagine que cela se fera très vite. Mais alors il faudra la prendre telle qu'elle est, et surtout pas pour la fille de son père. Quand elle avait fait ses premiers pas dans l'espace public, lors de son tout premier shooting en tant que mannequin, Vivian avait choisi de porter un T-shirt de la ligne de vêtements qu'elle a créée, portant une inscription parfaitement lisible qui semble résumer son bon sens, les pieds sur terre : « Exister ne devrait pas être révolutionnaire. » ●

"On ne choisit pas d'être trans. Ce n'est pas un caprice politique, mais une question de survie."

VIVIAN JENNA WILSON

UNE DESTINATION, UN STYLE (3/4)

À LA MONTAGNE

Tout l'été, nos expertes mode nous guident pour accorder villégiature et vestiaire. Cette semaine, cap sur les sommets, les fraîches soirées et la météo changeante.

PAR **MARGAUX KREHL** ET **BRUNE DE MARGERIE**

STEFAN ZSCHERNIT ; PRESSE.

LUNETTES DE SOLEIL « VIRGIN MARTINI », ACUITIS, 90 €.

TOTE BAG « BATRACO » TATRAS, 430 €.

DÉBARDEUR DE SPORT « SUNSET », RON DORFF, 65 €.

ROBE « ALICE », ROUJE, 245 €.

MINISHORT « RAHENY », THE FRANKIE SHOP, 95 €.

CARDIGAN, POLO RALPH LAUREN, 795 €.

BOOTS, « PAMPA SP20 HI CANVAS », PALLADIUM, 65 €.

L'ÉQUATION

Vous connaissez sûrement l'adage « le temps change vite en montagne ». Qui se révèle toujours vrai, même si les températures, comme partout ailleurs, ne sont plus ce qu'elles étaient, réchauffement climatique oblige. Vous pouvez ainsi vous réveiller avec un soleil radieux, avant que quelques nuages ne s'accrochent aux montagnes environnantes et n'apportent de la grisaille pour la fin de la journée. Sans compter les soirées, fraîches même en été. Le challenge ? Emporter de quoi affronter tous les éléments : le vent, la pluie, le froid, mais aussi les UV ! Et sans surcharger sa valise.

LA JOURNÉE TYPE

Visite du village le matin (il faut bien aller acheter le pain…), pique-nique et randonnée l'après-midi, et pourquoi pas un dîner dans le restaurant local pour se récompenser d'avoir tant marché ? Bref, les activités sont diverses et variées. Et nécessitent des vêtements offrant une bonne liberté de mouvement – oubliez donc le short ultra-taille haute, très joli, mais qui vous coupe la respiration, ou encore la sandale-bijou, beaucoup trop fragile pour cet environnement. ●●●

VESTE « MAITAKE »,
MONCLER COLLECTION.

SAC Ā MAIN,
MANGO, 39,99 €.

CASQUETTE
« CITYCAP », TBS,
34,99 €.

LA BASE

Une veste imperméable ou un coupe-vent vous sauveront de toutes les situations. Si ces vêtements sont légers, ils vous permettent aussi de vous abriter des rayons du soleil qui peuvent taper très fort en altitude. Côté accessoires, on ne part pas sans ses chaussures de marche ! Vous pouvez quand même glisser dans votre valise une petite robe fluide : elle se réchauffera bien au contact du gros pull prévu pour les soirées frisquettes.

L'ASTUCE ULTIME

Misez sur les superpositions et les vêtements faciles à enlever (et à porter le reste de la journée). Côté encombrement, tout ce qui est compact permet de gagner de la place dans son bagage. Enfin, pensez également à choisir des vêtements respirants, mais qui résisteront aux éléments.

LE GESTE QUI SAUVE

En montagne, mieux vaut quelques bonnes couches de vêtements bien choisis qu'une valise pleine de pièces peu adaptées ! ●

La trousse de... ALICE ELIA

1. RAFRAÎCHISSANT Ultra Facial Meltdown Recovery Cream, Kiehl's, 50 ml, 39 €.
2. LISSANT Lait-Sérum Corps Perfecteur de Peau, Nivea, 200 ml, 5,30 €.
3. LUMINEUX Eau de Parfum White Spirit, Bold Collection, Juliette Has A Gun, 100 ml, 195 €.
4. SCALP ET LONGUEURS Soin Réparateur Sans Rinçage Longevity Repair Eksperience, Revlon, 200 ml, 26,62 €.
5. IMPALPABLE Water Bank Protection Solaire SPF 50, LaNeige chez Sephora, 50 ml, 31 €.

HÖRDUR INGASON ; PRESSE.

PORTRAIT

L'âge des possibles

MICHELLE MONAGHAN

Elle a commencé à tourner à 20 ans, mais c'est aujourd'hui son heure de gloire. Après son rôle dans « The White Lotus », la comédienne donne la réplique à De Niro dans « The Whisper Man ». Conversation tout sourire.

PAR ÉLODIE PETIT PHOTOGRAPHE OLIVIA MALONE

RÉALISATION KARLA WELCH

Robe, ELIE SAAB.
Boucles d'oreilles,
VAN CLEEF &
ARPELS. Bottes,
HUNTER.

TRUNK ARCHIVE/PHOTO SENSO

Veste vintage,
RALPH LAUREN.
Soutien-gorge,
KIKI DE
MONTPARNASSE.
Boucles d'oreilles,
RETROUVAÍ.
Colliers, ANITA
KO x NORMAN
SILVERMAN.
Page de droite.
Robe, DŌEN.
Boucles d'oreilles,
JACQUIE AICHE.
Puce d'oreille,
JENNA BLAKE.

ON LA PREND POUR UN NOUVEAU VISAGE DE HOLLYWOOD, pourtant, il s'y montre depuis trente ans. Michelle Monaghan a fait sensation en 2025 en jouant une actrice célèbre dans la saison 3 de « The White Lotus ». Un personnage narcissique on ne peut plus éloigné de la femme avec laquelle on a discuté. Quelques minutes passées en sa compagnie suffisent à comprendre pourquoi elle dure dans ce milieu éphémère. Cette femme chaleureuse sait si bien vous mettre à l'aise qu'on en ferait bien sa meilleure amie. Toujours de bonne humeur, drôle, enjouée. « Vraiment merci pour cette couverture, je suis tellement contente ! » Un immense sourire se dessine sur son visage. Le même sourire qu'elle a sans doute esquissé en découvrant le scénario de « The Whisper Man », qui arrive sur Netflix le 28 août. « Robert De Niro et Adam Scott qui me donnent la réplique, vraiment ? » Adapté du best-seller d'Alex North, ce film met en scène un veuf dont le fils est enlevé, vingt ans après qu'un tueur d'enfants a fait des ravages dans la même ville. Michelle Monaghan y incarne Amanda Beck, la policière en charge de l'affaire. Un beau rôle qui lui échoit maintenant qu'elle n'a plus rien à prouver.

Son rêve de jeunesse n'était pourtant pas d'être actrice, mais grande reporter. Alors qu'elle passe son diplôme de journalisme au Columbia College Chicago, elle fait un peu de mannequinat pour arrondir ses fins de mois… Et atterrit sur les plateaux de tournage. Michelle Monaghan comprend qu'un autre destin l'appelle. « J'ai foncé sans jamais prendre de cours de théâtre. Mais j'ai l'impression d'avoir appris un peu plus à chaque film. Je suis élève depuis trente ans. » Son secret de longévité ? « J'essaie constamment de me réinventer. Je fais des films indépendants, des séries à gros budget, des thrillers, des comédies. » En 2014, elle intègre le casting de « True Detective », comprenant que, désormais, les actrices de cinéma ont le droit de passer sur le petit écran. Un choix judicieux, puisqu'elle devient l'héroïne de la série « The Path » pendant trois saisons, tout en étant à l'affiche de blockbusters comme « Mission impossible : Fallout » en 2018, ou « MaXXXine » en 2024. L'année suivante, elle décroche un rôle dans la série qui fascine des millions de téléspectateurs, « The White Lotus ». Et, soudain, le grand public découvre cette incroyable actrice dont la carrière est pourtant déjà très riche.

En mars, Michelle Monaghan a fêté ses 50 ans. Ā l'entendre, elle aura relevé une mission à chaque décennie. L'apprentissage à 20 ans, la maternité à 30 ans, l'équilibre à 40 ans. Et à 50 ans ? « Le monde m'appartient ! ●●●

OLIVIA MALONE/TRUNK ARCHIVE/PHOTO SENSO

●●● Soyons honnête, physiquement, parfois, on se sent mieux à 20 ans. Mais quand j'étais jeune, j'avais une forme de naïveté. Depuis, j'ai beaucoup appris sur moi-même, notamment en devenant mère. Et j'ai compris ce que j'attendais de ma carrière. J'adore ce que je fais de ma vie aujourd'hui. » Elle ne craint pas qu'on l'oublie, ni qu'on la relègue à des rôles de second plan. Michelle Monaghan est une happy quinqua qui a mené sa barque sous les projecteurs comme elle l'entendait. « Quand je discute avec de jeunes actrices, je vois qu'elles n'échappent pas à la peur de vieillir. En revanche, j'ai l'impression qu'elles n'hésitent plus à faire une pause pour devenir mère. Ce n'était pas si simple à mon époque, mais cela ne m'a pas empêchée de faire deux enfants. »

En ce moment, ce qui l'intéresse le plus n'est pas le cinéma. Dans ses interviews, Michelle Monaghan aborde sans tabou les sujets qui touchent les femmes de 50 ans. « J'adore parler de ménopause ! On va toutes y passer, c'est très important de la déstigmatiser. » Impossible de l'arrêter, elle se lance dans un récit rare. « Quand j'étais en périménopause, mon premier symptôme, ce n'était pas les classiques bouffées de chaleur, c'était l'anxiété, ce qui n'est pas commun, je n'en avais jamais ressenti avant. Mes médecins s'y connaissent mal, ils m'avaient conseillé de prendre des anxiolytiques. Puis j'ai eu un pic de cholestérol, alors que je m'alimentais très bien, là encore, on m'a prescrit des médicaments. C'est en lisant un livre écrit par la Dre Mary Claire Haver que j'ai compris qu'il s'agissait de périménopause : je perdais simplement des œstrogènes. Cela fait partie des symptômes, c'est tout à fait normal. Si l'on n'en parle pas et que l'on n'informe pas les femmes, elles ne peuvent pas prendre soin d'elles. » L'actrice, passionnée par le sujet, confie qu'elle porte un petit patch d'œstrogènes sur elle. « Et j'en suis très fière ! » Ā sa fille qui s'apprête à fêter ses 18 ans, elle détaille comment son corps de femme change. « Je veux que cette étape soit complètement normale pour elle, qu'elle se sente libre de poser des questions, qu'elle soit empouvoirée dans son propre parcours de santé. »

> "Je n'ai jamais pris de cours de théâtre. Mais j'ai l'impression d'avoir appris un peu plus à chaque film. Je suis élève depuis trente ans."
>
> MICHELLE MONAGHAN

La santé est au cœur de ses préoccupations depuis quelques années. « Je veux consacrer mon temps libre à faire de la prévention contre les méfaits du soleil, explique celle qui a dû se battre contre un cancer de la peau. J'avais un mélanome, c'est mon mari qui s'en est rendu compte et a insisté pour que j'aille consulter. Sans lui, je ne serais peut-être pas ici pour le raconter. Ça remet les pieds sur terre. » Depuis, elle utilise sa notoriété pour promouvoir l'application d'écran total dès le plus jeune âge. Et publie un livre pour les enfants, « A Kids Book About Sun Safety ». « Quand j'ai eu mon cancer de la peau, avec ma famille, on était très actif, on faisait des randonnées, on passait beaucoup de temps à l'extérieur. J'encourageais mes enfants à faire des activités dehors tout en leur recommandant de se protéger du soleil. Alors j'ai décidé d'écrire ce livre pour expliquer les dommages des UV sur la peau. Il faut préserver son capital solaire dès l'enfance, donc il fallait que je parle aux jeunes. » La famille de l'actrice réside en Californie où le soleil brille une bonne partie de l'année, mais elle tient à le rappeler : « Même quand il fait gris, vous êtes exposé aux rayons du soleil, protégez-vous ! » En entamant cette nouvelle décennie, Michelle Monaghan semble moins préoccupée par les rôles qu'elle décroche que par ce qu'elle a à transmettre. Aux femmes de sa génération, à sa fille et aux enfants qui liront son livre. Une actrice qui ne cherche plus seulement à durer, mais à être utile.●

« THE WHISPER MAN », de James Ashcroft, avec Robert De Niro, Michelle Monaghan, Adam Scott. Dès le 28 août 2026 sur Netflix.

Pull vintage. Shorty, REFORMATION. Boucles d'oreilles et collier, ONDYN. Bracelets, DEZSO et BERNARD JAMES. De gauche à droite, bagues, RETROUVAÍ et SINGLE STONE. Bottes, HUNTER. MAQUILLAGE Kate Lee. COIFFURE Ramsell Martinez. MANUCURE Stephanie Stone.

OLIVIA MALONE/TRUNK ARCHIVE/PHOTO SENSO

Robe, **MOSCHINO.**
Lunettes de soleil, **ALAÏA.**
Collier, **UNOAERRE.**

T-shirt, **ROY ROGER'S**. Bas de maillot de bain, **GALLO**. Bandana, **HERMÈS**. Lunettes de soleil, **BALENCIAGA**.

Cache-cache maillot

L'art de s'habiller et de se déshabiller tout au long d'une journée de plage.

PHOTOGRAPHE ADRIANO RUSSO REALISATION MONICA CURETTI

MANNEQUIN LEA SEELENMEYER

Body, GIVENCHY PAR SARAH BURTON. Lunettes de soleil, ALAÏA. Collier, GIOVANNI RASPINI.

Chemisier, short et collier, **DRIES VAN NOTEN.** Crop top et short, **DKNY.**

ADRIANO RUSSO

Maillot de bain, **OVS**. Lunettes de soleil, **GUCCI**. Boucles d'oreilles « Lucky Charms », **GIVENCHY PAR SARAH BURTON**. Mules « Gondola », **BOTTEGA VENETA**.

ADRIANO RUSSO

Chemise,
WEEKEND MAX MARA. Bas de maillot de bain,
MAX MARA.
Lunettes de soleil,
GUCCI.

Polo et minijupe, **FENDI**. Bas de maillot de bain, **CELINE**. Lunettes, **ALAÏA**. Collier, **UNOAERRE**.

ADRIANO RUSSO

Veste, soutien-gorge
et short, PRADA.

Maillot de bain, chemise (autour de la taille) et collier, **MARINA RINALDI PAR TERESA MACCAPANI**.Bandana, **HERMÈS**. Ceinture, **ETRO**. Tongs « Jet Lag », **BALENCIAGA**.

ADRIANO RUSSO

Combi-short avec ceinture, **ALAÏA**. Bracelets « Croco Tubogas », **GIOVANNI RASPINI**. Lea Seelenmeyer est représentée par l'agence The Agency. **ASSISTANT STYLISME** Gabriele Ciciriello. **MAQUILLAGE** et **COIFFURE** Ezio Diaferia.

GETTY IMAGES

WELLNESS

TENDONS L'OREILLE !

Soins, auriculopression, bouchons sophistiqués… Nouveau vecteur de bien-être, cet organe fait l'objet de toutes nos attentions. Décryptage.

PAR **VALENTINE PĒTRY**

SOUVENEZ-VOUS, au tournant des années 2010, les gens qui s'intéressaient un peu au bien-être ne juraient que par les détox du côlon. On partait dans une clinique lointaine et on procédait à un nettoyage de fond en comble, dans l'espoir d'« assainir » le système digestif. Ā l'époque, Instagram en était à ses balbutiements, et personne heureusement n'a documenté de près cette sombre pratique. Ce qui, aujourd'hui, fait frissonner les amateurs de contenus « satisfaisants » sur les réseaux, ce sont les nettoyages d'oreilles filmés en gros plan. Grâce à une tige en métal, à la chaleur d'une bougie ou à la propulsion d'un liquide sous haute pression, on retire la cire d'oreille… ●●●

●●● Et plus il y en a, plus la vidéo est réussie, bien sûr. Ā quoi ça sert ? « Ā rien, à moins d'avoir un bouchon de cire hermétique, assène Johan Nouwen, chirurgien ORL dans le Var. L'oreille est un organe autonettoyant, comme le tube digestif, elle évacue naturellement le cérumen vers l'extérieur. La cire n'est pas de la saleté, mais une sorte d'hydratant qui protège la peau très fine du conduit, pour éviter sa déshydratation et fixer les poussières. Le nettoyage doit se limiter exclusivement à la conque, le petit creux du cartilage à l'entrée du conduit, du bout du doigt, après la douche par exemple. Le cérumen s'accumule naturellement dans cette zone externe et c'est là qu'il doit être retiré, délicatement. » C'est tout. L'utilisation de Coton-Tige est la cause exclusive de la formation de bouchons, selon le chirurgien. « Au lieu de nettoyer, cela tasse le cérumen au fond du conduit, comme de la poudre qu'on empile dans un canon. Le frottement retire les couches de protection de la peau, provoque des démangeaisons et crée un cercle vicieux qui, en retour, pousse à une utilisation répétée du Coton-Tige, poursuit-il. Les risques incluent des infections (otites), une sensibilité accrue à la baignade et des perforations accidentelles du tympan. »

Vous pensez justement avoir un vrai bouchon ? Bouchez-vous les oreilles : si vous n'entendez pas la différence, alors oui, il faut consulter et le faire retirer par un médecin. Et, surtout, cesser d'utiliser des Coton-Tige. Normalement, tout rentre dans l'ordre. Sans surprise, le médecin déconseille également fermement l'usage des bougies auriculaires (dont la chaleur permettrait de faire fondre la cire pour une extraction facile), « dangereuses et totalement inefficaces » selon lui, même si certains trouvent l'utilisation très agréable.

> « L'utilisation de Coton-Tige est la cause exclusive de la formation de bouchons dans l'oreille. »
>
> JOHAN NOUWEN, CHIRURGIEN ORL

Bref, le cérumen n'est pas votre ennemi. La cire d'oreille intéresse d'ailleurs beaucoup les chercheurs. Il en existe différents types selon les régions du monde. Des chercheurs ont analysé sa composition pour détecter certaines maladies métaboliques. L'un d'entre eux a même mis au point un « cérugramme », pour faire le lien entre la composition de la cire et certaines maladies, dont celle de Parkinson.

L'AURICULOTHĒRAPIE

Cette discipline, appelée « ear seeding » en anglais, repose sur l'idée que le pavillon de l'oreille fournit une cartographie complète du corps, permettant de faire un bilan bien-être et d'agir sur les organes. Anne Sophie Zanetti, praticienne à Paris, explique : « Bien que des pratiques similaires aient probablement existé chez les Grecs et les Ēgyptiens, on en trouve les premières traces dans le Huangdi Neijing, un texte fondateur de la médecine traditionnelle chinoise, écrit il y a plus de deux mille ans. » Elle l'utilise en complément de l'hypnose et de l'acupuncture, pour traiter la perte de poids, les envies de sucre, les troubles alimentaires, ainsi que les problèmes de sommeil ou les douleurs de règles...

Chaque séance débute par une discussion, suivie d'une observation minutieuse des oreilles pour repérer des marques physiques (taches rouges, brunes, ulcères ou nodules). « J'utilise ensuite un stylet pour exercer une pression sur les points suspects ; si le point est sensible ou douloureux, cela confirme un dysfonctionnement de l'organe associé », précise-t-elle. En fin de séance, elle pose de petites billes (les seeds), qu'elle fixe par des autocollants pour prolonger les effets du traitement. Elles doivent rester en place environ 15 jours et être stimulées par le patient trois fois par jour en appuyant dessus pendant une vingtaine de secondes. Ça vous semble farfelu ? « L'auriculothérapie n'a rien de magique, je ne l'utilise pas pour soigner des maladies, précise la praticienne. Pour l'arrêt du tabac, je combine l'auriculothérapie avec l'acupuncture et l'hypnose afin de traiter les trois piliers de l'addiction : chimique, psycho-émotionnel et comportemental. Je considère que l'auriculothérapie seule peut atténuer le manque physique, mais que l'hypnose est nécessaire pour traiter les causes profondes comme l'insécurité ou le stress. » La praticienne souligne également l'importance de l'hygiène de vie : le traitement ne peut pas être efficace dans la durée si le patient ne modifie pas ses habitudes alimentaires ou sa gestion du stress. Le protocole pour le tabac

s'étale ainsi sur trois séances pour casser les habitudes gestuelles et les émotions. Une fois qu'on a décelé quel point est sensible, on peut acheter son kit et placer les billes soi-même.

LE « EAR SEEDING » POUR HARMONISER LES TRAITS

La stimulation des oreilles a aussi des vertus beauté. À Séoul, Joa l'utilise notamment pour faire dégonfler le visage, une demande très répandue en Corée. « Nous avons développé le concept de Beauty Ear Therapy pour permettre aux clientes de constater d'abord les bienfaits visibles sur leur physique tout en travaillant sur leur bien-être général, explique la fondatrice du studio Joa Pilates. Nous l'utilisons pour réduire les poches sous les yeux, améliorer la symétrie et l'équilibre du visage, ou favoriser une meilleure posture. » Le traitement repose sur le même principe que précédemment : stimuler des points d'acupuncture traditionnellement associés à différentes parties du corps. « Mon objectif est de favoriser la circulation sanguine, réduire les tensions musculaires et promouvoir un meilleur équilibre », détaille Joa. Elle travaille par exemple sur les zones de l'oreille liées aux épaules et au cou pour améliorer la posture, affectée par l'usage du smartphone. Elle utilise aussi un outil appelé Lymph Puff pour drainer en douceur et accentuer le dégonflement. La séance finit par du pilates. « Le ear seeding détend les muscles et prépare le corps à des mouvements plus fluides. Ensuite, le pilates améliore à la fois la posture et la conscience corporelle », conclut-elle. Et ça fonctionne : actrices et chanteuses se pressent dans son salon.

> "Nous utilisons la stimulation des oreilles pour réduire les poches sous les yeux, améliorer la symétrie du visage."
>
> JOA, FONDATRICE DE JOA PILATES À SÉOUL

LE VRAI LUXE, C'EST LE SILENCE ?

À force de soins holistiques, on en oublierait presque que les oreilles servent à entendre. Or c'est peut-être cette fonction-là qu'il faudrait protéger avant tout. Le silence est d'ailleurs devenu une valeur marchande. Selon l'étude menée par le groupe ●●●

GETTY IMAGES

●●● Hilton cette année, 57 % des voyageurs américains seraient prêts à partir en retraite silencieuse. L'offre existe depuis longtemps, mais elle connaît actuellement un fort regain d'intérêt, portée par une promesse de déconnexion totale aux écrans et par un retour à des activités analogiques comme la lecture. Bienvenue dans l'ère de la « quietcation » (vacances tranquilles). Ça vous fait rêver ? Vous avez raison. Même si les bienfaits du silence ont été relativement peu étudiés, les scientifiques ont montré qu'il réduit le taux de cortisol (l'hormone du stress), permet de mieux se concentrer, de réduire la charge cognitive, et qu'il peut soutenir la mémoire. Une étude sur des souris note même une régénération des cellules du cerveau en deux heures sans bruit.

Cette tendance s'inscrit dans un contexte où on se protège de plus en plus du bruit. Celle qui dégaine ses bouchons d'oreilles dans l'open space ou en soirée n'est plus nécessairement taxée de vieille grincheuse, mais passe plutôt pour une femme en surcharge cognitive, qui pratique un geste de self-care légitime. D'ailleurs, on parle de plus en plus librement d'« hyperacousie » (sensibilité extrême à des bruits qui paraissent normaux aux autres), de « phonophobie » (peur des certains bruits) ou de misophonie (sentiment de mal-être provoqué par certains sons). Ces sensibilités peuvent être liées au spectre autistique, mais aussi à certains troubles de l'attention ou à un état d'anxiété, autant de situations dont on parle aujourd'hui beaucoup plus ouvertement. Autant dire que les bouchons d'oreilles sont, en conséquence, quasiment devenus chics. Ce ne sont plus des tubes en mousse qui bloquent tout, mais des filtres. La marque Loop a par exemple fait évoluer le marché en lançant des produits ressemblant à des bijoux d'oreilles, avec des propositions spécifiques et différents niveaux d'atténuation des décibels, selon que l'on souhaite participer à une conversation (tout en ne se sentant pas « agressé »), se concentrer, ou aller à un concert sans s'abîmer les tympans, mais en profitant tout de même des détails de la musique… La marque Happy Ears propose également une alternative écoresponsable, lavable et réutilisable adaptée au sommeil. Tout ceci peut apporter un vrai soulagement et moins de fatigue mentale. « L'hypersensibilité au bruit est souvent une perception subjective, plutôt qu'une pathologie physique de l'oreille, indique Johan Nouwen. Les bruits de fond ou les cris d'enfants sont fatigants pour le cerveau, c'est indéniable, mais n'abîment pas physiquement les tympans. Physiologiquement, l'oreille n'a pas besoin de périodes de silence absolu pour se reposer, contrairement au cerveau », explique-t-il.

> Les scientifiques ont montré que le silence réduit le taux de cortisol et permet de mieux se concentrer.
>
> JOHAN NOUWEN, CHIRURGIEN ORL

Vous mettez chaque matin vos crèmes pro-longévité et vous êtes stressée par la perspective d'une future perte auditive ? « Le vieillissement naturel de l'oreille, ou presbyacousie, se traduit par une perte de l'audition des sons aigus, explique Johan Nouwen. Les bruits toxiques pour l'audition sont les fréquences aiguës et fortes, comme celles des perceuses, du tir ou des concerts, rappelle le chirurgien ORL. Si vous prévoyez de vous y exposer, privilégiez des protections avec filtres qui permettent de les bloquer tout en laissant passer les sons graves de la parole. » Allez, on parie sur l'apparition sur le marché, d'ici deux ans, des premières crèmes de soin spécial oreilles ? ●

1

2

3

4

NOTRE SHOPPING SPÉCIAL OREILLES

1. ESTHÉTIQUE La marque Loop propose l'offre la plus pointue besoin par besoin, afin par exemple d'écouter des concerts sans effacer les motifs musicaux. Bouchons d'oreilles Pleasing Experience 2, Loop, 34,95 €.
2. CONFORTABLE Recommandés pour dormir. Bouchons d'oreilles réutilisables, Happy Ears, 32,50 € (trois tailles).
3. ÉLÉGANT Un kit super élégant avec un schéma explicatif pour tenter le « ear seeding » chez soi. Detox and Cleanse Ear Seeds, Vie Healing, 40 €.
4. SUR-MESURE Deux types d'atténuation possibles pour cette marque made in France, qui propose aussi des solutions pour les enfants. Tune, Alpine, 29,75 €.

PRESSE

GETTY IMAGES

L'ART DE VIE

AU PRINTEMPS, ELLE LANCE SON HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE BIOLOGIQUE, PRODUITE DANS LA VALLÉE DES BAUX-DE-PROVENCE.

ANAEL BOULAY

FOOD

LA RECETTE DU BONHEUR DE LOULOU KITCHEN

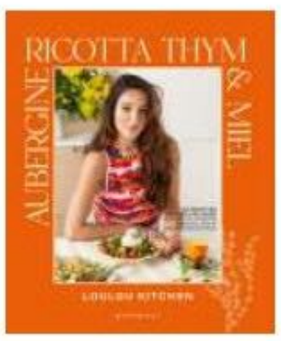
La créatrice de contenu est à la cuisine ce qu'Aya Nakamura est à la musique : un phénomène pop fédérateur et délicieusement addictif. Rencontre, recettes et tips exclusifs.

PAR **MATHILDE SAMAMA**

PARIS, UNE TERRASSE DE CAFÉ ENSOLEILLÉE. Elle arrive pile à l'heure, teint de pêche, jupe fleurie et veste en jean oversize. Aussi fraîche que ses recettes. On a l'impression de la connaître depuis toujours : bienvenue dans les relations « parasociales », ce drôle de monde dans lequel on côtoie virtuellement une personne, au point d'avoir l'impression qu'elle est notre amie, alors qu'on ne l'a jamais vue. Lou Elsener, alias Loulou Kitchen, est influenceuse culinaire. Son job : élaborer des plats avant de les déguster face caméra, mais avec un truc en plus – un enthousiasme sincère – qui fait de chacune de ses vidéos un petit événement. À la clé, des centaines de milliers de vues et un nombre d'abonnés sur les réseaux qui ne fait que progresser (4 millions d'abonnés cumulés sur Instagram et TikTok). Au printemps, elle lance sa propre huile d'olive, dont le prix du flacon (32,90 euros les 500 ml) fait bondir certains, mais n'empêche pas le stock de s'écouler en une journée. Pour Rose Dony, analyste des comportements de consommation, son succès hors norme s'explique facilement : « Sa cuisine méditerranéenne et tout son univers dégagent chaleur, simplicité et proximité ; son look stylé, sans être prétentieux, fait le reste. Elle met en avant ●●●

●●● des plats sans esbroufe, sains et faciles à faire. La cohérence est totale entre la personne et ce qu'elle montre sur ses réseaux sociaux, c'est un génie du marketing, presque malgré elle. »

Tout commence durant le confinement. Cloîtrée en bande, elle se lance dans l'élaboration de plats de la Méditerranée, sa région de cœur : « Je cuisinais des lasagnes, des tajines, des légumes rôtis… Avec des tonnes de burrata, de zaatar, d'huile d'olive. » Et ça marche. Ses inspirations ? Des tutos food YouTube des années 2000, un livre de cuisine provençale, une scène de film où grillent des sardines. « Parfois, le linge qui sèche au vent me donne envie de tourner une vidéo. » Elle ne teste jamais ses recettes, tourne ses séquences en deux heures et, si le résultat est bon, elle poste. Elle s'approvisionne de produits frais chez les petits commerçants, mais aussi au supermarché : un anti-snobisme qu'elle revendique. Côté montage, quarante minutes chrono sur le téléphone et le tour est joué. Pas de retouche, pas de post-prod. Seule limite : la météo. « Quand il pleut et que je n'ai pas une belle lumière, j'opte pour un contenu simple, comme des coquillettes aux tomates rôties… Pendant la dernière canicule, je n'ai quasiment rien fait. Qui a envie de manger par 40 °C ? » Admirateur secret, le critique gastronomique François Simon conclut : « On pourrait lui reprocher un langage trop courant, des gestes imprécis, mais c'est pile ce que l'on cherche en regardant ses vidéos. Elle apporte de la mansuétude, de la sensualité, de la modernité dans ce vieux monde ringard qu'est la gastronomie française. Cet univers très masculin et stressé. Loulou libère et rafraîchit. Quand il fait trop chaud, elle n'a pas envie de cuisiner. Comme tout le monde. » ●



« AUBERGINE, RICOTTA, THYM & MIEL », de Loulou Kitchen (éd. Marabout).

SES 4 RECETTES À MOINS DE 20 EUROS

TATIN D'AUBERGINE

Pour 4 personnes

1. Découpez 2 aubergines en lamelles, faites-les dorer dans une poêle avec un filet d'huile d'olive et déposez-les sur du papier absorbant pour retirer l'excédent d'huile.
2. Badigeonnez le fond d'un moule à cake de miel, déposez les tranches d'aubergines, ajoutez 5 tomates séchées et 1 bûche de chèvre coupée en tranches. Veillez à faire une disposition homogène, terminez avec du thym frais.
3. Disposez une pâte feuilletée sur le dessus en rabattant les bords vers l'intérieur. Piquez et enfournez 30 mn à 190 °C.
4. Retournez la tarte à l'aide d'un grand plat. Dégustez tiède.

CRUMBLE DE CABILLAUD AUX LÉGUMES DU SOLEIL

Pour 4 personnes

1. Découpez 1 aubergine, 2 courgettes et 1 poivron rouge en brunoise. Faites-les revenir dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive et 2 cuil. à soupe de crème fraîche.
2. Préparez une pâte à crumble. Mélangez 150 g de farine, 40 g de beurre pommade, 60 g de parmesan râpé. Malaxez à la main puis émiettez la préparation pour obtenir une pâte sableuse.
3. Coupez les pavés de cabillaud en tranches.
4. Badigeonnez un plat à gratin d'huile d'olive. Disposez tous les légumes, ajoutez les tranches de cabillaud et terminez par le crumble.
5. Enfournez 35 mn à 180 °C.

LABNEH SUCRĒ AUX FRUITS D'ĒTĒ Pour 4 personnes

1. Mélangez 500 g de yaourt grec à la cuillère puis disposez-le dans un torchon propre en le serrant bien. Laissez-le égoutter au frais pendant minimum 2 h.

2. Rincez 1 abricot, 1 nectarine, 1 poignée de framboises et faites-les revenir 5 mn dans du beurre fondu avec un peu de sucre de canne.

3. Ētalez le labneh sur une assiette, ajoutez les fruits avec leur jus, puis décorez avec quelques feuilles de menthe ciselées.

SALADE DE POMMES DE TERRE Ā LA HARISSA

Pour 4 personnes

1. Préparez la sauce. Dans un cul-de-poule, mélangez 2 cuil. à café de harissa, 2 cuil. à soupe de fromage blanc, 1 cuil. à soupe de mayonnaise, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre.

2. Ēpluchez 4 pommes de terre et 1 patate douce. Faites-les cuire 20 mn à l'eau (départ à froid) ou 30 mn au four à 180 °C.

3. Faites cuire 2 œufs durs.

4. Ēgouttez les pommes de terre et la patate douce et laissez-les refroidir.

5. Dans un saladier, coupez-les en morceaux, ajoutez 2 échalotes émincées, les œufs durs coupés grossièrement, 1 poignée d'olives noires, 1 citron confit en petits dés. Versez la sauce, mélangez avec les mains, puis parsemez de coriandre et de persil frais hachés.

PIERRE JAVELLE ; MARABOUT.

SES INSPIRATIONS

LES LIVRES « La Cuisinière provençale », de Jean-Baptiste Reboul, et « Simple », de Yotam Ottolenghi.
LES REDIFFUSIONS d'épisodes de l'émission « Les Carnets de Julie », sur YouTube.
LE FILM « Respiro », d'Emanuele Crialese.
LA CHANSON « Demain, c'est loin », IAM.

SES VINAIGRETTES D'ĒTĒ

3 CRĒATIONS MINUTE EN EXCLUSIVITĒ

VINAIGRETTE CITRON CONFIT
Récupérez la pulpe de 3 citrons confits et écrasez-la dans un bol. Hachez 1 gousse d'ail. Ajoutez 4 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre ou de vin, 2 cuil. à soupe de miel et 3 feuilles de basilic ciselées.

VINAIGRETTE ABRICOT
Dans un bol, mélangez 1 cuil. à soupe de confiture d'abricot, 4 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1/2 citron pressé, 2 cuil. à soupe de miel, 1 cuil. à café de vinaigre de noix.

VINAIGRETTE TOMATE
Récupérez la pulpe de 1 grosse tomate cœur-de-bœuf et écrasez-la dans un bol à bords hauts. Ajoutez 1 cuil. à soupe de mélasse de grenade, 4 cuil. à soupe d'huile d'olive et 1 cuil. à soupe de romarin frais ou séché. ●

SANTÉ

NOS TABOUS CHEZ LE DOCTEUR

Lors d'une consultation, le courage manque parfois pour évoquer des questions intimes ou incongrues et pourtant importantes. Nous les avons posées à des spécialistes.

PAR **LOU ATTARD**

"J'AI OUBLIÉ D'ENLEVER MON TAMPON DE LA VEILLE, C'EST GRAVE ?"

Cela arrive plus souvent qu'on ne le pense. Il n'y a pas de risque sauf si le tampon ou son applicateur est contaminé par une bactérie. Ce qui peut causer une infection génitale haute, accompagnée de douleurs au ventre ou de fièvre. Si ces symptômes apparaissent, filez d'urgence consulter !
Les serviettes hygiéniques ou les culottes menstruelles sont à privilégier. Vous préférez les tampons ? Le mieux reste de le changer à heure fixe et d'éviter les modèles trop absorbants que l'on a tendance à laisser jusqu'à saturation. Le sang stagnant favorise la prolifération des bactéries.

"POURQUOI EST-CE QUE MA VULVE PIQUE APRÈS UN RAPPORT SEXUEL ?"

Même si elles ne durent souvent qu'une dizaine de minutes, de telles sensations peuvent être un vrai tue-l'amour. Consultez si elles perdurent : il peut s'agir d'une mycose ou de lésions profondes dues à la pratique sexuelle, souvent accompagnées de pertes rosées.
Les douleurs pendant et après le rapport, ou « dyspareunie », peuvent être provoquées par une sécheresse vaginale, une endométriose, des infections ou des fibromes, ou encore le manque de lubrification.

"JE VIENS D'ACCOUCHER, JE N'AI PLUS DE LIBIDO, EST-CE NORMAL ?"

Les troubles de la libido sont courants dans les premiers mois après la naissance de l'enfant. Les modifications hormonales dont la baisse de l'ocytocine, l'hormone de l'attachement, et la fatigue entraînent un vrai bouleversement. En cas d'allaitement, la prolactine, l'hormone qui stimule la production de lait, peut aussi impacter le désir sexuel. N'hésitez pas à aborder le sujet avec une sage-femme ou avec un sexologue.

"POURQUOI EST-CE QUE J'URINE QUAND JE JOUIS ?"

Il y a plusieurs causes : les hormones générées pendant l'orgasme comme la dopamine et l'endorphine entraînent un relâchement des muscles. Lors du rapport sexuel, les reins fonctionnent à plein régime dans un élan d'hypermétabolisme et la vessie, voisine du vagin, se gorge d'eau. Couplé à la détente totale de l'acte, ça peut donner une mare dans les draps. Allez aux toilettes avant l'acte et voyez si cela se reproduit. Une rééducation du périnée peut être envisagée.

"MES PERTES SENTENT FORT APRÈS L'AMOUR, QU'EST-CE QUE ÇA VEUT DIRE ?"

Messieurs, ça vous concerne ! L'odeur du sperme peut y être pour quelque chose. Votre alimentation a une incidence : l'œuf, l'ananas, le curcuma ou le cumin modifient la texture et l'odeur du sperme. Dans un couple aux métabolismes réactifs (ceux qui assimilent vite les aliments), cela peut se manifester. Si vous sentez une odeur maritime après le coït, allez consulter un spécialiste. Cela peut être la conséquence d'une mycose ou d'une vaginose. ●

Nos remerciements au Dr Yasser Issilame, gynécologue au centre expert en santé de la femme Gynea, et au service de gynécologie du CHU de Caen pour leurs conseils.

ROKAS DARULIS

Pour celles et ceux qui font face malgré les jambes lourdes, daflon® agit au cœur de la veine.

26DN07541F – 06/26 – 26/02/6049130/GP/003

Apaise ce qui vous pèse

Efficacité cliniquement démontrée en complément des mesures hygiéno-diététiques.

daflon® 500 mg (fraction flavonoïque purifiée micronisée) est un médicament indiqué dans le traitement des troubles de la circulation veineuse (jambes lourdes, douleurs, impatiences). Réservé à l'adulte. Lire attentivement la notice. Tout médicament peut exposer à des risques, parlez-en à votre pharmacien. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.
Retrouvez-nous sur **daflon.fr**

daflon®

Demandez conseil à votre pharmacien.

CHECK-LIST

ON SE RAFRAÎCHIT

Vous en avez assez de subir la chaleur à la maison ? Voici une liste à conserver pour faire descendre la température.

PAR **MATHILDE HENRY CHANSON**

ON S'ENTOURE d'un palmier, d'un aloe vera, d'un ficus elastica, d'un spathiphyllum ou d'une fougère de Boston, nos meilleurs alliés pour réguler la température des pièces.
Où ? Dans les jardineries.

ON S'ABRITE sous un voile d'ombrage fixé au-dessus d'une terrasse ou d'un balcon, pour profiter du café du matin sans subir les effets des UV.
Où ? Chez Maanta, pour ses modèles élégants. maanta.fr

ON S'HYDRATE avec l'eau d'une carafe filtrante laissée au frigo. Les fortes chaleurs participent à rendre celle du robinet impropre.
Où ? Chez Aarke, qui privilégie les modèles en verre. aarke.com

ON DIFFUSE des huiles essentielles, menthe poivrée ou menthe champêtre, pour une sensation de fraîcheur.
Où ? Chez Aroma-Zone ou Huiles & Sens. aroma-zone.com, huiles-et-sens.com

ON MISE sur un store extérieur ! Encore mieux s'il réfléchit la lumière.
Où ? On adore la sélection en bambou Leroy Merlin. leroymerlin.fr

ON CRAQUE pour des rideaux en lin : une matière naturellement isolante qui aide à bloquer la chaleur.
Où ? Chez Bonsoirs, où les voilages comme les occultants ont belle allure. bonsoirs.com

ON RÊVEILLE son corps avec un ice-roller : l'accessoire de cryothérapie qui rafraîchit en deux temps trois mouvements le visage, le cou et la nuque.
Où ? Chez Nocibé qui propose une sélection abordable. nocibe.fr

ON TROQUE le canapé trop chaud pour des fauteuils et des chaises confortables aux tissus légers et colorés.
Où ? Chez The Masie pour leur offre de mobiliers craquants ! themasie.com

ON COLLECTIONNE les éventails. En plus d'être utile, cet accessoire sublime la déco.
Où ? On adore la collection pop Olé-Olé. ole-ole.fr

ON PREND soin de nos animaux avec un tapis de sol rafraîchissant.
Où ? Sur inooko.com

ON FIXE un ventilateur au plafond pour créer un courant d'air frais et discret.
Où ? Chez Alizé, pour sa collection en bois. alizefans.com

ON RECOUVRE nos murs de chaux si on est bricolo. En plus d'être belle, cette matière préserve l'intérieur de la chaleur.
Où ? Chez Ressource. ressource-peintures.com

ON S'ÉQUIPE d'un humidificateur si l'air est sec. L'atmosphère sera douce et assainie.
Où ? On aime les produits de L'Atelier de Brume. latelierdebrume.com

ON OPTE pour une machine à glaçons familiale.
Où ? Sur boulanger.com

ON ALLUME des bougies à la citronnelle le soir, pour pouvoir ouvrir les fenêtres.
Où ? Chez Ava&May, pour son mélange vanille, safran et citronnelle. ava-may.fr

ON S'APAISE avec un masque en tissu à l'aloe vera sur le visage.
Où ? On préfère la composition irréprochable des produits Aloe Paris. aloe-paris.co

ON SE COUVRE d'un drap en gaze de coton. Cette matière aérienne aide à trouver le sommeil.
Où ? Sur laredoute.fr au cœur de sa collection AM.PM. riche en couleurs.

ON S'ENDORT sur une taie d'oreiller en soie.
Où ? Chez Carré Blanc, qui propose de la soie de mûrier. carreblanc.com

ON SE RÉGALE avec une sorbetière. On dit oui une glace si elle est faite maison.
Où ? Coup de cœur pour ce modèle Create. ● create-store.com

GETTY IMAGES,,PRESSE.

VELUX®

Jusqu'à 7 °C
de moins
à l'intérieur*

Laissez la chaleur à l'extérieur grâce aux volets roulants VELUX

- Installation simple et rapide en moins d'une heure
- Compatibilité parfaite avec toutes les générations de fenêtres VELUX
- Garantie 5 ans

**Scannez pour
plus d'informations**

* Basé sur des résultats de simulation – volet installé sur une ancienne fenêtre.

C'EST MON HISTOIRE D'ÉTÉ (6/7)

« J'AI CHOISI LA VIE D'ARTISTE »

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. À l'instar d'Ariane, accro à son travail, qui décide un jour de changer de voie.

PROPOS RECUEILLIS PAR **SOLINE DELOS**

J'AVAIS 45 ANS, UN BEAU POSTE CONVOITÉ, un rythme de fou et un salaire mensuel à quatre zéros quand ma vie professionnelle a basculé. Depuis le jour où j'étais entrée dans la vie active, un master de droit en poche, je n'avais cessé de monter les échelons. C'est ainsi que j'étais devenue directrice des ressources humaines France et Europe d'un groupe américain. Mon ambition, jamais motivée par un quelconque besoin de réussite sociale, était mue par la passion de mon boulot, le travail en équipe et notre foi à tous dans notre métier, persuadés que la matière grise était le nerf de la guerre. Et si j'étais la seule femme au comex dans mon entreprise, j'en retirais moins une fierté qu'un léger sentiment d'usurpation. Même après la naissance de mes deux enfants, j'avais continué à enchaîner les voyages, du lundi matin au jeudi soir, à Londres, Düsseldorf, Madrid, Milan… Avec, pour contrebalancer ce déséquilibre entre ma vie professionnelle et ma vie familiale, une super-nounou et mon mari qui assurait sans me faire de reproches. Je n'avais pas besoin de chercher loin pour savoir d'où venait mon envie de performer : mes parents m'avaient élevée comme un garçon. Il fallait réussir afin de s'assumer. Et puis, comme mon frère leur en faisait voir de toutes les couleurs, j'avais mis les bouchées doubles pour compenser, et aussi les soulager.

MA PASSION, LA SCULPTURE

Pour supporter le rythme et résister à la pression, j'avais une botte secrète : la sculpture. Une activité découverte l'année où j'avais décroché mon premier job, à 23 ans. Dans la rue où je travaillais, j'avais repéré un atelier devant lequel je passais quotidiennement, jetant toujours un œil furtivement. Jusqu'au jour où j'ai poussé la porte. Une révélation. L'envie de sculpter me taraudait depuis longtemps, mais j'avais baigné dans une famille de collectionneurs à l'œil aiguisé et à la critique sans concession. Les jugements avaient vite fait d'être mordants. Combien de fois, ai-je entendu, « c'est une croûte », « être artiste n'est pas donné à tout

le monde… » ? Cela avait assurément contribué à couper mes ailes… Mais cette fois, dans l'atelier de sculpture, un verrou avait sauté : j'y allais le soir, le week-end, j'apprenais technique sur technique, avide de progresser et d'élargir mon champ de création. En réalité, je m'étais toujours sentie créative et cette partie de moi, je la mettais aussi dans mon travail. Sculpter me permettait de penser hors des sentiers battus, sortir la tête du guidon, avoir une distance et, au bout du compte, être meilleure dans mon job ! Après chacun de mes accouchements, je changeais de boîte afin d'augmenter un peu mon congé maternité le temps de préparer une exposition. C'était facile, j'étais à l'époque quasiment la seule dans mon domaine, « RH à l'international », et donc « chassée ».

JE NE POUVAIS PAS PASSER À CÔTÉ DE MA VIE

Lentement, le désir d'être artiste infusait, tandis que la pression infernale au travail augmentait autant que ma culpabilité face à mes enfants. Notamment, quand ils se faisaient mal, et qu'immanquablement ils couraient vers leur père. Jamais vers moi. Une pensée m'obsédait : j'étais à la moitié de mon existence et je ne pouvais pas passer à côté d'une vie de création. Voilà, à 45 ans, j'en étais là. Et puis, il y eut ce déjeuner avec mon boss. « Ariane, il y a des opportunités pour toi à Londres ou à New York, je t'imaginerais bien là-bas », m'a-t-il annoncé. Et d'ajouter : « Comment vois-tu ta prochaine étape ? » Dans ces boîtes américaines, il est normal de changer de poste tous les cinq ans et j'approchais de la date butoir. Pourtant, sans réfléchir, j'ai lâché : « Ma prochaine étape ? Je vais prendre une année sabbatique. » Au moment où j'ai prononcé cette phrase, j'ai eu l'intime conviction que ma folle ascension professionnelle s'arrêterait là. Dos au mur, je venais de faire le choix d'être artiste. Rien n'avait été prémédité, mais le fruit était mûr. Je devais laisser à mon boss le temps de se retourner, alors nous avons trouvé un arrangement : je cumulais deux directions, celle de la France et celle de l'Europe. Il m'a proposé de lâcher la première et de garder la seconde pour encore quelques mois, jusqu'à ce qu'il me trouve un remplaçant. Ce soir-là, je suis rentrée à la maison, j'ai raconté mon déjeuner à mon mari, aussi surpris que moi par cette décision soudaine. Je me souviens de ses mots, pleins d'humour et confiants : « C'est bien, tu vas gagner beaucoup d'argent, et bientôt c'est moi qui arrêterai de travailler pour me consacrer à la musique » – il était guitariste dans un groupe à côté de son job. À ce moment-là, je suis sûre et certaine qu'il a dû également penser que c'était bien pour les enfants, même s'il ne m'avait jamais dit un mot à ce sujet, me laissant m'accomplir dans ma carrière. La question de l'argent avait bien entendu pesé dans ma décision, mais j'avais négocié mon départ. Je pouvais tenir deux ans.

> Sans réfléchir, j'ai lâché à mon boss : « Ma prochaine étape ? Je vais prendre une année sabbatique. »

JE N'AI JAMAIS REMIS EN QUESTION MON CHOIX

Ce n'est pas simple de commencer une vie de « jeune artiste » à 45 ans, sans le cursus attendu d'une école d'art renommée, sans diplôme, sans réseau, et trop âgée pour candidater pour les appels à projets, les résidences… Un parcours du combattant. J'ai vécu la solitude de l'artiste, moi qui aimais tant travailler à plusieurs. Je surmontais ces difficultés comme je pouvais, en lançant des collectifs d'artistes, en partageant des ateliers. Et j'ai découvert le fait de devenir une femme invisible ! Dans mon job d'abord, en lâchant la DRH France, du jour au lendemain, et alors que jusque-là tout le monde me saluait, plus un mot, plus un bonjour. Transparente. Je ne pouvais plus rien leur apporter. Je n'existais plus et d'un coup, je mesurais la gigantesque farce humaine. Ma chance était de n'avoir jamais exercé ce métier par besoin de reconnaissance sociale, cela limitait les dégâts émotionnels. J'ai vécu peu ou prou le même phénomène dans les « dîners en ville ». Quand Pierre et moi sortions chez des amis, à la classique question « que faites-vous dans la vie ? », en répondant « artiste », je lisais dans le regard de mon interlocuteur, « Ah elle est femme au foyer et elle fait du macramé ». Si bien que j'ai mis du temps à assumer mon nouveau statut. Alors immanquablement, après le « je suis artiste », j'enchaînais, « avant, j'étais DRH, etc. » et je déroulais ma carrière de businesswoman. Jusqu'à ce que, étrangement, mes cercles d'amis changent : moins de cadres et plus de créatifs. Certaines personnes ne correspondaient plus à ma nouvelle vie. Mais à aucun moment, je n'ai remis en question mon choix. Et alors que mon parcours est toujours périlleux, jamais je ne me suis posé la question d'abandonner l'art. Certes, j'ai perdu en prestige et en argent, mais j'y ai gagné de suivre ma voie, celle d'une vie. ●

Envie de découvrir d'autres histoires de destinées chamboulées ? Revivez la relation tumultueuse d'Alix et de Louis dans « Il était une (première) fois », un podcast de ELLE & Louie Media, en scannant le QR Code. Dès le 13 août.

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

SON BUT LOINTAIN : SAINT-JACQUES-DE-COMPOSTELLE.

SON ROMAN :
UN BALZAC.

SON
COSTUME :
UN T-SHIRT.

SON DRINK :
DE L'EAU
PÉTILLANTE
+ UNE LARME
DE WHISKY.

SES FÉTICHES :
SES MICROS.

SON JEU DE L'ÉTÉ :
LE TIME'S UP.

SA CITÉ
STUDIEUSE : ROME.

EN VACANCES AVEC...

DAVID CASTELLO-LOPES

On embarque avec l'humoriste et journaliste qui sévit sur France Inter, Arte et Konbini, quand il n'est pas en tournée pour son spectacle.

PAR **SOLINE DELOS**

« JE N'AIME PAS LA PLAGE et quand je m'y suis parfois retrouvé, je comptais les heures ! Le problème, c'est le sable, le soleil, et qu'il n'y ait pas un endroit pour s'asseoir correctement, je veux dire un endroit sans sable... Alors j'ai mis en place d'autres rituels. Le premier, c'est quatre jours, et pas un de plus, sur le chemin de Compostelle avec mon copain Emmanuel. À ce rythme, on devrait arriver à Saint-Jacques en 2038. Si nous sommes toujours aptes à randonner ! J'avais envie de vivre ce folklore du pèlerinage, faire tamponner ma credencial à chaque étape [document emporté par le pèlerin pour justifier de sa condition sur le chemin de Saint Jacques de Compostelle, ndlr], m'asseoir à ces grandes tablées où les marcheurs se retrouvent sans se connaître, découvrir que le propriétaire d'un gîte de l'Aubrac est un ex-directeur marketing parisien... C'est aussi l'occasion de parler avec mon pote pendant des heures ! Au début, on s'était inventé un jeu : apprendre les noms des départements et leurs chefs-lieux et s'en souvenir grâce à des moyens mnémotechniques en créant une histoire. Ça commençait par, "Un poulet de Bresse pour Ain et Bourg-en-Bresse..." On a vite abandonné ! Rituel numéro 2, un voyage à vélo avec ma copine, cette année autour du lac de Constance. Elle, vélo classique, et moi, vélo électrique. Je veux bien souffrir un jour, mais pas tout du long ! Rituel numéro 3. Une résidence studieuse d'une dizaine de jours dans un pays étranger. Cette année, a priori, je retourne à Rome. L'Italie, c'est quand même imbattable, et j'adore cette ville, touristique mais pas muséifiée. Parfait pour un bobo comme moi, obsédé à l'idée de vivre une expérience "authentique", le titre de mon premier spectacle. Là, plus d'Instagram, je travaille avec une régularité monacale et je suis ultra-efficace. L'été dernier, j'ai écrit mon spectacle en neuf jours. La joie de prendre de l'avance sur l'année qui vient. Mais mon grand kif de l'été reste les trois premiers jours de vacances quand, après avoir turbiné comme un fou, c'est relâche. Après, les débuts, c'est toujours mieux que les fins. Et c'est valable pour tout : les amours, le travail, la vie... Non ? » ●

« DÉLICIEUX », 1h30, en tournée dans toute la France.

CAMILLE MOIRENC, ROBERT HARDING/HEMIS ; TATIANA LAVROVA/GETTY IMAGES ; PRESSE ; DOCUMENTS PERSONNELS.

MONOPRIX

Rentrée vitaminée

Chez Monoprix, la rentrée refuse la grisaille du lundi matin. Exit la garde-robe de transition sagement neutre : la nouvelle collection mise sur le denim décliné sous toutes ses formes (rayures, color block...). Un vestiaire pensé pour être porté au quotidien sans prise de tête. De quoi affronter le réveil de 7 heures avec allégresse et faire, accessoirement, plein de jaloux dans la cour de récré !

monoprix.fr

ESTHEDERM

Capital peau

Fruit de quarante années de recherche scientifique, le sérum Age Proteom d'Esthederm ne cible pas seulement les signes du vieillissement mais agit en amont sur le protéome, cet ensemble de protéines qui structurent la peau. Dès 28 jours, les résultats sont visibles sur les rides, la fermeté, la densité, l'éclat et l'homogénéité du teint. Cinq gouttes matin et soir avant la crème. **esthederm.fr**

LES SECRETS DE LOLY

Boucles assumées

Boucles, ondulations et textures frisées... Les Secrets de Loly les soigne depuis 2009 avec des formules nées dans la cuisine de sa fondatrice, Kelly Massol, qui concoctait ses propres recettes faute de trouver son bonheur en rayon. Aujourd'hui, la marque déploie Curly Not Sorry et le dit haut et fort : une texture n'a jamais eu besoin d'être domptée pour être belle. Boucles libres, enfin !

secretsdeloly.com

CAUDALIE

Haute protection

Caudalie réinvente sa collection solaire avec des soins haute performance pensés pour toute la famille. Pour le visage ou le corps, ses textures sensorielles, invisibles et résistantes à l'eau assurent une très haute protection UVA/UVB. Leur secret ? CollagenSkinProtect, un complexe antioxydant d'origine naturelle qui préserve le collagène de la peau face au soleil et offre une protection complète contre la lumière bleue et les infrarouges. Le plaisir de l'été ? Oui. Les compromis ? Jamais. **caudalie.com**

MARC CAIN

Chocolat chaud

Expresso, chocolat, cacao... Marc Cain décline une palette gourmande, alternative moderne au noir classique et furieusement chic sur les tenues monochromes. Associée à des silhouettes féminines, elle adoucit les lignes d'une touche romantique et crée une légèreté raffinée. Le noir a trouvé son remplaçant, et il est fondant.

marc-cain.com

-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 CROISÉS P. 29

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

L	E	■	C	O	U	T	A							
I	N	G	■	N	A	■	L							
E	■	D	A	R	C	■	G	I						
L	I	■	E	V	R	E								
N	C	A	S	■	I	I	■							
■	R	N	■	S	A	G	A							
R	E	T	T	O	■	N	I							
I	S	T	R	E	■	E	P	I	A	I	S	O	N	
■	E	N	F	L	E	S								

LA CITATION

"Le bonheur c'est quand... **le temps s'arrête et que les instants deviennent éternels.**"

FRANÇOISE HARDY

ELLE

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

DIRECTRICE DE ELLE VÉRONIQUE PHILIPPONNAT
DIRECTEUR DE LA CRÉATION TOM MEREDITH

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 6 au 12 août 2026

PAR **JEAN-YVES ESPIÉ**

BÉLIER

Vous traversez une période porteuse qu'il serait judicieux d'exploiter. Sur le plan social, ne lésinez pas sur la détermination dont vous saurez faire preuve pour faire valoir la pertinence de vos idées et prenez des initiatives pour élargir votre horizon en exprimant votre potentiel de créativité.

Taureau

Le passage de plusieurs planètes dans des signes amis fait la part belle à votre bon sens naturel. Fixez-vous un objectif précis et déployez votre capacité à vous investir. Ayez la souplesse diplomatique appropriée pour éviter de vous laisser influencer ou orienter dans une direction qui ne vous plaît pas.

GÉMEAUX

Avant qu'elle ne quitte votre secteur, appuyez-vous sur la présence de Mars pour avancer dans vos projets. La planète rouge vous invite à voir le bon côté des choses pour y puiser une énergie que vous nourrirez grâce à votre sens du contact alimenté par le coup de pouce que vous apporte Jupiter.

Cancer

La présence de Mercure favorise la communication et les rencontres, à condition de sortir de votre réserve. Soyez lucide concernant vos attentes, faites le tri entre ce qui est réalisable et le reste et donnez-vous les moyens de concrétiser ce qui pourra l'être. Les planètes ensemble vous veulent du bien.

Lion

La double présence du Soleil et de Jupiter correspond à une phase à haut potentiel de réalisation. Lorsque la planète de la vitalité et celle de la chance conjuguent leur influence, c'est le bon moment pour faire des projets. L'arrivée de Vénus dans un signe ami vous apporte une délicatesse relationnelle.

VIERGE

Les planètes favorisent vos prises d'initiative et vous apportent une plus grande confiance en vous. Si vous parvenez à vous débarrasser de vos doutes et hésitations, tout en vous entourant judicieusement de ceux qui priorisent vos qualités avant vos faiblesses, vous obtiendrez d'excellents résultats.

Balance

« Si tu veux être aimé, aime », disait Sénèque, reflétant l'arrivée de la planète de l'amour dans votre secteur. Exprimez clairement ce dont vous avez envie, puis placez-vous en situation de créer les circonstances favorables car Vénus incarne ce qui se fait de mieux en matière de charme.

SCORPION

Lors de sa visite dans un signe ami, la planète de l'intelligence et de la communication va faciliter votre esprit d'analyse. Vous trouverez naturellement le mot juste pour être d'emblée sur la même longueur d'onde que vos interlocuteurs. C'est le bon moment pour exprimer ce qui vous tient à cœur.

SAGITTAIRE

Avec le soutien du Soleil et de Jupiter, vous gagnez en vision d'ensemble, et votre horizon se dégage des flous et des incertitudes environnantes. C'est à vous de prendre du recul pour identifier ce qui vous convient le mieux afin de ne pas vous laisser submerger par les sollicitations permanentes de votre entourage.

Capricorne

Entre Saturne qui vous fatigue en vous rappelant les contraintes du quotidien et Neptune qui vous propose de vous changer les idées, c'est à vous de choisir. Cependant, vous auriez bien raison de voir la vie en rose en vous délestant de ce qui vous pèse. L'idéal serait de trouver un juste équilibre.

VERSEAU

La double influence d'Uranus et de Pluton vous invite à vous délester d'une partie de votre passé pour faire peau neuve. Leur passage réveille votre besoin de sécurité. En identifiant vos inquiétudes profondes, vous y puiserez une énergie nouvelle pour retrouver un espace vital confortable.

Poissons

La planète de la communication vous soutient. Grâce à Mercure, vous allez pouvoir vous exprimer de manière à organiser des échanges et à tisser des liens constructifs. Avec l'arrivée de Mars dans le même secteur protecteur, canalisez votre énergie pour ne pas vous disperser.

SUIVEZ L'ASTRO DE JEAN-YVES ESPIÉ SUR YOUTUBE

HOROSCOPE LUNAIRE

Du 6 au 12 août 2026

PAR **JEAN-YVES ESPIÉ**

BÉLIER

L'aide que vous procure la planète de la chance et de la bonne humeur se révèle propice pour faire émerger vos plus belles dispositions. Jupiter apporte ce petit supplément de générosité et de chaleur sur le plan relationnel, qui a pour effet de captiver l'attention et de susciter l'engouement.

Taureau

La grande partie des influences planétaires vous veut du bien, et c'est l'essentiel. Cependant, arrêtons-nous sur Jupiter qui réalise des angles planétaires agaçants et pousse à l'excès. Alors, surveillez vos finances et ménagez vos interlocuteurs en canalisant toute forme d'impatience.

GÉMEAUX

Ne soyez pas étonnée si vous ne tenez pas en place, c'est la faute de Mars. Lorsque la planète de l'action visite votre secteur, elle vous apporte une énergie qui peut frôler l'excès si vous vous dispersez en voulant réaliser trop de choses en même temps. Fixez-vous un seul objectif et ne vous laissez pas divertir.

Cancer

Lorsque la planète de l'intelligence et de la communication est en visite dans votre secteur, c'est l'indice que le message passe mieux sur le plan privé. Avec Mercure, vous aurez le soutien dont vous aviez besoin pour vous synchroniser rapidement et être sur la même longueur d'onde.

Lion

Le Soleil en visite vous apporte chaleur et confiance sur le plan privé. En parallèle, l'influence de Neptune, la planète de l'intuition dans un secteur complice, affine vos ressentis et votre instinct afin de concrétiser précisément ce qui vous tient à cœur en évitant toute forme de contrariété.

VIERGE

Vous – qui incarnez ce que l'on appelle la partenaire fiable et organisée dans le couple – ne serez pas déçue car la présence de Mercure vous invite à échanger avec délicatesse. Vous avez un talent certain pour vous faire apprécier dans l'intimité, et les planètes protègent vos initiatives bien pensées.

Balance

Avec l'arrivée de la planète de l'amour, il est facile d'en déduire que votre secteur intime amorce une période plus agréable. Cela vous invite aux rapprochements et à l'harmonie sur le plan amoureux. Exprimez vos élans et vos attentes car c'est le bon moment pour faire évoluer une relation constructive.

SCORPION

La présence de Mercure en signe complice vous apporte une bonne vision de vos besoins sur le plan privé ainsi que du charme pour faire passer les messages. Cette souplesse vous permettra de canaliser ce que vous avez à dire sans laisser libre cours à une expression frontale de vos ressentis.

SAGITTAIRE

Le passage de la planète de l'action dans votre signe opposé se traduit par un apport d'énergie dont l'influence potentiellement excessive engendrera de l'impatience. Toutefois, comme vous êtes habituée à aller droit au but, il vous suffira de ne pas polariser sur ceux qui sont plus lents à la détente.

Capricorne

L'opposition de Mercure vous rend plus réceptive aux réactions parfois inattendues de votre entourage, faites en sorte d'être zen, et les agacements environnants se réduiront rapidement. En parallèle, saisissez les occasions pour approfondir les sujets que vous désirez aborder depuis longtemps.

VERSEAU

Lorsque la planète du dynamisme visite un secteur complice, elle vous apporte ce qui se fait de mieux pour synchroniser objectif ciblé et action. On ne saurait espérer meilleur climat pour résoudre vite et bien ce qui nécessite des ajustements sur le plan privé. Faites-vous confiance.

Poissons

Ne focalisons pas sur l'influence contradictoire d'Uranus, mais concentrons-nous sur l'influence bienveillante exercée par Mercure. Le message qu'elle vous adresse est clair : soyez à l'écoute de vos sens et suivez ce que vous dicte votre cœur. Cette émergence de sensibilité est d'une grande richesse.

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

GLACE FEUILLE DE FIGUIER BIO

SORBET GRIOTTE, POIVRE DE CASSIS

GLACE LAIT RIBOT, CITRON, CITRONNELLE

SORBET PAMPLEMOUSSE BLANC, THYM CITRON

SORBET GRIOTTE, POIVRE DE CASSIS

La griotte s'enflamme au contact d'un poivre de cassis unique.
Un dessert à la fraîcheur intense et aux notes herbacées.

Préparation : 40 mn
Cuisson : 30 mn
Repos : 6 à 12 h
Turbinage : 20-30 mn
Pour 1 litre

500 g de griottes
275 g de sucre
2,5 g de poivre de cassis

LA VEILLE

1. DÉNOYAUTEZ les griottes, mettez-les dans une casserole à fond épais avec 27,5 cl d'eau et le sucre sur feu moyen. Laissez compoter 30 mn.
2. INCORPOREZ le poivre de cassis et mixez finement. Refroidissez à 4 °C le plus vite possible, en posant le récipient contenant le mélange sur un lit de glaçons. Réservez 6 à 12 h au réfrigérateur.

LE JOUR MÊME

1. METTEZ un contenant au congélateur.
2. MIXEZ légèrement la compotée de griottes pour la rendre homogène. Turbinez suivant les indications du fabricant de la sorbetière.
3. VERSEZ dans le contenant et stockez au congélateur à – 18 °C. À consommer le plus rapidement possible.

L'ARTISAN GLACIER **HENRI GUITTET**, FONDATEUR DE GLAZED, PARTAGE DANS « GLACES GLAZED » (ÉD. HACHETTE PRATIQUE) LES CLÉS POUR RÉUSSIR PLUS DE 40 RECETTES CRÉATIVES. DES PARFUMS AUSSI ORIGINAUX QU'UNIQUES AVEC UNE BONNE DOSE D'AUDACE ET DE GOURMANDISE.

SORBET PAMPLEMOUSSE BLANC, THYM CITRON

Le parfum star des fortes chaleurs : frais, citronné, ultra-onctueux.
À tester en « frozenshake » avec une boule de sorbet framboise.

Préparation : 30 mn
Cuisson : 7 mn
Repos : 6 à 12 h
Turbinage : 20-30 mn
Pour 1,5 litre

500 ml de jus de pamplemousse blanc bio
8 g de thym citron
350 g de sucre

LA VEILLE

1. FAITES CHAUFFER 51 cl d'eau avec le sucre et la moitié du thym citron, tout en fouettant, jusqu'à atteindre 85 °C.
2. REFROIDISSEZ à 4 °C le plus vite possible en posant le récipient sur un lit de glaçons. Laissez infuser 6 à 12 h à 4 °C.

LE JOUR MÊME

1. METTEZ un contenant au congélateur.
2. FILTREZ le sirop froid, puis ajoutez le jus de pamplemousse bio et l'autre moitié du thym citron. Mixez légèrement le mélange.
3. TURBINEZ immédiatement en suivant les indications de la sorbetière. Déposez rapidement dans le contenant précédemment refroidi.
4. STOCKEZ au congélateur à – 18 °C ou – 24 °C. À consommer dans les 15 jours.

GLACE FEUILLE DE FIGUIER BIO

Le parfum envoûtant du figuier capturé dans une glace, aux notes de coco et de fleurs coupées. L'accord parfait des desserts d'été.

Préparation : 30 mn
Cuisson : 8 mn
Repos : 12 à 24 h
Turbinage : 20-30 mn
Pour 1 litre

1 feuille de figuier bio
55 cl de lait entier
65 g de poudre de lait écrémé
1 jaune d'œuf
135 g de sucre
180 g de crème liquide 35 % MG

LA VEILLE

1. LAVEZ la feuille de figuier à l'eau additionnée de vinaigre blanc. Rincez-la et ciselez-la.
2. FAITES CHAUFFER le lait à 25 °C, ajoutez la poudre de lait et fouettez légèrement.
3. FOUETTEZ le jaune avec le sucre dans un cul-de-poule. Quand le lait atteint 30-35 °C, versez le mélange jaune-sucre tout en fouettant légèrement. Ajoutez la crème et la feuille ciselée, vers 40 °C.
4. FAITES CUIRE à 85 °C pendant 3 mn. Mixez fortement. Filtrez au chinois. Faites refroidir le mélange à 4 °C le plus vite possible en posant le récipient sur un lit de glaçons. Filmez et réservez de 12 à 24 h au réfrigérateur.

LE JOUR MÊME

1. METTEZ un contenant au congélateur.
2. MIXEZ la préparation. Turbinez suivant les indications de la sorbetière.
3. VERSEZ rapidement dans le contenant refroidi. Stockez au congélateur à – 18 °C ou – 24 °C. À consommer dans les 15 jours.

GLACE LAIT RIBOT, CITRON, CITRONNELLE

Une glace fraîche et acidulée où citron bio et citronnelle réveillent les souvenirs gourmands de financiers et madeleines.

Préparation : 45 mn
Cuisson : 4 mn
Repos : 12 h
Turbinage : 20-30 mn
Pour 1 litre

1 petit citron bio
185 g de sucre
1/2 bâton de citronnelle
52 cl de lait entier
10,5 cl de crème liquide 35 % MG
3 jaunes d'œufs
10,5 cl de lait ribot

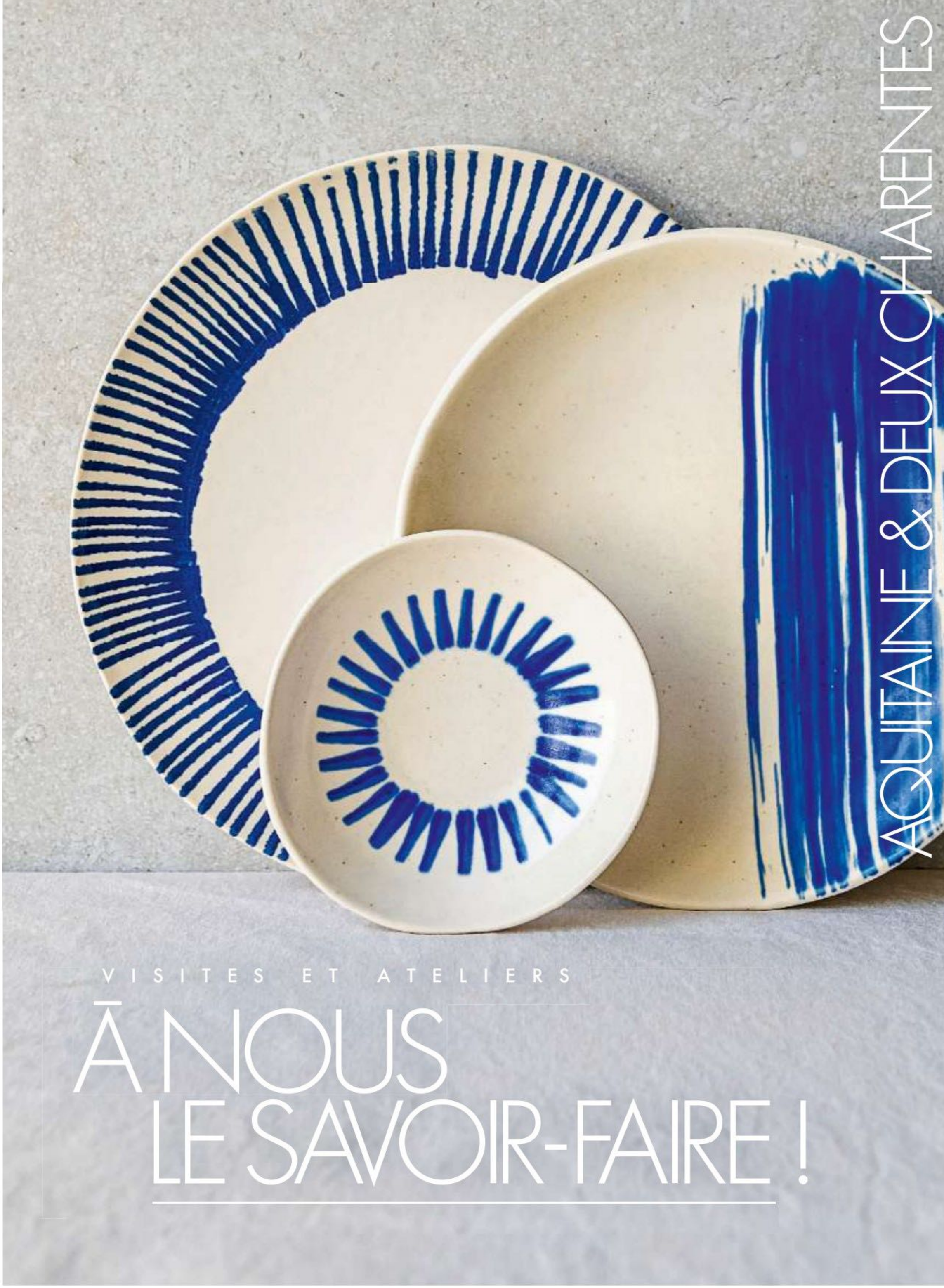
LA VEILLE

1. ZESTEZ le citron et mélangez le zeste au sucre. Émincez la citronnelle. Faites chauffer le lait et la crème dans une casserole. Incorporez à 35 °C, le sucre avec le zeste et la citronnelle. Incorporez à 40 °C, les jaunes d'œufs légèrement fouettés.
2. FAITES CUIRE à 85 °C pendant 4 mn, sans cesser de remuer.
3. FILTREZ au chinois au-dessus d'un récipient. Ajoutez le lait ribot et mixez légèrement. Refroidissez à 4 °C le plus vite possible, en posant le récipient sur un lit de glaçons. Réservez 12 h au réfrigérateur.

LE JOUR MÊME

1. METTEZ un contenant au congélateur.
2. MIXEZ légèrement la préparation.
3. TURBINEZ suivant les indications de la sorbetière fabricant et versez dans le contenant. Stockez au congélateur à – 18 °C et consommez rapidement.

ELLE 4207
Réalisation Henri Guittet.
Photos Virginie Garnier.
Recettes adaptées par Delphine Gautherin.

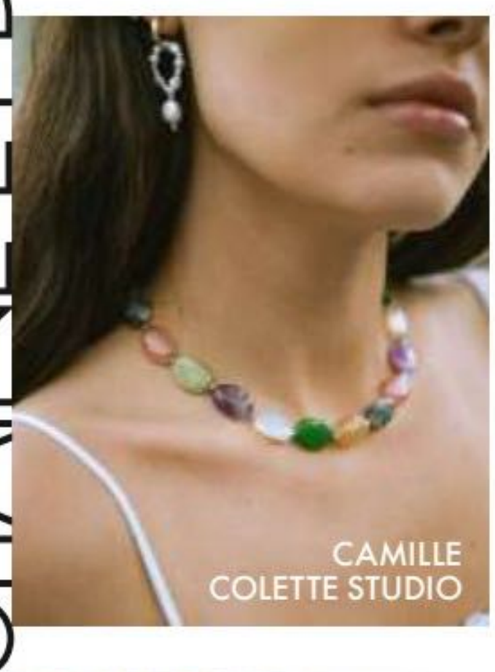


AQUITAINE & DEUX CHARENTES

VISITES ET ATELIERS

À NOUS LE SAVOIR-FAIRE !

WIRESTOCK - GETTY IMAGES



AQUITAINE ET CHARENTES

TENTATIONS

TOUT CE QUI BUZZE

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

PAR **COLINE DE SILANS**

PARENTHÈSE GASTRONOMIQUE

Au cœur du Médoc, COMO Cordeillan-Bages est le nouveau repaire des épicuriens. Cette chartreuse du XIX[e] siècle, rénovée, offre 28 chambres et suites lumineuses (dès 350 € la nuit), dont certaines avec terrasse, et un restaurant avec une carte signée par le chef triplement étoilé Fabien Ferré I

Route des Châteaux, Pauillac (33). comohotels.com

BIJOUX SOLAIRES

Camille Colette Studio est née de la passion de Marie pour les bijoux. À travers ses créations, elle mêle sa culture méditerranéenne héritée de ses grands-mères Camille et Colette, aux souvenirs de son enfance passée au bord de l'Atlantique. Résultat : des bijoux joyeux et colorés, inspirés par l'univers de bord de mer et pensés pour résister à tout, y compris aux baignades estivales. À shopper en ligne ou en boutique, aux Chartrons.

115, rue Notre-Dame, Bordeaux (33). camillecolette-studio.com

DOUCEURS HAUTE COUTURE

Sur l'île de Ré, la pâtissière star Nina Métayer a ouvert Chez Nina. Elle qui a grandi à La Rochelle a pensé ce lieu entre café, salon de thé et boulangerie-pâtisserie, comme un espace convivial, où l'on vient pour le café-croissant du matin, le goûter des enfants ou le gâteau du dimanche. Au déjeuner, on se régale aussi d'une offre salée, en terrasse ou dans la jolie salle aux tons crème.

190, rue Jules-Ferry, Rivedoux-Plage (17).

FORT DE CAFÉ

Et de trois pour l'Alchimiste ! Référence du café de spécialité à Bordeaux, le torréfacteur s'implante en plein cœur de la ville. On y retrouve les marqueurs de son succès : sélection rigoureuse des producteurs, torréfaction maison, traçabilité… Loin de l'atmosphère parfois froide de certains coffee-shops, voici un lieu convivial où les baristas sont passionnés, et les cafés, comme les pâtisseries, à tomber.

32, rue du Pas-Saint-Georges, Bordeaux (33). alchimiste-cafes.com

Inscrite au patrimoine mondiale de l'Unesco, la basilique Saint-Seurin invite les visiteurs à explorer son histoire à travers une immersion magistrale en dix étapes, mêlant sons, lumière et effets visuels. ●

Jusqu'au 2 novembre. Place des Martyrs-de-la-Résistance, Bordeaux (33). basilica.fr

MARTIN MORRELL; PRESSE; CLEMENT BILLEROT; NICOLAS DUFFAURE
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

RCS Paris 790 990 071 - Agence SHOPS - shopsagency.com

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

UN ÉTÉ AVEC...

ANNE-SOPHIE NARDY

La fondatrice de On The Wild Side a fait de la nature sauvage le cœur de sa marque de soins. Elle nous livre ses bonnes adresses.

PAR **COLINE DE SILANS**

ISSUE D'UNE FAMILLE DE PHARMACIENS, Anne-Sophie Nardy grandit dans l'arrière-boutique de la pharmacie de sa mère, où sont élaborées les préparations à base de plantes. « Ça m'a donné très tôt la conviction que ces végétaux pouvaient nous faire du bien. » Après un parcours dans de grands groupes de cosmétiques, elle décide de créer des soins sans pétrochimie, fondés sur les vertus des plantes sauvages. Sa rencontre avec un cueilleur lui révèle leur incroyable richesse en principes actifs. De cette découverte naît On The Wild Side et un complexe breveté associant sève de bouleau et bourgeon de hêtre, devenu la signature de la marque. Aujourd'hui, On the Wild Side compte une vingtaine de produits et soins, tous issus de plantes sauvages, cueillies dans les règles de l'art. « Nous ne travaillons qu'avec des cueilleurs professionnels, qui respectent de bonnes pratiques, pour laisser la nature se régénérer. »
onthewildsidecosmetics.com

Sa pause bien-être « J'aime beaucoup aller chez Maison Ose. Ce lieu de vie rassemble diverses pratiques holistiques. Je conseille les soins énergétiques, dont on ressort reboostés ! »
8, rue Durieu-de-Maisonneuve, Bordeaux (33). maisonosebienetre.com

Son hôtel chouchou « J'adore aller à l'hôtel Indarra, au Pays basque. Le lieu est magnifique, décoré avec beaucoup de goût. On peut aussi y prendre des cours de yoga, booker un soin... Tout ce que j'aime ! »
1, route de Saint-Pée, Arbonne (64). Tél. : 06 79 34 49 90. hotelindarra.com

Sa boutique durable « Coutume propose une sélection soignée de produits écoresponsables en beauté, pour la maison, les enfants... Et on y trouve On the wild side ! »
79, rue Notre-Dame et 40, rue Sainte-Colombe, Bordeaux (33). coutume.store

Sa sortie nature « J'ai une passion pour la réserve ornithologique du Teich : un super lieu pour observer les oiseaux sauvages et en apprendre davantage. C'est un lieu qui me fascine. »
Le Teich (33). Tél. : 05 24 73 37 33. reserve-ornithologique-du-teich.com

Son spot apéro « Le Café de Lerme se situe à côté de mes bureaux, sur une place très tranquille. L'ambiance rétro et les plats gourmands à partager en font un endroit idéal, toujours très vivant, pour prendre l'apéro. »
6, place de Lerme, Bordeaux (33). Tél. : 09 80 94 11 54. cafedelerme.fr

Sa guinguette favorite « Aux beaux jours, je file Chez Alriq, en bord de Garonne. On peut y prendre l'apéro les pieds dans le sable, au soleil couchant, avec de super concerts. ●
ZA Quai des Queyries, Port Bastide, Bordeaux (33). laguinguettechezalriq.com

ON THE WILD SIDE ; BOSAN CHEUNG ; DAVID DUCHON-DORIS ; PRESSE ; IHERVAS/ GETTYIMAGES
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

une **expérience cognaçaise** qui **éveille** les **sens**

BAN DE LA DISTILLATION

COGNAC DISTILLATION DAYS #4

23, 24 & 25 oct 2026

Cognac et ses alentours

- visites
- rencontres
- concerts
- expositions
- savoir-faire

Gratuit*
& sur réservation

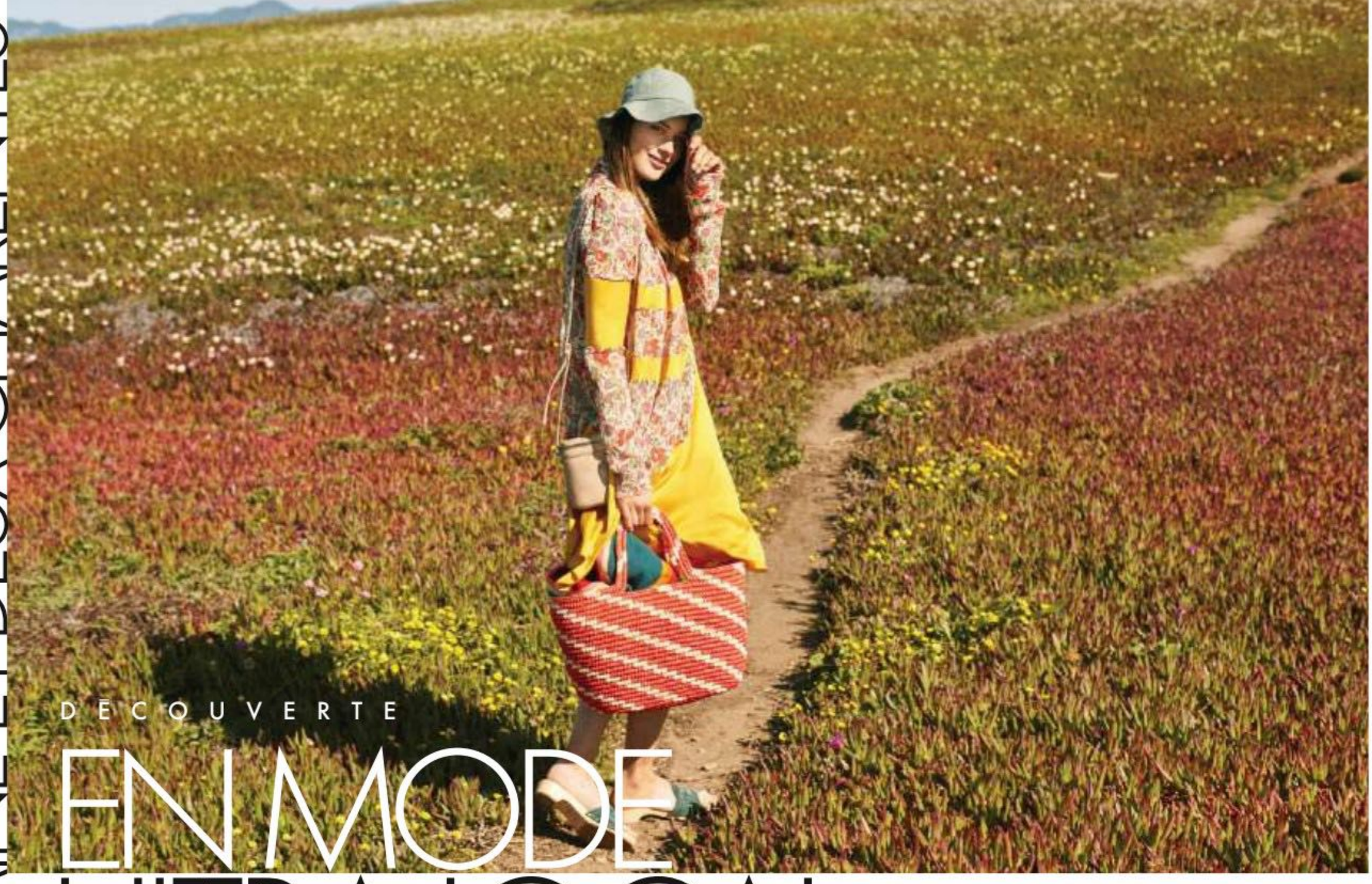
Découvrir le programme
grand-cognac.fr > les actualités

*sauf certaines activités proposées par des partenaires privés

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

Illustration : Claire Lemaire pour l'agence Fichtre Diantre

GRAND COGNAC AGGLOMÉRATION · Cofinancé par l'Union européenne · COGNAC · CHARENTE · COGNAC · Les Distillateurs culturels · DESTINATION Cognac · VILLES & PAYS D'ART & D'HISTOIRE · Les Maisons de Cognac · UGVC · Parcs Eco Citoyens · Patrimoine Culturel Immatériel en France · Les Abattoirs



DÉCOUVERTE

EN MODE ULTRA LOCAL

Notre sélection d'ateliers inspirants pour s'imprégner de l'âme de la région.

PAR **COLINE DE SILANS**

PASSIONNÉ

CÉRAMIQUE ORGANIQUE

Dans son atelier charentais, la céramiste Jennifer Renambot façonne sculptures et objets du quotidien à partir de poudres de coquillages, de cendres de bois brûlé… Inspirée par l'esthétique wabi sabi, elle organise des ateliers où elle initie au modelage et au tournage. Dès 60 € (2 h).

94, boulevard de la République, Châtelaillon-Plage (17). Tél. : 06 18 54 41 54. ceramic-epicurious.fr

GOURMAND

MANU ET LA CHOCOLATERIE

Implanté à Darwin, Origines est le premier chocolatier bean to bar bordelais. Sa mission ? Fabriquer du chocolat responsable, de la sélection des fèves de cacao jusqu'à leur transformation en tablettes. Pour éclairer sur ce procédé encore rare, Manu et son équipe proposent des ateliers lors desquels chacun crée sa tablette personnalisée. 70 €.

87, quai des Queyries, Bordeaux (33). Tél. : 05 56 13 79 90. chocolaterie-origines.fr

Biologiste engagée, Jeanette Breton est convaincue depuis toujours des bienfaits des balades en pleine nature. Elle partage ses savoirs et son enthousiasme lors d'escapades à la demi-journée dans l'arrière-pays basque. L'occasion d'en apprendre plus sur la faune et la flore locales, et de mobiliser ses sens. 25 € (3 h). •••

96, rue du Trinquet-Ignacio, Urrugne (64). Tél. : 06 73 10 02 97. urbichjeanette.wixsite.com/kanpoan

DAN MARTENSEN/ TRUNCK ARCHIVES/ PHOTOSENSO

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%.

EXCELLENT COMPLÉMENTAIRE SANTÉ Mutuelles LE FIGARO 2026

TOP DIGITAL ET INNOVATION COMPLÉMENTAIRE SANTÉ Mutuelles LE FIGARO 2026

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

LUR SASKIA

TRADITIONNEL

TRESSAGE ARTISANAL

Dans son atelier Lur Saskia, au Pays basque, Maya apprend à tresser et à façonner l'osier pour réaliser un panier de cueillette selon les méthodes traditionnelles. En fonction de la période de l'année, les vanneries sont agrémentées de joncs, clématite, cornouiller sanguin, lierre… glanés localement. Après une journée de labeur, chacun repart avec son propre panier. 70 €.

2670, route d'Arrast, Arrast-Larrebieu (64). Tél. : 05 47 86 00 08. vannerie.lursaskia.com

HOT

ATELIER PIMENTÉ

Chez Kultur Piment, Mélanie et Jean-Baptiste cultivent, transforment et subliment ce qui fait la renommée d'Espelette : son piment AOC. Les visites commencent par la découverte des champs, afin de comprendre le cycle de production, avant de se terminer par une dégustation gourmande et pimentée. 12 €, 8 € pour les plus de 3 ans.

13, chemin de Lurbinttoenborda, Cambo-les-Bains (64). Tél. : 06 78 93 63 92. kulturpiment.fr

ÉCOMUSÉE DU PORT DES SALINES

IODÉ

OR BLANC

Sur l'île d'Oléron, l'écomusée du Port des Salines invite à s'initier au métier de saunier. Au programme : visite du marais salant pour en comprendre le fonctionnement et découvrir comment sont récoltés la fleur de sel et le gros sel. 9,50 € par adulte, 5,50 € par enfant.

34 C, rue des Anciennes-Salines, Le Grand-Village-Plage (17). Tél. : 06 46 70 62 83. port-des-salines.fr/ecomusee/

JÉRÔME TRUCHARD

Artisan coutelier-forgeron, Jérôme Truchard ouvre les portes de son atelier charentais pour initier à la fabrication d'un couteau à huître unique, doté d'un manche en coquilles de moules ou d'huîtres recyclées. 150 € (3 h). •••

11, route des Nouillers, Saint-Savinien-sur-Charente (17). Tél. : 06 80 43 86 73. atelier-ferdeterre.com - À réserver aussi sur wecandoo.fr

LUR SASKIA ; CDC OLERON ; JÉRÔME TRUCHARD

CYRILLUS

PARIS

L'ART DE VIVRE À LA FRANÇAISE

AQUITAINE ET DEUX CHARENTES

LITTLE ANANA

STYLÉ

SURF ÉCOLO

C'est en partant du constat que les planches de surf décoratives étaient issues de la pétrochimie que Little Anana, marque locale de luminaire, de mobilier et d'objets design responsables, a eu l'idée d'en concevoir… en bois. Lors d'un atelier animé par Ivan, lui-même surfeur, les participants apprennent à découper et façonner leur planche décorative. Tous les mercredis de 11 h à 13 h, 200 € par personne.

13, promenade du Prince-Impérial, Anglet (64). littleanana.com

VINS SOURCÉS

Aurélie, vigneronne en bio et biodynamie dans l'Entre-deux-Mers, partage son savoir-faire au cours de visites personnalisées. Après un tour du vignoble, au cours duquel elle explique les rudiments de la biodynamie et les bienfaits de l'agroforesterie, direction le chai pour déguster trois vins du domaine Mons La Graveyre. 15 €, 1 h 30.

404, rue de La Taste, Cambes (33). Tél. : 06 08 35 76 59. monslagraveyre.com

COLORÉ

SECRETS PASTEL

À Montignac, Karine et Stéphane Loiseau proposent des visites de leur atelier où sont fabriqués à la main plus de 500 pastels aux teintes uniques. Au programme : histoire de la marque Pastels Girault (1780) et découverte des différentes étapes de fabrication. 9,60 €.

1, avenue de Lascaux, Montignac-Lascaux (24). Tél. : 05 53 51 88 18. pastelsgirault.com

Jean-Michel perpétue la tradition familiale en élevant des brebis rustiques des Pyrénées à Saint-Jean-Pied-de-Port, qu'il emmène en transhumance tous les ans. L'été, il invite les visiteurs de passage à suivre ses pas pour leur expliquer son métier. Le petit plus ? Le casse-croûte 100 % terroir est inclus. 27 € (2 h 30). •••

Rendez-vous à la ferme Peotenia. D933, Saint-Jean-Le-Vieux (64). ferme-peotenia.com

ASTRIDEUDELINE ; MARION PARENT ; PASTELS GIRAUD
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

+ 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.

LAURENCE GATÉ

MARIN

SECRETS D'HUÎTRES

Installée dans le village des Boucholeurs, Laurence Gaté accueille curieux et gourmands dans sa cabane ostréicole pour leur faire découvrir les coulisses de son métier. De la naissance des huîtres jusqu'à leur commercialisation, elle explique les différentes étapes de leur élevage. La visite se termine par une dégustation de sa production, accompagnée d'un verre de vin blanc. 10 € (1 h 30).

Les Boucholeurs (17). Tél. 06 82 17 77 84.

BACHE-GABRIELSEN

ÉPICURIEN

APPRENTI CHAI

Le Challenge du maître de chai, proposé par la maison Bache-Gabrielsen, à Cognac, mérite le détour. Après une visite des lieux, les participants sont invités à relever un défi étonnant : recréer l'un des assemblages emblématiques de Jean-Philippe Bergier, maître de chai, puis élaborer le sien. 75 €.

5, rue Louis-Dominique, Cognac (16). Tél. : 05 45 32 07 45. bache-gabrielsen.com

BUCOLIQUE

APICULTURE ENGAGÉE

Dans sa ferme Harizkazua perchée sur les hauteurs de Cambo-les-Bains, Jean-Pierre initie petits et grands aux secrets des abeilles, indispensables à la survie de nos écosystèmes. Au programme : observation des butineuses, pollinisation, fabrication du miel, dégustation… Visite Abeilles et Délices, le jeudi à 15 h 30, 5 €.

Chemin Harizkazuia, Cambo-Les-Bains (64). Tél. : 06 63 79 43 54. fermeharizkazuia.fr

MAISON DESTIEU

Aux côtés de Frédéric, ancien chef étoilé, on s'essaie à la réalisation du cannelé, ce petit gâteau parfumé au rhum et à la vanille, typique de Bordeaux. Cet atelier prend place au cœur de la Maison Destieu, une superbe propriété viticole. 59 € (1 h 30). ●

1204, route des Jouans, Saint-Sulpice-de-Faleyrens (33). Tél. : 06 76 82 52 96. maisondestieu.fr

PRESSE ; THÉO SCHUMAN ; MAISON DESTIEU ;
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

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

LE BERCEAU
DE LA SOURCE
RESORT THERMAL & SPA

Votre
Escapade
Pyrénéenne

Hébergement ★★★★

OFFERT !
ACCÈS SPA THERMAL

Réservez ici !

Bagnères-de-Bigorre
Hautes-Pyrénées (65)

05 62 91 09 09
www.berceaudelasource.fr

AGENDA

ABBAYE AUX DAMES

PAR JEANNE DRĒAN

DANS LES PAS DES BĒNĒDICTINES

Pendant plus de sept siècles, 30 abbesses ont façonné l'histoire de l'abbaye aux Dames, laissant derrière elles un héritage aussi fascinant que méconnu. Ā travers une visite guidée vivante et accessible à tous, les guides-conférencières dévoilent les secrets de ce lieu emblématique, entre architecture romane, destinées féminines et grandes pages de l'histoire de France. Captivant !

Le 11 août. Saintes (17). abbayeauxdames.org

THYLACINE

ĒLECTRO AU SOMMET

Ā 2 877 mètres d'altitude, Thylacine donne rendez-vous aux amateurs de musique électronique pour un concert hors norme au sommet du pic du Midi. Réputé pour ses compositions hypnotiques et ses voyages sonores, l'artiste fera résonner ses mélodies planantes face à l'immensité des Pyrénées et du ciel étoilé. Une expérience singulière, dans l'un des sites les plus spectaculaires de France.

Le 12 août. La Mongie (65). picdumidi.com

OBJECTIF LUNE

Et si vivre sur la Lune devenait possible ? Avec son exposition immersive « Lune, préparez, explorez, rêvez ! », Cap Sciences embarque les familles dans une aventure spatiale entre science et imagination. Tests d'aptitude d'astronautes, visite d'une base lunaire et réflexion sur les futures colonies humaines projettent petits et grands dans la grande épopée de l'exploration spatiale. Ludique et fascinant.

Jusqu'au 31 août. Bordeaux (33). cap-sciences.net

SEBASTIEN LAVAL; CC HABERT

VOÛTE ENCHANTÉE

Les Soirées lyriques font leur grand retour dans les ruines gallo-romaines de Sanxay. Un décor spectaculaire, dans lequel chanteurs, chœurs et orchestre symphonique donnent vie aux grandes œuvres du répertoire. Pour cette 26e édition, « La Flûte enchantée » de Mozart résonnera sous les étoiles.

Les 8, 10 et 12 août. Sanxay (86). operasanxay.fr

PRESSE ; RIBLANC

TOILE SOUS LES ÉTOILES

Chaque été, Monciné à la Plage transforme le jardin de la grotte de la chambre d'Amour en salle de cinéma à ciel ouvert. Cette semaine, place à « Lilo et Stitch », le grand succès familial qui réunit petits et grands autour des aventures de la turbulente fillette hawaïenne et de son drôle de compagnon venu de l'espace. Une projection gratuite à savourer la nuit tombée.

Le 6 août. Anglet (64). anglet-tourisme.com

AIRS CHAMPÊTRES

Classé parmi les plus beaux villages de France, Aubeterre-sur-Dronne accueille deux jours de concerts pour son festival d'été. Dans un décor bucolique, sur les rives, artistes, habitants et visiteurs se retrouvent pour célébrer la musique dans une ambiance joyeuse et décontractée. Au programme notamment, le duo de rock blues Tiger Rose (le 9 août) et le guitariste de jazz manouche Sandro Lorier (le 10). ●

Les 9 et 10 août. Aubeterre-sur-Dronne (16).

angouleme-tourisme.com

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. MAQUETTISTES : SYLVIE AGOSTINI, ERICA DENZLER, PAULINE TALARN. SECRÉTAIRES DE RÉDACTION : SÉVERINE LEFEBVRE, FANNY JACQUET, CHRISTELLE DENIS, HÉLÈNE ABDESSADOK, SONIA GARRIGUES, FRANÇOIS ROUSSEAU. RESPONSABLE PÔLE IMAGE : STÉPHANIE DUCHÊNE. ICONOGRAPHES : ANNE-SOPHIE DE NEVE, CAROLE BEAL-PAGNOL, NELLY MACHANEK, SANDRINE SAUVIN. ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO : COLINE DE SILANS, JEANNE DRÉAN. SERVICE PUB : AZERION RÉGIONS. CONTACT-AZERIONREGIONS@AZERION.COM.

Les Sauces MORIN
Tous les goûts du Sud-Ouest
Les Sauces Morin, sinon rien !!
Les seuls sur le marché à avoir un produit sain... MAIS PAS QUE !
Fabrication ET ingrédients origine FRANCE
Ail du Tarn direct producteur, sans traitement anti-germinatif et pelé par nos soins

Zéro additif
sans sulfite
sans résidu de pesticide
sans OGM
sans sucre
Huile sans traitement chimique
Emballages 100% recyclables
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

EDEN PARK

Envie d'arborer un look moderne à la plage cet été ? Optez pour le maillot de bain Colorblock de chez Eden Park. Avec des coloris associés en cadran rendant un hommage discret mais reconnaissable aux maillots de rugby, il vous offre une allure chic et décontractée. Vous allez apprécier ses cordons de serrage, habillés d'embouts en métal argenté brillant siglés, et son emblématique nœud papillon brodé sur la jambe. Une pièce à avoir absolument dans son vestiaire estival.

Maillot de Bain Colorblock, 125 € (prix observé). eden-park.com

ROSA FAIA

Séduisant, tendance et sculptant, le maillot de bain 1 pièce Mabela de Rosa Faia va vous sublimer pendant vos vacances estivales. Alors que l'encolure en V est bordée d'un galon, les découpes au niveau des hanches affinent la silhouette. Mêlant un style original à des couleurs classiques, ce modèle au look flatteur va vous accompagner à la plage et à la piscine tout au long de la belle saison.

Maillot de bain Mabela, 79,95 € (prix observé). anita.com

MR MARVIS

Bleu, rouge, vert, orange, jaune, rose, gris, bordeaux... le short de bain de chez Mr Marvis se décline dans une large palette de couleurs. Fabriqué en sergé de polyamide de haute qualité, il allie douceur au toucher et séchage rapide. Parmi les autres points forts : sa taille élastique et son filet flexible à l'intérieur pour plus de confort. Un maillot de bain qui peut même faire office de short en ville, avec sa fermeture zippée et son bouton-pression.

Short de bain, 99 € (prix observé). mrmarvis.com

SMOON

Marque référente du maillot de bain menstruel, Smoon vous dévoile le tout premier motif de sa collection Bain. Le modèle Héléades, à la coupe intemporelle taille basse, assure une protection optimale et surtout invisible à l'œil nu. Il garantit une étanchéité et une absorption équivalentes à 2 tampons (flux moyen). Une pièce qui vous permet de profiter de l'été avec sérénité.

Culotte de bain Héléades, à partir de 40 € (prix observé). smoon-lingerie.com

NEUF... NOUVEAU...

NOUVELLES

LUNETTES DE MARQUE

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

lunettesdemarque.fr

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

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

DOLIDERM

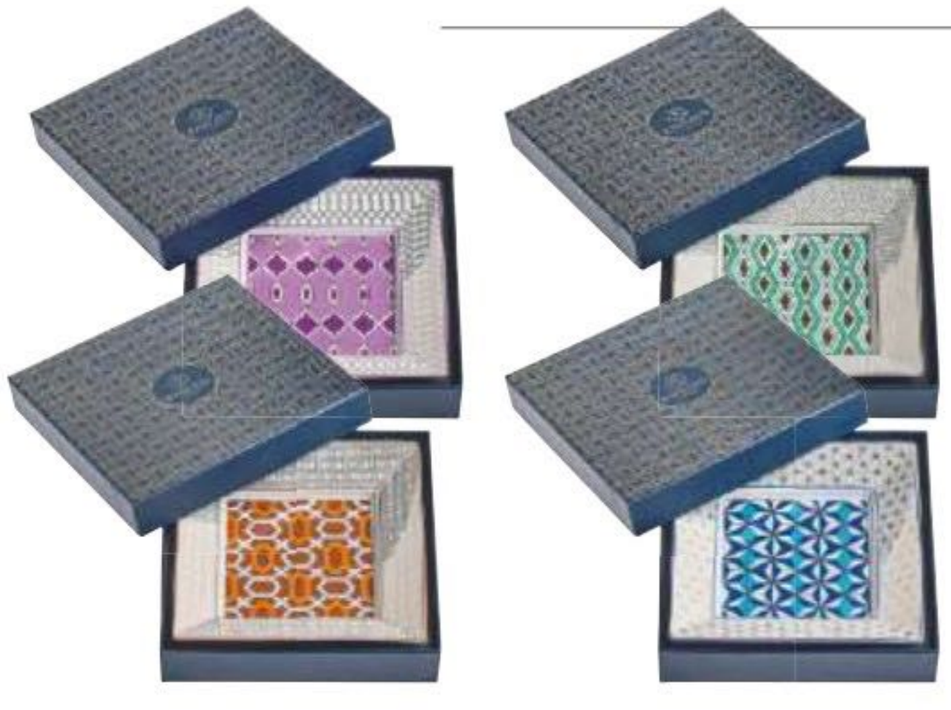
Gamme phare de la marque, les gels douche crémeux de la collection Rituel de Douche vont vous envoûter avec leurs notes fruitées, florales ou aquatiques. Adaptée pour le corps et les cheveux, leur texture à base de beurre de karité bio vous enveloppe d'une douce mousse protectrice. Ils sont en plus dotés 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, Élixir d'argan, Pêche blanche, pour ne citer qu'eux, vous avez l'embarras du choix.

Gel douche crémeux, 13,90 € (prix observé). doliderm.fr

MAISONS DU MONDE

Finition argentée et design atypique font du bout de canapé en céramique Solène un objet de décoration à part entière. Son style futuriste se marie avec tous les espaces, qu'ils soient contemporains, minimalistes ou industriels. Quant à ses dimensions (l 32,5 x p 25,5 x h 43 cm), elles lui permettent de se glisser dans n'importe quelle pièce, même la plus petite. Il va apporter une touche d'éclat et de modernité à votre lieu de vie.

Bout de canapé Solène, 99,99 € (prix observé). maisonsdumonde.com

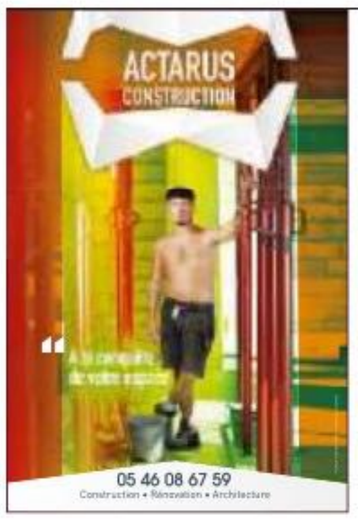


MAISON RAYNAUD

Depuis un siècle maintenant, la Maison Raynaud décore les intérieurs avec élégance. Vous allez adorer la collection Mosaïc, et plus particulièrement le vide-poche. Confectionné à Limoges dans une porcelaine délicate avec des motifs raffinés, il se décline en 4 teintes lumineuses : Alhambra Orange, Médina Bleu, Palmyre Rose et Babylone Vert. Vases cylindres et boîtes à bougie, avec couvercle et bouton porcelaine, complètent la collection.

Vide-poche carré, 161 € (prix observé). raynaud.fr

NEUF... NOUVEAU... NOUVELLES



ACTARUS CONSTRUCTION : SAVOIR-FAIRE ET CRÉATIVITÉ SUR L'ÎLE D'OLÉRON

Actarus Construction conjugue l'expertise technique d'une entreprise générale du bâtiment et la sensibilité d'un studio d'architecture d'intérieur. Elle accompagne particuliers et professionnels dans leurs projets de construction et de rénovation, de la conception à la réalisation, avec une vision globale et maîtrisée., Fondée par Gaël Drignon, architecte reconnu pour son approche fine et exigeante, et son associé Gaël Coussy, maître d'œuvre, l'entreprise réunit regard architectural, maîtrise d'exécution et sens du détail. Chaque projet porte une écriture contemporaine, juste et singulière. De très belles réalisations signées Actarus ont contribué à la vie et à l'embellissement de Saint-Denis d'Oléron, dans le respect de son identité et de son art de vivre.

Actarus-construction.fr
Tél. : 05 46 08 67 59

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

LOCATION DE BATEAUX TRADITIONNELS ET DE PRESTIGE

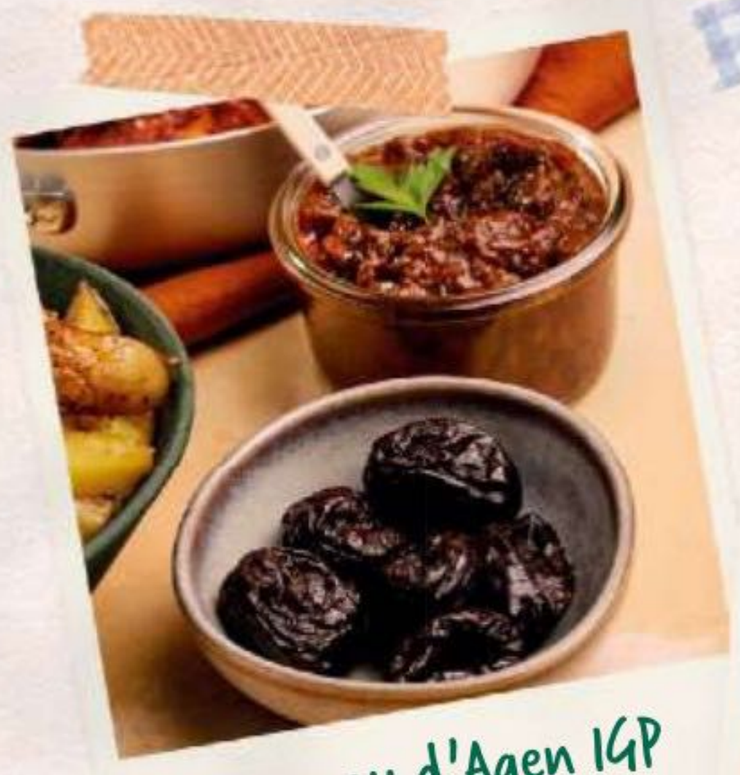
Nicolas et Béatrice MARTIN - Départs Arcachon, Pyla et Cap Ferret
Tél. 06 43 27 63 62 / 06 60 85 86 53 - location@dubourdieu.fr - location.dubourdieu.fr
Show-room : Pôle nautique de la pointe - 80 avenue Général Leclerc - 33260 La Teste-de-Buch

Dubourdieu CRUISE

VOYAGEZ EN TERRE(S) GOURMANDE(S)

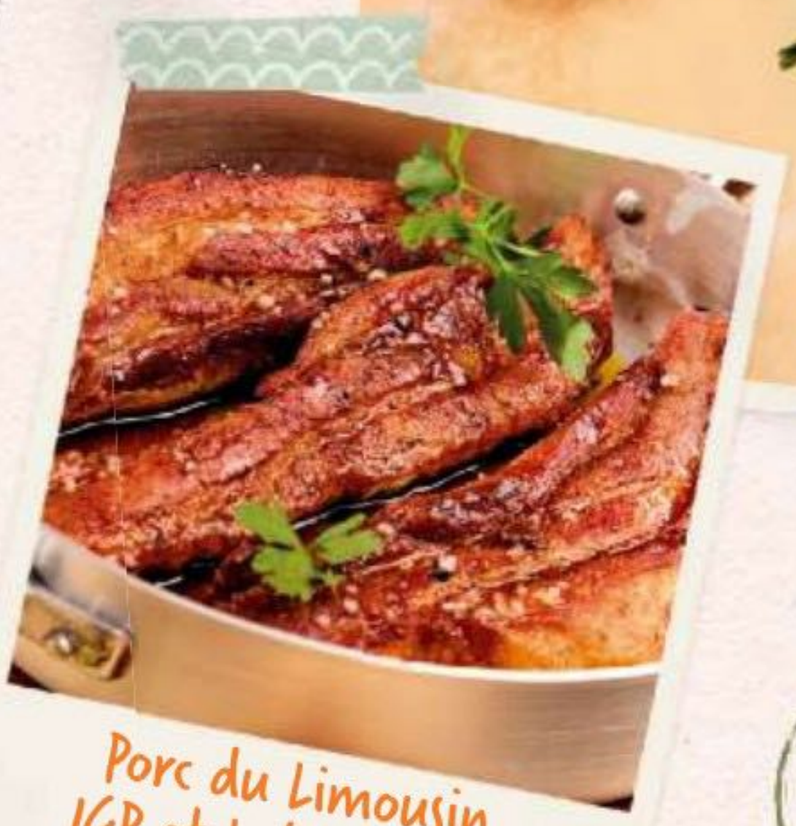
Été 2026

Une escale estivale
aux saveurs généreuses
en Nouvelle-Aquitaine



Pruneau d'Agen IGP

Nature et en ketchup
pour surprendre
les papilles



Porc du Limousin
IGP et Label Rouge

Irrésistiblement fondant
et parfaitement doré

À retenir : prendre son temps,
bien s'entourer et
laisser les saveurs faire le reste

NOUVELLE AQUITAINE

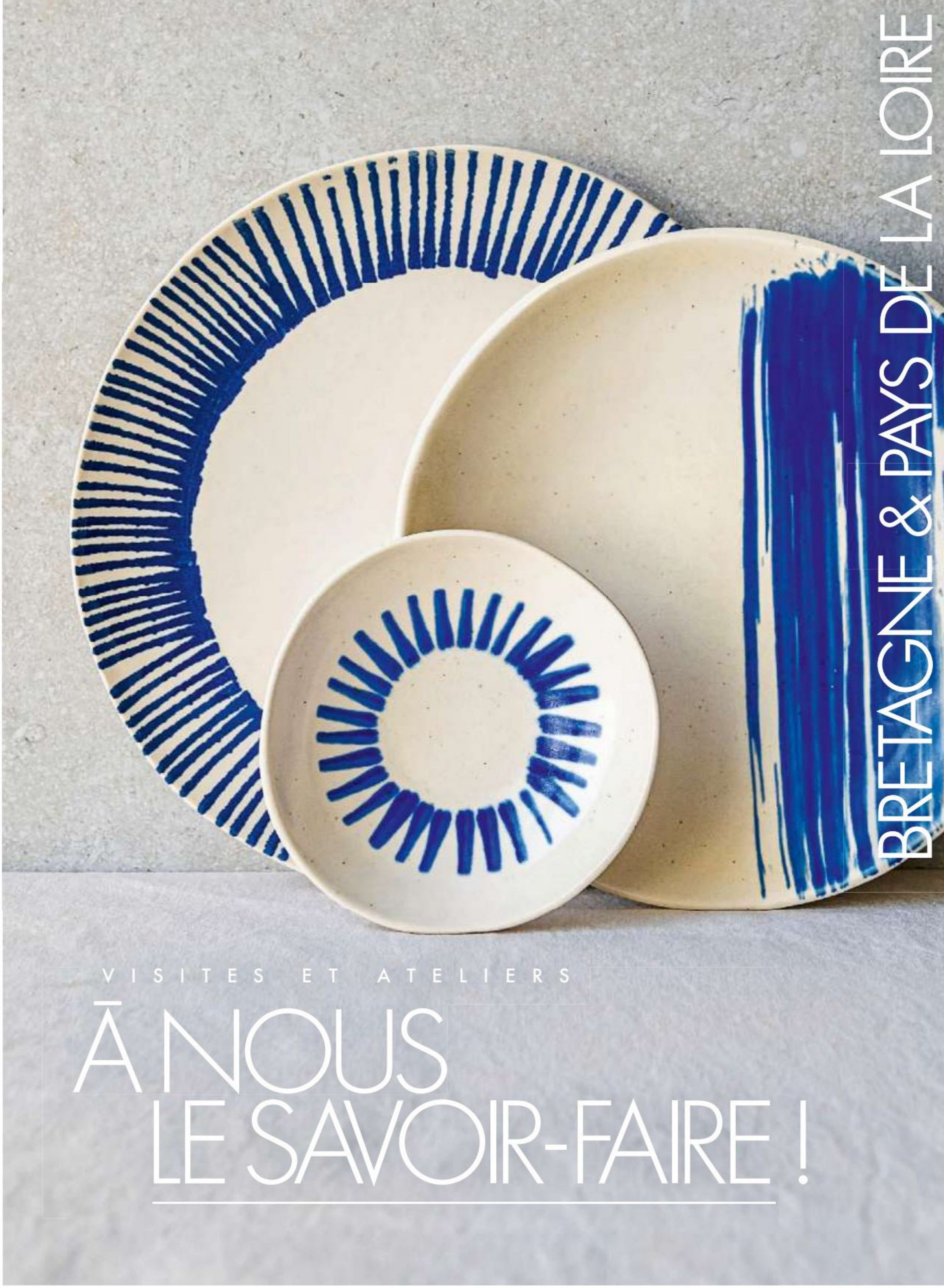
AANA
AGENCE DE L'ALIMENTATION
NOUVELLE-AQUITAINE

Région Nouvelle-Aquitaine

PRODUITS-DE-NOUVELLE-AQUITAINE.FR

mo xia RCS B 403 289 580 // crédit photo : Lucky studio

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

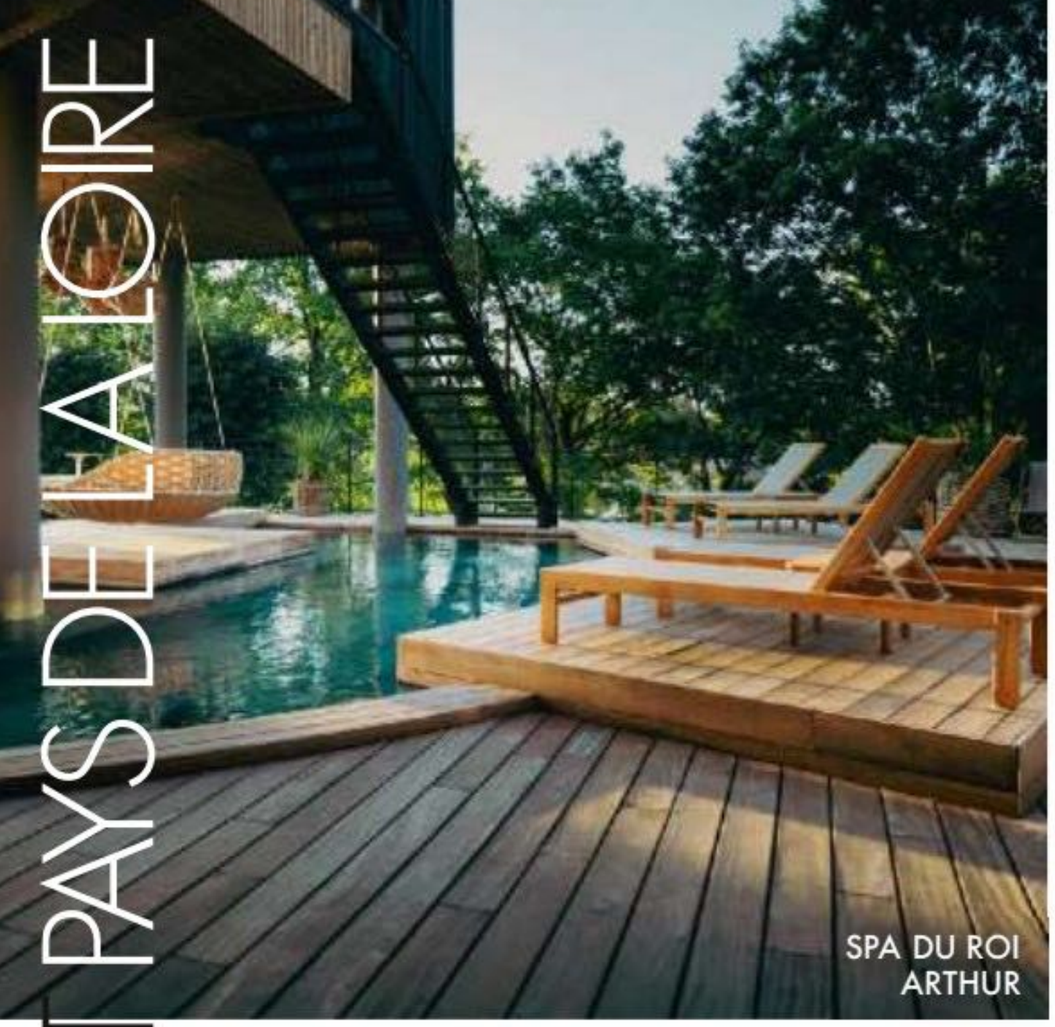


BRETAGNE & PAYS DE LA LOIRE

VISITES ET ATELIERS

À NOUS LE SAVOIR-FAIRE !

WIRESTOCK - GETTY IMAGES


SPA DU ROI ARTHUR

BRETAGNE ET PAYS DE LA LOIRE

L.A LOIRE ATLANTIQUE

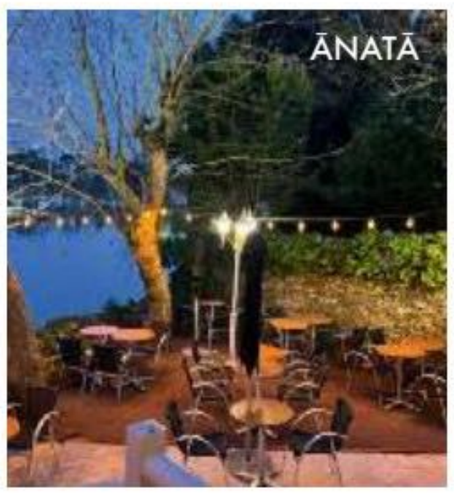
CŒUR MARIN

TENTATIONS

TOUT CE QUI BUZZE

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

PAR CAROLE ANDRÉ ET FABIENNE ULLMANN


ĀNATĀ

L'APPEL DE LA FORÊT

Cap sur le domaine Le Roi Arthur, à Ploërmel, et son nouveau spa doté de saunas panoramiques et de bassins suspendus à la lisière de la forêt de Brocéliande. Le corps et l'esprit se ressourcent au cours du rituel Silvaë, mêlant bain aromatique, gommage aux cristaux et enveloppement reminéralisant. 160 € les 90 minutes.

Le Lac au duc, Ploërmel (56). Tél. : 02 97 73 64 64. domaineroiarthur.com

CÔTE OUEST

Los Angeles ? Non, Loire-Atlantique. En détournant avec humour les célèbres lettres « L.A », la marque bauloise revendique son attachement à la côte Ouest. Vêtements pour toute la famille, cotons bio ou recyclés, broderies et sérigraphies réalisées localement : l'esprit est résolument responsable. Casquettes, cabas, bananes et objets déco complètent ce vestiaire aux accents balnéaires.

122, av. du Général-de-Gaulle, La Baule (44). laloireatlantique.com

ESPRIT MAISON DE FAMILLE

Tout rénové, l'hôtel Cœur Marin 4 étoiles, cultive l'esprit d'une maison de vacances. Ses 42 chambres déclinent les codes du littoral vendéen entre bois clair et rayures balnéaires. Si le rooftop est réservé aux résidents, son bar est ouvert à tous, pour un café ou dernier verre autour d'une assiette à partager. Chambres à partir de 109 €.

8, bd Franklin-Roosevelt, Les Sables-d'Olonne (85). Tél. : 02 51 32 03 77. hotel-coeur-marin.com

TERRASSE SECRÈTE

Nouveau bar à manger et restaurant, Ānatà abrite l'une des terrasses les plus confidentielles de Pornic. Nichée derrière les murs de pierres et ombragée par des arbres, elle surplombe le port et invite à ralentir autour d'une cuisine maison. Grillades au feu de bois différentes tous les jours (19 €), tapas à partager, pain maison et boissons 100 % françaises, des cocktails aux sodas : une adresse conviviale où l'on s'attarde volontiers.

37, rue du Petit-Nice, Pornic (44). Tél. : 02 51 74 43 18. anata-pornic.fr

Le soleil breton mérite autant de vigilance que celui du sud. Pour sensibiliser sans culpabiliser, le centre Eugène Marquis publie « Soleil de Breizh », un guide pratique qui rappelle les bons réflexes. À glisser dans le sac de plage ou à télécharger. ●

centre-eugene-marquis.fr

ANATA ; NICOLAS ANESTON ; TINIBUNI ; JAMES L. FRACHON ; PIERRE-YVES GAULARD

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

Armor·lux

© C.MARTINON

DÉCOUVERTE

EN MODE ULTRA LOCAL

Notre sélection d'ateliers inspirants pour s'imprégner de l'âme de la région.

PAR **CAROLE ANDRÉ & FABIENNE ULLMANN**

IODÉ PÊCHE MIRACULEUSE

Sur la plage de Sarzeau, quand la mer se retire, la guide nature Gwen Malléjac emmène son groupe sur l'estran et explique comment « lire le sol ». Trous de vers ou de palourdes, techniques de pêche pour préserver le milieu, particularités des différentes espèces d'algues et de crabes, elle livre tous ses secrets ! Adulte, 10 €, enfant 5 €. Réservation indispensable.

Départ de Saint-Colombier, Sarzeau (56). Tél. : 06 82 18 34 36. golfedumorbihan.bzh

PÉDAGOGIQUE

FERME BIO

Productrice de viandes et produits laitiers bio, la ferme Lait Prés Verts organise une visite guidée pour comprendre son fonctionnement. On y découvre la traite des vaches, on grimpe sur un tracteur et on termine par une dégustation de fromages fermiers... Les 12 et 19 août, à 16 h 30, 6 € et 12 €. Les autres jours, sauf dimanche, la ferme est en accès libre pour voir les veaux, cochons, moutons... et assister à la traite.

Cannevé, Guérande (44). fermelaitpresverts.fr

La ferme marine Les Jardins de la mer anime des ateliers de cueillette d'algues sur l'estran, suivis d'une dégustation d'un caviar aux algues fraîches. Les 12, 13, 15, 18 et 29 août, 2 h 30, 28 € et 14 €, gratuit moins de 7 ans. Les gourmands choisiront un atelier cuisine de 2 heures 30 pour apprendre à les préparer. 42 €. •••

Avenue de Saint-Goustan, Le Croisic (44). lesjardins-delamer.fr

DAN MARTENSEN/ TRUNCK ARCHIVES/ PHOTOSENSO

la belle-iloise
LA CONSERVERIE

ETS GEORGES ET BERNARD HILLIET, Siège social : 56170 Quiberon, RCS Lorient B 873 500 086 - Siret 87350008600079

L'ATELIER DES GRISETTES

NATUREL

OSIER TRESSÉ

Osiéricultrice en conversion bio et vannière de L'atelier des Grisettes, Christine Celton propose deux ateliers de 3 heures pour explorer les techniques de la vannerie, dès 12 ans (52 €). Au programme, mercredi 12 août, réalisation de décos pour plantes et mangeoires à oiseaux ; lundi 17 août, confection d'un plateau catalan. Réservations par mail ou SMS.

L'atelier des Grisettes, Sainte-Pazanne (44).
Tél. : 07 66 59 86 04. latelierdesgrisettes@gmail.com

GRAIN DE SAIL

ÉTHIQUE

CAP CHOCO

Grain de sail, brûlerie et chocolaterie finistérienne, est connue pour affréter les matières premières depuis les Antilles ou l'Amérique du Sud par cargo à voile. La visite de ses ateliers est suivie d'un passage au laboratoire pour créer sa propre tablette de chocolat. Adulte, 12 € ; moins de 8 ans, 7,50 €.

4 rue du bas de la rivière, Morlaix (29).
Tél. : 02 98 62 40 91. graindesail.com

LA FERME D'ÉMILIE

La Ferme d'Émilie organise des apéros transhumance : une balade de 3 heures pour découvrir l'histoire de l'élevage sur l'île d'Yeu et accompagner les moutons avec un berger et son chien. Arrivés sur la côte, l'apéritif est offert ; au retour, on partage une tisane. 30 €, 20 € moins de 12 ans, réservation en ligne. •••

Ker Poiraud, L'Île-d'Yeu (85). lafermedemilie.fr

VINCENT DUCARNE ; GRAIN DE SAIL ; OLIVIER BROSSARD

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

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

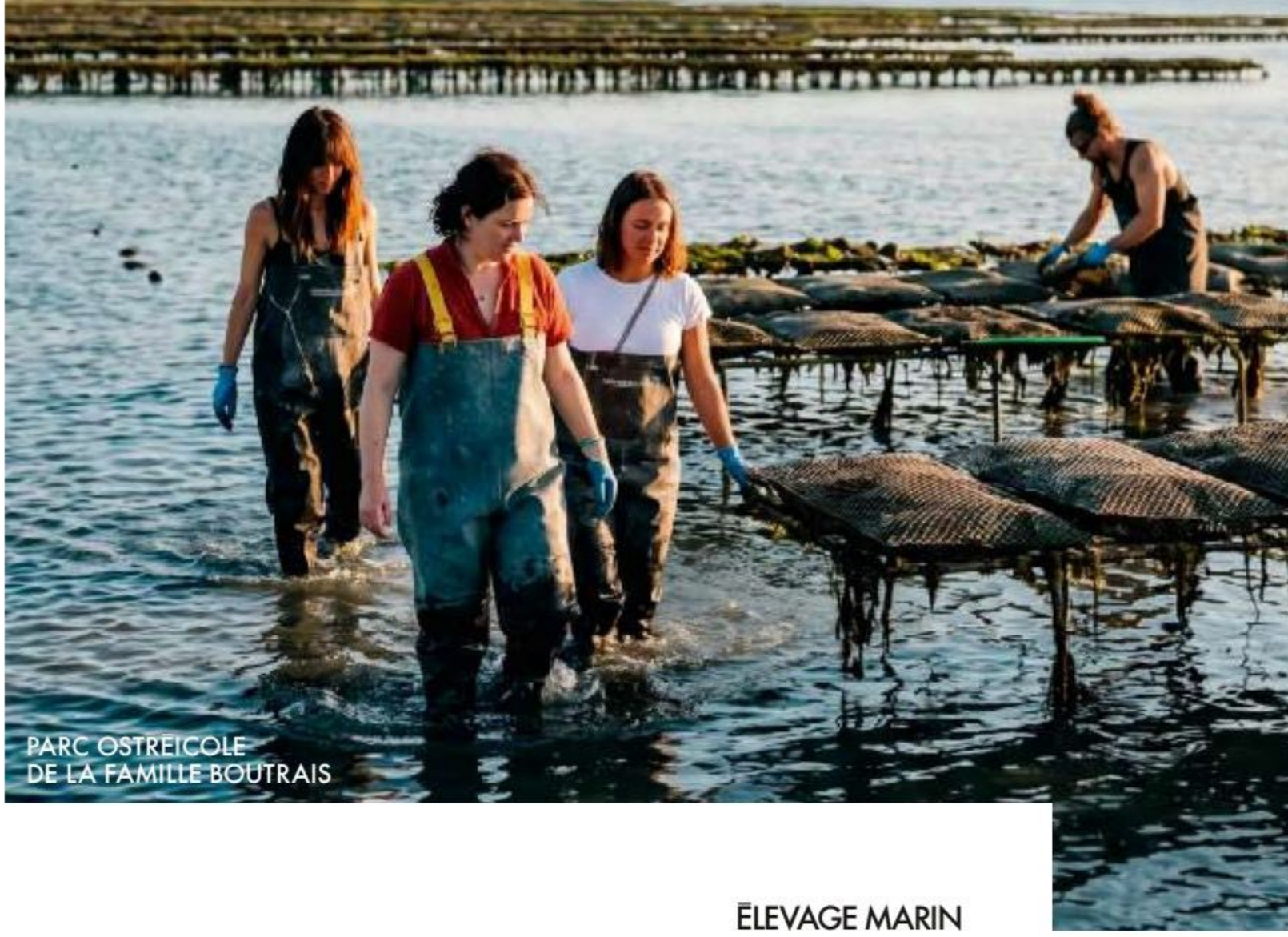
ANNE-CÉCILE ALLÈGRE

ARTY

BON GRÈS

Potière à la campagne, à 10 minutes des plages, Anne-Cécile Allègre partage son savoir-faire. Elle organise des cours pour découvrir les bases des différentes techniques : colombins, plaques, modelage ou tournage. Chaque participant vient avec un projet à mettre en œuvre, elle s'occupe ensuite de l'émaillage et de la cuisson. 2h30, 40 €.

Malnoë, Saint-Père-en-Retz (44). Tél. : 06 65 10 18 78. annececileallegre.fr


PARC OSTRÉICOLE DE LA FAMILLE BOUTRAIS

ÉLEVAGE MARIN

À Saint-Méloir-des-Ondes, dans la baie de Cancale, la famille Boutrais ouvre ses parcs ostréicoles aux visiteurs. Une immersion pour découvrir le cycle de vie de ce coquillage dont l'élevage requiert trois à quatre ans de patience et de gestes précis. L'expérience se prolonge par un apprentissage des techniques d'ouverture des huîtres et se clôture par une dégustation. 30 € pour 1h30 environ.

Saint-Méloir-des-Ondes (35). Tél. : 07 88 14 22 21. lafamilleboutrais.com

ATELIER DE LA CRÊPE

GOURMAND

CRÊPE PARTY

L'Atelier de la crêpe ouvre ses portes aux amateurs pour des séances découverte de 3 heures à partir du 18 août. Par groupe de 10 personnes maximum, on apprend à préparer la pâte, à chauffer correctement la plaque et à tourner les galettes comme une pro. 95 €.

25, quai Dugay-Trouin, Saint-Malo (35). Tél. : 02 23 17 41 07. ateliercrepe.com

Lieu de mémoire et de transmission, La Maison de la meunerie nous apprend à façonner du pain en respectant chacune des étapes. Pendant la cuisson, la découverte du moulin et sa muséographie vivante. Les jeudis et vendredis, 9 h 30 - 12 h, adulte 10 €, enfant 8 €. •••

16, rue du Moulin, Nieul-sur-l'Autise, Rives d'Autise (85). maisondelameunerie-vendee.fr

LA NAPPE BLANCHE ; HÉLOÏSE TOURRENC ; ARLUN STUDIO

MAYENNE

Respirer plus grand.

Sainte-Suzanne,
Un des Plus Beaux Villages de France®

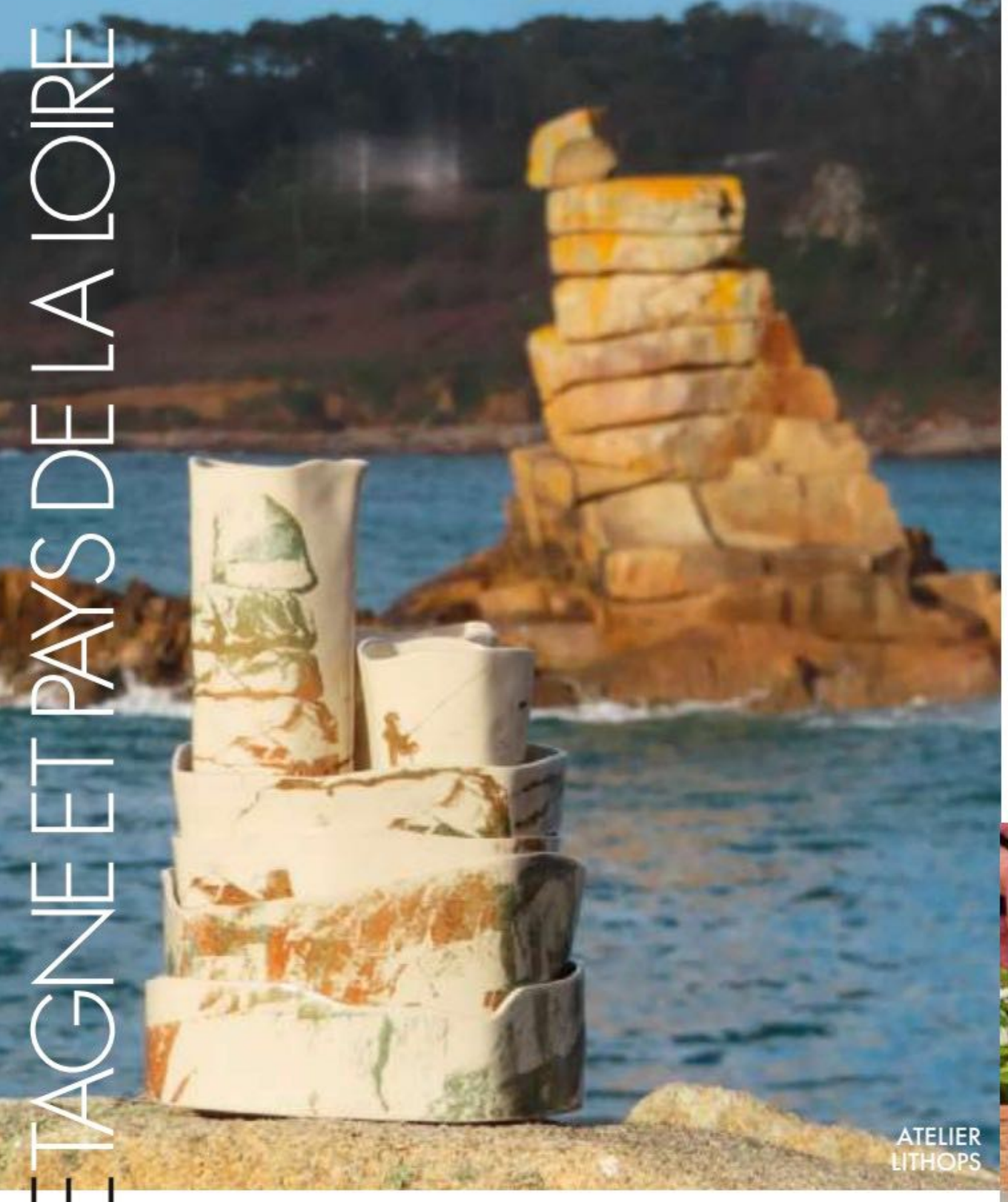
Sainte-Suzanne depuis le Tertre Ganne © Anthony Dausseur

ET SI C'ÉTAIT ÇA

le vrai luxe

www.destination-mayenne.com

LA MAYENNE
Le Département


ATELIER LITHOPS

CRÉATIF

CHIC CÉRAMIQUE

L'Atelier Lithops accueille en centre-ville de Morlaix cinq céramistes qui proposent des cours et des stages tout au long de l'été, pour s'initier au modelage à l'argile. Avec des petits groupes de 5 personnes maximum, pendant 2 heures (65 €), chacun travaille sur son projet, avec l'appui de l'artiste qui accompagne et enseigne les techniques de la terre.

Atelier Lithops. 18, rue de Brest, Morlaix (29). Tél. : 06 47 66 98 04. @atelier.lithops

KENLEUR TOUR

FONDANT

PETIT BEURRE

Comment passe-t-on du lait au beurre ? À la ferme pédagogique d'Heïdi, le partage des savoirs est au cœur d'un jeu pour découvrir toutes les étapes, de la vache à la baratte, avant de mettre les mains à l'ouvrage et de repartir avec son beurre. 10 € le duo parent-enfant, inscription en ligne.

La Pacauderie, Saint-Père-en-Retz (44). lapetitefermedheidi.fr

ESCAPADE GLAZ

ENRICHISSANT

BELLES PLANTES

Pendant deux heures sur l'île Milliau, avec une guide nature d'Escapade Glaz, on apprend à reconnaître le plantain, le fenouil, le chou marin, la salicorne ou les orties, à les cueillir de manière responsable et à les utiliser pour des remèdes maison. Les « mauvaises herbes » se transforment ainsi en plantes miraculeuses ! 20 € par personne.

Pleumeur-Bodou (22). Tél. : 06 52 53 31 05. escapadeglaz.fr

An dro ou hanter-dro, la danse bretonne, ce n'est pas juste se tenir par le petit doigt ! Grâce au festival itinérant Kenleur Tour, on s'immerge dans la culture bretonne le temps d'une soirée. ●●●

kenleur.bzh/kenleur-tour

ATELIER LITHOPS ; ESCAPADE GLAZ BRETAGNE ; CONFÉDÉRATION KENLEUR

FORFAIT multi

SNCF VOYAGEURS SA 2 CAMPRA CS 20012 93212 Saint Denis Cedex - 519 037 584 RCS BOBIGNY - JUIN 2026

SNCF VOYAGEURS

Aléop LA RÉGION VOUS TRANSPORTE

RÉGION PAYS DE LA LOIRE

ET EN AQUITAINE-DEUX CHARENTES…

PAR **COLINE DE SILANS**

PASSIONNÉ CÉRAMIQUE ORGANIQUE

Dans son atelier charentais, la céramiste Jennifer Renambot façonne sculptures et objets du quotidien à partir de poudres de coquillages, de cendres de bois brûlé… Inspirée par l'esthétique wabi sabi, elle organise des ateliers où elle initie au modelage et au tournage. Dès 60 € (2 h).

94, boulevard de la République, Châtelaillon-Plage (17). Tél. : 06 18 54 41 54. ceramic-epicurious.fr

GOURMAND MANU ET LA CHOCOLATERIE

Implanté à Darwin, Origines est le premier chocolatier bean to bar bordelais. Sa mission ? Fabriquer du chocolat responsable, de la sélection des fèves de cacao jusqu'à leur transformation en tablettes. Pour éclairer sur ce procédé encore rare, Manu et son équipe proposent des ateliers lors desquels chacun crée sa tablette personnalisée. 70 €.

87, quai des Queyries, Bordeaux (33). Tél. : 05 56 13 79 90. chocolaterie-origines.fr

Biologiste engagée, Jeanette Breton est convaincue depuis toujours des bienfaits des balades en pleine nature. Elle partage ses savoirs et son enthousiasme lors d'escapades à la demi-journée dans l'arrière-pays basque. L'occasion d'en apprendre plus sur la faune et la flore locales, et de mobiliser ses sens. 25 € (3 h). •••

96, rue du Trinquet-Ignacio, Urrugne (64). Tél. : 06 73 10 02 97. urbichjeanette.wixsite.com/kanpoan

CREDIT JACOBLUND/GETTY IMAGES

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

Vous y avez pensé pendant

02 mois | **03** jours | **13** heures

Vous y êtes enfin.

Le Caire
depuis Nantes

à partir de **123€** TTC(1)

transavia
vous savez avec qui partir

AIRFRANCE KLM 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 Le Caire, selon disponibilité tarifaire. Plus d'informations sur transavia.com. 492 791 306 R.C.S. Créteil

LUR SASKIA

TRADITIONNEL

TRESSAGE ARTISANAL

Dans son atelier Lur Saskia, au Pays basque, Maya apprend à tresser et à façonner l'osier pour réaliser un panier de cueillette selon les méthodes traditionnelles. En fonction de la période de l'année, les vanneries sont agrémentées de joncs, clématite, cornouiller sanguin, lierre… glanés localement. Après une journée de labeur, chacun repart avec son propre panier. 70 €.

2670, route d'Arrast, Arrast-Larrebieu (64). Tél. : 05 47 86 00 08. vannerie.lursaskia.com

HOT

ATELIER PIMENTÉ

Chez Kultur Piment, Mélanie et Jean-Baptiste cultivent, transforment et subliment ce qui fait la renommée d'Espelette : son piment AOC. Les visites commencent par la découverte des champs, afin de comprendre le cycle de production, avant de se terminer par une dégustation gourmande et pimentée. 12 €, 8 € pour les plus de 3 ans.

13, chemin de Lurbinttoenborda, Cambo-les-Bains (64). Tél. : 06 78 93 63 92. kulturpiment.fr

ÉCOMUSÉE DU PORT DES SALINES

IODÉ

OR BLANC

Sur l'île d'Oléron, l'écomusée du Port des Salines invite à s'initier au métier de saunier. Au programme : visite du marais salant pour en comprendre le fonctionnement et découvrir comment sont récoltés la fleur de sel et le gros sel. 9,50 € par adulte, 5,50 € par enfant.

34 C, rue des Anciennes-Salines, Le Grand-Village-Plage (17). Tél. : 06 46 70 62 83. port-des-salines.fr/ecomusee/

JÉRÔME TRUCHARD

Artisan coutelier-forgeron, Jérôme Truchard ouvre les portes de son atelier charentais pour initier à la fabrication d'un couteau à huître unique, doté d'un manche en coquilles de moules ou d'huîtres recyclées. 150 € (3 h). •••

11, route des Nouillers, Saint-Savinien-sur-Charente (17). Tél. : 06 80 43 86 73. atelier-ferdeterre.com - À réserver aussi sur wecandoo.fr

LUR SASKIA ; CDC OLERON ; JÉRÔME TRUCHARD

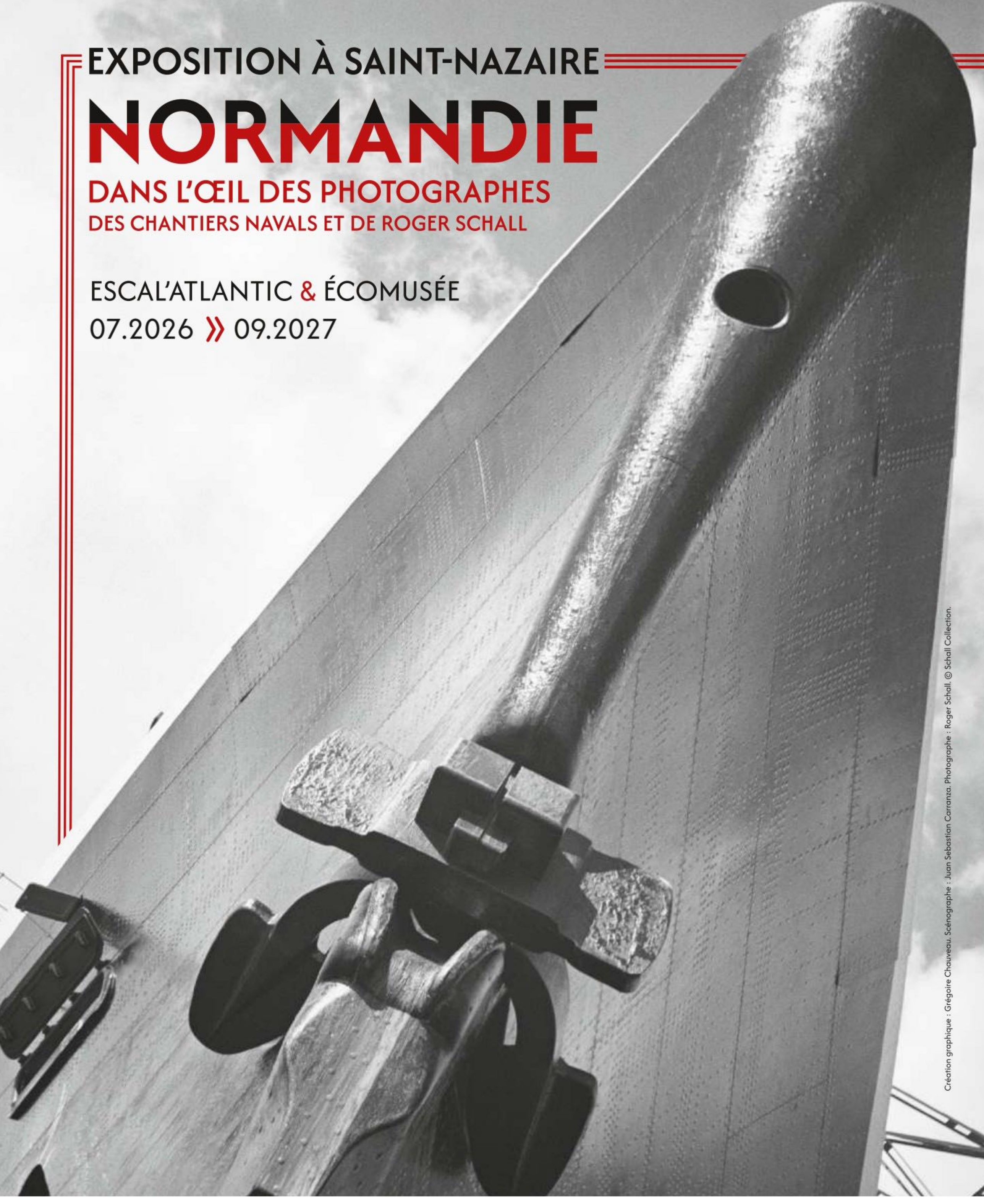
EXPOSITION À SAINT-NAZAIRE

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

LITTLE ANANA

STYLÉ

SURF ÉCOLO

C'est en partant du constat que les planches de surf décoratives étaient issues de la pétrochimie que Little Anana, marque locale de luminaire, de mobilier et d'objets design responsables, a eu l'idée d'en concevoir… en bois. Lors d'un atelier animé par Ivan, lui-même surfeur, les participants apprennent à découper et façonner leur planche décorative. Tous les mercredis de 11 h à 13 h, 200 € par personne.

13, promenade du Prince-Impérial, Anglet (64). littleanana.com

MONS LA GRAVEYRE

VINS SOURCÉS

Aurélie, vigneronne en bio et biodynamie dans l'Entre-deux-Mers, partage son savoir-faire au cours de visites personnalisées. Après un tour du vignoble, au cours duquel elle explique les rudiments de la biodynamie et les bienfaits de l'agroforesterie, direction le chai pour déguster trois vins du domaine Mons La Graveyre. 15 €, 1 h 30.

404, rue de La Taste, Cambes (33). Tél. : 06 08 35 76 59. monslagraveyre.com

PASTELS GIRAULT

COLORÉ

SECRETS PASTEL

À Montignac, Karine et Stéphane Loiseau proposent des visites de leur atelier où sont fabriqués à la main plus de 500 pastels aux teintes uniques. Au programme : histoire de la marque Pastels Girault (1780) et découverte des différentes étapes de fabrication. 9,60 €.

1, avenue de Lascaux, Montignac-Lascaux (24). Tél. : 05 53 51 88 18. pastelsgirault.com

Jean-Michel perpétue la tradition familiale en élevant des brebis rustiques des Pyrénées à Saint-Jean-Pied-de-Port, qu'il emmène en transhumance tous les ans. L'été, il invite les visiteurs de passage à suivre ses pas pour leur expliquer son métier. Le petit plus ? Le casse-croûte 100 % terroir est inclus. 27 € (2 h 30). ●●●

Rendez-vous à la ferme Peotenia. D933, Saint-Jean-Le-Vieux (64). ferme-peotenia.com

ASTRIDEUDELINE ; MARION PARENT ; PASTELS GIRAUD
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

LA CÔTE DE GRANIT ROSE

PERROS-GUIREC

UNE DESTINATION RICHE D'AVENTURES

BIENVENUE CHEZ VOUS

BRETAGNE
CÔTE DE GRANIT ROSE
TOURISME

www.bretagne-cotedegranitrose.com

www.perros-guirec.com

Perros-Guirec
Côte de Granit Rose

LAURENCE GATÉ

MARIN

SECRETS D'HUÎTRES

Installée dans le village des Boucholeurs, Laurence Gaté accueille curieux et gourmands dans sa cabane ostréicole pour leur faire découvrir les coulisses de son métier. De la naissance des huîtres jusqu'à leur commercialisation, elle explique les différentes étapes de leur élevage. La visite se termine par une dégustation de sa production, accompagnée d'un verre de vin blanc. 10 € (1 h 30).

Les Boucholeurs (17). Tél. 06 82 17 77 84.

MAISON DESTIEU

BUCOLIQUE

APICULTURE ENGAGÉE

Dans sa ferme Harizkazua perchée sur les hauteurs de Cambo-les-Bains, Jean-Pierre initie petits et grands aux secrets des abeilles, indispensables à la survie de nos écosystèmes. Au programme : observation des butineuses, pollinisation, fabrication du miel, dégustation… Visite Abeilles et Délices, le jeudi à 15 h 30, 5 €.

Chemin Harizkazuia, Cambo-Les-Bains (64).
Tél. : 06 63 79 43 54. fermeharizkazuia.fr

BACHE-GABRIELSEN

ÉPICURIEN

APPRENTI CHAI

Le Challenge du maître de chai, proposé par la maison Bache-Gabrielsen, à Cognac, mérite le détour. Après une visite des lieux, les participants sont invités à relever un défi étonnant : recréer l'un des assemblages emblématiques de Jean-Philippe Bergier, maître de chai, puis élaborer le sien. 75 €.

5, rue Louis-Dominique, Cognac (16). Tél. : 05 45 32 07 45.
bache-gabrielsen.com

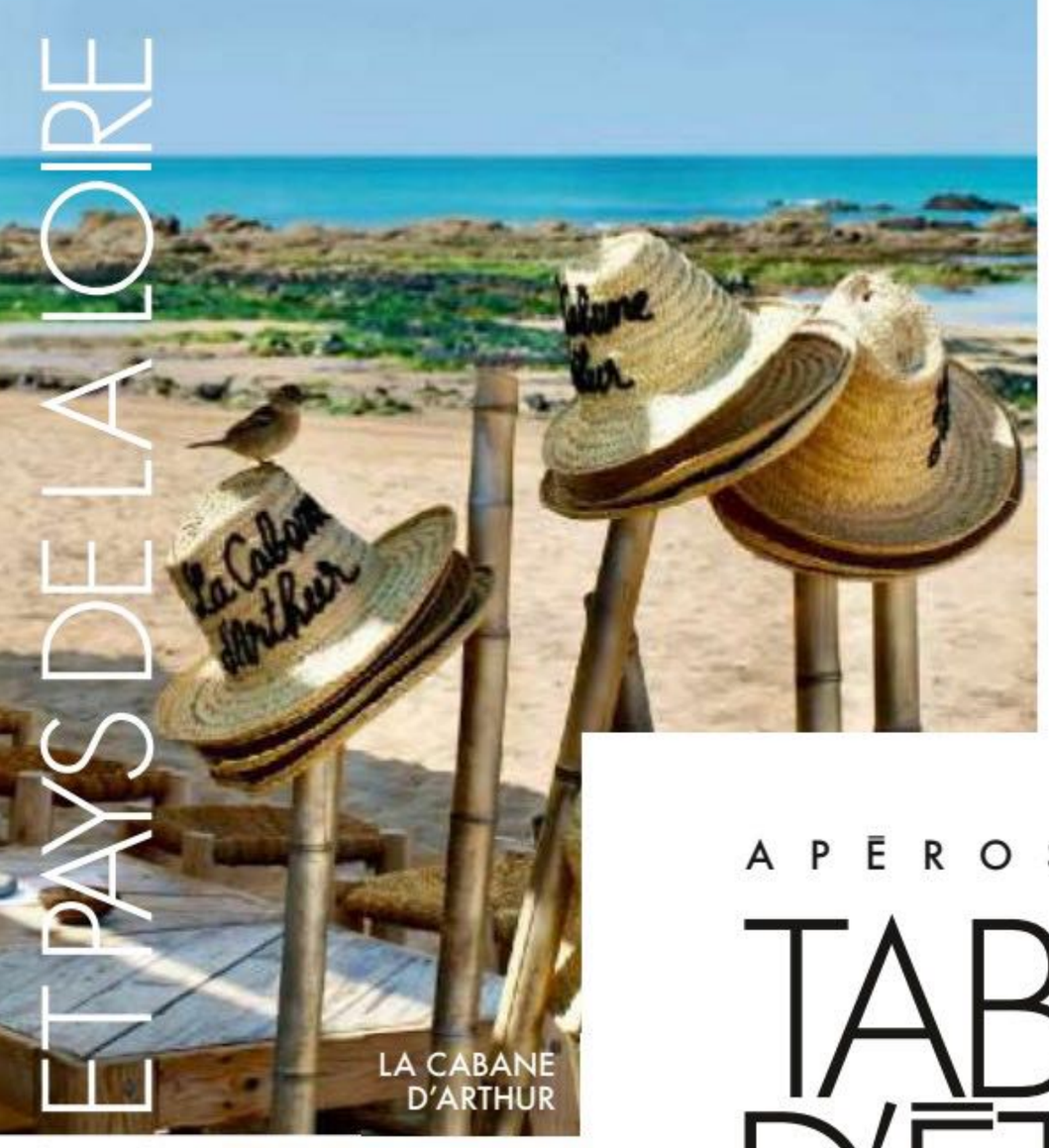
Aux côtés de Frédéric, ancien chef étoilé, on s'essaie à la réalisation du cannelé, ce petit gâteau parfumé au rhum et à la vanille, typique de Bordeaux. Cet atelier prend place au cœur de la Maison Destieu, une superbe propriété viticole. 59 € (1 h 30). ●

1204, route des Jouans, Saint-Sulpice-de-Faleyrens (33).
Tél. : 06 76 82 52 96. maisondestieu.fr

PRESSE ; THÉO SCHUMAN ; MAISON DESTIEU ;
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

Crédits photo : Fanny Gomet - Studio Lizet

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


LA CABANE D'ARTHUR

APÉROS

TABLÉES D'ÉTÉ

Guinguette, resto de plage, cabane… Nos adresses pour se régaler en soirée.

PAR **VALÉRIE NESCOP**

PIEDS DANS L'EAU

Petite, mais très conviviale, la Cabane d'Arthur a tout d'un restaurant. Sur la plage de Tanchet, avec vue sur la baie des Sables-d'Olonne, l'adresse réunit surfers et familles venues profiter d'un apéro sunset et de bons plats variés : woks (19-24 €), bowls (21 €), burger (18-22 €), desserts maison (8-14 €), que l'on déguste à couvert ou sur des sofas plantés dans le sable.

Plage de Tanchet, Les Sables-d'Olonne (85). Tél. : 06 31 66 08 15. lacabanedarthur.fr

FACE AU PORT

Situé sur l'ancien port sardinier de Brigneau, le food truck les Penn Sardines réunit locaux, pêcheurs et touristes en goguette. Installé sur des tables en bois, on se régale de tapenades (5 €), sardines grillées et glaces fermières (formule à 15 €). Concerts le week-end.

Port de Brigneau, Moëlan-sur-Mer (29). facebook.com/Lespennsardines

LES PENN SARDINES

À LA BONNE FRANQUETTE

Avec son décor en récup', ses guirlandes suspendues et ses tables dépareillées posées à même le sable, la Cabane des Poissons rouges est un spot chill prisé des locaux et des vacanciers qui s'y pressent tout l'été. Diversifiée, la carte fait la part belle aux produits bio et locaux. On craque pour la galette à la truite fumée maison (17 €) ou le burger végé à la farine de sarrasin (15 €).

72, rte du Rohu, Saint-Gildas-de-Rhuys (56). Tél. : 06 46 84 16 65. facebook.com/CabaneDesPoissonsRouges

LA CABANE DES POISSONS ROUGES

LA CABANE KERCABELLEC

PAUSE IODÉE

Dans les marais salants de Mesquer, la Cabane Kercabellec invite au lâcher-prise. Ardoise iodée (moules, huîtres, crevettes roses…), accueil chaleureux, coucher de soleil… tout est top ! Entrée à partir de 5 €, plat à partir de 18 €. Privatisable .

860, rte de la Bôle-de-Merquel, Mesquer (44). Tél. : 02 40 15 20 14. lacabanekercabellec.com

LE PETIT BAIN

Difficile de résister au charme du Petit Bain, cette guinguette éphémère qui surplombe la plage de la Roche d'Argent. Les discussions fusent autour de tapas (de 3,50 à 9 €), d'huîtres (10 € les 6), d'un fish and chips (14 €), et la soirée s'étire joyeusement avec des concerts et des dj sets. ●

Plestin-les-Grèves (22). Tél. : 06 16 29 34 63. facebook.com/lepetitbainplestin

LA CABANE D'ARTHUR ; LENNI BASSE_@PRESKILE_MAGAZINE ; LA CABANE KERCABELLEC ; LENA ROUXEL ; ANAÏS HAMAYON

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

PRIEUR

Joaillier-Horloger

maisonprieur.com maisonprieur

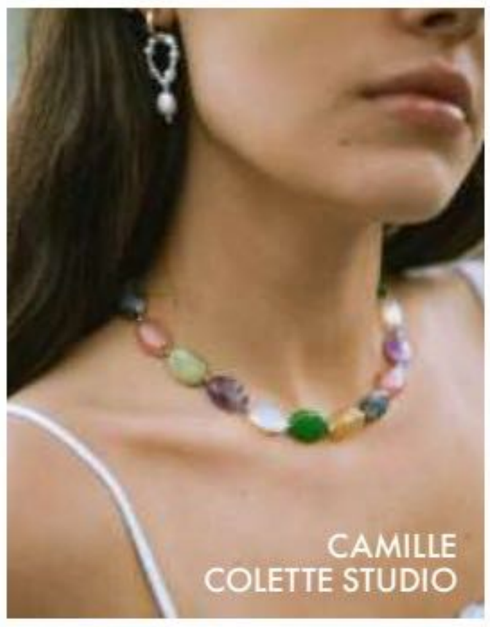
RENNES 02 99 79 53 29

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

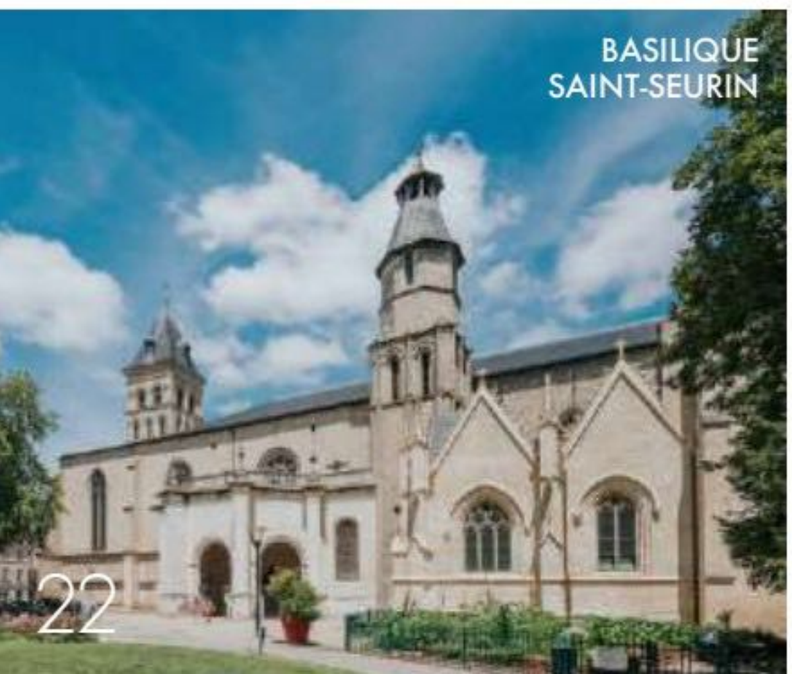


TENTATIONS

TOUT CE QUI BUZZE

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

PAR **COLINE DE SILANS**



PARENTHÈSE GASTRONOMIQUE

Au cœur du Médoc, COMO Cordeillan-Bages est le nouveau repaire des épicuriens. Cette chartreuse du XIX[e] siècle, rénovée, offre 28 chambres et suites lumineuses (dès 350 € la nuit), dont certaines avec terrasse, et un restaurant avec une carte signée par le chef triplement étoilé Fabien Ferré |

Route des Châteaux, Pauillac (33). comohotels.com

BIJOUX SOLAIRES

Camille Colette Studio est née de la passion de Marie pour les bijoux. À travers ses créations, elle mêle sa culture méditerranéenne héritée de ses grands-mères Camille et Colette, aux souvenirs de son enfance passée au bord de l'Atlantique. Résultat : des bijoux joyeux et colorés, inspirés par l'univers de bord de mer et pensés pour résister à tout, y compris aux baignades estivales. À shopper en ligne ou en boutique, aux Chartrons.

115, rue Notre-Dame, Bordeaux (33). camillecolette-studio.com

DOUCEURS HAUTE COUTURE

Sur l'île de Ré, la pâtissière star Nina Métayer a ouvert Chez Nina. Elle qui a grandi à La Rochelle a pensé ce lieu entre café, salon de thé et boulangerie-pâtisserie, comme un espace convivial, où l'on vient pour le café-croissant du matin, le goûter des enfants ou le gâteau du dimanche. Au déjeuner, on se régale aussi d'une offre salée, en terrasse ou dans la jolie salle aux tons crème.

190, rue Jules-Ferry, Rivedoux-Plage (17).

FORT DE CAFÉ

Et de trois pour l'Alchimiste ! Référence du café de spécialité à Bordeaux, le torréfacteur s'implante en plein cœur de la ville. On y retrouve les marqueurs de son succès : sélection rigoureuse des producteurs, torréfaction maison, traçabilité… Loin de l'atmosphère parfois froide de certains coffee-shops, voici un lieu convivial où les baristas sont passionnés, et les cafés, comme les pâtisseries, à tomber.

32, rue du Pas-Saint-Georges, Bordeaux (33). alchimiste-cafes.com

Inscrite au patrimoine mondiale de l'Unesco, la basilique Saint-Seurin invite les visiteurs à explorer son histoire à travers une immersion magistrale en dix étapes, mêlant sons, lumière et effets visuels. ●

Jusqu'au 2 novembre. Place des Martyrs-de-la-Résistance, Bordeaux (33). basilica.fr

MARTIN MORRELL ; PRESSE ; CLEMENT BILLEROT ; NICOLAS DUFFAURE
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

HONDA

HR-V

e:HEV HYBRID

Passez en mode hybride

A
B
C 122 gCO$_2$/km
D
E
F
G

Honda France

JUSQU'À 10 ANS 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

UN ÉTÉ AVEC...

ANNE-SOPHIE NARDY

La fondatrice de On The Wild Side a fait de la nature sauvage le cœur de sa marque de soins. Elle nous livre ses bonnes adresses.

PAR **COLINE DE SILANS**

ISSUE D'UNE FAMILLE DE PHARMACIENS, Anne-Sophie Nardy grandit dans l'arrière-boutique de la pharmacie de sa mère, où sont élaborées les préparations à base de plantes. « Ça m'a donné très tôt la conviction que ces végétaux pouvaient nous faire du bien. » Après un parcours dans de grands groupes de cosmétiques, elle décide de créer des soins sans pétrochimie, fondés sur les vertus des plantes sauvages. Sa rencontre avec un cueilleur lui révèle leur incroyable richesse en principes actifs. De cette découverte naît On The Wild Side et un complexe breveté associant sève de bouleau et bourgeon de hêtre, devenu la signature de la marque. Aujourd'hui, On the Wild Side compte une vingtaine de produits et soins, tous issus de plantes sauvages, cueillies dans les règles de l'art. « Nous ne travaillons qu'avec des cueilleurs professionnels, qui respectent de bonnes pratiques, pour laisser la nature se régénérer. »
onthewildsidecosmetics.com

Sa pause bien-être « J'aime beaucoup aller chez Maison Ose. Ce lieu de vie rassemble diverses pratiques holistiques. Je conseille les soins énergétiques, dont on ressort reboostés ! »
8, rue Durieu-de-Maisonneuve, Bordeaux (33). maisonosebienetre.com

Son hôtel chouchou « J'adore aller à l'hôtel Indarra, au Pays basque. Le lieu est magnifique, décoré avec beaucoup de goût. On peut aussi y prendre des cours de yoga, booker un soin... Tout ce que j'aime ! »
1, route de Saint-Pée, Arbonne (64). Tél. : 06 79 34 49 90. hotelindarra.com

Sa boutique durable « Coutume propose une sélection soignée de produits écoresponsables en beauté, pour la maison, les enfants... Et on y trouve On the wild side ! »
79, rue Notre-Dame et 40, rue Sainte-Colombe, Bordeaux (33). coutume.store

Sa sortie nature « J'ai une passion pour la réserve ornithologique du Teich : un super lieu pour observer les oiseaux sauvages et en apprendre davantage. C'est un lieu qui me fascine. »
Le Teich (33). Tél. : 05 24 73 37 33. reserve-ornithologique-du-teich.com

Son spot apéro « Le Café de Lerme se situe à côté de mes bureaux, sur une place très tranquille. L'ambiance rétro et les plats gourmands à partager en font un endroit idéal, toujours très vivant, pour prendre l'apéro. »
6, place de Lerme, Bordeaux (33). Tél. : 09 80 94 11 54. cafedelerme.fr

Sa guinguette favorite « Aux beaux jours, je file Chez Alriq, en bord de Garonne. On peut y prendre l'apéro les pieds dans le sable, au soleil couchant, avec de super concerts. ●
ZA Quai des Queyries, Port Bastide, Bordeaux (33). laguinguettechezalriq.com

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. MAQUETTISTES : SYLVIE AGOSTINI, ERICA DENZLER, PAULINE TALARN. SECRÉTAIRES DE RÉDACTION : SÉVERINE LEFEBVRE, FANNY JACQUET, CHRISTELLE DENIS, HÉLÈNE ABDESSADOK, SONIA GARRIGUES, FRANÇOIS ROUSSEAU. RESPONSABLE PÔLE IMAGE : STÉPHANIE DUCHÊNE. ICONOGRAPHES : ANNE-SOPHIE DE NEVE, CAROLE BEAL-PAGNOL, NELLY MACHANEK, SANDRINE SAUVIN. A COLLABORÉ À CE NUMÉRO : CAROLE ANDRÉ, VALÉRIE NESCOP, COLINE DE SILANS, FABIENNE ULLMANN . SERVICE PUB : AZERION RÉGIONS. CONTACT-AZERIONREGIONS@AZERION.COM.

ON THE WILD SIDE ; BOSAN CHEUNG ; DAVID DUCHON-DORIS ; PRESSE ; IHERVAS/ GETTYIMAGES
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

LOIRE ATLANTIQUE®

VÊTEMENTS & ACCESSOIRES

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

www.laloireatlantique.com

THĒS DE LA PAGODE®

Pour la belle saison, Thés de la Pagode® dévoile une nouvelle gamme d'infusions glacées biologiques, inspirées de la méthode japonaise Mizudashi. Une infusion à froid qui révèle des saveurs douces et sans amertume, prête en seulement 15 minutes. Conçues comme une alternative naturelle aux boissons sucrées, ces recettes sont 100 % bio, sans sucres ajoutés, et se dégustent aussi bien nature qu'en base de cocktails et mocktails. Vous avez le choix entre 4 recettes aux profils aromatiques affirmés : cerise, cassis-menthe, hibiscus-bissap et pêche.
Infusions glacées, 10,90 € (prix observé). thesdelapagode.com

STANLEY 1913

Qu'on pratique du sport ou qu'on se prélasse au soleil, il est primordial de bien s'hydrater. Avec la bouteille isotherme Clutch Bottle, c'est chose faite. Son isolation à double paroi vous permet de garder vos boissons chaudes ou fraîches. Elle dispose d'un bouchon à dévisser attaché pour ne pas le perdre et elle passe au lave-vaisselle. D'une contenance de 470 ml, elle se glisse sans difficulté dans un sac ou se tient aisément à la main grâce à sa dragonne. Ses coloris crème, rose, noir et kaki vont finir de vous convaincre.
Clutch Bottle, 75 € (prix observé). eu.stanley1913.com

ina madelen /

LE MEILLEUR DES SAGAS EN STREAMING ILLIMITÉ

DOLMEN, LA BICYCLETTE BLEUE
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**

Rayon **Pâtes**

Rayon **Crèmerie**

Rayon **Ultra frais**

Les Rochers

51 salariés
Dinan (22)

Filet de minis beurriers aromatisés

Le Gall
MAISON FONDÉE EN 1923

47 salariés
Quimper (29)

Le Sans Lactose aux probiotiques saveur vanille

MALO

200 salariés
Saint-Malo (35)

Tagliatelle Citron Thym

MAISON HERMINE

6 salariés
Châteaubourg (35)

PRODUIT EN BRETAGNE
MEILLEURE NOUVEAUTÉ
2026

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**

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

CARESSE ANTILLAISE

Spécialiste des jus de fruits, glaces et compotes aux saveurs originales, Caresse Antillaise a concocté une nouvelle boisson surprenante pour cet été 2026. Vous allez succomber à cette création au goût incomparable, associant le citron vert au gingembre. Un combo original qui va vous faire voyager et qui va régaler toute la famille !

Citron vert & Gingembre, 3,45 € (prix observé). caresseantillaise.com.

MAISON JULES GAUTRET

Après des décennies à sublimer le cognac et le pineau des Charentes, la Maison Jules Gautret innove avec Fresh-Kiss, un cocktail prêt-à-boire qui casse les codes. Avec seulement 5 % d'alcool et une faible teneur en sucre, il s'inscrit pleinement dans la tendance No Low. Cette création vous révèle une alliance gourmande et raffinée où le cognac et le pineau des Charentes Jules Gautret s'accordent à la framboise et à la fleur de sureau. Une boisson surprenante !

FreshKiss – Bouquet Fruité, 2,80 € (prix observé). julesgautret.fr

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

ACTUALITÉS COMMERCIALES - ELLE.FR

Les Sauces MORIN

Tous les goûts du Sud-Ouest
Les Sauces Morin, sinon rien !!

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

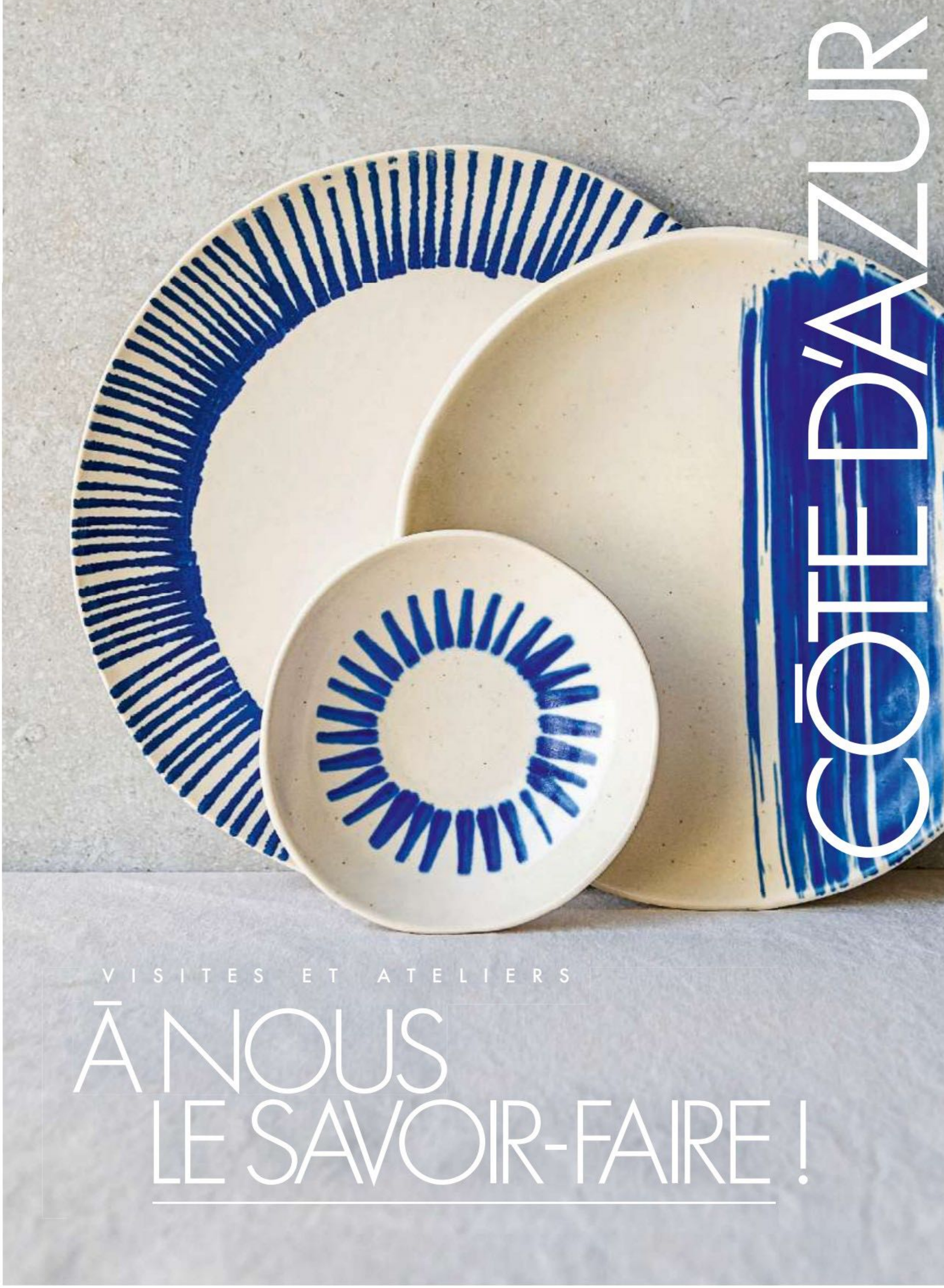
Ail du Tarn direct producteur, sans traitement anti-germinatif et pelé par nos soins

Emballages 100% recyclables

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



VISITES ET ATELIERS

À NOUS LE SAVOIR-FAIRE !

WIRESTOCK - GETTY IMAGES

APM MONACO

LES ÉCRINS 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 Été à Monaco

Entre codes balnéaires de la Riviera et couleurs du drapeau monégasque, la nouvelle collection Un Été 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 ORCHESTRÉ PAR LE PÔLE **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

LA CHICOULA

TENTATIONS

TOUT CE QUI BUZZE

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

PAR **LAURENCE JACQUET**

SERVICE CONTINU

Nichée dans les jardins de l'hôtel Les Roches rouges, La Chicoula aligne ses tables face à la mer, sous les pins. De 10 h à minuit, le service non-stop permet de grignoter sur le pouce des focaccias dorées, des salades fraîches (24 €), des légumes croquants (15 €) et des petites douceurs (12 € le sorbet artisanal), entre deux baignades et une sieste.

90, boulevard de la 36e Division-du-Texas, Saint-Raphaël (83). Tél. : 04 89 81 40 60. @lachicoulasaintraphael

KAYAKS À VOLONTÉ

Tout près de la plage du Midi, Kayakomat met à disposition « un distributeur » de kayaks flambant neufs, équipés de pagaies, gilets et rangements pour partir en exploration le long de la côte. Il suffit de réserver en ligne, puis de déverrouiller son embarcation à l'aide d'un code reçu par mail ou SMS. À partir de 44 € les 2 heures pour 2 personnes.

À côté du Théâtre de La Mer, Golfe-Juan (06). Tél. : 06 71 48 89 93.

KAYAKOMAT

RÉVEILS SPORTIFS

À Bandol, vacances au soleil riment avec remise en forme en plein air. Organisées par l'office du tourisme, Les Activités des lève-tôt proposent, à la carte, aquagym sur la plage de Renecros (lundi et vendredi), yoga au parc du Capélan (mardi), tai-chi au parc du Canet (mercredi)... De 9 h à 10 h, 6 € la séance ou 26 € la semaine complète.

Inscriptions à l'office du tourisme. 3, allée Alfred-Vivien, Bandol (83). Tél. : 04 94 29 41 35. bandoltourisme.fr

LES ACTIVITÉS DES LÈVE-TÔT

FERME BERMOND

CINÉ SOUS LES ÉTOILES

Le 8 août, la cité de Valbonne programme une séance de cinéma en plein air à la Ferme Bermond. Petits et grands peuvent assister gratuitement à la projection du film « Mufasa : Le Roi Lion », de Barry Jenkins.

Rue de la Vigne-Haute, Valbonne (06). Tél. : 04 92 98 28 40. valbonne.fr

ARCHIMÔMES

Dans le cadre des animations ArchiMômes, Fréjus propose un jeu de piste archéologique ponctué d'énigmes et de défis à relever, au parc de la Plate-forme romaine. Le 13 août, de 15 h à 17 h. De 8 à 12 ans, 4 € (sur réservation). ●

Rue des Marsouins, Fréjus (83). Tél. : 04 94 53 82 47. ville-frejus.fr

LAE PILATES ; SOPHIE JEANROY ; ROBERT PALOMBA ; REDA CHIALI ; BENOIT LINERO
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.

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...

ALEXANDRA MARCHAND

La cofondatrice du label de mode toulonnais Natif, à l'esprit surf, nous confie ses adresses bord de mer.

PAR **SABINE ROCHE**

« JE ME SENS VIVANTE PRÈS DE LA MER et particulièrement au bord de la Méditerranée. Toulon, ma ville natale, a su prendre un nouveau souffle », raconte Alexandra. Après un master en communication, elle s'investit dans l'univers viticole, où elle fait rayonner les vins de son terroir. Mais lors de vacances avec des amis, Arnaud, Geoffrey et Charlie, ils imaginent ensemble Natif, une marque qui conjuguerait mode et projets événementiels. « Natif, c'est se sentir bien quelque part, dit-elle. Ce n'est pas forcément lié au pays d'origine. » Les collections sont unisexes, colorées, patchées, brodées, imprimées... Une mode good vibes pour tous les jours et tous les âges, qui fédère une vraie communauté. Portés par cet engouement, les quatre copains ont ouvert le concept store Natif Records. Plus qu'un simple coffee shop, c'est un lieu festif, avec des soirées tous les premiers jeudis du mois. Le petit label devenu grand compte déjà plus de dix boutiques en nom propre et organise son 4e Natif Festival, du 21 au 23 août à Hyères, avec près de 80 artistes de la scène électro. ●●●

1, rue Émile-Zola, Toulon (83). natif-shop.com

ODYSEE

LA SALLE À MANGER

PAR DIFFAZUR PISCINES

DIFFAZUR PISCINES

POURQUOI PARTIR AILLEURS ?

Just Happiness

SA TABLE CONFIDENTIELLE

« Chez Jo, plage du Layet. L'endroit est encore confidentiel… et j'aimerais bien qu'il le reste ! On y mange du poisson frais grillé minute avec des légumes cuits à la braise. La guinguette est située sur une plage de naturiste mais, bien sûr, on y déjeune habillé, et après le repas, on va se baigner en maillot. Tout le monde est habitué, aucun souci, il faut juste le savoir ! »

Le Lavandou (83). Tél. : 04 94 05 85 06.

SES ADRESSES ARTY

« Nous avons organisé notre dernier défilé au musée du Niel. Cette ancienne maison de vacances des années 60, entièrement rénovée, est un endroit magnifique. En été, on peut même admirer, depuis les terrasses, les œuvres d'art contemporain des expos en cours. Évidemment, je recommande aussi la Fondation Carmignac, le spot majeur à Porquerolles ! »

6, route du Port-du-Niel, Giens, Hyères (83). Tél. : 04 94 91 74 22. museeduniel.com

SA CANTINE LOCALE

« Avec l'équipe, pour un déjeuner italien, nous allons Chez Gino, dans le centre de Toulon, tout près des Halles. Ce restaurant, c'est vraiment comme en Italie : de bonnes pizzas, des super pastas et une carte qui change régulièrement, avec de nouveaux plats chaque semaine. »

54, rue Alézard, Toulon (83). Tél. : 06 11 87 12 56. gino-toulon.fr

SON RESTO IODÉ

« Le Lido Beach est une de mes tables préférées. On s'y sent comme en Grèce, les pieds dans l'eau et l'île de Porquerolles au loin. La carte est courte, avec de délicieux poissons accompagnés de frites de panisse, et tout est préparé maison. En plus, j'adore leur mobilier chiné. L'établissement fait également hôtel. »

5, avenue Émile-Gérard, Plage des Pesquiers, Hyères (83). Tél. : 04 94 01 43 80. lido-beach.com

SON REPAIRE DÉCO

« J'aime particulièrement le Maroc et son artisanat alors je trouve mon bonheur Chez Momo. Tout ce que l'on peut chiner à Marrakech, Momo le vend à des prix corrects. Céramique, tapis, pots, coussins, lampes… Sa sélection est top ! »

1988, route de l'Almanarre, Hyères (83). Tél. : 06 14 64 59 03. chezmomodeco.fr

SON HÔTEL PRÉFÉRÉ

« Le Provençal appartient à la même famille depuis plusieurs générations. Il est situé sur la presqu'île de Giens et c'est le meilleur endroit pour s'offrir une parenthèse hors du temps. On peut aussi y aller juste pour déjeuner ou dîner dans l'un des restaurants de l'établissement. La vue y est magnifique. »

113, place Saint-Pierre, presqu'île de Giens, Hyères (83). Tél. : 04 98 04 54 54. provencalhotel.com

LIDO BEACH

SON SPOT SUNSET

« La longue plage de l'Almanarre, à Hyères, avec le soleil qui se couche juste en face ! On ne peut pas faire mieux comme endroit. On vient avec son pique-nique ou de quoi prendre l'apéro, car il n'y a ni guinguette, ni buvette. C'est un moment parfait. »

Route du sel, Hyères (83).

SES CRÉATEURS LOCAUX

« J'aime beaucoup les céramiques en grès de Gilbert Céramic. Il reçoit dans sa boutique-atelier, à Carqueiranne. J'apprécie également l'univers très coloré de Victor Marchand, qui expose ses peintures et sculptures sur son compte Instagram. » ●

11, chemin du Stade, Carqueiranne (83). Tél. : 06 42 40 80 27. gilbertceramic.fr et @vicartsyle

EMMA MILAS ; LUIS BARBESIER ; CLAIREI ISRAEL ; GILBERTCERAMIQUE

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

CHEZ GINO

LE PROVENÇAL

GILBERT CÉRAMIC

ialuset PRO REPAIR

Coups de soleil & Brûlures

Dispositif médical

Soulage la douleur[1]

Accélère la cicatrisation[1]

POUR TOUTE LA FAMILLE
Nourrissons[2] (dès 1 mois), Enfants, Adultes

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.

DECOUVERTE

EN MODE ULTRA LOCAL

Notre sélection d'ateliers inspirants pour s'imprégner de l'âme de la région.

PAR **ROZENN GOURVENNEC**

NATUREL

COSMÉTIQUE BIO

Pousser les portes d'Artemisia Museum, c'est entrer dans le monde des plantes à parfum, aromatiques et médicinales de Provence. Un voyage sensoriel où l'on apprend à confectionner une crème visage qui puisse répondre aux besoins de chaque peau. Les ingrédients sont certifiés d'origine biologique. Le 17 août de 14 h à 16 h 30, 40 €.

Couvent des Cordeliers, Forcalquier (04). Tél. : 04 92 72 50 68. artemisia-museum.fr

ARTY

MAINS D'ARGILE

Varages et la faïence, c'est une histoire longue de trois siècles, à découvrir au musée des Faïences. À l'issue de la visite guidée, chacun est invité à plonger les mains dans la terre pour modeler un objet en argile. Les enfants vont adorer ! En août, tous les mercredis et le samedi 22, de 14 h 30 à 17 h. 6 € adulte, 3 € de 6 à 12 ans.

12, place de la Libération, Varages (83). Tél. : 04 94 72 04 21. la-provence-verte.net

Chaque mercredi de l'été, à 17 h, Rudy et Camille accueillent les visiteurs dans leur ferme pour détailler les étapes d'élaboration des fromages et glaces au lait de chèvre. L'occasion de caresser les biquettes, d'observer la traite et de visiter le laboratoire… avant la dégustation des glaces maison, of course ! 6 €. •••

Saint-Martin-de-Pallières (83). Tél. : 04 94 72 04 21. Réservations sur la-provence-verte.net

DAN MARTENSEN/ TRUNCK ARCHIVES/ 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®

LAINES DU VALGAUDEMAR

ÉTHIQUE

BELLE PRISE

Popularisée par le film « Et au milieu coule une rivière », la pêche à la mouche s'est imposée comme activité relaxante et méditative. Dans la vallée de l'Ubaye, Guillaume Mary propose des guidages à la demi-journée ou à la journée pour apprendre les techniques de pêche en sèche, tandem ou nymphe au fil. Le tout dans le respect du poisson, rejeté sans blessure. 150 € la demi-journée.

Tél. : 06 61 22 42 78. espritrivieres.fr

INITIATION PÉTANQUE

GREEN

FIL GOOD

Marie-Laure et Julien Laurent ont relancé, en 2021, la filature Laines du Valgaudemar, créée près de deux siècles plus tôt. Leur objectif : promouvoir la création française à partir de matières naturelles non traitées (angora, mérinos, mohair, soie…). Tout l'été, les vendredis à 14 h 30 et samedis à 10 h 30, ils font découvrir le travail de filateur lors d'une visite guidée. 4,50 €, gratuit moins de 12 ans. Sur réservation.

1000, route du Moulin, Saint-Firmin (05). lainesvalgaudemar.com

AMUSANT

TIR GROUPÉ

Sous les platanes d'une place qui a vu s'exercer Yves Montand ou Lino Ventura, l'office de tourisme de Saint-Paul-de-Vence propose une initiation au jeu de boules provençales. Tirer ou pointer, la pétanque n'aura plus de secret pour vous. 8,50 €, prêt des boules inclus. Sur réservation.

Place du Jeu-de-boules, Saint-Paul-de-Vence (06). Tél. : 04 93 32 86 95. saint-pauldevence.com

Producteur d'huile d'olive bio, Gilles Montal partage sa passion les mercredis et samedis de l'été à 9 h au cours d'une visite de son oliveraie. Culture de l'olivier, techniques de taille, récolte et dégustation sont au programme. 6 €, gratuit moins de 18 ans. ●●●

Cotignac (83). Tél. : 04 94 72 04 21. Réservations sur la-provence-verte.net

ESCOBAR MEDIAS / MARIE ESCOBAR ; OFFICE DE TOURISME DE SAINT-PAUL DE VENCE ; ; TRAVELVIEW/GETTYIMAGES

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.

LOU CAPELAN

INSTRUCTIF

PALAIS EXPERT

Ce n'est pas toujours si facile de différencier un bon vin d'une piquette. Au domaine Lou Capelan, l'atelier dégustation et visite de caves fait découvrir l'univers du vin. Le travail du vigneron, les différentes étapes de vinification du terroir de Bandol et les particularités des vins blancs, rosés et rouges sont détaillés. Indispensable pour briller dans les dîners.
12 €, réservation obligatoire.

1480, chemin de Cuges, La Cadière-d'Azur (83). Tél. : 09 50 05 11 00. domaineloucapelan.com

MOLINARD

ESSENCE UNIQUE

À Grasse, Molinard perpétue depuis cinq générations l'art de la parfumerie, qu'elle transmet au grand public lors d'ateliers découverte. Sur les conseils d'un expert maison, on applique les gestes du parfumeur afin de composer une création personnelle (30 ml) à partir de 40 essences. 65 €, 45 minutes.

16, place aux Aires, Grasse (06). Tél. : 04 93 66 51 71. molinard.com

LA POTIÈRE

MÉDITATIF

TOUR DE MAIN

À l'atelier La Potière, Aurélie et Yann enseignent le tournage le temps d'une journée découverte. Une séance pour se familiariser avec le geste, créer sa première pièce et, au-delà de l'activité artistique, se libérer des pensées stressantes. Détente garantie !
Les 22 et 30 août. 110 €.

**12, boulevard Chateaubriand, Hyères (83).
Tél. : 06 83 89 59 83. lapotiere.fr**

Artisan chapelier depuis six ans, Clément Crochez partage ses secrets au cours d'un atelier d'une journée, en petit groupe. On passe en revue les techniques pour mouler le feutre à la vapeur et le bloquer, avant de l'embellir d'accessoires ou de décorations. Super fière, on repart avec un chapeau personnalisé. 190 € par personne. ●●●

Place de la République, Gorbio (06). Tél. : 06 63 89 36 72. crochezfrance.com

DOMAINE LOUCAPELAN ; MOLINARD ; LA POTIÈRE
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

Ipanema
À DÉCOUVRIR DANS VOS BOUTIQUES
BANANA MOON
californian sunwear

ATELIER APICULTEUR

PERCHÉ

SECRET D'ABEILLES

Lisa et Didier, apiculteurs à Cannes, ouvrent les portes de leur atelier, sur le rooftop de l'hôtel Juliana, pour une immersion dans le monde fascinant des abeilles. Au programme : manipulation d'un cadre de ruche, explication du fonctionnement des abeilles et du processus de fabrication du miel, et dégustation de nectars locaux. À l'issue de ces deux heures de découverte, on repart avec un joli pot et un sachet de bonbons au miel. 85 €.

14, avenue de Madrid, Cannes (06). Tél. : 04 93 43 44 45. mieldecannes.com

ORIGINAL

APPRENTI BRASSEUR

Ancien DJ, Robin Polimeni s'est reconverti en brasseur et partage sa passion lors d'ateliers dans son établissement, Bacho Brewery. On concocte, sa bière et on personnalise l'étiquette avant de repartir avec son carton de bouteilles. De quoi épater les copains ! 80 €, environ 4 heures.

4, pont du Loup, Tourrettes-sur-Loup (06). bachobrewery.com

DÉCOUVERTE DE LA CUISINE NIÇOISE

TASTY

SAVEURS D'ICI

Dans le quartier du Port, à Nice, Franck fait découvrir la cuisine niçoise et les recettes populaires de la région, qui se transmettent de génération en génération. Au cours d'une dégustation de barbajuans, panisses, pissaladières et tourtes, il partage ainsi son attachement à cette street food niçoise et quelques anecdotes autour des mets locaux. 32 €.

28, rue Cassini, Nice (06). Tél. : 06 33 95 27 82. gustanissa.com

VERRERIE DE BIOT

La Verrerie de Biot fabrique depuis 1956 des objets en verre bullé pour les arts de la table. L'entreprise familiale partage son savoir-faire à travers des ateliers de soufflage. Sans réservation, on apprend auprès d'un maître verrier à souffler le verre avant de récupérer sa pièce le lendemain à 17 h. Fascinant ! 68 €. ●●●

5, chemin des Combes, Biot (06). Tél. : 04 93 65 03 00. verreriebiot.com

PRESSE; AURELLE.I LA PHOTOGRAPHE SUCRE-E SALE; CEDOU
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

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 **AMANDINE PLACE**

ELSA LENTHAL

PARFUMÉ

ÉLÉGANTS TRESSAGES

Elsa Lenthal partage les secrets du fuseau de lavande, savoir-faire emblématique de la Provence du XVIII[e] siècle. Cet objet délicat se glisse dans les armoires pour parfumer le linge et éloigner les mites. Tressée avec des rubans, la plante y sèche lentement tout en diffusant son parfum durant des années. 75 € l'atelier de 2 heures, les 9 et 30 août.

Les Baux-de-Provence (13).
Tél. : 06 13 17 46 46. elsalenthal.com

L'INSTANT GARDIAN.

COW-BOY CAMARGUAIS

L'Instant gardian propose une initiation au tri de bétail pour découvrir la monte Camargue. Après l'attribution d'un cheval adapté à son niveau, l'expérience débute par un cours dans les arènes de la manade des Baumelles. Direction ensuite le troupeau de taureaux où un gardian professionnel, et une monitrice diplômée d'État font des démonstrations et donnent des conseils. Durée : 2 à 3 heures, 120 € avec la location du cheval.

RD38 Les Cabanes de Cambons, Saintes-Maries-de-la-Mer (13).
Tél. : 06 05 74 66 79. linstantgardian.com

MAISON LE ROY RENÉ

DÉLICAT

CONFISERIE D'ART

Inauguré en 2015, le musée du Calisson de la maison Le Roy René retrace la fabuleuse épopée de cette friandise dont les origines remontent au XV[e] siècle. Une spécialité à base d'amandes et de melon confit qui figure parmi les 13 desserts provençaux. 5 € par personne, gratuit pour les moins de 18 ans.

5380, route d'Avignon (RD7N), Aix-en-Provence (13).
Tél. : 04 42 39 29 82. calisson.com

Sur les terres arides de Provence, ce sont les chèvres qui ont toujours donné leur lait aux habitants ! À Cassis, l'élevage caprin Fan de chèvre ouvre les portes de sa ferme pour un atelier traite et petit déjeuner autour des produits fermiers, à partager en famille (10 € pour les 3-14 ans, 20 € à partir de 14 ans). ●●●

13, avenue Émile-Bodin, Cassis (13). Tél. : 06 19 91 81 99. @fan_de_chevre

DIANECORJON ; L'INSTANT GARDIAN ; GILLET V. - VPA

DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES | 06

Les Soirées Estivales

du 26 juin
au 31 août 2026

+ DE 450 SPECTACLES GRATUITS
DANS + DE 150 COMMUNES

ici Azur

RETROUVEZ
TOUT LE PROGRAMME

0 805 566 560 appel gratuit

Du lundi au vendredi de 8h à 18h

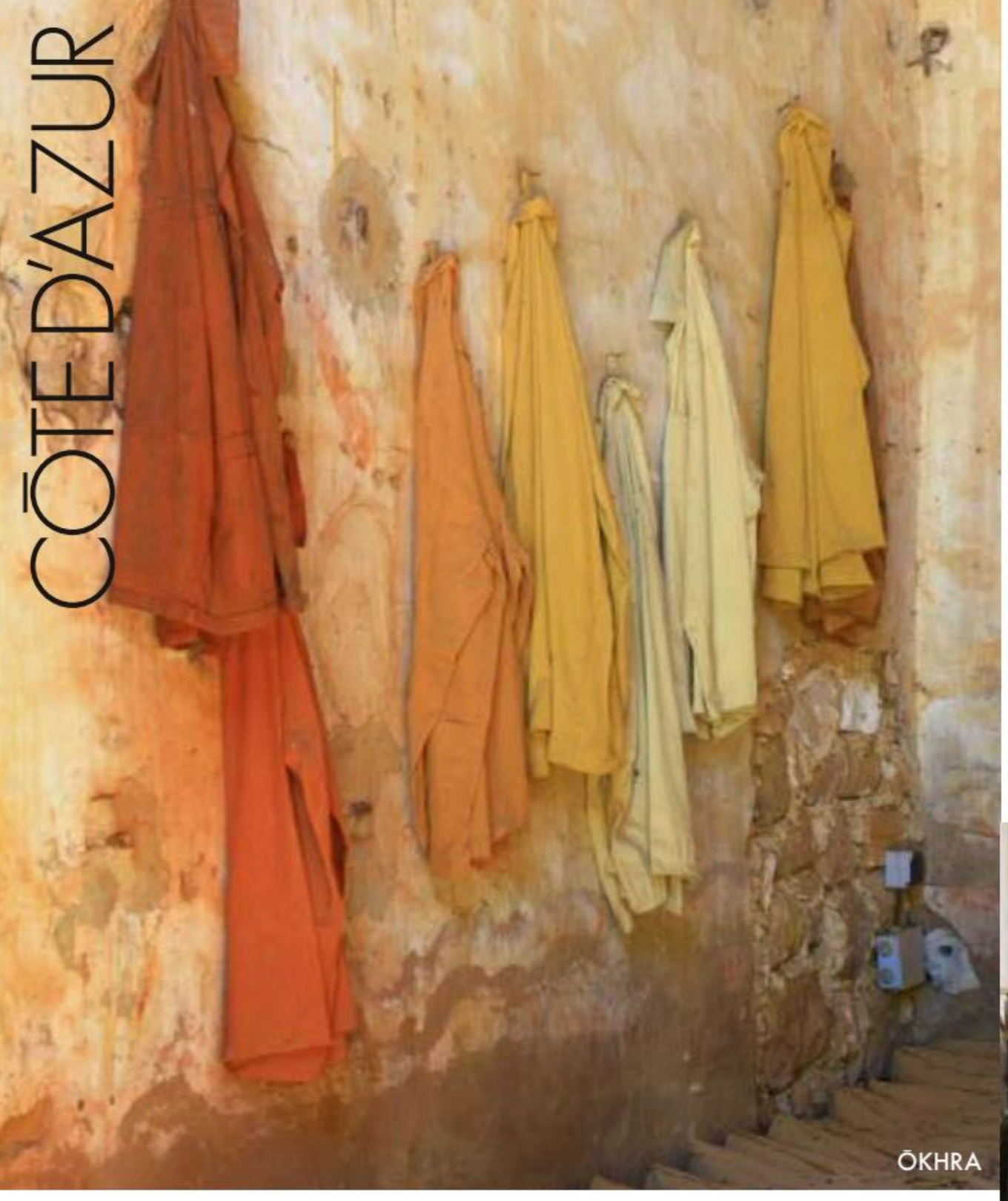
@AlpesMaritimes @departement06

@Département des Alpes-Maritimes

Groupe @Culture06

UN ÉVÉNEMENT ORGANISÉ POUR VOUS AVANT TOUT !

PAR LE DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES


ŌKHRA

COLORÉ

OCRE EN STOCK

Chez Ōkhra, l'écomusée de l'ocre, la visite Ocrier d'un jour apprend à fabriquer le pigment comme autrefois. Au programme : ramasser puis brasser les sables afin de séparer le sable de l'ocre, sécher, cuire et broyer dans les moulins. Chacun fabrique sa nuance. Pour les plus pressés, il existe une possibilité de visite guidée, comprenant aussi un mini-atelier d'initiation. 20 € (15 € pour les 6-17 ans) les 2 heures.

570, route d'Apt, Roussillon (84). Tél. : 0490056669. okhra.com

MUSÉE DE LA LAVANDE

GOULEYANT

NECTAR DIVIN

Marion Cornille, vigneronne au sublime Mas de Rey, en Camargue, accompagne chacun dans la création d'une cuvée personnelle ! Pipettes, éprouvettes et bechers en main, la précision est de mise pour affiner les dosages entre syrah, mourvèdre et marselan. À l'issue de cet atelier, chaque participant repart avec sa bouteille de 75 cl. 80 € les 2 heures (réservation en ligne).

Ancienne route de Saint-Gilles, Arles (13).
Tél. : 0490961184. domaine-masderey.com

BASTIDE DU LAVAL

ANCESTRAL

PURS JUS

La Bastide du Laval a développé un concept convivial et pédagogique autour de l'univers de l'olivier. Les visiteurs découvrent librement le moulin et l'oliveraie, avant une dégustation des 17 crus maison commentée par un spécialiste du domaine. Gratuit, sans réservation.

199, chemin de la Royère, Cadenet (84).
Tél. : 0490089580. bastidedulaval.com

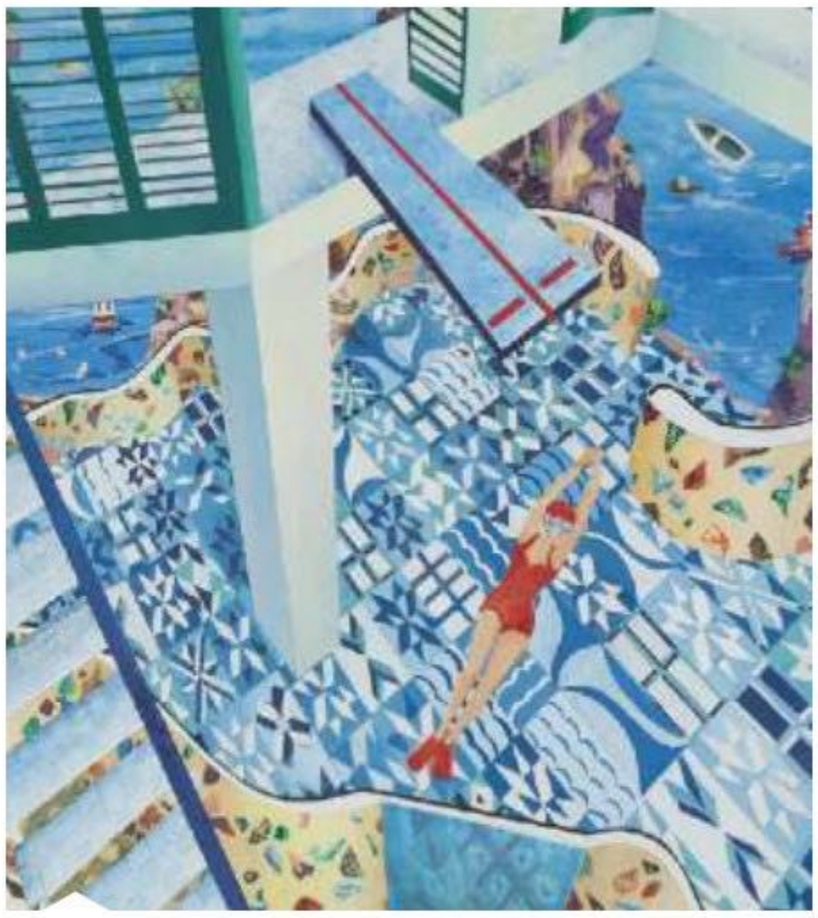
Dans le Luberon, la lavande dessine le paysage depuis des générations : cultivée, distillée puis transformée, elle est l'emblème du territoire. Au musée de la Lavande, les enfants prolongent cette histoire autour d'un atelier découverte, avec confection d'un ballotin de lavande à emporter. 11-16 ans, 4 € ; moins de 11 ans, 2 €. ●

276, route de Gordes, Cabrières-d'Avignon (84). Tél. : 0426853733. museedelalavande.com

HOCQUEL A.-VPA ; BASTIDE DU LAVAL ; COUSTELLET-LUBERON
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

été à cannes

EXPOS 2026



Marion Charlet, Sandra Mwamba rapsbak - ©Marion Charlet, ADAGP, Paris 2026
Crédit Photo © Frédéric Mathieu Pictura

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 · MONDRIAN · 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

©C.Cormier

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 FRANCE · CANNES PASS CULTURE · CANNES PASS EXPO · CANNES CÔTE d'AZUR FRANCE

cannes.com

Mairie de Cannes - Communication - Avril 2026

FOOD

OÙ DÎNER TARD ?

Pas toujours évident de trouver le spot encore ouvert pour prolonger l'apéro. Nos bons plans pour se régaler à toute heure.

PAR **ROZENN GOUVERNNEC**

FÉLIX LA NUIT

Ā NICE

CANTINE CANADIENNE

Dans la partie piétonne, les couche-tard peuvent se régaler au restaurant Le Québec, ouvert depuis 1969. Aux murs, des Amérindiens et des paysages de grands espaces américains et, dans l'assiette, des spécialités US ou canadiennes : poutine (15,90 €), BBQ spare ribs (23,70 €), joue de bœuf confite (24,50 €). Jusqu'à 2 h du matin.

43, rue Masséna, Nice (06). Tél. : 04 93 87 84 21. brasserie-quebec-nice.com

Ā NICE

CARTE LOCALE

Près de la coulée verte, l'incontournable brasserie Félix assure un service continu de 11 h à minuit, avec une dernière prise de commande à 23 h 15. Dans une ambiance chic et décontractée, la carte a tout pour plaire : trofie au pistou (19 €), daube de bœuf à la niçoise (23 €), fleurs de courgettes (13 €)...

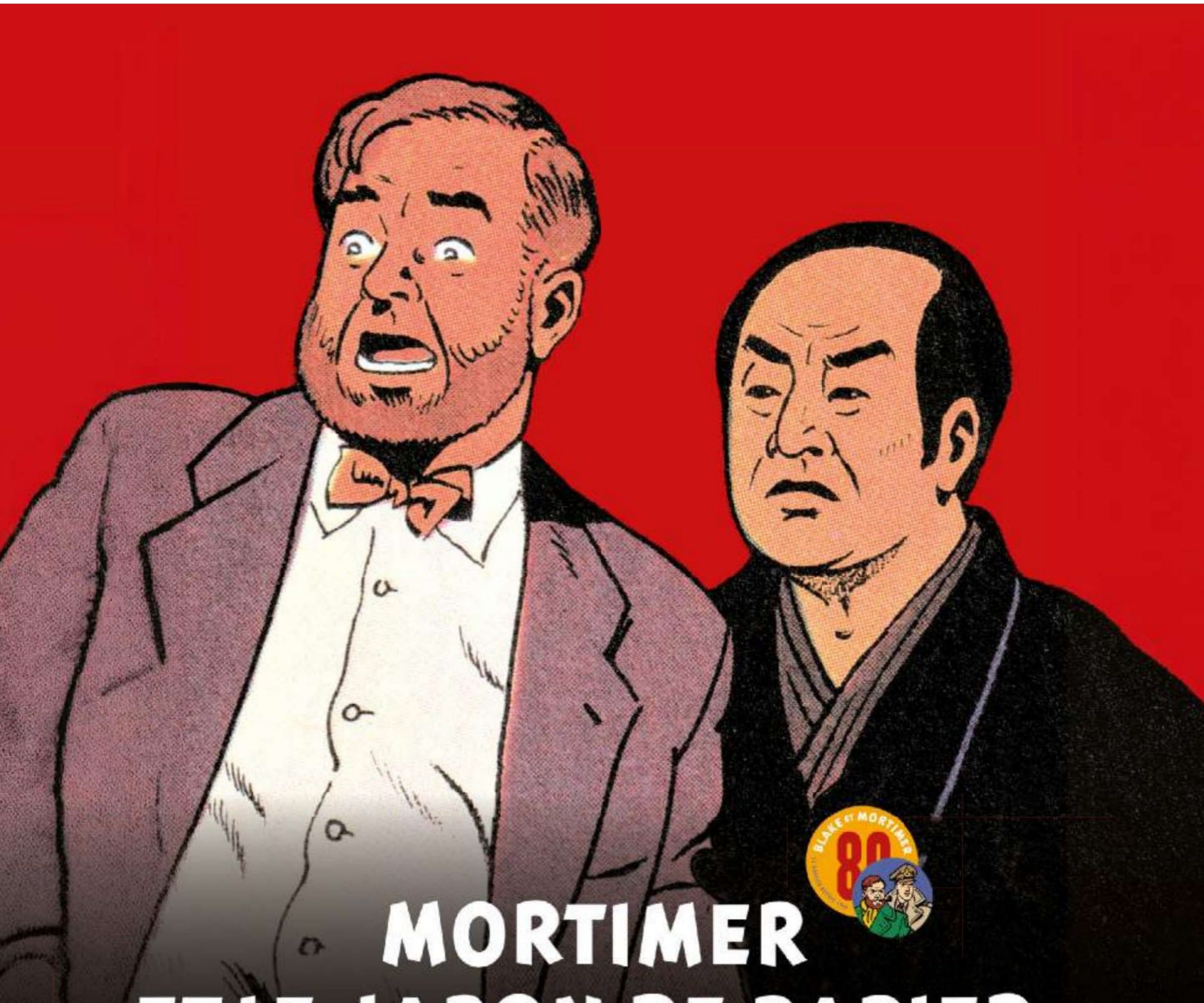
12, avenue Félix-Faure, Nice (06). Tél. : 04 93 62 25 53. felixdenice.fr

Institution niçoise un peu excentrée au nord de la ville, Lou Pantail accueille les clients en seconde partie de soirée. Jusqu'à 23 h 30, on y savoure des gnocchis niçois à la daube (26 €), des pizzas au feu de bois, des viandes à partager et des desserts gourmands, comme le pain perdu et son caramel au beurre salé (11€). •••

107, avenue Saint-Lambert, Nice (06). Tél. : 04 93 52 02 51. loupantail.com

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

DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES | 06



MORTIMER ET LE JAPON DE PAPIER

BLAKE ET MORTIMER À NICE
MUSÉE DÉPARTEMENTAL DES ARTS ASIATIQUES
1er AOÛT 2026 > 31 JANVIER 2027

Fondation E. P. JACOBS
BLAKE ET MORTIMER

MUSÉE DES ARTS ASIATIQUES
MUSÉE DU DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES
405, promenade des Anglais - 06200 NICE

Renseignements sur :
maa.departement06.fr
@AlpesMaritimes @departement06
@Département des Alpes-Maritimes **Groupe** @Culture06

UN ÉVÉNEMENT ORGANISÉ POUR VOUS AVANT TOUT !
PAR LE DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES

ROGINA

Ā MENTON

ASSIETTES Ā PARTAGER

Au sein de l'hôtel 5 étoiles la Villa Genesis, une nouvelle adresse méditerranéenne accueille les clients jusqu'à 23 h. Ouverte à tous, Rogina propose une cuisine solaire à déguster en salle ou dans le jardin luxuriant : mezzés à partager, focaccia artisanale, calamars frits, coquelet rôti, poisson du jour au feu de bois… Plats entre 28 et 56 €.

7, avenue de la Madone, Menton (06). Tél. : 04 12 04 00 04. roginarestaurant.com

LE YEN

Ā TOULON

SO BRITISH !

Ā deux pas des plages du Mourillon, le Churchill est le spot parfait pour dîner et s'amuser entre amis. Ce pub anglais-brasserie au décor style Prohibition sert jusqu'à minuit des plats copieux et faits maison. Ā la carte, cet été, un pavé de rumsteak laqué à l'ail (26,50 €), un tataki de thon rouge (26,50 €) et un tiramisu mangue-passion à tomber (9 €).

521, littoral Frédéric-Mistral, Toulon (83). Tél. : 09 86 56 07 49. restaurant-churchill.fr

BERYTE

Ā CANNES

TOUCHE LIBANAISE

Si la faim vous envahit après un ciné, une soirée à la plage ou un apéro prolongé, direction Beryte, à deux pas de la Croisette. Cet établissement libanais propose jusqu'à 2 h du matin des mezzés chauds ou froids, kaftas, salades et grillades (42 € le menu mezzés). En dessert, on teste le baklawa, une pâtisserie fourrée aux pignons, amandes et pistaches (12 €).

24, rue Pasteur, Cannes (06). Tél. : 04 93 69 43 27. beryte.fr

Avec sa cuisine ouverte jusqu'à 22 h 45 les vendredis et samedis en été, Le Yen est la nouvelle bonne adresse pour dîner tard à Toulon. Le chef balinais Irfan Lesmana y prépare des sushis (17 €), ramens, viandes et poissons style teppanyaki. ●●●

Plage du Mourillon, Toulon (83). Tél. : 04 22 45 07 10. leyen.fr

Q. LEBLANC ET STUDIO 1704 ; BERYTE ; WOOAGENCY
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. Ā CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

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 graphique IC - Coiffe frontale en or Mochica (détail) Museo Larco, Lima - Pérou ML1020 - © Studio Museo Larco

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

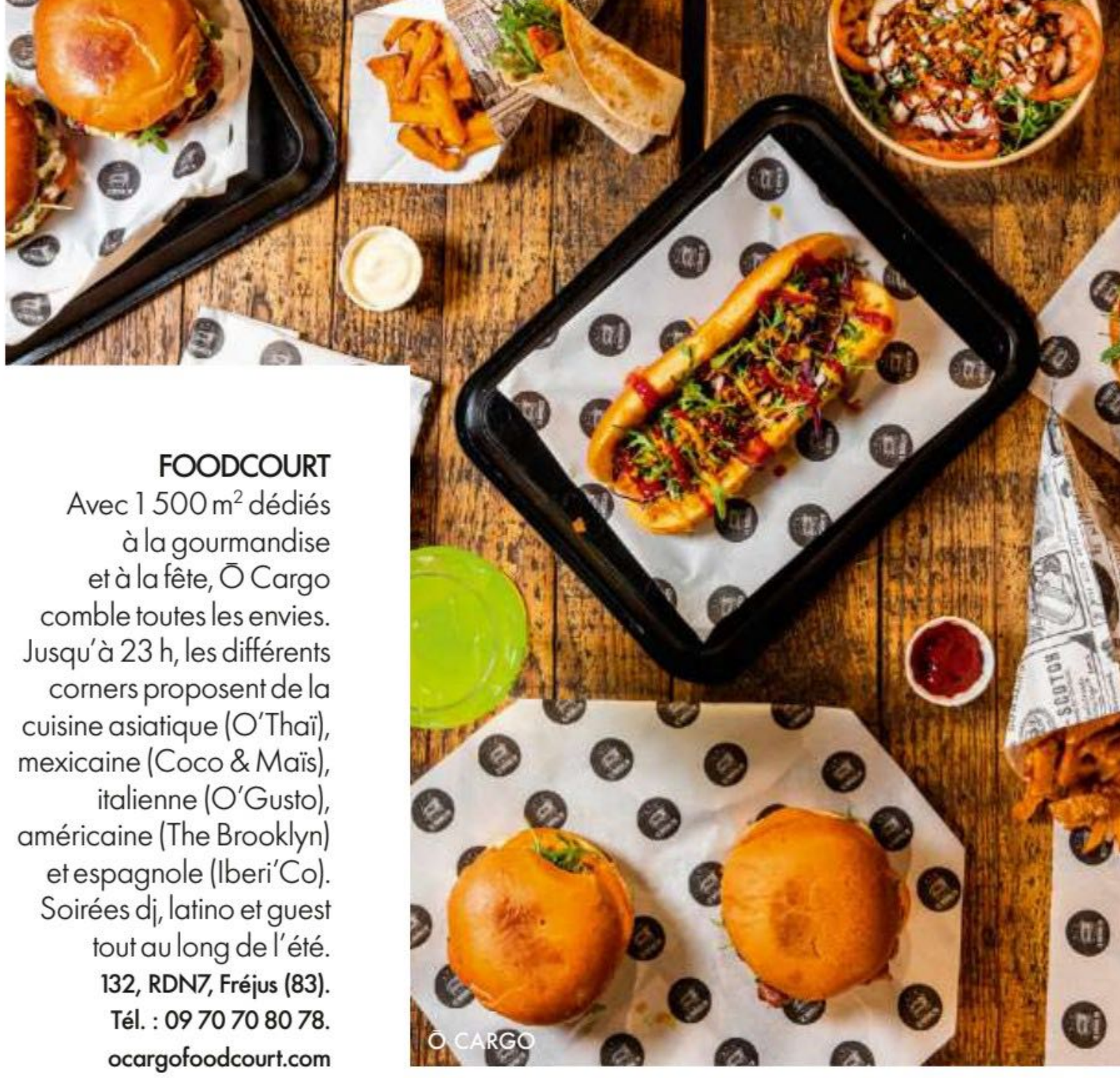
ZIA
ET ODYSSEY

Ā MONACO

DOLCE VITA

Si Zia at Odyssey, le restaurant italien de l'hôtel Métropole Monte-Carlo, est ouvert dès le petit-déjeuner, c'est à la nuit tombée qu'il est le plus enchanteur. Du mercredi au dimanche, jusqu'à 22 h 45, Manon Santini et Rocco Seminara y proposent leurs créations, comme l'arancino verde (provolone filant, capocollo affiné et émulsion légère de parmesan 36 mois - 21 €).

4, avenue de la Madone, Monaco.
Tél. : +377 93 15 15 56. metropole.com



O CARGO

FOODCOURT

Avec 1 500 m² dédiés à la gourmandise et à la fête, Ō Cargo comble toutes les envies. Jusqu'à 23 h, les différents corners proposent de la cuisine asiatique (O'Thaï), mexicaine (Coco & Maïs), italienne (O'Gusto), américaine (The Brooklyn) et espagnole (Iberi'Co). Soirées dj, latino et guest tout au long de l'été.

132, RDN7, Fréjus (83).
Tél. : 09 70 70 80 78.
ocargofoodcourt.com

ROUGE

Ā NICE

BON COIN

Dans le quartier des antiquaires, en surplomb du port Lympia, Rouge assure les commandes jusqu'à 23 h. Au Comptoir, à table ou en terrasse, les plats sont à base de produits locaux : chorizo d'Ēric Ospital (12 €), barbajuans (7 €)... Côté cave, près de 175 propositions en vins nature et biodynamiques.

2, rue de Foresta, Nice (06).
Tél. : 09 77 94 22 39.
rouge-restaurant.fr

Le Saint-Pierre traverse les générations avec ses recettes de pizzas et grillades au feu de bois, à savourer jusqu'à minuit. Ā la carte, brochettes de gigot d'agneau et frites (22 €), camembert chaud et fondant (17 €), et une tarte aux pommes servie avec une glace vanille et chantilly maison. ●

70, promenade de la plage, Cagnes-sur-Mer (06). Tél. : 04 92 04 25 36. @le.saint.pierre

LEA GIL X2; MCS NICE ROUGE
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

les scènes du château de LA MOUTTE

SAINT-TROPEZ

20 › 26 août 2026

21h00

Jeu. 20 août

ELIE SEMOUN

«CACTUS»

Ven. 21 août

THE OPERA LOCOS

UN COMIC OPÉRA SHOW POUR TOUTE LA FAMILLE !

Sam. 22 août

THE BLACK BLUES BROTHERS

CIRQUE MUSICAL

Dim. 23 août

TRIBUTE TO ELVIS

UN HOMMAGE EXCEPTIONNEL À ELVIS PRESLEY AVEC MEL BOUVEY !

Mar. 25 août

Y A D'LA JOIE

UN IRRÉSISTIBLE CABARET DÉJANTÉ

Mer. 26 août

CYRANO DE BERGERAC

LA COMPAGNIE VIVA REVISITE SON GRAND SUCCÈS.

BILLETTERIE :

- HTTPS://LES-SCENES-DU-CHATEAU.MAPADO.COM
- OFFICE DE TOURISME DE SAINT-TROPEZ

RÉSERVATION

Château de la Moutte,
Domaine Emile-Ollivier,
133 chemin de la Moutte

Navettes *les soirs de spectacle, à partir de 19h, arrêt rue de la Résistance, puis retour à partir de 22h45.*

Foodtruck *avec boissons et plats à manger sur place par le Ti Camion des Salins, tous les soirs sauf le 26 août, soirée paëlla par Les ténors des marmites.*

PIZZORNO

BELAIRFINEART

DOMAINE LONGUE TUBI

BEST OF

VINS DE L'ÉTÉ

Rouge, blanc ou rosé, avec ou sans bulles, notre sélection 100 % locale.

PAR **CHRISTELLE ZAMORA**

ROSÉ TUILÉ DE SAINT-JEANNET

LE CLOS ROSÉ

ABBAYE DE LÉRINS

CHÂTEAU GALOUPET

UN ROSÉ BRILLANT

Sur le massif des Maures, Catarina et François Buisine cultivent vingt hectares de vignes au domaine Longue Tubi. Située sur un plateau caillouteux au microclimat froid, leur syrah est vendangée en septembre. Cette maturité tardive donne de la fraîcheur à ce rosé bio Longue Tubi noir, produit en AOP Côtes de Provence. 17 €.

Route de Gonfaron, Flassans-sur-Issole (83). Tél. : 06 10 64 16 83. longuetubi.fr

UNE CUVÉE SOLAIRE

C'est au pied du baou de Saint-Jeannet que Georges Rasse cultive cinq hectares en biodynamie au domaine des Hautes Collines, et expérimente les vins stabilisés ou vieillis au soleil. Son Rosé tuilé de Saint-Jeannet, composé de grenache, mourvèdre et braquet, vieillit ainsi neuf mois au soleil en bonbonnes de verre. Une rareté à découvrir. 25 €.

800, ch. des Sausses, Saint-Jeannet (06). Tél. : 06 08 96 24 60. vignoblestjeannet.fr

UNE BOUTEILLE FLORALE

Entre mer et montagne, l'appellation bellet dialogue avec les éléments. Apôtre de la biodynamie, Gio Sergi fait figure de pionnier et a initié toute l'AOC au bio. Ici, le cépage braquet trouve sa force dans les sols de galets mélangés à du sable. Le très floral Clos rosé du Clos Saint-Vincent illustre avec brio cette alliance. 24 €.

516, chemin de Crémat, Nice (06). Tél. : 04 92 15 12 69. clos-st-vincent.fr

UN BLANC MONACAL

Au large de Cannes, l'abbaye de Lérins réalise la cuvée Sainte Ombeline, élaborée sur l'île de Saint-Honorat. Composée d'un seul cépage – un chardonnay provenant d'une seule parcelle –, elle rappelle l'origine cistercienne et le savoir-faire bourguignon de la communauté monastique de Lérins. Vendangé à la main, ce blanc chaleureux est taillé pour la gastronomie. 49,50 €.

Île de Saint-Honorat, Cannes (06). Tél. : 04 92 99 54 20. excellencedelerins.com

Engagé dans la viticulture régénérative, Château Galoupet produit deux côtes-de-provence rosés bio, dont un cru classé. Le dernier millésime – grenache, tibouren, syrah et rolle – se reconnaît à sa bouteille au verre ambré recyclé. 49,80 € •••

Route nationale 98, La Londe-les-Maures (83). chateaugaloupet.com

DAVID LATOUR ; CHRISTELLE ZAMORA ; PRESSE

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

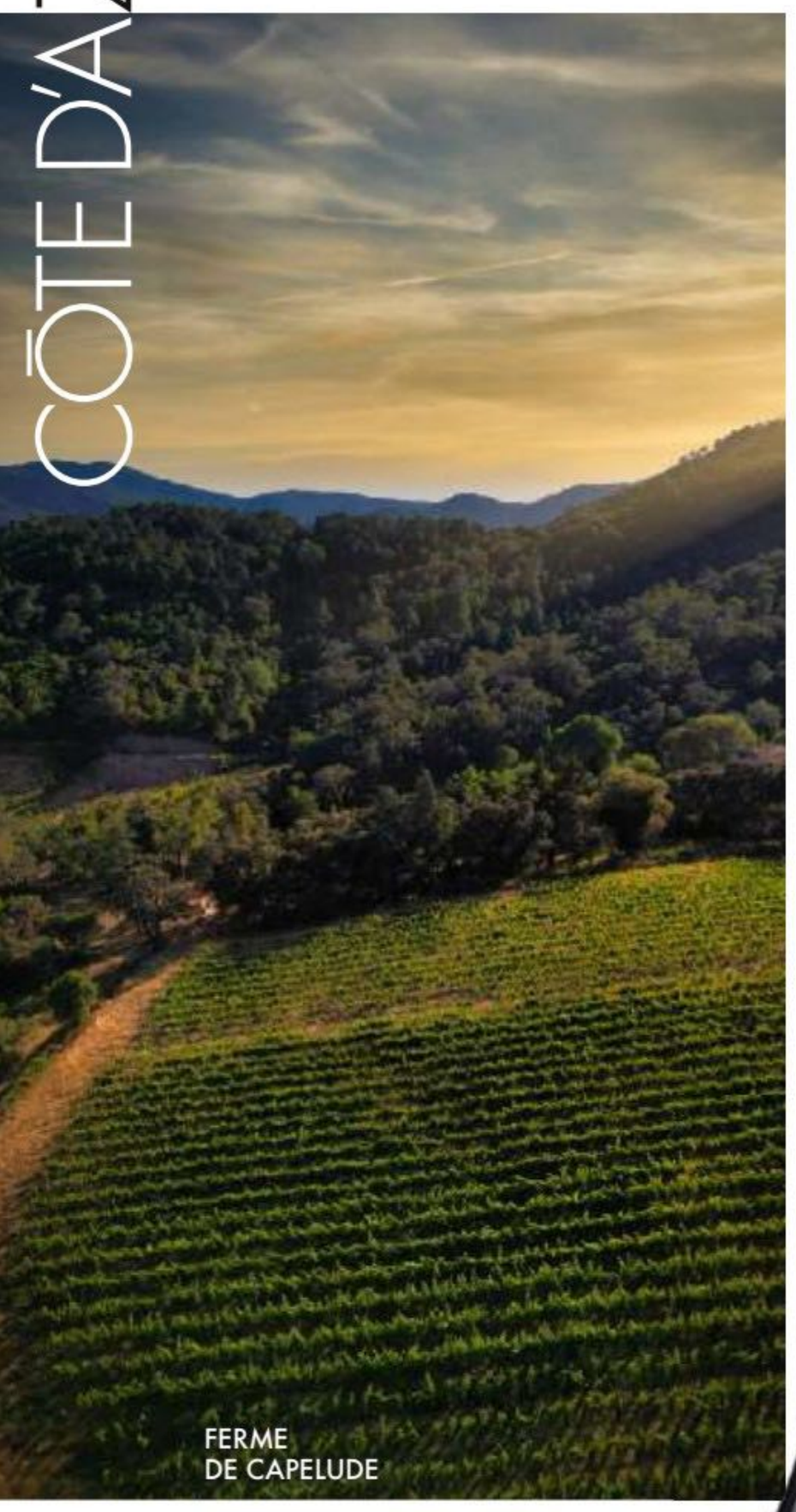
Zagros Mehrkian
➤ ***Du 11 juillet au 23 août***
MAISON DU PATRIMOINE
Six-Fours-les-Plages

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



FERME
DE CAPELUDE

DOMAINE
LA BLAQUE

UN ROUGE SINCÈRE

Non loin du golfe de Saint-Tropez, Pierre Gérin a replanté le vignoble familial en agriculture biologique. Au hameau de Capelude, il élève vaches et cochons dans sa ferme en polyculture, pourvue de six hectares de vignes. Notre sélection, la cuvée Tibouren, un rouge fruité et bien équilibré. 22,50 €.

20 b, avenue du 8-Mai-1945, Collobrières (83). Tél. : 07 65 54 54 27.
fermedecapelude.fr

UNE BULLE D'ALTITUDE

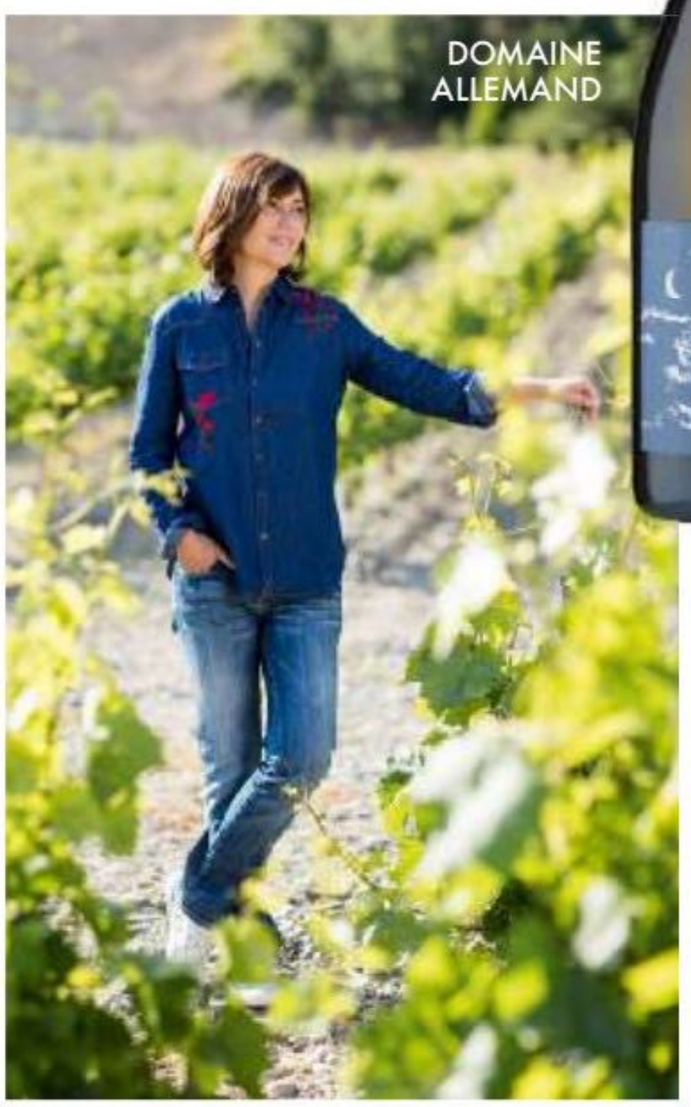
Dans les Alpes de Haute-Provence, le domaine La Blaque défend l'agriculture biologique depuis quinze ans. L'été, sa gamme se pare d'un rosé effervescent, élaboré en méthode traditionnelle. Sur l'appellation Pierrevert, parmi les plus en altitude de Provence, cette bulle aux notes d'agrumes, fraîche et festive, est idéale à l'apéritif. 10,80 €.

Domaine Châteauneuf, Pierrevert (04). Tél. : 04 92 72 39 71.
domainelablaque.fr

UN BLANC DE NOIRS CULOTTÉ

Dans la famille mollard, cépage endémique de l'IGP Hautes-Alpes, la cuvée Grains de lunes vient de naître au domaine Allemand sur les coteaux de Théus. Comme en Champagne, le raisin noir de cette cuvée est vinifié avec minutie afin que les peaux et la pulpe ne se mélangent pas. Ce vin blanc obtenu à partir de raisins noirs est le premier blanc de noirs du coin. 16,50 €.

1495, route de l'Eau vive, Théus (05). Tél. : 04 92 54 40 20.
domaine-allemand.com



DOMAINE
ALLEMAND

Sur l'appellation Bandol, le Château de Pibarnon cultive des vignes bio en restanques et en coteaux, dans un amphithéâtre ouvert sur la mer. Avec ses notes fruitées et florales, la cuvée Rosé est portée par des notes d'agrumes et d'épices. Un rosé de gastronomie ! 28 €. ●

410, chemin de la Croix des Signaux, La Cadière-d'Azur (83). Tél. : 04 94 90 12 73.
pibarnon.com

DOMAINE LA BLAQUE ; FERME DE CAPELUDE ; JEAN-LUC ARMAND

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

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.

YOGIDILLE

FORME

DE L'EAU, DE L'EAU !

Dedans, dessus ...En été, tout nous va, pourvu qu'on y soit ! Notre sélection d'activités pour se jeter dans le grand bain.

PAR **ROZENN GOURVENNEC**

FASCINANT

SNORKELING BY NIGHT

Pour de nouvelles sensations, on tente la randonnée palmée de nuit avec un guide de Méditerranée Évasion. Au départ du port Cannes Marina, après une courte navigation, place au monde du silence. À la lumière des lampes on s'émerveille devant l'activité insoupçonnée des seiches, crustacés, poissons.... 640 € les 3 heures pour six personnes.

Mandelieu-la-Napoule (06). Tél. : 06 63 42 66 81. mediterraneeevasion.com

ZEN

YOGA FLOTTANT

Le matin ou au coucher du soleil, quand la Méditerranée est d'huile, le paddle yoga offre un moment de détente absolu en mer, au large de Cannes. Une activité enrichissante tant sur le plan physique que mental, car elle muscle le corps en douceur, tout en travaillant la concentration et la respiration. Parfait pour lâcher prise. 30 € la séance de 1 h 15.

5, place Franklin-Roosevelt, Cannes (06). Tél. : 07 69 91 57 01. yogidille.com

S'offrir un baptême de plongée avec Palmes Beach, à Menton, c'est se familiariser avec l'équipement et la respiration sous l'eau, mais aussi explorer en toute sécurité les merveilles cachées des fonds marins. Bancs de poissons, poulpes, anémones, coraux...c'est captivant ! 90 € le baptême. ●●●

Quai nord du port de Garavan, Menton (06). Tél. : 04 93 35 95 83. palmesbeachmenton.fr

PADDLE EVASION

MÉDITERRANÉE

2050

L'EXPOSITION*

© agence Drôles d'oiseaux - © Getty - Mike Konstolav

*UNE IMMERSION SPATIO-TEMPORELLE

@oceanomonaco

oceano.org

OCEANO MONACO

MUSÉE OCÉANOGRAPHIQUE

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

EXPÉRIENCE MÉDITERRANÉE

APAISANT

EN APNÉE

Tester la plongée sans bouteilles, c'est mettre son corps en mode slow, entrer en méditation et apprendre à maîtriser sa respiration. Tout un programme, auquel les moniteurs d'Expérience Méditerranée initient les participants en douceur. Véritable sport-thérapie, l'apnée apaise le mental et réduit le stress, tout en permettant de se reconnecter à la nature. 150 € le baptême d'une demi-journée.

3, promenade des Marinières, Villefranche-sur-Mer (06).
Tél. : 06 34 27 15 67. experiencemediterranee.com

ÉCOLO

TROT' DES MERS

Silencieuse, cette planche de paddle, dotée d'un guidon et d'un moteur électrique, permet de glisser sur l'eau sans effort. Bridée à 7 km/h, la trottinette des mers est un moyen doux de contempler les paysages et d'atteindre des sites inaccessibles. Sur la plage de la Madrague, Sardinaux Évasion en loue à 30 € la demi-heure ou 50 € l'heure.

Plage de la Madrague, Sainte-Maxime (83).
Tél. : 06 27 74 81 73. sardinaux-evasion.com

LOCATION-NAUTIC

ENCHANTEUR

COOL EN KAYAK

Entre le lac de Quinson et celui d'Esparron, les basses gorges du Verdon déroulent des paysages sauvages sur 9 kilomètres. Un parcours que Location-Nautic invite à découvrir en kayak. Idéal pour explorer les grottes et la presqu'île du Quartier, un paradis de prairies, de plages et de calanques. 35 € la demi-journée en kayak deux places.

410, chemin du Pont, Montmeyan Plage, Montmeyan (83).
Tél. : 04 92 74 40 76. location-bateaux-verdon.com

On largue les amarres avec Voile Pélagos à bord du voilier « Géronimo » pour se laisser porter par les vents à la découverte du littoral raphaëlois et du massif de l'Estérel. L'occasion aussi de participer aux manœuvres, de s'initier aux bases de la navigation, de se sensibiliser au milieu marin et à la préservation de l'environnement. 55 € par adulte, 35 € pour les moins de 10 ans. •••

Vieux Port, Saint-Raphaël (83). Tél. : 07 66 78 55 76. voilepelagos.com

BASTIEN SOLEIL ; VAR TOURISME/OLIVIER SIMON

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

LA PETITE MER

SURF IN RIVIERA

La plage des Lecques, à Saint-Cyr-sur-Mer, est l'un des spots de glisse les plus réputés du Sud-Est. Débutante ? Le Lec Surf Club dispense des cours individuels pour tous les niveaux. L'occasion de se lancer et de tester ce sport complet. 50 € l'heure.

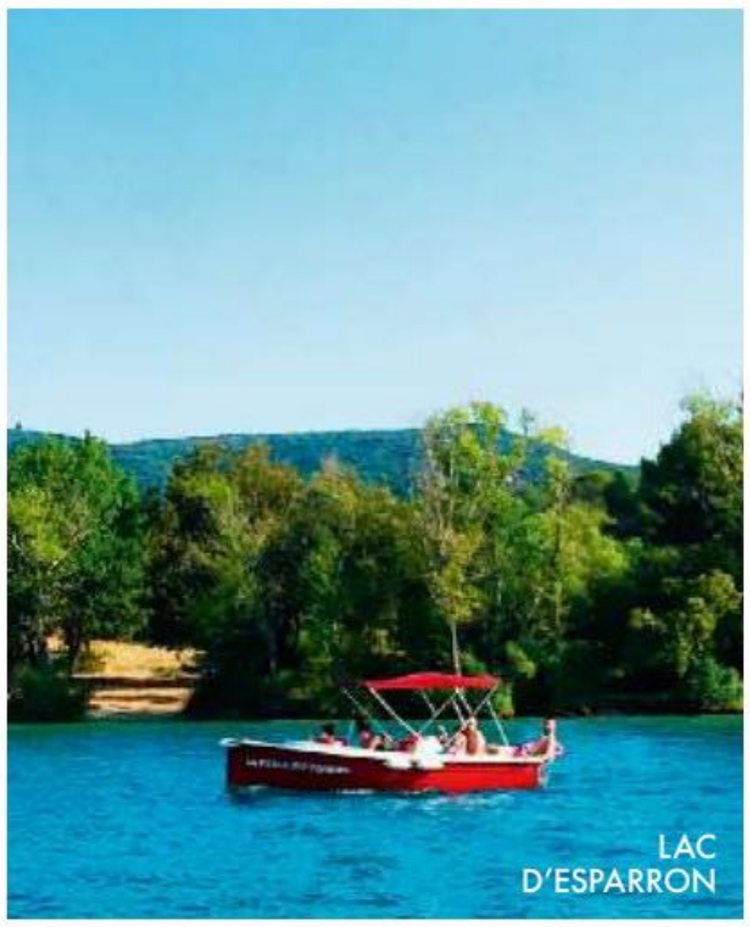
1, boulevard de la Plage, Saint-Cyr-sur-Mer (83). Tél. : 06 64 61 58 57. lecsurfclub.com

F U N

SORTIE PÉDAL'EAU

Au départ de Savines-le-Lac, La Petite Mer loue des pédalos, une manière à la fois ludique et paisible de parcourir les eaux turquoise du lac de Serre-Ponçon, le plus grand plan d'eau artificiel de France. 19 € la demi-heure, 23 € l'heure, pour quatre personnes.

Plage de la voilerie, rue du Perdiguier, Savines-le-Lac (05). Tél. : 06 85 90 34 80. serreponcon.com


LAC D'ESPARRON

P A I S I B L E

BELLE PÊCHE

Avec un moniteur guide diplômé d'Adrenactive, on s'initie en douceur à la pêche au brochet, la perche ou la truite fario sur le lac d'Esparron, aux eaux vert émeraude. Et on repart avec de beaux souvenirs… et de quoi faire un savoureux barbecue ! 300 € la demi-journée pour trois personnes.

Esparron-de-Verdon (04). Tél. : 09 88 19 52 55. adrenactive.com

Tout électrique, l'e-foil permet de voler au-dessus de l'eau, en n'émettant ni pollution ni bruit. À tester avec Batski en formule découverte, initiation ou balade au cœur du massif de l'Estérel, dès 12 ans, depuis la plage de la Figueirette. Sensations inédites garanties ! 120 € l'heure. ●

25 bis, avenue du Trayas, plage de la Figueirette, Théoule-sur-Mer (06). Tél. : 06 24 23 33 37. batski.fr

OCEANE IMBERT ; SOLSTOCK/GETTY IMAGES ; DI DUCAM

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%.

EXCELLENT COMPLÉMENTAIRE SANTÉ Mutuelles LE FIGARO 2026

TOP DIGITAL ET INNOVATION COMPLÉMENTAIRE SANTÉ Mutuelles LE FIGARO 2026

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

CENTRE COMMERCIAL

120
BOUTIQUES
ET RESTAURANTS

PRINTEMPS © Carrefour
LEGO NEWYORKER Normal SEPHORA

CENTRE COMMERCIAL
GRAND VAR
LA VALETTE DU VAR
PARKING GRATUIT

grandvar.com

AGENDA

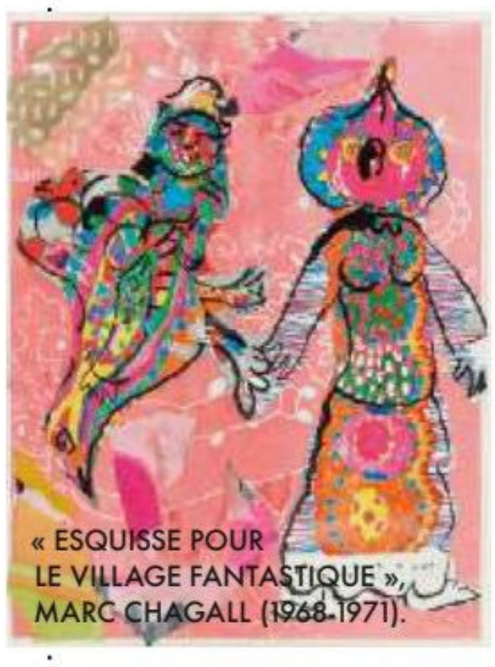
AMELIE LENS

PAR **SOPHIE HELOUARD**

DANCEFLOOR XXL

Un festival de musiques électroniques, les pieds dans le sable : vous en avez rêvé ? Cannes l'a fait ! Chaque été depuis vingt ans, les Plages électroniques transforment la Croisette en une immense piste de danse. Pour fêter cet anniversaire comme il se doit, le line-up réunira Candice le 7 août, Amelie Lens, le 8, et DJ Snake, véritable monument de la scène électro mondiale, le 9.

Du 7 au 9 août. Cannes (06). plages-electroniques.com



« ESQUISSE POUR LE VILLAGE FANTASTIQUE », MARC CHAGALL (1968-1971).

PROCESSUS CRÉATIF

Le musée Marc-Chagall de Nice accueille « Chagall à l'œuvre », une expo dévoilant les dessins réalisés pour le plafond de l'Opéra Garnier, et les esquisses des rideaux de scène et costumes du ballet « L'Oiseau de feu », sur une partition d'Igor Stravinski.

Jusqu'au 21 septembre. Avenue du Docteur-Ménard, Nice (06). musees-nationaux-alpesmaritimes.fr

ESCALE IBÉRIQUE

Les Riches Heures musicales de la Rotonde célèbrent le monde musical ibérique. Le 7 août, l'ensemble lyonnais Matica de Flor mêlera chants séfarades et instruments anciens. Et le 10, la soprano Arianna Savall fera voyager à travers les traditions sonores de la péninsule Ibérique. ●

Jusqu'au 13 août. Simiane-la-Rotonde (04). festival-simiane.com

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, TIPHAINE BREGUE, ERICA DENZLER, PAULINE TALARN. SECRÉTAIRES DE RÉDACTION : HÉLÈNE ABDESSADOK, FRANÇOIS CANO, 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 : SOPHIE HELOUARD, LAURENCE JACQUET, ROZENN GOURVENNEC, AMANDINE PLACE, SABINE ROCHE. SERVICE PUB : AZERION RÉGIONS. CONTACT-AZERIONREGIONS@AZERION.COM.

DANIIL LAVROWSKI; CENTRE POMPIDOU, MNAM-CCI/HÉLÈNE MAURI/DIST. GRANDPALAISRMN ; © ADAGP, PARIS, 2026

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

PORSCHE

Et si le plus beau moment de votre week-end n'était pas la destination, mais la voiture ? Avec Porsche Drive, le Centre Porsche Antibes propose une nouvelle façon de vivre l'expérience Porsche. Le temps d'une journée, ou d'une escapade sur la Côte d'Azur, prenez le volant des modèles emblématiques de la marque grâce au service de location courte durée. Cabriolet, sportive, SUV ou berline d'exception : il ne vous reste plus qu'à choisir où aller.
Centre Porsche Antibes, 87, Allée Bellevue, Antibes (06). 04 92 91 33 88. drive.porsche.com/france

BYBLOS
IL GIARDINO
SAINT-TROPEZ
RISTORANTE ITALIANO

LA TABLE ITALIENNE
DU BYBLOS À SAINT-TROPEZ

UNE CUISINE GOURMANDE ET RAFFINÉE
AUX SAVEURS ITALIENNES

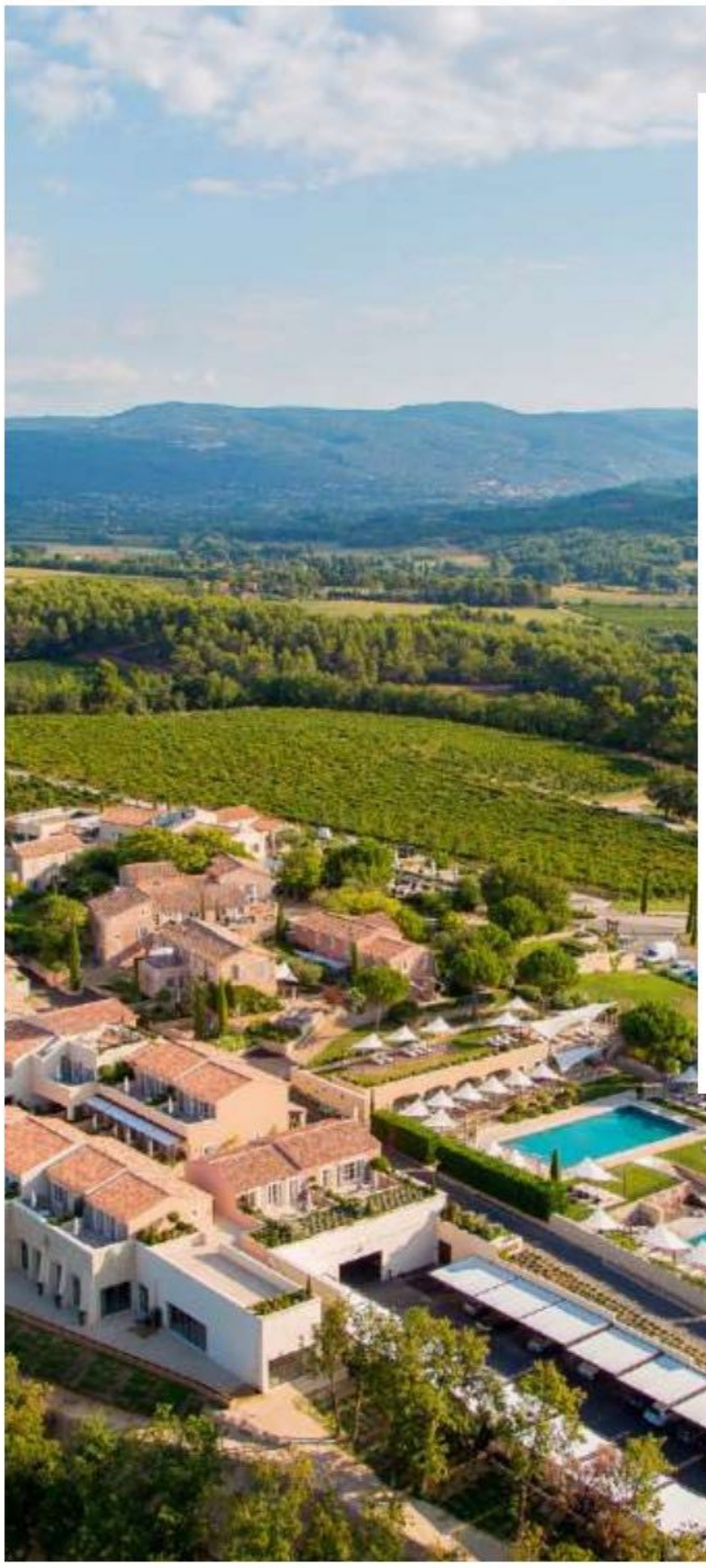
OUVERT CHAQUE SOIR
DE 19H30 À 23H30

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.

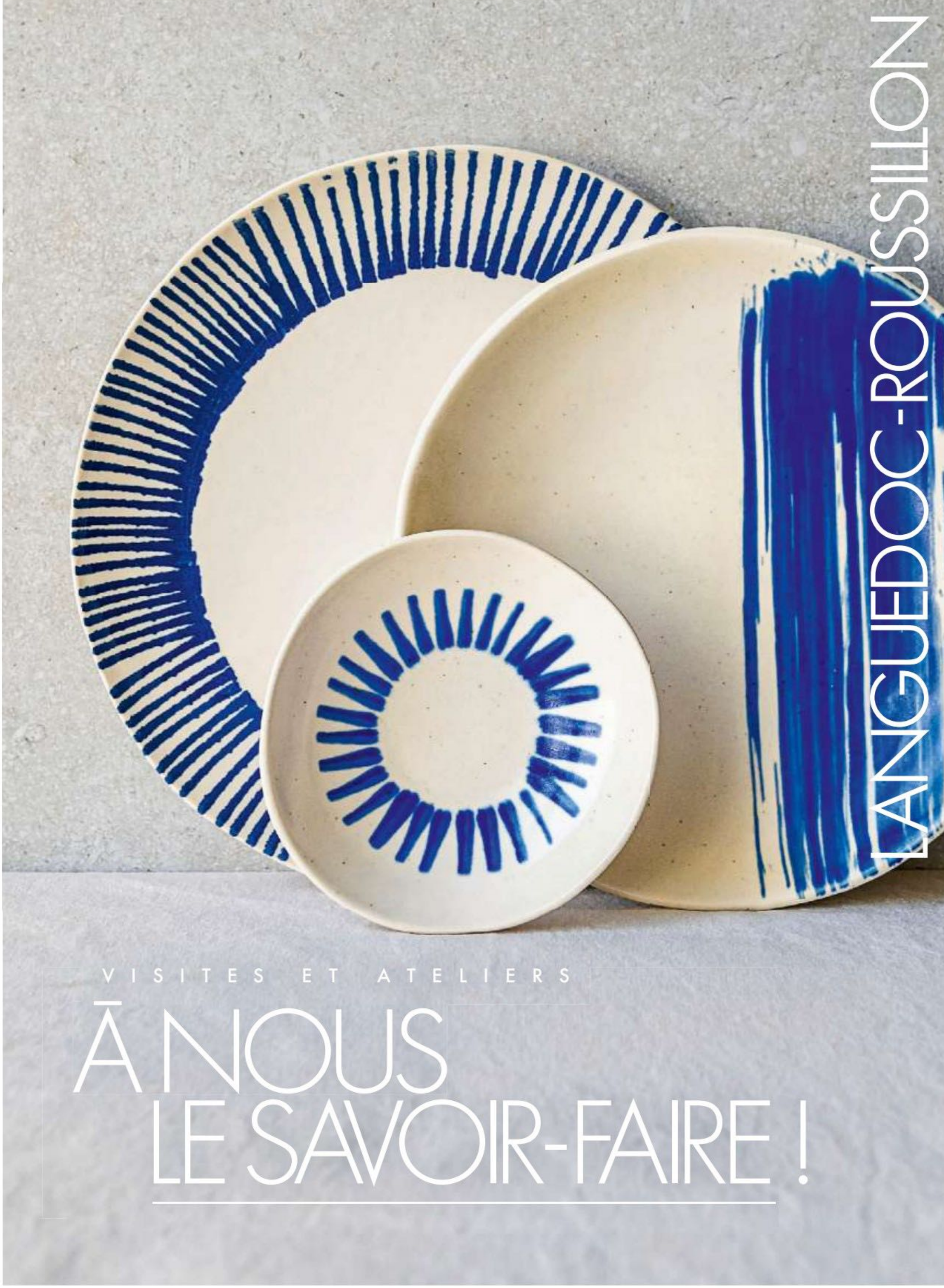
Cette saison, le Spa enrichit son offre avec l'arrivée de la marque myBlend et propose également son Head Spa, un rituel sensoriel dédié au cuir chevelu.

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



LANGUEDOC-ROUSSILLON

VISITES ET ATELIERS

À NOUS LE SAVOIR-FAIRE !

© WIRESTOCK - GETTY IMAGES

T E N T A T I O N S

TOUT CE QUI BUZZE

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

PAR STÉPHANIE AUGÉ

LES PARFUMS D'UZÉGE

ÉCLAT DE SOIE

Signé Saint Loup, le Bandou est le premier bandeau en twill 100 % soie française depuis le siècle dernier. Symbole de la relocalisation et de la renaissance de ce savoir-faire unique, issu des vers à soie élevés dans les Cévennes, cette fibre naturelle et thermorégulatrice se décline en 200 exemplaires numérotés, une édition limitée imaginée par l'artiste Manon Diemer. Format : 5,5 x 90 cm. 195 € (certificat d'authenticité inclus).

saintloup.store

BEACH PARTY

Cet été, L'Hospitalet Beach lance son nouveau concept de dîners dansants. Au menu : assiettes fraîches aux accents méditerranéens et musique live, de 22 h à minuit. Puis, place à l'after avec des DJs pour se déhancher jusqu'au bout de la nuit, face à la mer. Rendez-vous avec Indiana Carsin, les 7 et 28 août, et Theo Wizman, le 8.

Parking Ouest Narbonne-Plage. 59, avenue du Languedoc, Narbonne (11). Tél. : 06 07 17 18 00. hospitaletbeach.com

SENTEUR DE FIGUE

Symbole du bassin méditerranéen, la figue a inspiré à la maison de parfum gardoise Les Parfums d'Uzège, Ā l'ombre du figuier. Une fragrance artisanale, à la fois naturelle et élégante. Disponible en 50 ml (59 €) et 100 ml (79 €).

32, avenue Général-Vincent, Uzès (30). Tél. : 06 31 59 96 46. parfums-duzege.com

SALUTATION AU SOLEIL

Chaque dimanche, à la paillote La Cabane bleue, la matinée commence face à la Méditerranée avec une session de yoga, suivie d'un brunch frais et gourmand, préparé sur place. Une parenthèse bien-être, où l'on respire au rythme des vagues. De 8 h à 9 h, 25 €. Sur réservation.

14, avenue des Élysées, Valras-Plage (34). Tél. : 07 68 48 65 16. la-cabane-bleue.fr

Sur la lagune de l'étang de Salses-Leucate, les sessions de fitness paddle, encadrées par un moniteur de la Kite School-Leucate, allient renforcement musculaire, équilibre et bon bol d'air. En groupe dès 6 pers., 28 €.

Ancienne base hydravion. Saint-Laurent-de-la-Salanque (66). Tél. : 07 56 82 18 18. kiteschool-leucate.com

PRESSE; MCHJLOUIS; JUN / GETTYIMAGES
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

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...

VALÉRIE SUCARRAT

À l'occasion de la deuxième édition de son festival Ici & Maintenant, cette créatrice d'événements férue d'art, nous livre ses bonnes adresses.

PAR **VALÉRIE FERRER**

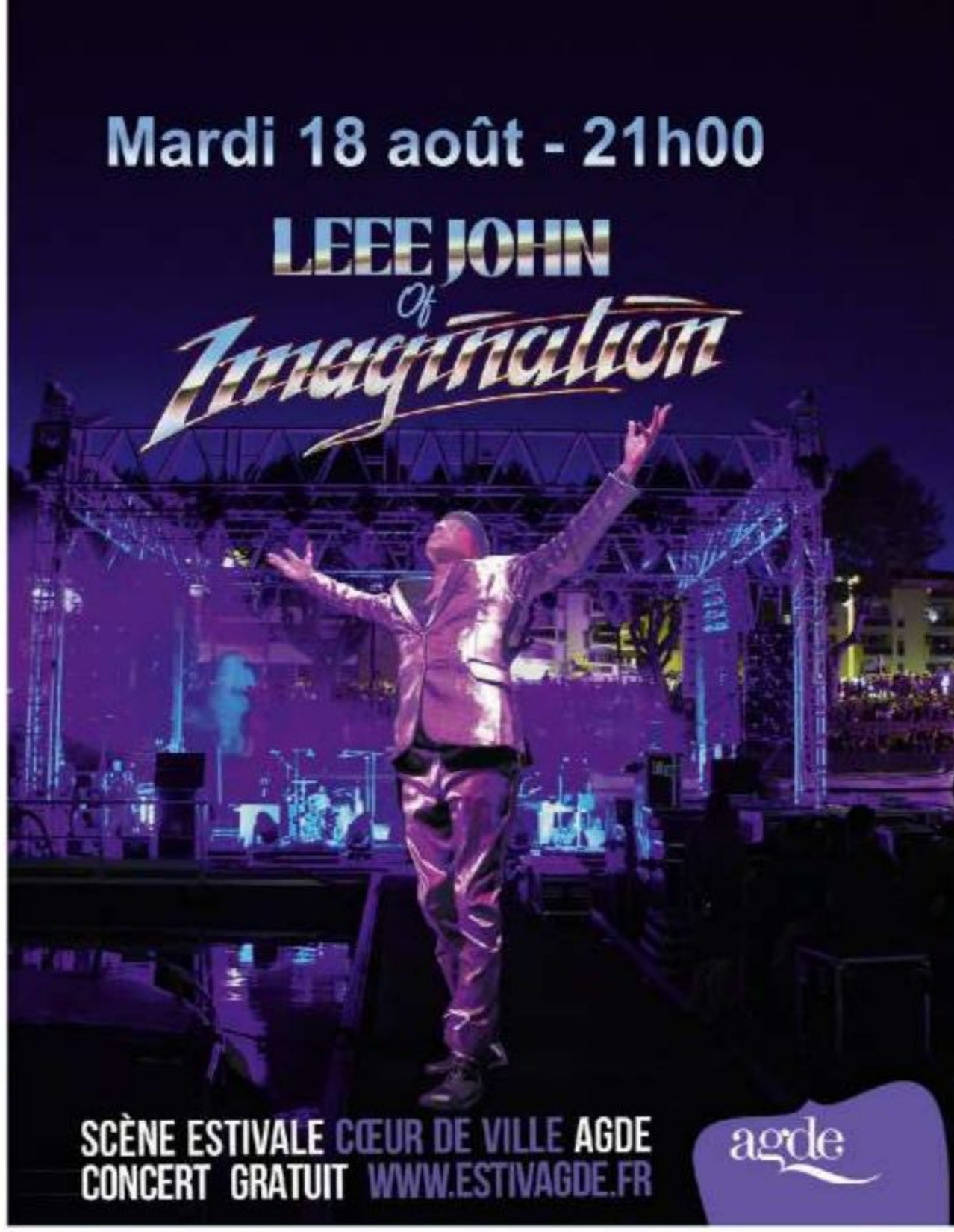
« J'AI VOULU UN FESTIVAL MARIANT LE THÉÂTRE CLASSIQUE ET CONTEMPORAIN, donnant à voir des troupes locales et nationales, le tout en plein air », explique celle qui, très tôt, a été éveillée au spectacle par sa maman. Cette année, cinq troupes se produiront dans les douves du fort Lagarde de Prats-de-Mollo-la-Preste, mais aussi sur le plateau et dans le village. Parmi les pièces qui seront jouées, la comédie musicale « Oliver Twist », mais aussi « Luxuria », un spectacle équestre donné par le Barcelona Flamenco Ballet, puissant et coloré. À l'image du souffle qui anime Valérie Sucarrat. Travaillant depuis des années dans la création de concepts mariant architecture intérieure et événementiel d'art, elle a trouvé là un terrain d'expression qui lui ressemble. « J'aime l'idée de permettre au plus grand nombre d'avoir accès à l'art, c'est pourquoi j'ai voulu une programmation éclectique. Je souhaite également valoriser le patrimoine et ancrer l'événement dans son territoire », poursuit cette touche-à-tout. Débarquée dans les Pyrénées-Orientales il y a vingt ans, Valérie Succarrat réalise là son rêve : offrir une expérience collective, un moment de partage et de communion. ●●●

Jusqu'au 9 août, Prats-de-Mollo-la-Preste (66). icietmaintenantfestival.com

PRESSE

MARDI 11 AOÛT - 21h

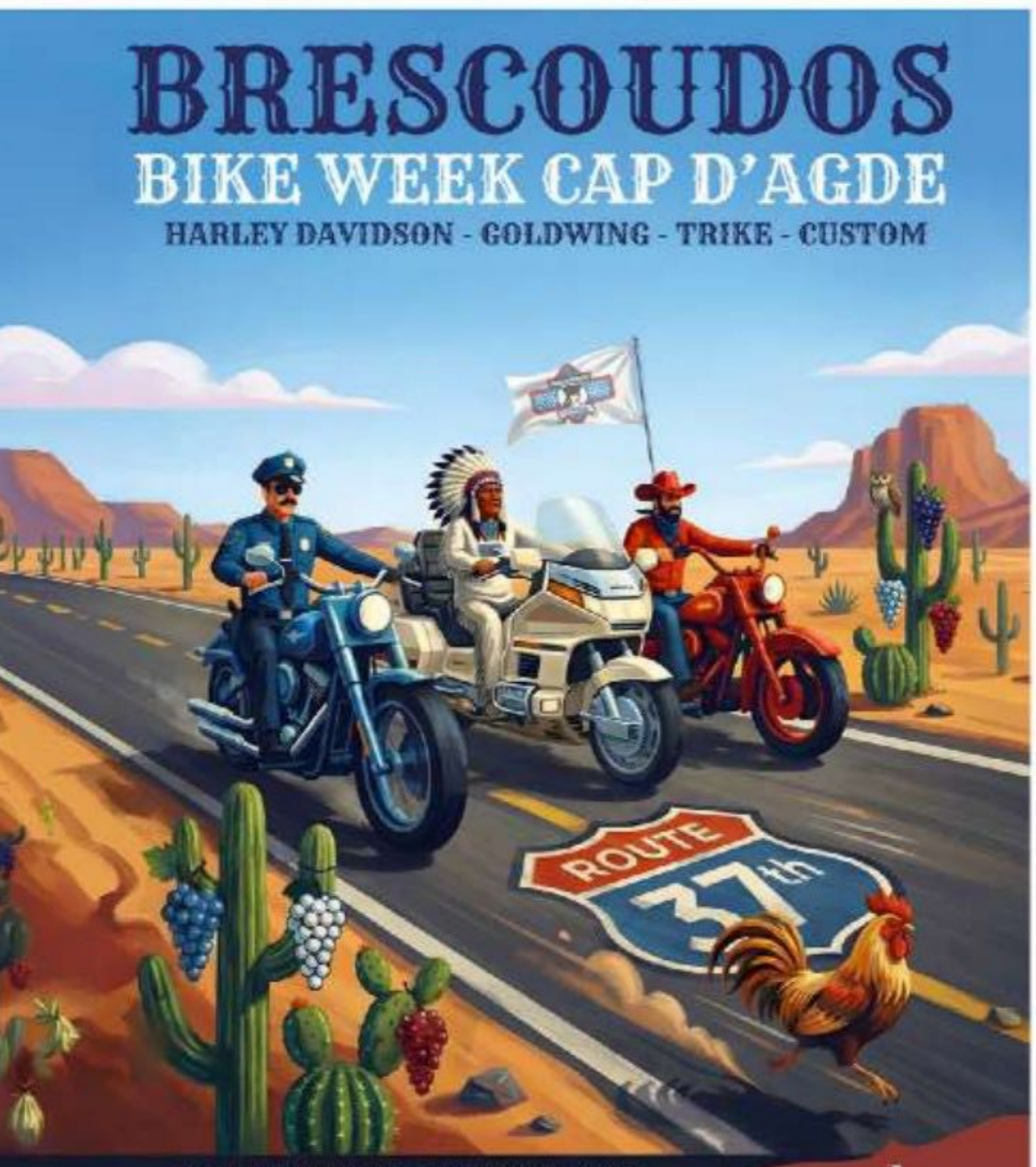
Mardi 18 août - 21h00



BRESCOUDOS

BIKE WEEK CAP D'AGDE

HARLEY DAVIDSON - GOLDWING - TRIKE - CUSTOM



DU 30/08/26 AU 06/09/26

www.brescoudos.com

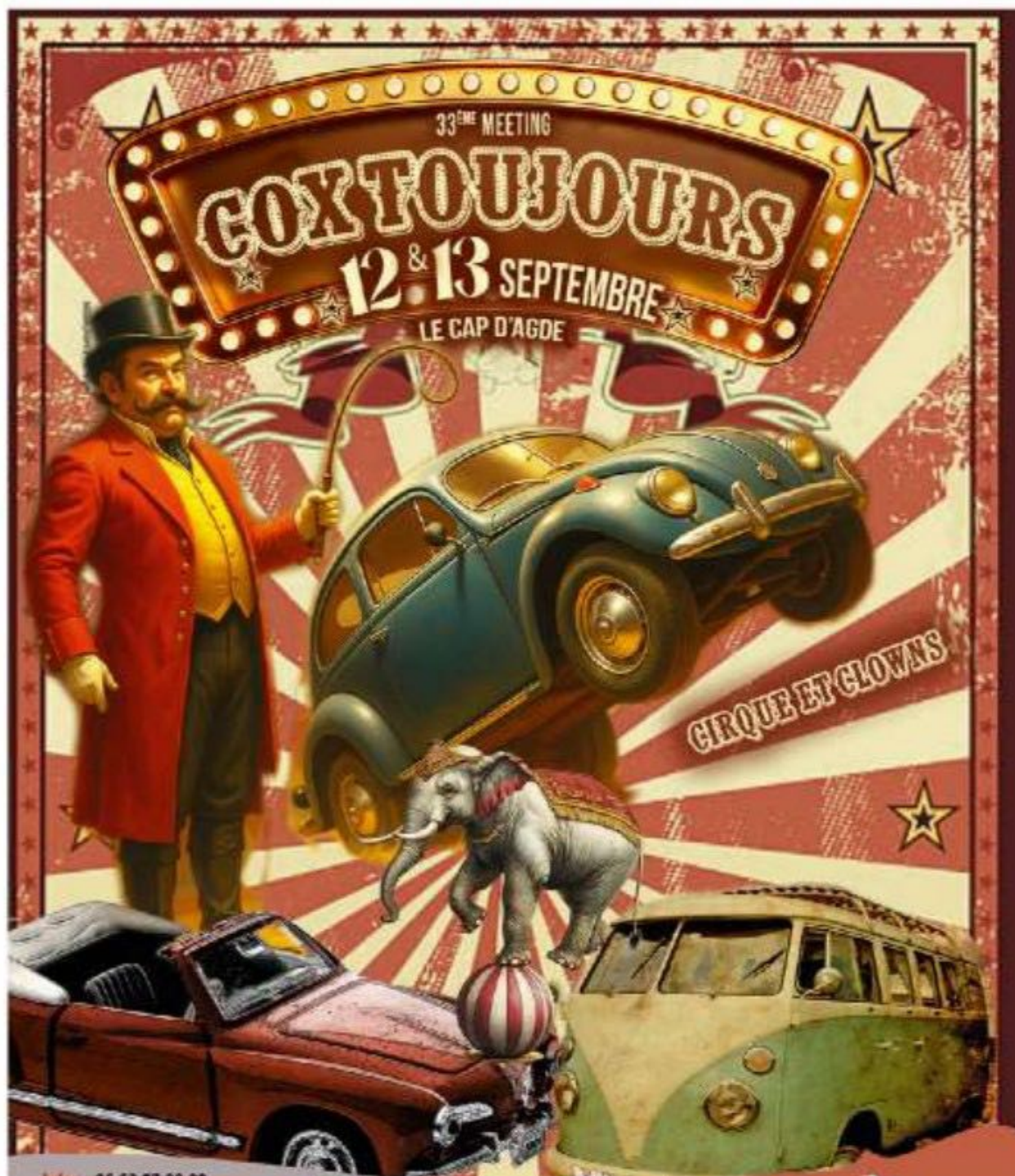
agde

COX TOUJOURS

33ÈME MEETING

12 & 13 SEPTEMBRE

LE CAP D'AGDE



Infos : 06 62 87 99 09

cox toujours
danyno@live.fr

agde

SA PARENTHÈSE EN FAMILLE

« La Guinguette de Louis est un lieu où l'on reste volontiers de longues heures. J'aime venir ici pour buller, tout simplement ! On prend un verre sur une chilienne, on fait une partie de pétanque et l'on déjeune de plats simples, mais délicieux, sur des tables recouvertes de nappes à carreaux. Cette authentique simplicité me touche beaucoup. »

Avenue du Littoral, Villelongue-de-la-Salanque (66). Tél. : 06 18 80 12 65. @laguinguettedelouis

SA VISITE INCONTOURNABLE

« C'est une merveilleuse découverte, l'un de ces lieux tout droit venus d'une autre époque. La briqueterie Sainte-Marcelle est un endroit incroyable, où se perpétue un savoir-faire d'exception. Ici, sont fabriqués claustras, cayroux, carreaux de terre cuite, etc. Chaque pièce qui sort des énormes fours de cette fabrique, est unique. »

Rue de la Briqueterie, Saint-Jean-Pla-de-Corts (66). Tél. : 04 68 83 17 67.

SA VIRÉE ARTY

« La galerie d'art contemporain La Main de fer est un lieu où j'aime aller puiser l'inspiration. Géraldine Torcatis, la maîtresse des lieux, est en perpétuelle recherche de sens et d'artistes. J'aime ses choix assumés, qui ne manquent jamais de m'interroger et de me bousculer. »

2, rue de la Révolution française, Perpignan (66). Tél. : 06 75 47 11 84. galerielamaindefer.com

SON SPOT LIFESTYLE

« Historiques, Les Toiles du Soleil font partie de ces adresses qui ont écrit l'histoire perpignanaise. Reprise récemment par deux amoureux de leur territoire, l'enseigne offre ses indémodables tissus à rayures, mais aussi toute sorte d'objets de décoration. Il faut aller visiter l'usine à Saint-Laurent-de-Cerdans, encore dans son jus. »

1, place Gambetta, Perpignan (66). Tél. : 04 68 39 50 02. lestoilesdusoleil.com

SA BULLE DÉCONNEXION

« Rien de mieux qu'un pique-nique, en fin de journée, sur la plage du Racou ! On profite de ce lieu hors du temps aux maisons posées sur le sable, avec la Méditerranée à nos pieds et les Pyrénées en ligne de mire. »

Argelès-sur-Mer (66).

SA BALADE RESSOURÇANTE

« J'aime marcher jusqu'à la tour de Mir, une ancienne tour à signaux du XIII^e^ siècle. La randonnée se fait en douceur et, une fois en haut, la vue est magnifique. On admire les crêtes, la mer, la vallée… En redescendant, il faut absolument flâner dans les vieilles rues patinées du village. »

Prats-de-Mollo-la-Preste (66).

SON REPAIRE DÉCO TRENDY

« AGO est le concept store où je trouve toujours une belle idée de cadeau. Luminaires, mobilier, articles pour les kids : la sélection est pointue, design. »

5, boulevard Clemenceau, Perpignan (66). Tél. : 04 68 34 10 02. agothegoodlifestore.com

LES TOILES DU SOLEIL

SA CAVE ENTRE AMIS

« Cuvons Lajoie est bien plus qu'un lieu où l'on produit du vin. Nando y invite à vivre une expérience, à ressentir des émotions. La cave est magnifique, la vue sur les vignes et le château de Quéribus, splendide. Venir ici pour une dégustation, relève d'un véritable parcours initiatique. »

Hameau viticole, Lot 7 Sarrat de la Vigne, Maury (66). Tél. : 04 68 68 09 98. cuvonslajoie.com

SA FLEURISTE POÉTIQUE

« La boutique qui me fait m'évader à chaque fois ? Agapanthe. Ici, mère et fille travaillent ensemble et composent de superbes bouquets pleins de poésie. Plusieurs fois par mois, je m'offre ce petit plaisir de fleurir ma maison. » ●

5, place Gambetta, Perpignan (66). Tél. : 04 68 35 04 66. @agapanthe_fleuriste_perpignan

VINCENT NOEL ; STUDIOMABICHE ; PRESSE
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

LA MAIN DE FER

AGO

AGAPANTHE

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

DÉCOUVERTE

EN MODE ULTRA LOCAL

Notre sélection d'ateliers inspirants pour s'imprégner de l'âme de la région.

PAR **GUILLAUME PARROT**

IODÉ

OSTRÉICULTEUR D'UN JOUR

Dès 8 h, sur l'étang de Thau, Simon partage, le temps d'une matinée, son quotidien dans son exploitation familiale. Les gestes du métier s'apprennent en conditions réelles, du maniement des cordes au tri des coquillages. Place ensuite à la dégustation des « spéciales Philémons », avec un verre de vin blanc. Chacun repart avec un panier de deux douzaines d'huîtres. 150 €.

Zone conchylicole accès est, port de Loupian (34). Tél. : 07 81 64 29 77. huitres-bouzigues.com

GOURMAND

RECETTES SÉTOISES

Choisir ses ingrédients au cœur des halles de Sète, puis cuisiner entre les étals : c'est le concept de Joe Le Cooker ! Des ateliers de 2 heures 30 où la cheffe Magali, alias Magic Mag, transmet son tour de main autour de la tielle, la bourride ou la macaronade… La dégustation finale au restaurant Halles et Manger valide l'expérience. À partir de 49 €.

Halles de Sète (34). Tél. : 06 12 17 54 04. joelecooker.fr

Au bord du Gardon, le village d'Anduze, réputé pour ses vases monumentaux, accueille une cinquantaine de créateurs européens au parc des Cordeliers pour la 22e édition de son festival de la céramique. Au programme, démonstrations et ateliers pratiques. Du 7 au 9 août. ●●●

festival-ceramique-anduze.org

DAN MARTENSEN/ TRUNCK ARCHIVES/ PHOTOSENSO

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

LA SALLE À MANGER

PAR DIFFAZUR PISCINES

DIFFAZUR PISCINES

POURQUOI PARTIR AILLEURS ?

Just Happiness

UN MAS EN PROVENCE

PARFUMÉ

APPRENTI HERBORISTE

Au domaine Un Mas en Provence, Gaël transmet les savoir-faire ancestraux de la culture de la lavande. L'immersion débute dans les champs par une cueillette à la serpette, avant de découvrir la distillation à la vapeur grâce à un alambic traditionnel. Cette initiation aromatique permet de recueillir sa propre huile essentielle, ainsi qu'un hydrolat maison. L'atelier (3 heures) a lieu les 13 et 20 août. 30 € par adulte, 25 € par enfant.

Avenue du Félibrige, Bellegarde (30). Tél. : 04 66 01 09 00. mas-provence.fr

STYLÉ

L'ART DU CUIR

À Florac, au cœur des Cévennes, Jimmy partage son amour des belles matières. Chaque mercredi, dans son atelier, cet artisan guide des groupes (de 1 à 4 participants, dès 15 ans) dans la confection d'une pièce durable. Du patron à la découpe, chacun apprend à façonner un sac ou une ceinture en cuir. 3 heures, 130 € le sac, 90 € la ceinture.

2, rue des Marchés, Florac-Trois-Rivières (48). Tél. : 07 85 50 54 80. maisongrandadam.fr

LE FERMIER GOURMAND

FERMIER

DU PETIT LAIT

Sur les contreforts de l'Aubrac, Fabien et Clémence ouvrent les portes de leur ferme pour une immersion authentique. Plusieurs soirs par semaine, le public peut assister à la traite des vaches et brebis laitières. Un moment d'échange suivi de la visite de l'atelier, où l'or blanc se transforme en savoureuses crèmes glacées, sorbets et gaufres maison, à déguster à la boutique. À 17 h 30, gratuit sur réservation.

Lieu-dit Lausselenq, Saint-Pierre-de-Nogaret (48). Tél. : 06 40 20 84 67. lefermiergourmand.com

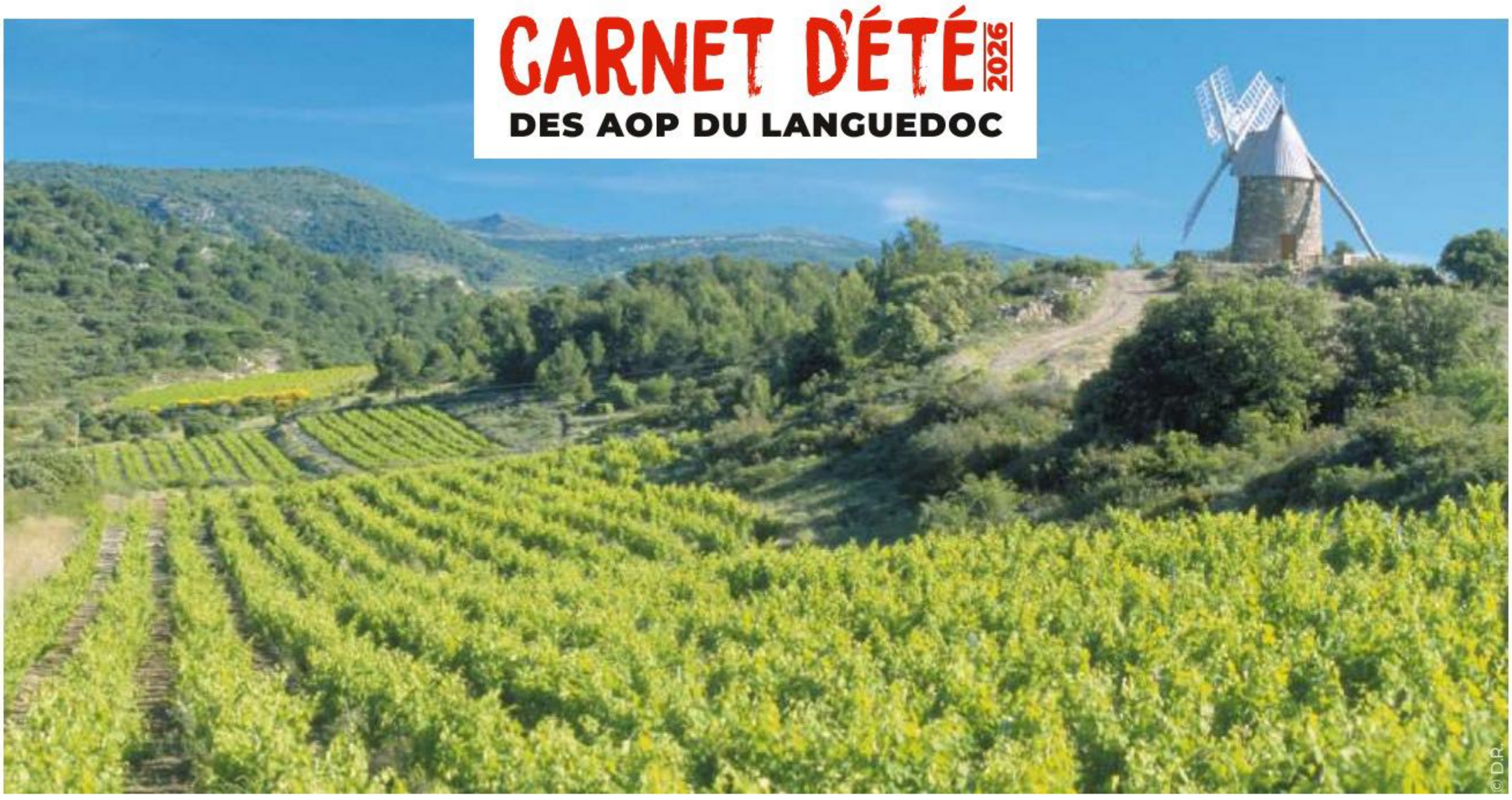
À Palau-del-Vidre, haut lieu de la verrerie d'art depuis le XIIIe siècle, le bel itinéraire de la route du Verre réunit sept créateurs passionnés. Ici, plusieurs ateliers ouvrent leurs portes pour proposer des visites et des initiations aux techniques de fabrication traditionnelles du verre. ●●●

tourisme-pyrenees-mediterranee.com

UN MAS EN PROVENCE ; LE FERMIER GOURMAND

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 !

© Allegria

Allegria
Dans l'arrière-pays de Pézenas, ce domaine familial propose sur réservation un dîner sous les étoiles, à l'heure où le soleil se couche, tout en en accords mets-vin. Au menu : tapenades, salade de lentilles aux herbes fraîches, magret de canard fumé aux sarments de vignes et légumes de saison, fromages de chèvre, confiture de figues, gâteau aux amandes et sorbet au vin rosé.
tribuallegria.com

© Clos Centeilles

Clos Centeilles
Nous voici dans le terroir de La Livinière, dans un paysage d'oliviers, d'amandiers, de cyprès et de vignes. Ce domaine familial est aussi un repaire hospitalier avec une gîte pour les familles avec vue sur la Montagne Noire et une chambre d'hôtes pour les couples avec petit déjeuner servi au jardin, en contrebas de la petite chapelle de Notre-Dame de Centeilles.
closcenteilles.comcloscenteilles.com

© Calmel & Joseph

Calmel & Joseph
Installée au cœur de l'Aude, cette maison dont les cuvées interprètent la diversité des terroirs du Languedoc permet de découvrir à cheval son vignoble du Val de Dagne. Au départ de l'écurie, vous emprunterez ainsi des chemins de garrigues tout en embrassant du regard les paysages de l'Alaric et de la Montagne Noire.
Réservation obligatoire
domaine.calmel-joseph.com

© D.R.

Jeudis de Malepère
Tous les jeudis soir de l'été, les vignerons de l'appellation Malepère, qui recouvre 39 villages au sud-ouest de Carcassonne, se relaient pour vous accueillir. Au programme : de la musique, des dégustations de vin et une offre de restauration festive... L'agenda complet est à retrouver en ligne.
aop-malepere.fr

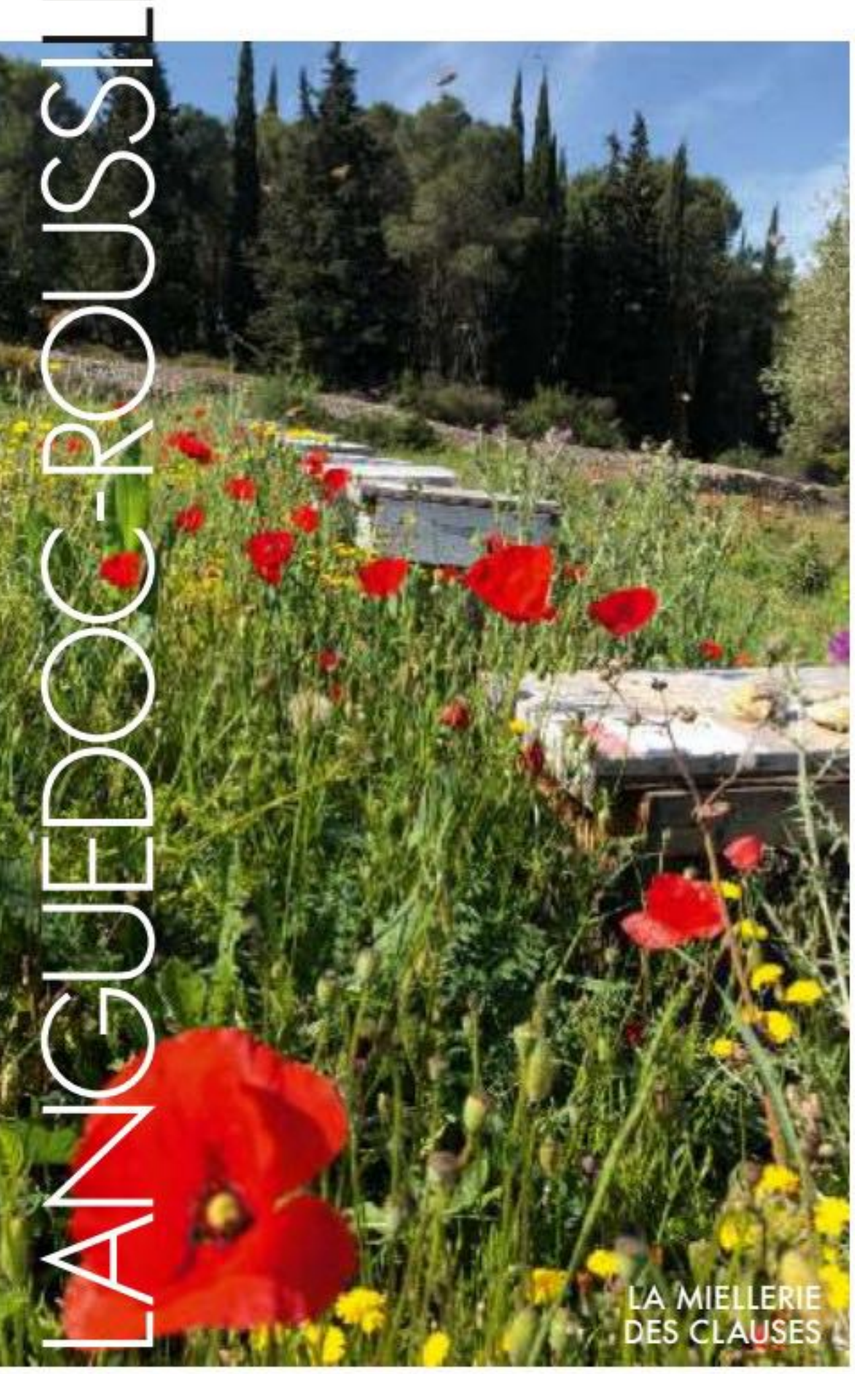
@vinsdulanguedoc
@LesVinsDuLanguedoc

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.


LA MIELLERIE DES CLAUSES

APICOLE

BUZZ EXPÉRIENCE

À La Miellerie des Clauses, cap sur le rucher pour pénétrer le monde secret des abeilles. Aux côtés d'un professionnel, l'ouverture d'un essaim dévoile le travail des ouvrières et la silhouette de la reine. Une dégustation de miels de garrigue et un verre d'hydromel complètent l'initiation. Atelier de 2 heures, le mercredi matin, sur réservation. 18 €.

8, ch. Pech-de-la-Garrigue, Montséret (11). Tél. : 04 68 43 30 17. miellerie-des-clauses.com

BATTLE D'ASSEMBLAGE

Au château des Coccinelles, Jean-Baptiste invite à se glisser dans la peau d'un œnologue. Munis d'éprouvettes, les participants créent leur cuvée, mesurant l'impact de chaque cépage. Le meilleur flacon sera élu à l'aveugle. Chacun repart avec son assemblage. 2 heures 30, 35 €.

6, rue des Écoles, Domazan (30). Tél. : 04 66 57 03 07. chateau-coccinelles.com

CHÂTEAU DES COCCINELLES

MOULIN À PAPIER

TRADI

PETITS PAPIERS

Au bord de la Dure, Céline fait tourner le moulin à papier de Brousses, un site vieux de deux siècles. Après la visite, on plonge les mains dans la cuve pour façonner sa propre feuille avant d'y imprimer une gravure sur une presse à bras d'époque. Visite et atelier, 3 heures. 23 € ; enfant, 18 €. Sur réservation.

5, chemin de Cambou, Brousses-et-Villaret (11). Tél. : 04 68 26 67 43. moulinapapier.com

À Perpignan, l'enseigne Payote ouvre son atelier en semaine pour dévoiler les secrets de ses espadrilles. Durant une session de 4 heures, chaque participant passe par toutes les étapes de confection, du choix du motif jusqu'aux finitions. Découpe du patron, couture et encollage sur la semelle rythment l'expérience. De 9 h à 13 h, 55 €. ●●●

378, rue Jean-Baptiste-Biot, Perpignan (66). Tél. : 04 68 64 32 24. payote.fr

MIELLERIE DES CLAUSES ; CHÂTEAU DES COCCINELLES ; HERVÉ LECLAIR
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

mémorial

du camp de rivesaltes

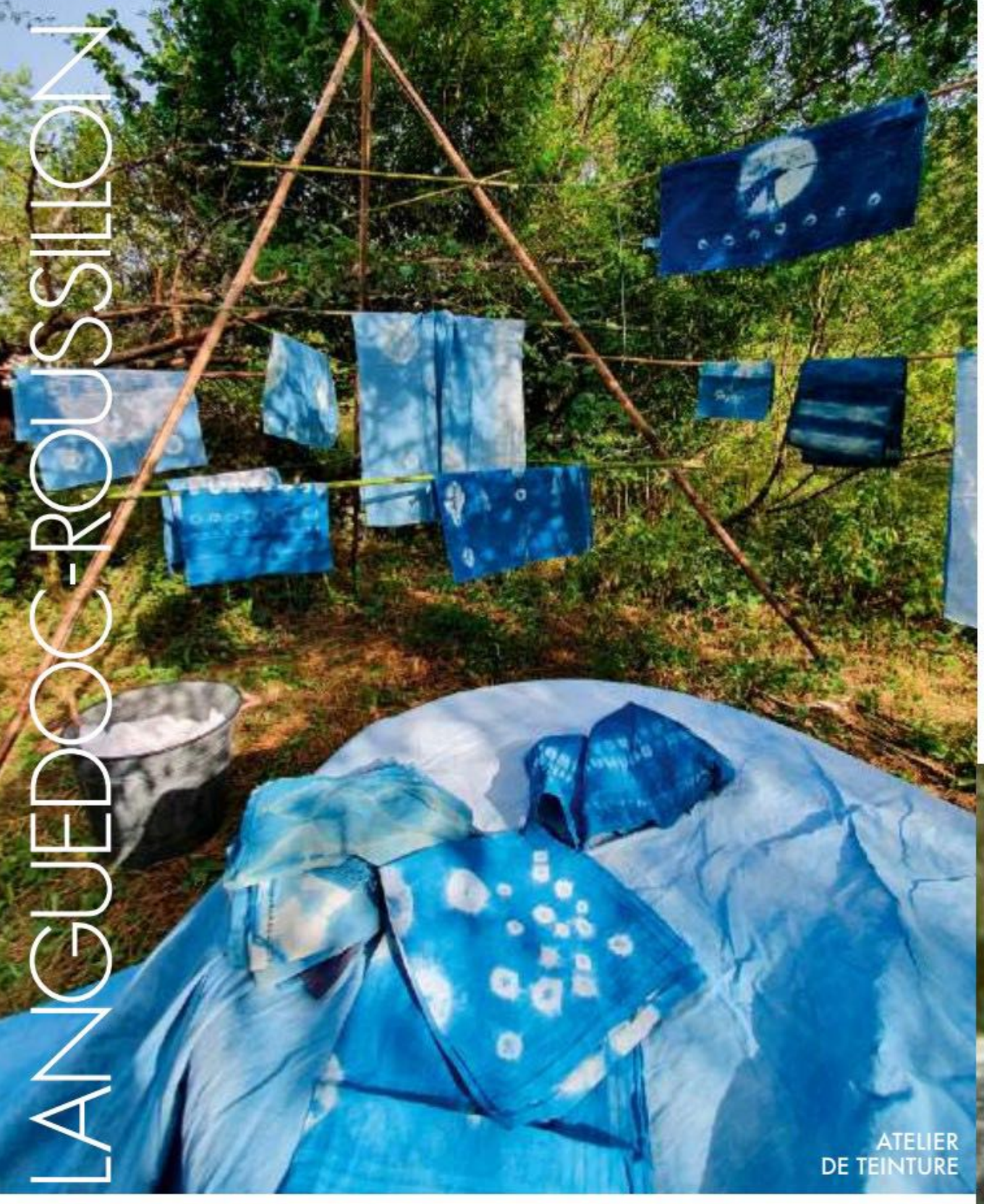
DÉCOUVREZ NOS

NOUVEAUX PARCOURS 2026

COMPRENDRE HIER, POUR PENSER DEMAIN.

LUTTE contre le racisme et l'antisémitisme

| memorialcamprivesaltes.eu



PRÉCIEUX

CHERCHEURS D'OR

Sur les berges du Gardon, Kevin partage les secrets du sable aurifère et de son matériel d'extraction. Chacun apprend à séparer les sédiments et repart avec ses paillettes d'or. Stage les mercredis, samedis et dimanches, de 10 h à 16 h. 40 €.

Pont de Ners, 2, RD982, Boucoiran-et-Nozières (30).
Tél. : 06 52 04 50 23. chercheur-or.com

L'OULIBO

VÉGÉTAL

BLEU INDIGO

Photographe sous-marine l'hiver, agricultrice tinctorielle en saison, Christy veut relancer l'usage de l'indigo français « isatis tinctoria ». Son atelier découverte débute dans le jardin pour comprendre les couleurs. L'artisane dévoile ensuite sa technique pour colorer un foulard à l'indigo, puis avec d'autres plantes, qui donneront aussi de sublimes couleurs naturelles. Les lundis et vendredis de 10 h à 13 h 30, 50 €.

Florac-Trois-Rivières (48). Tél. : 06 10 60 88 88. le-cri-du-castor.com

SOLAIRE

PASSION TAPENADE

À la coopérative L'Oulibo, Jean-Marc défie des duos de gourmands les mercredis et jeudis matin autour de l'antique recette de la tapenade. Il faut d'abord débusquer les 5 ingrédients parmi 10 choix, avant de travailler le tout au mortier en bois d'olivier. Chacun repart avec son pot. 15 € ; enfant, 10 €.

Hameau de Cabezac, Bize-Minervois (11).
Tél. : 04 68 41 88 84. loulibo.com

LA FERME CAUSSENARDE D'AUTREFOIS

À La Ferme Caussenarde d'Autrefois, la fabrication du pain traditionnel s'invite le mardi avec le boulanger Jean-Baptiste. Dès 11 h, on peut participer au travail de la pâte, avant l'enfournement, à 15 h 30. Adulte, 8 € ; enfant, 4,50 €. •••

Hameau de Hyelzas, Hures-la-Parade (48). Tél. : 04 66 45 65 25.
ferme-caussenarde.com

CRI DU CASTORE_CHRISTY BLANC_TEINTURE©LIAM CHOMIER-BLANC
C ET G DESCHAMPS ; HERVÉ LECLAIR/ASPHÉRIES

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.

ET EN MIDI-PYRÉNÉES…

PAR **ELODIE PAGES**

LA FERME AU VILLAGE

COLORÉ

TEINTURE BLEUTÉE

Dans sa boutique La Ferme au village, Françoise Carayol transmet un savoir-faire rare autour de la teinture au bleu de pastel. À Lautrec, elle organise des visites-conférences avec démonstration en cuve (15 €), puis, à Escoussens, des ateliers participatifs pour teindre soi-même écharpes ou textiles (de 38 à 100 €). Une immersion complète, de la plante à la couleur.

4, rue du Mercadial, Lautrec (81). Tél. : 05 63 74 23 29. lafermeauvillage.fr

VAEA DESIGNS

ÉPICURIEN

ARTISAN HUILIER

Le Moulin à huile Castagné incarne une nouvelle génération de producteurs ouverts au public. Reprise il y a plus de dix ans par Adrien et Romain Castagné, la ferme familiale cultive noix et vignes en bio. Le site propose un parcours immersif, libre et gratuit : salle de projection, démonstration de fabrication d'huile de noix et dégustation.

51, route du Moulin, Martel (46). Tél. : 09 67 83 40 69. moulincastagne.com

VIE D'ESTIVE

IMMERSIF

CÔTÉ BERGERS

Dans leur Vie d'estive, Yan et Cédric partagent avec les visiteurs leur quotidien de bergers. Dès l'aube, petits groupes et chiens de conduite partent chercher les brebis. Pendant plusieurs heures, on apprend à lire la montagne et à guider les animaux. Adulte, 34 €, moins de 12 ans, 28 €. À partir de 8 ans.

Quartier Cote d'Esquiou, Bagnères-de-Bigorre (65). Tél. : 06 42 99 85 44. viedestive.com

Avec Vaea Designs, Jill Pollock invite à s'initier à la bijouterie : façonner un jonc, souder une bague ou sertir une pierre grâce à des techniques artisanales – cire perdue, serti « wrap »… On repart avec sa création. À partir d'une demi-journée et de 220 €. •••

243, rue du Tir, Lannemezan (65). Tél. : 06 47 78 24 20. vaeadesigns.com

PHOTO RAYNAUD POUR LE PAYS DE COCAGNE ; YAN BRIANTI GAYE ; JILL POLLOCK - VAEA DESIGNS

PUBLICITÉ

Festa major

FÊTE DES TERROIRS

ven. sam. dim.

18 / 19 / 20

septembre 2026

Programme complet

Place de la République

SAINT-CYPRIEN

Saint-Cyprien
MÉDITERRANÉE

L'ENCANTADA

SPIRITUEUX

DIVINES VAPEURS

L'Encantada met en place plusieurs ateliers pour découvrir l'armagnac, son histoire, sa distillation et le travail des chais, ainsi qu'une masterclass cocktail autour de recettes à base de cette eau-de-vie de vin. L'atelier d'assemblage permet ensuite de créer son propre brut de fût et de repartir avec sa bouteille personnalisée. 65 €, 1 heure 30.

48, route d'Auch, Vic-Fezensac (32).
Tél. : 05 62 58 27 42. lencantada.fr

HATS BLOCKS

CHAPI CHAPO

À Caussade, le lundi après-midi, le chapelier et sculpteur sur bois Didier Laforest organise des visites commentées de son atelier Hats Blocks, pour faire découvrir sa collection de couvre-chefs anciens et ses machines à bois dédiées à la sculpture des formes. Place ensuite aux démonstrations de moulage du feutre à la vapeur. 4 €.

37, rue de la République, Caussade (82).
Tél. : 06 59 25 23 53. hatsblocks.fr

DOMAINE D'ESCONS

APAISANT

ESPRIT FERME

Anne Paulhe Massol accueille les visiteurs au cœur de sa ferme-auberge, belle bâtisse du XVIIIe siècle. Elle y propose une table paysanne (29 €) et de magnifiques chambres d'hôtes (dès 180 €).
Le domaine d'Escons mêle verger à champignons, potager et élevage de brebis et d'agneaux. Une escapade au rythme de la vie agricole.

Escons, Saint-Sulpice-sur-Lèze (31).
Tél. : 06 07 46 65 13.
domaineescons.fr

À La Ferme des cycles, Louise et Jérémy élèvent leurs brebis avec une réelle volonté de transmission. Ils encadrent des ateliers de fabrication de fromage frais (65 €), d'initiation au filage de la laine (90 €) ou de confection de savon au lait de brebis (55 €). À suivre également des stages de permaculture. ●

Cubières, Le Fossat (09). Tél. : 06 68 52 52 36. lafermedescycles.fr

MICHAEL BAUDOT ; HATS BLOCKS ; AWARD PHOTOGRAPHIE
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

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

FORME

DE L'EAU, DE L'EAU !

Dedans, dessus… En été, tout nous va, pourvu qu'on y soit ! Notre sélection d'activités pour se jeter dans le grand bain.

PAR **CHRISTELLE ZAMORA**

SIGEAN

KAYAK SUR LA LAGUNE

Rendez-vous à la base nautique de Port-Mahon pour une virée de deux heures en kayak de mer. Au fil de la navigation, Florent, le moniteur, partage anecdotes et observations sur la faune et la flore de l'étang de Sigean. La vue se déploie sur les Corbières et la Méditerranée, avant une halte autour d'un apéritif et d'une dégustation du vin bio du domaine du Vent Terral. 35 €.

1089, Port Mahon, Sigean (11). Tél. : 09 60 18 13 42. portmahonsigean.fr

FRONTIGNAN

GLISSE TRACTÉE

Nul besoin de vent ni de vagues pour pratiquer le wakeboard. Un peu plus sportive que le paddle, cette activité ne nécessite pas d'entraînement particulier. En combinaison et gilet de flottaison, il suffit de se laisser tracter par un bateau, de glisser sur l'eau et slalomer entre les vagues. Adrénaline et sensations de liberté garanties. 50 € le cours chez Tikki Center.

46, avenue d'Ingril, Frontignan (34). Tél. : 06 19 14 87 90. tiki-center.com

Entre terre, mer et lagune, la base nautique de l'Île aux oiseaux offre un décor paradisiaque : une plage de sable, une cabane en sanils et une nature préservée. Pour explorer l'étang de Leucate, on loue une barque à rames (20 € l'heure, pour deux) et on met le cap sur l'un de ses quatre îlots. ●●●

500, avenue des Roseaux, Port-Leucate (11). Tél. : 06 20 37 65 19. lileauxoiseaux.fr

GRADYREESE/GETTY IMAGES

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

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%.

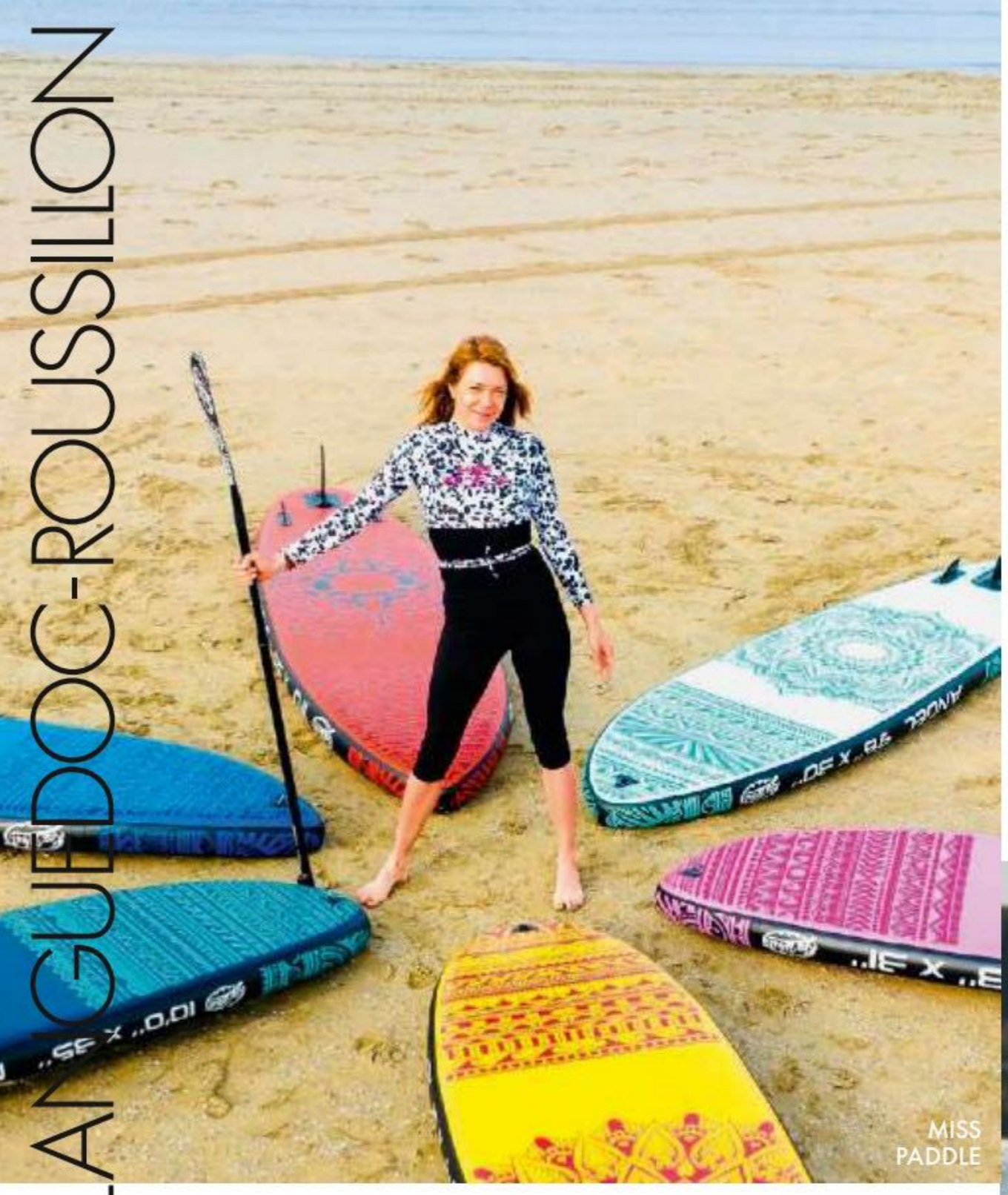
EXCELLENT COMPLÉMENTAIRE SANTÉ Mutuelles LE FIGARO 2026

TOP DIGITAL ET INNOVATION COMPLÉMENTAIRE SANTÉ Mutuelles LE FIGARO 2026

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



GORGES DE L'HÉRAULT

EN PADDLE GÉANT

La planche XXL est idéale pour s'échapper en tribu. Tout commence sur le plan d'eau de Puéchabon, avec un parcours fluide entre falaises et garrigues, en amont du village de Saint-Guilhem-le-Désert. Les pauses baignade égaient le parcours. Puis vient le moment de remonter les gorges jusqu'au barrage, avant le retour. À partir de 15 € par personne.

2, av. Saint-Benoît-d'Aniane, Saint-Guilhem-le-Désert (34). Tél. : 04 67 55 75 75. canoe-rapido.com

LA GRANDE-MOTTE

100% ÉQUILIBRE

Envie de s'initier au paddle en mer ? Rendez-vous avec Miss Paddle. La jeune femme arrive à vélo avec ses planches. Après avoir écouté ses recommandations, chacun se lance, sous son regard vigilant, et cherche son équilibre, debout, à genoux ou à cheval sur sa planche. Étui étanche pour smartphone et cordon à lunettes flottant sont fournis. 20 € l'heure.

Place Diana, La Grande-Motte (34). Tél. : 07 85 72 64 78. @locmisspaddle

LA GRANDE-MOTTE

MISSION AVIRON

Cette discipline au charme vintage se pratique à tout âge. Direction le Club du Ponant pour cinq matinées d'initiation. Le coach accompagne le groupe depuis son bateau, guidant les rameurs dans l'apprentissage du geste et de la glisse parfaite. 170 € par adulte, 150 € pour les 10-18 ans.

La Plaine des Jeux, La Grande-Motte (34). Tél. : 07 63 20 79 81. avironlagrandemotte.com

L'écocircuit pédagogique de L'Échappée verte magnifie le coucher de soleil sur l'étang de Mauguio. Jean-Marie et Pierre sont incollables sur la lagune, sa faune, sa flore et même la pêche à l'anguille. Une parenthèse hors du temps. Adulte, 44 €, enfant 24 € (2 heures). ●●●

Chemin Louis-Roux, Mauguio (34). Tél. : 06 13 07 04 03. echappeeverte.com

MISS PADDLE; MATEO CASTIER ; JEAN MARIE LESQUIER

NEUF... NOUVEAU...

NOUVELLES

MIRAFLORS « J'ADORE » DU DOMAINE LAFAGE

Rosé vedette du domaine Lafage, Miraflors est issu des terroirs de galets roulés dominant le littoral méditerranéen. Ce paysage balayé par les vents et baigné par le soleil catalan lui confère toute sa typicité. L'assemblage de jeunes vignes (25 ans pour le Mourvèdre) et de vieilles vignes (75 ans pour le grenache), ainsi que l'élevage sur lies de 4 mois viennent ici parfaire l'équilibre de la cuvée, entre fraîcheur et intensité aromatique. Sa robe très pâle, aux reflets légèrement saumonés, son parfum délicat aux notes minérales et fruitées, relevé par une subtile touche épicée et iodée, sont la signature emblématique de Miraflors. La nouvelle édition « J'Adore » affiche cette année un univers toujours plus peps et haut en couleur. Un rosé que vous allez apprécier bien frais à l'apéritif, mais aussi sur une cuisine aux légumes du soleil ou sur des grillades et poissons. C'est la star de l'été !

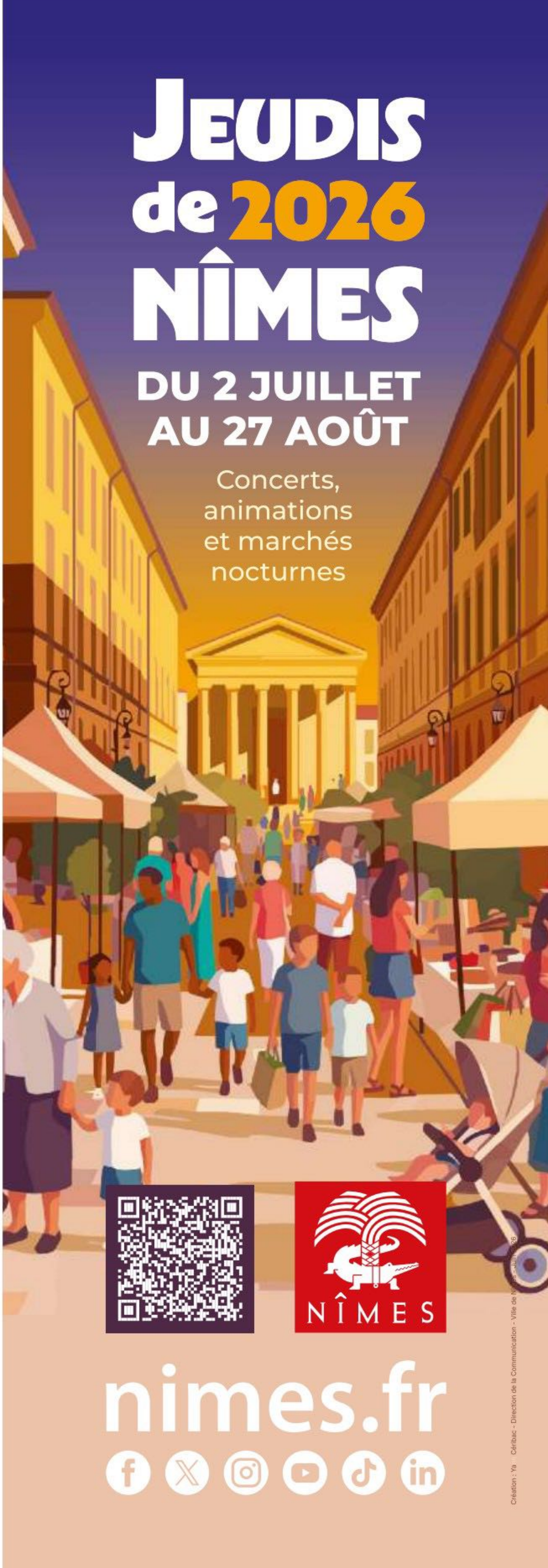
Miraflors « J'adore » en édition limitée, 11,50 € (prix observé). domaine-lafage.com. Disponible chez les cavistes.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération

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



LANGUEDOC-ROUSSILLON

WILDERNESS ORIGIN

ALĒOUTES KAYAK

MIRACLE MORNING

Fondateur d'Aléoutes Kayak, Jean-Clair sait tout des falaises sculptées, des criques et des grottes cachées de la Côte vermeille. Les lève-tôt optent pour une sortie à l'aube, avec petit-déjeuner sur l'eau, puis baignade dans la crique du Levant. Autre option, départ en fin de journée pour un apéro sunset. 30 € par personne.

Banyuls-sur-Mer (66). Tél. : 0468883425. kayakmer.net

QUILLAN

AU FIL DE LA RIVIĒRE

Combinaison, casque et chaussures : ainsi équipé, chacun suit le cours de l'Aude en stand up paddle, debout ou à genoux sur sa planche. Agathe, la monitrice de Wilderness Origin, guide les amateurs à travers les rapides, jusqu'au vieux pont de Quillan et son château. La balade se poursuit dans un décor sauvage. Retour en navette. 45 € par personne.

5, route de Cavirac, Belvianes-et-Cavirac (11). Tél. : 06 13 27 81 48. wilderness-origin.fr

RĒSERVE NATURELLE DE BANYULS-CERBĒRE

CERBĒRE

SOUS L'EAU

Le sentier sous-marin de la réserve naturelle de Banyuls-Cerbère, long de 250 mètres, est ponctué de cinq haltes pour autantd'écosystèmes. Munis de masques, palmes et tubas, les nageurs partent à la rencontre des poulpes, mérous et poissons de roche pendant 1 heure. Location matériel, 5 €.

Plage de Peyrefite, Banyuls-Cerbère (66). Tél. : 06 08 35 20 52. banyuls-sur-mer.com

Pour larguer les amarres en famille sur le canal du Midi, le gabarot sans permis (7 ou 10 places) est idéal. Ā l'ombre des platanes centenaires, la navigation se fait en douceur entre l'écluse Saint-Roch et celle de la Planque, sur cinq kilomètres. Une virée conviviale au fil de l'eau, à son rythme. Ā partir de 45 €. ●

20, quai du Port, Castelnaudary (11). Tél. : 06 62 03 49 40. saintroch11.com

WILDERNESS ORIGIN ; LAURENT LACOMBE ; CD66-RESERVE MARINE

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTĒ. Ā CONSOMMER AVEC MODĒRATION.

AGENDA

RENCONTRES MUSICALES DU MALZIEU

PAR **VIRGINIE GALLIGANI**

BANDES ORIGINALES

Pour leur soirée de clôture, « L'orchestre fait son cinéma ! », les 13e Rencontres musicales du Malzieu mettent à l'honneur les musiques de films. « L'Aile ou la Cuisse », « Rabbi Jacob », « Le Bon, la Brute et le Truand », « Le Parrain »... On découvre les plus grands titres du cinéma français et international interprétés par l'orchestre du Festival, sous la baguette de Dylan Corlay..

Le 8 août. Malzieu (48). rencontresmusicalesdumalzieu.fr

MOUNTAIN MEN

JOUEURS DE BLUES

Le blues s'invite à Sorède pour la 19e édition du plus grand festival du genre en Pyrénées-Méditerranée. Sous les étoiles, Mountain Men, référence du blues-folk européen, les Dirty Birds et l'harmoniciste Stéphane Bartolini, se succéderont sur scène. L'émotion sera également au rendez-vous avec un hommage à Awek, formation emblématique qui accompagne l'histoire du festival depuis sa création.

Le 7 août. Jardins de la Mairie, Sorède (66).

tourisme-occitanie.com

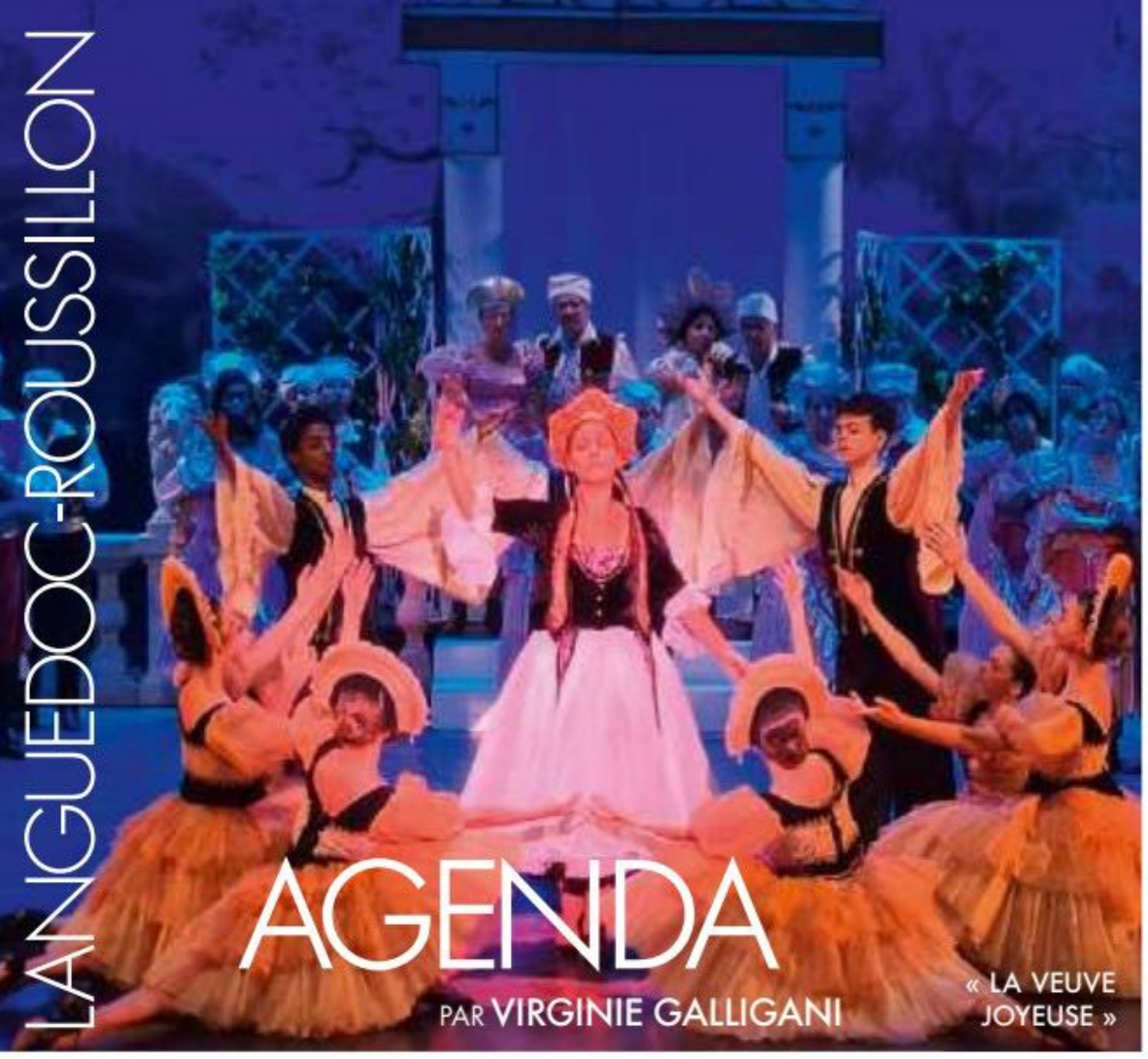
FOLKLORE D'AILLEURS

Nouvelle-Zélande, Tahiti, Uruguay ou Serbie : danses et musiques du monde, le festival d'Amélie-les-Bains, donne rendez-vous pour une 83e édition à la découverte des artistes de tous les continents. Un kaléidoscope de rythmes et de couleurs, pour s'enrichir des cultures du monde. ●●●

Du 5 au 9 août, Amélie-les-Bains-Palalda (66).

festivaldamelielesbains66.com

JEAN-SEBASTIEN CARON ; AURELIEN PRERRIAUD



CHAT, C'EST FOU !

Théâtre, cirque, musique, arts de rue… Le Chat barré déploie une nouvelle fois son univers poétique et fantasque à Fontiers-Cabardès. Chaque soir, ce cabaret champêtre propose deux spectacles et de nombreuses animations pour tous les âges. Côté théâtre, le 7 août, les Dindons Pourpres revisitent avec humour plusieurs sketchs de « Théâtre sans animaux », la célèbre pièce de Jean-Michel Ribes. Un festival à taille humaine où l'imaginaire et la convivialité sont les maîtres-mots.

Jusqu'au 15 août. Fontiers-Cabardès (11).
lechatbarre-spectacles.fr

SÉRÉNADE ENJOUÉE

Le Festival lyrique de Lamalou-les-Bains programme l'opérette « La Veuve joyeuse », de Franz Lehár. Mise en scène par Renaud Sorel et sous la baguette du chef d'orchestre Claude Cuguillère, cette parenthèse lyrique promet une soirée entre romantisme et grands airs d'opéra, dans le cadre enchanteur du village médiéval.

Le 9 août. Lamalou-les-Bains (34). grandorb.fr

TOUJOURS COPAINS

La chorale Chœur Brassens réunit chaque année, dans le magnifique cadre du Théâtre de la mer à Sète, une quarantaine de choristes passionnés pour un hommage à l'enfant du pays. De « La Mauvaise Réputation » au « Gorille », le spectacle « Une nuit avec Brassens » sera l'occasion de réviser ses classiques.

Le 12 août. Sète (34). capbrassens.com

TLAPRODUCTION

EXPOSITION TEMPORAIRE
Jusqu'au 10 janvier 2027
L'ART ROMAIN DU LOUVRE
UN MONDE D'IMAGES
MUSÉE DE LA ROMANITÉ NÎMES
LOUVRE
PRÉFET DE LA RÉGION OCCITANIE
NÎMES
LA CROIX Le Point connaissance des arts L'Œil BeauxArts
museedelaromanite.fr

ÇA TOURNE EN OCCITANIE

Cinéma sous les étoiles, c'est 15 soirées gratuites en plein air, dans 15 communes de la métropole de Montpellier, pour parcourir 60 ans de cinéma tourné en Occitanie ! En ouverture, « Balle perdue 3, » de Guillaume Pierret, sorti en 2025 et tourné à Montpellier et à Sète.

Du 12 au 28 août, Vendargues (34). encommun.montpellier.fr

INFLUENCES HELLÈNES

Céramiques, outils agricoles, objets de culte, statuaire… plus d'une centaine d'objets s'invitent au musée de l'Éphèbe et d'archéologie sous-marine du Cap-d'Agde. L'expo « Agde grecque. Découvertes archéologiques du Rhône aux Pyrénées » révèle comment les Grecs ont développé les échanges commerciaux en Méditerranée, la culture de la vigne et l'exploitation des ressources.

Jusqu'au 29 novembre. Mas de La Clape, Le Cap-d'Agde (34). museecapdagde.com

« HALLUCINATION PARTIELLE », DE SALVADOR DALÍ (1931).

MOMENT SURRÉALISTE

Une œuvre majeure de Salvador Dalí est exposée pour la première fois au musée d'art Hyacinthe Rigaud. Prêtée par le Centre Pompidou, « Hallucination partielle » est visible au cœur du musée, préfigurant la grande expo Dalí prévue à Perpignan en 2027. On découvre aussi un dessin original du maître représentant le clocher de Collioure ou encore une photo rehaussée de gouache déclinant son tableau « La Gare de Perpignan » (1965). ●

Jusqu'au 30 avril. 21, rue Mailly, Perpignan (66). musee-rigaud.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 : AZERION RÉGIONS. CONTACT-AZERIONREGIONS@AZERION.COM

SALVADOR DALÍ_FUNDACIO GALA SALVADOR DALI/ADAGP PARIS 2026/PHOTO CENTRE POMPIDOU MNAM-CCI_HELENE MAURI/DIST.GRANDPALAISRMN

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

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 !

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.

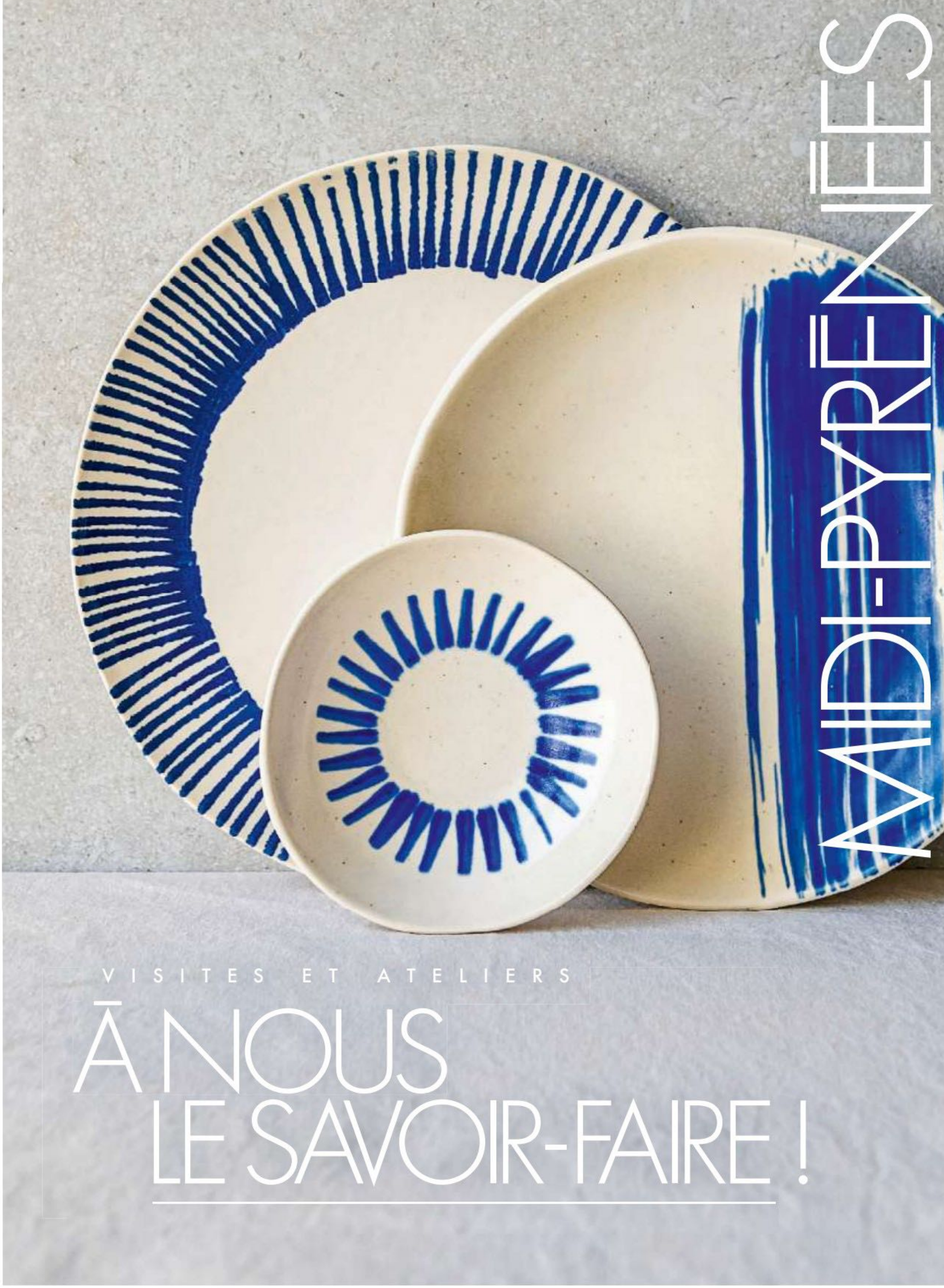
Les collections mêlent avec justesse les grands noms du denim et du casual premium tels que Guess, G-Star, Freeman T. Porter ou Salsa Jeans, auxquels viennent désormais s'ajouter des marques emblématiques comme Tommy Hilfiger ou Sweet Pants. Une sélection pointue qui reflète parfaitement **la vision 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.

PLANET' indigo



WIRESTOCK - GETTY IMAGES

TENTATIONS

TOUT CE QUI BUZZE

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

PAR ÉLODIE PAGES

LA PAGAILLE

LA CONTREBANDIÈRE

CITÉ DE L'ESPACE

ORA CLUB

HÉRITAGE GOURMAND

À Belcastel, Mets Racines prend place dans l'ancienne épicerie attenante à l'hôtel-restaurant du Vieux-Pont. Imaginé par Nicole Fagegaltier, porté par son fils, Paul, ce bistrot d'une vingtaine de couverts propose, entre autres, fricandeau au foie gras, truite des monts d'Aubrac, risotto d'orge ou tarte abricot-amande. Menu, 40 €.

225, route des Berges de l'Aveyron, Belcastel (12). mets-racines.com

JOLI BAZAR

La Pagaille revient du 12 au 25 août pour une deuxième édition éphémère et colorée réunissant une dizaine de créateurs locaux et nationaux. Ici, place aux deux fondatrices, Géraldine Ley, céramiste toulousaine connue pour ses pierres d'apaisement, et Marie Abella, illustratrice et graphiste, mais aussi à de nouveaux invités. Au programme : bijoux, céramiques, cosmétiques…

22, rue du Taur, Toulouse (31). @lapagaille_toulouse

ESPRIT DE FAMILLE

Foie gras de la maman, terrine du papa, recettes héritées de la grand-mère : la Contrebandière cultive l'art d'une hospitalité gourmande. Dans cette maison de 300 m² au cœur d'un village, Sam a aménagé trois chambres décorées d'objets chinés et une roulotte indépendante. Avec la table d'hôtes et le choix de vins locaux, c'est la promesse d'une parenthèse enchantée. 90 € la nuit.

27, village Sud, Sajas (31). @lacontrebandiere31

TOTAL ÉCLIPSE

Le 12 août, la Cité de l'espace invite les passionnés à vivre l'éclipse partielle du Soleil visible à Toulouse. Jusqu'à 23 h, une nocturne spéciale mêlera observations guidées dans les jardins, animations sous la Coupole, distribution de lunettes de protection et retransmission sur écran géant de l'éclipse totale observée en Espagne. En parallèle, le Planétarium diffuse « Totale », jusqu'au 14 août, un film immersif consacré à l'éclipse américaine de 2017.

Avenue Jean-Gonord, Toulouse (31). cite-espace.com

Ora Club ouvre ses portes à Toulouse et propose des cours de Pilates, au sol ou Reformer (quatre machines). Ce studio met aussi en avant la barre, discipline à la croisée de la danse, du Pilates et du renforcement musculaire. ●

12, rue du Canard, Toulouse (31). @oraclub.pilates

ORA CLUB ; GÉRALDINE LEY ; METSRACINES ; CITÉ DE L'ESPACE_MANUEL HUYNH ; LA CONTREBANDIERE ; L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

ORCHESTRE NATIONAL CAPITOLE TOULOUSE

TOULOUSE CITY OF MUSIC

unesco
Member of the Creative Cities Network

Dylan CORLAY
DIRECTION

Alex VIZOREK
NARRATION

Grégoire PONT
DESSINS EN DIRECT

MUSIQUE DE
Sergueï PROKOFIEV

À PARTIR DE 5 ANS

Pierre et le loup

Dimanche 18 octobre 11h et 16h

HALLE AUX GRAINS

TARIFS DE 5 € À 20 € / 5 € (-27 ANS)

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 / Illustration © Céline Pibre

Au cœur de votre quotidien

Ramdam

La Région Occitanie Pyrénées · Méditerranée

PRÉFET DE LA RÉGION OCCITANIE
Liberté
Égalité
Fraternité

toulouse métropole

DÉCOUVERTE

EN MODE ULTRA LOCAL

Notre sélection d'ateliers inspirants pour s'imprégner de l'âme de la région.

PAR **ELODIE PAGES**

VÉGÉTAL

CRÉATIONS SUSPENDUES

Domaine écotouristique immersif, Eco Ceiba est dédié à la nature et à la découverte du vivant. Catherine et Sébastien nous emmènent en forêt pour récolter des mousses et des plantes afin de réaliser de jolis kokedamas, suspensions ou créations végétales. Accessible dès 7 ans. 29 €, sur inscription.

3218, route de la Courbe, Busque (81). Tél. : 06 63 22 97 04. ecoceiba.fr

BOTANIQUE

SAVEURS D'AUBRAC

La coopérative Jeune Montagne a permis de sauvegarder la production fromagère de l'Aubrac. Elle propose des visites de ses ateliers et de ses fermes. Lors d'escapades en prairie fleurie, on découvre les plantes de la région, leur rôle dans l'alimentation des troupeaux et leur impact sur la qualité du lait. Et, bonne nouvelle, le sentier est accessible à tous. 10 €.

La Borie Neuve, Laguiole (12). Tél. : 05 65 44 35 54. jeune-montagne-aubrac.fr

À l'Atelier Lagrane, dans le Tarn, Quercy Golsse transmet sa passion pour le travail de la terre au travers d'initiations au tour et de stages de cuisson au bois (60 €, 3 heures). À ses côtés, Sophie Happillon anime des ateliers de modelage et des sessions parents-enfants (15 € par personne, 1h 30). ●●●

13, rue des Consuls, Puycelsi (81). Tél. : 06 16 08 15 79. atelierlagrane.fr

DAN MARTENSEN/ TRUNCK ARCHIVES/ PHOTOSENSO

ÉPARGNER

DES SOLUTIONS pour mettre de côté, sans mettre votre vie entre parenthèses.

Que ce soit pour prévoir, protéger ou souffler un peu, votre épargne peut jouer un rôle clé dans votre vie. À la Banque Populaire Occitane, nous vous aidons à constituer une épargne à votre image et à votre rythme : souple, évolutive et adaptée à vos projets. Ensemble, préparons votre avenir en toute sérénité.

Et si tout commençait par un clic ?

BANQUE POPULAIRE OCCITANE +X

la réussite est en vous

BANQUE COOPÉRATIVE ET LOCALE

Communication à caractère publicitaire et sans valeur contractuelle.

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 : iStock - Agence Homère RC 88B1179.

LA FERME AU VILLAGE

COLORÉ

TEINTURE BLEUTÉE

Dans sa boutique La Ferme au village, Françoise Carayol transmet un savoir-faire rare autour de la teinture au bleu de pastel. À Lautrec, elle organise des visites-conférences avec démonstration en cuve (15 €), puis, à Escoussens, des ateliers participatifs pour teindre soi-même écharpes ou textiles (de 38 à 100 €). Une immersion complète, de la plante à la couleur.

4, rue du Mercadial, Lautrec (81). Tél. : 05 63 74 23 29. lafermeauvillage.fr

VAEA DESIGNS

ÉPICURIEN

ARTISAN HUILIER

Le Moulin à huile Castagné incarne une nouvelle génération de producteurs ouverts au public. Reprise il y a plus de dix ans par Adrien et Romain Castagné, la ferme familiale cultive noix et vignes en bio. Le site propose un parcours immersif, libre et gratuit : salle de projection, démonstration de fabrication d'huile de noix et dégustation.

51, route du Moulin, Martel (46). Tél. : 09 67 83 40 69. moulincastagne.com

VIE D'ESTIVE

IMMERSIF

CÔTÉ BERGERS

Dans leur Vie d'estive, Yan et Cédric partagent avec les visiteurs leur quotidien de bergers. Dès l'aube, petits groupes et chiens de conduite partent chercher les brebis. Pendant plusieurs heures, on apprend à lire la montagne et à guider les animaux. Adulte, 34 €, moins de 12 ans, 28 €. À partir de 8 ans.

Quartier Cote d'Esquiou, Bagnères-de-Bigorre (65). Tél. : 06 42 99 85 44. viedestive.com

Avec Vaea Designs, Jill Pollock invite à s'initier à la bijouterie : façonner un jonc, souder une bague ou sertir une pierre grâce à des techniques artisanales – cire perdue, serti « wrap »... On repart avec sa création. À partir d'une demi-journée et de 220 €. •••

243, rue du Tir, Lannemezan (65). Tél. : 06 47 78 24 20. vaeadesigns.com

PHOTO RAYNAUD POUR LE PAYS DE COCAGNE ; YAN BRIANTI GAYE ; JILL POLLOCK - VAEA DESIGNS

PAUSE BULLE

L'art de la Pause

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

L'ENCANTADA

SPIRITUEUX

DIVINES VAPEURS

L'Encantada met en place plusieurs ateliers pour découvrir l'armagnac, son histoire, sa distillation et le travail des chais, ainsi qu'une masterclass cocktail autour de recettes à base de cette eau-de-vie de vin. L'atelier d'assemblage permet ensuite de créer son propre brut de fût et de repartir avec sa bouteille personnalisée. 65 €, 1 heure 30.

48, route d'Auch, Vic-Fezensac (32).
Tél. : 05 62 58 27 42. lencantada.fr

CHAPI CHAPO

À Caussade, le lundi après-midi, le chapelier et sculpteur sur bois Didier Laforest organise des visites commentées de son atelier Hats Blocks, pour faire découvrir sa collection de couvre-chefs anciens et ses machines à bois dédiées à la sculpture des formes. Place ensuite aux démonstrations de moulage du feutre à la vapeur. 4 €.

37, rue de la République, Caussade (82).
Tél. : 06 59 25 23 53. hatsblocks.fr

HATS BLOCKS

DOMAINE D'ESCONS

APAISANT

ESPRIT FERME

Anne Paulhe Massol accueille les visiteurs au cœur de sa ferme-auberge, belle bâtisse du XVIII[e] siècle. Elle y propose une table paysanne (29 €) et de magnifiques chambres d'hôtes (dès 180 €). Le domaine d'Escons mêle verger à champignons, potager et élevage de brebis et d'agneaux. Une escapade au rythme de la vie agricole.

Escons, Saint-Sulpice-sur-Lèze (31).
Tél. : 06 07 46 65 13.
domaineescons.fr

À La Ferme des cycles, Louise et Jérémy élèvent leurs brebis avec une réelle volonté de transmission. Ils encadrent des ateliers de fabrication de fromage frais (65 €), d'initiation au filage de la laine (90 €) ou de confection de savon au lait de brebis (55 €). À suivre également des stages de permaculture. ●●●

Cubières, Le Fossat (09). Tél. : 06 68 52 52 36. lafermedescycles.fr

MICHAEL BAUDOT ; HATS BLOCKS ; AWARD PHOTOGRAPHIE
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

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

BEST OF

BEAUTÉ SOLAIRE

RESPECTUEUSE

Pastel, huile d'olive bio, lavande… ces marques puisent leurs actifs au cœur du territoire pour chouchouter notre peau à la belle saison.

PAR **ÉLODIE PAGES**

PROTECTEUR

HUILE TOUT-EN-UN

Marque toulousaine créée en 2021 par Myriam Reynaud-Cleyet et Cédric Riveslange, Respectueuse mise sur deux tableaux : efficacité et sécurité, avec des formules biodégradables et sans plastique. Aux shampoings, gels douche, déos et nettoyants, s'ajoute cet été une Huile Solaire (visage, corps et cheveux) en SPF50 ou SPF30, résistante à l'eau. 100 ml, 24,90 €.

respectueuse.fr

BRONZANT

PEAU STIMULÉE

Imaginée par une biologiste naturopathe et une esthéticienne, Phyt's est une marque pionnière de la cosmétique associant écoconception et naturalité. Son Stimulateur de Bronzage Visage et Corps, un lait fluide à l'extrait de pois, prépare la peau à l'exposition solaire, la préserve, l'hydrate et la nourrit. À la clé, un joli hâle doré. 100 ml, 32,90 €.

phyts.com

Des produits dermocosmétiques concentrés en actifs, polyvalents et pour tous : voilà la formule de Botany In A Bottle, fondé par Johanna Mierzwiak. Un coup de soleil ou une piqûre de moustique ? SOS Botany Spray apaise en douceur les bobos du quotidien, tout en respectant la peau et l'environnement. 95 g, 20,90 €. •••

botanyinabottle.com

LE GUIDE POUR AGIR

contre les violences sexistes et sexuelles.

Tisséo lutte contre les violences sexistes et sexuelles et vous aide à réagir !

tisseo.fr

Consultez ou téléchargez le Guide !

tisséo VOYAGEURS

J'OLIE MARIE

UNIFIANT

BB CRÈME NATURELLE

Sans perturbateurs endocriniens ni huiles essentielles, la marque J'olie Marie créée par Marine Pucheux préserve l'équilibre hormonal à chaque étape de la vie. Les produits sont fabriqués à partir d'ingrédients issus de son domaine oléicole, comme la BB Crème Solaire Bio SPF50+ Grossesse et Post-Partum, enrichie au squalane d'olive. Elle unifie le teint, tout en protégeant la peau du soleil et du vieillissement cutané. 50 ml, 35 €.

joliemariecosmetiques.com

RAFRAÎCHISSANT

APRÈS-SOLEIL

À Montauban, la marque Ibbeo Cosmétiques, ancrée dans le bio, le local et le zéro déchet, élabore ses produits à partir de plantes issues de ses propres cultures (rose, sauge, mélilot…). Vincent et Pascale Bobo ont même investi dans une station de lavage et tous leurs contenants sont réemployés. C'est le cas pour celui du Lait Après-Soleil Lavande & Amande, hydratant et rafraîchissant. 100 ml, 16 €.

ibbeo-cosmetiques.fr

OPPIDUM

EXFOLIANT

SAVON SHOW

Dans leur atelier à Puycelsi, Christophe et Jean-Christophe imaginent des cosmétiques qui puisent dans le végétal. Le résultat ? Oppidum, une marque de produits naturels et bio, comme La Peau, l'Été, un savon après-soleil léger et apaisant, au parfum de pamplemousse rose et d'immortelle. La coloration au paprika le rend légèrement exfoliant. 11 €.

oppidum-france.com

BLEU PAR NATURE

Chez Bleu par Nature, l'ingrédient star, c'est le pastel ! Issu de la gamme Tentation de Miel, le Gommage Corps, alliant le miel de pastel et les feuilles, permet de retirer les cellules mortes et les impuretés, tout en combinant un effet purifiant et antioxydant. 200 ml, 34 €. •

terredepastel.com

AGENCE BABYLONE ; OPPIDUM ; TERREDEPASTEL

PLAIMONT

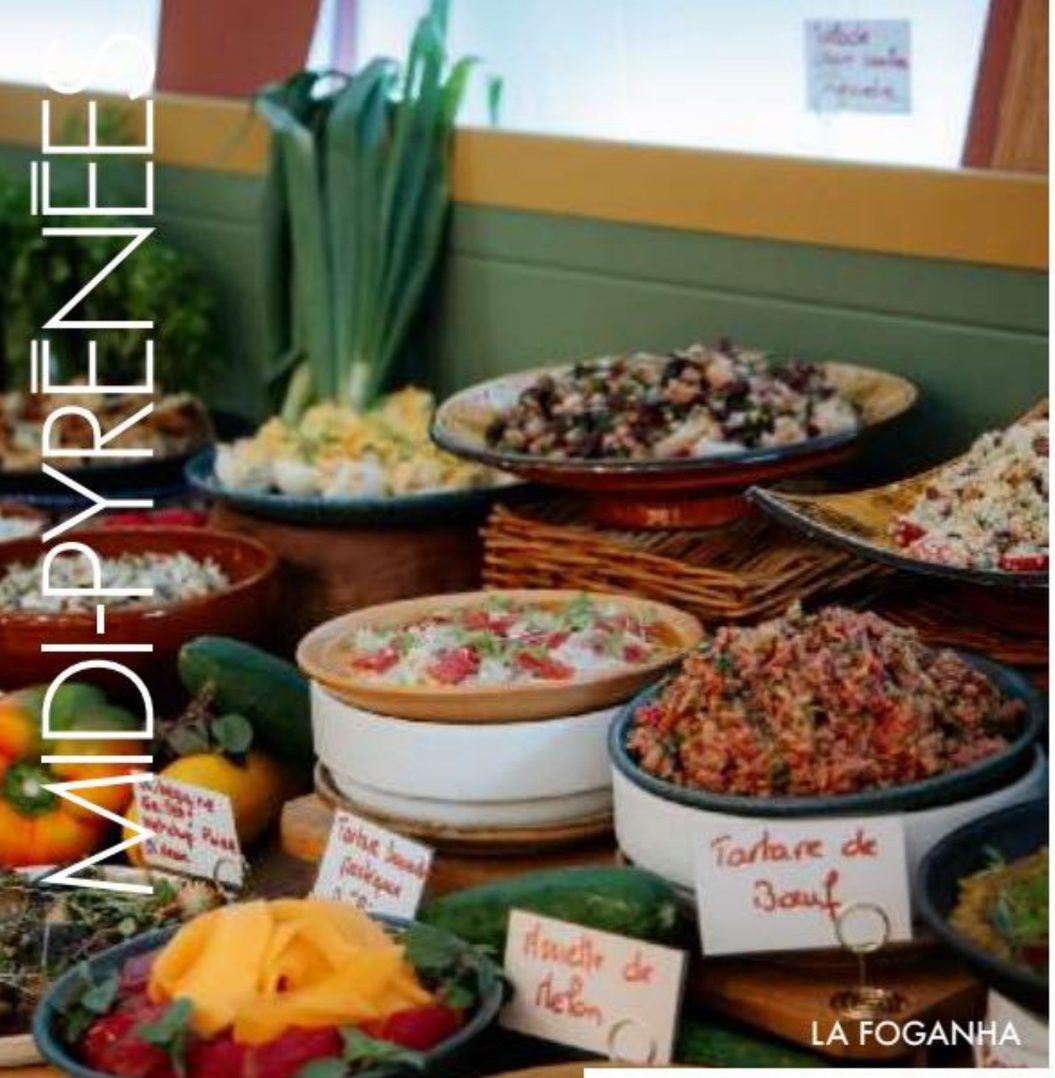
VIGNERONS EN GASCOGNE
& PIÉMONT PYRÉNÉEN

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

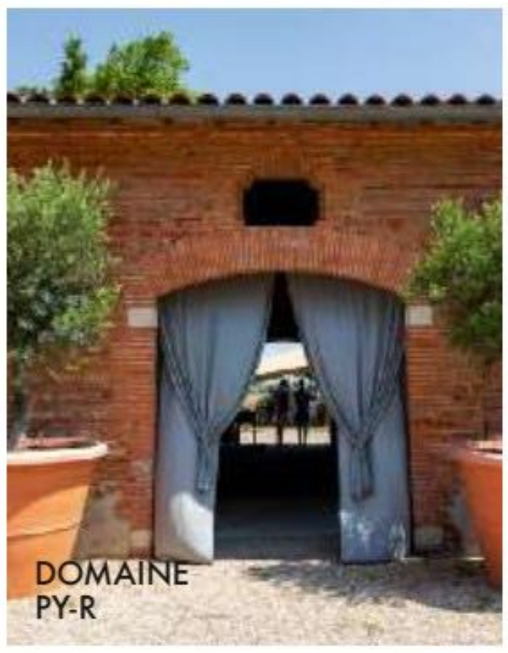

LA FOGANHA

FOODING

FOUS DU BRUNCH

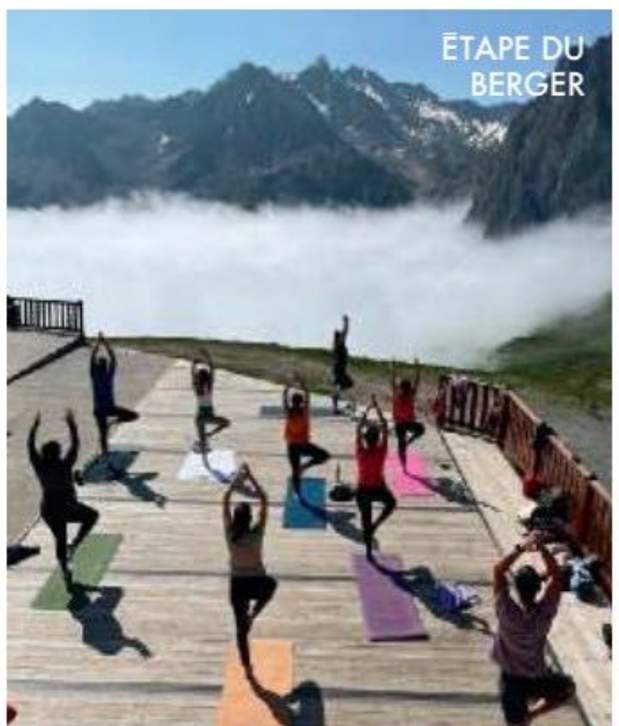
Horaire libre et tenue décontractée : c'est le repas plaisir du week-end. Pour gourmands et gourmets.

PAR **ELODIE PAGÈS**


DOMAINE PY-R

MAMA SHELTER

FESTIN DU CHÂTEAU


ÉTAPE DU BERGER

EN TERRASSE

Nouvel espace central de 100 couverts pour La Foganha. Chaque dimanche, le restaurant y déploie un brunch à volonté inspiré des grands hôtels. Ici, tout est cuisiné maison par le chef Gaël Teyssié, à partir des produits de la carte de la semaine : pitas garnies, gaspacho, salades composées, viandes braisées, œufs pochés ou falafels. Fromages, tiramisus, brownies, viennoiseries et boissons chaudes complètent ce buffet proposé en deux services. 37 €.

2, rue de l'Hôtel-de-Ville, Castres (81). lafoganha.fr

À LA CAMPAGNE

Des tables dressées en plein air, sous les arbres, accueillent un brunch dominical signé par le chef deux étoiles Pierre Lambinon. Dans le cadre bucolique du Domaine Py-R, une petite centaine de convives partagent un moment gourmet et décontracté. Au buffet, entrées fraîches de saison, puis omelette, ravioles et poissons marinés servis au plateau. Au gril, viandes et volailles. 60 €.

66, route de Roquesérière, Montastruc-la-Conseillère (31). py-r.com

SUR LE TOIT

Les dimanches d'août, le Mama Shelter fait voyager les gourmands sans quitter le rooftop, avec un brunch aux saveurs méditerranéennes. Au menu : pizzas, bar à salades, légumes grillés, houmous, moussaka, yaourt grec, fruits... accompagnés d'un cocktail ou mocktail signature ! Nouvelles escales toutes les trois semaines, avec des plats et desserts créés pour chaque destination. 39 €.

54-56, bd Lazare-Carnot, Toulouse (31). fr.mamashelter.com

AU CHÂTEAU

Au-dessus de la vallée du Lot, le château de Mercuès remet à table le Festin du château. Tout l'été, les dimanches se savourent autour d'un brunch-buffet gastronomique. Dans ce cadre majestueux, le chef Clément Costes et le pâtissier Steven Bott déploient une farandole de créations salées et sucrées : viennoiseries, pâtisseries, boissons, salades fraîches, plateaux de fruits de mer, spécialités du Sud-Ouest. Une parenthèse raffinée au cœur du vignoble. 64 €.

Rue du Château, Mercuès (46). chateaudemercues.com

Face aux Pyrénées, l'Étape du Berger propose jusqu'en septembre ses dimanches bien-être. Agathe Abadie, kinésithérapeute, y anime 1 heure de yoga, suivi d'un brunch aux saveurs locales. 35 €.

Col du Tourmalet, La Mongie (65). etapeduberger.com

AGATHE SOURROUBILL ; MATHIEU PUJOL ; ETAPEDUBERGER ; VINCENT COUDRE ; MAMA SHELTER TOULOUSE ;
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

PRO

Clara a levé 50 000 €. Mais surtout, elle a levé tous les doutes.

Mon conseiller Caisse d'Épargne a compris mon projet avant même que j'aie fini mon business plan. C'est ça, un vrai partenaire.

FLASHEZ POUR D'INFOS*

CAISSE D'EPARGNE
Midi-Pyrénées
Vous être utile.

Communication à caractère publicitaire et sans valeur contractuelle.

Offre de financement soumise à conditions et à l'appréciation de votre Caisse d'Épargne, sous réserve d'acceptation définitive de votre dossier et, le cas échéant, après expiration du délai légal de rétractation. Renseignez-vous auprès de votre conseiller.

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

DESTINATION
TOURMALET
PIC DU MIDI

Vos plus beaux moments se vivent au ralenti

À BAGNÈRES-DE-BIGORRE, CAMPAN, LESPONNE, PAYOLLE ET BIEN PLUS ENCORE ...

Aquensis SPA THERMAL - BAGNÈRES DE BIGORRE
GRANDS THERMES BAGNÈRES DE BIGORRE
LE BERCEAU DE LA SOURCE RESORT THERMAL & SPA

tourmaletpicdumidi.com
suivez-nous sur les réseaux sociaux

AGENDA

BAOUBA

PAR ÉLODIE PAGES

VAOUR TOUJOURS

Pour sa 40e édition, L'Été de Vaour mêle théâtre, cirque, musique et formes artistiques décalées. Le 8 août concentre plusieurs temps forts : le théâtre dansé « A.L.C.O.O.L », autour de l'ivresse et du lien social, « Trop près du mur », de Typhus Bronx, entre clown grinçant et poésie brute, ou encore les grooves africains de Baouba.

Jusqu'au 9 août. Vaour (81). etedevaour.org

CALI

PREMIERS ÉLANS

Festi'ValCéou propose trois jours de musique, avec une soirée d'ouverture particulièrement dense. Malaka y déploie une soul-folk intime, suivie de Tambour Tambour et son mélange de chanson aux accents urbains. En tête d'affiche, Cali impose son intensité scénique et ses titres habités. Des expositions et un espace littéraire sont ouverts au public.

Du 7 au 9 août. Concorès (46). festivalceou.com

AINSI FONT, FONT, FONT

MIMA fait dialoguer mémoire et marionnette contemporaine à travers 24 spectacles, dont « Trois Contes et quelques » du groupe Merci, qui revisite les récits de Perrault à la lumière de #MeToo, et « La Pièce maîtresse », de la compagnie Tac Tac, une plongée dans les coulisses d'un spectacle qui tourne au fiasco. ●

Du 6 au 9 août. Mirepoix (09). mima-marionnette.com

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. MAQUETTISTES : SYLVIE AGOSTINI, ERICA DENZLER, PAULINE TALARN, TIPHAINE. SECRÉTAIRES DE RÉDACTION : SÉVERINE LEFEBVRE, FANNY JACQUET, CHRISTELLE DENIS, SONIA GARRIGUES, FRANÇOIS ROUSSEAU. RESPONSABLE PÔLE IMAGE : STÉPHANIE DUCHÊNE. ICONOGRAPHES : ANNE-SOPHIE DE NEVE, CAROLE BEAL-PAGNOL, NELLY MACHANEK, SANDRINE SAUVIN. ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO : STÉPHANIE DE BALORRE, ELODIE PAGES. SERVICE PUB : AZERION RÉGIONS. CONTACT-AZERIONREGIONS@AZERION.COM.

BÉA GILLOT ; FABIEN ESPINASSE

MUSÉE INGRES
BOURDELLE

03.07 | 08.11 2026

INGRES ET LA MODE

Exposition d'intérêt national

Cette exposition est reconnue d'intérêt national par l'État (ministère de la Culture) qui lui apporte à ce titre un soutien financier exceptionnel.

LOUVRE

MUSÉE DES ARTS DÉCORATIFS

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

GARONA CUP

La prestigieuse Régate Garona Cup est devenue le rendez-vous sportif traditionnel et incontournable des grandes écoles de Toulouse. Le samedi 10 octobre au cœur de la vieille ville, elles vont se défier entre le Pont Saint-Pierre et le Pont Neuf pour décrocher la mythique « Rame Rose ». Portés et encouragés par leurs supporters réunis en nombre sur le Port de la Daurade, les équipages de ENVT, ISAE-SUPAERO, TBS, ENAC, PURPAN et ICT viseront la victoire finale et le titre de Roi de Garonne. La Région Occitanie, la mairie de Toulouse, l'Agence de l'eau, Harmonie Mutuelle et Turkish Airlines soutiennent cet événement unique parrainé par la Fondation Toulouse Cancer Santé. Les bateaux sont prêts. Faites vos jeux !

Suivez l'actualité de la Régate sur Facebook et Instagram : @garonacup

LUNETTES DE MARQUE

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

lunettesdemarque.fr

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

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

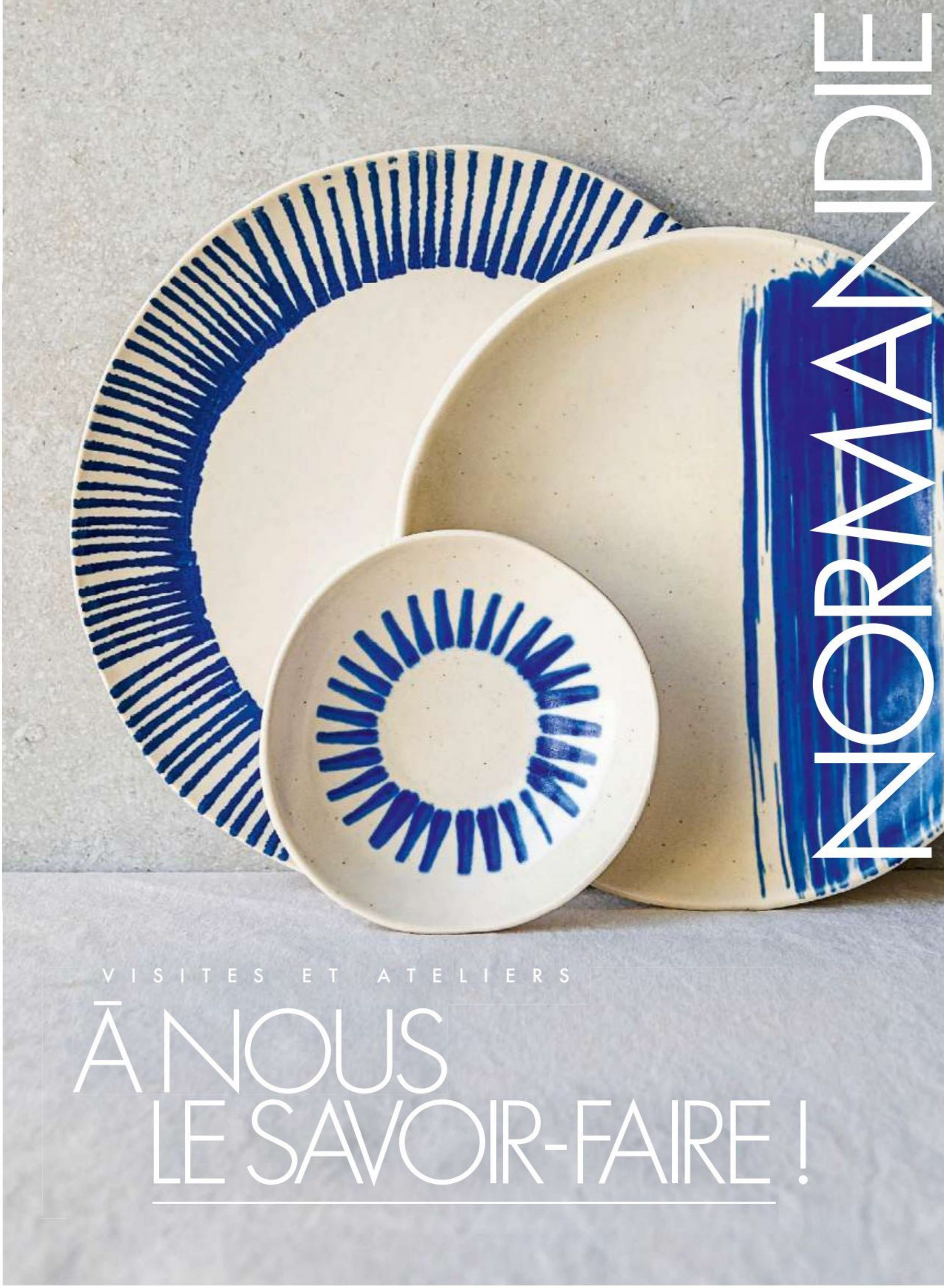
TISSAGE DE LUZ

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

Les Sauces MORIN
Tous les goûts du Sud-Ouest
Les Sauces Morin, sinon rien !!
Les seuls sur le marché à avoir un produit sain...
MAIS PAS QUE !
Fabrication ET ingrédients origine FRANCE
Ail du Tarn direct producteur, sans traitement anti-germinatif et pelé par nos soins

135g de bonheur
Zéro additif
sans sulfite
sans résidu de pesticide
sans OGM
sans sucre
Huile sans traitement chimique
Emballages 100% recyclables
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



VISITES ET ATELIERS

À NOUS LE SAVOIR-FAIRE !

WIRESTOCK - GETTY IMAGES

« REGARDS NORMANDS-IRANIENS »

OTER SAUNA

TENTATIONS

TOUT CE QUI BUZZE

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

PAR **ELISABETH BLANCHET BURGOT**

AQUARIUM DE GRANVILLE

LES FOURMIS VERTES

OPAL

REGARDS CROISÉS

Pour sa première biennale photographique, l'association Les Regardeur.euses inaugure un rendez-vous consacré au dialogue des regards. Cette année, cap sur l'Iran avec « Regards normands-iraniens », qui met en résonance le travail de deux photographes autour des territoires, de la mémoire et des racines. Gratuit.

Jusqu'au 30 août. Espace Saint-Nicolas. Rue Tournées-Saint-Nicolas, Coutances (50). @les.regardeur.euses

SAUNA NOMADE

À Bernières-sur-Mer – les jeudis, vendredis et samedis – et Langrune-sur-Mer – les mardis et mercredis –, Oter Sauna installe tout l'été son sauna mobile au feu de bois face à la Manche. Au programme, 55 minutes de chaleur nordique, de bain froid dans la mer et de rituels aux huiles essentielles. Le combo parfait entre déconnexion, grand air et petit frisson iodé. 140 € l'heure.

Jusqu'en septembre. otersauna.com

ÉTÉ MÉDUSÉ

Après seize mois de travaux, l'aquarium de Granville fait son grand retour au sommet du Roc. Il accueille une nouvelle galerie de méduses hypnotiques, des espaces d'exposition repensés et un café suspendu, avec vue sur la baie du Mont-Saint-Michel. Un lieu toujours aussi magique pour petits et grands amoureux de l'océan. 14 € par adulte, 9 € pour les 4-14 ans.

20, boulevard Vaufleury, Granville (50). Tél. : 06 30 27 22 40. aucoeurduroc.fr

GUINGUETTE VINTAGE

À la croisée de la Manche, de l'Orne et du Calvados, la ressourcerie Les Fourmis Vertes invite à chiner meubles, vaisselle, objets déco, pièces vintage… tout en cultivant le goût de la rencontre. Tout au long de l'été, les guinguettes thématiques prolongent l'expérience. Le 9 août, la Guinguette et Jeux XXL réunira chine, grands jeux en bois, boissons locales aux plantes sauvages et ambiance conviviale.

3 bis, rue de Frênes, Landisacq (61). Tél. : 02 33 30 41 66. lesfourmisvertes61.org

Au festival Opal, chacun peut imaginer une animation ou participer à la déco. Concerts, ateliers, cuisine et rencontres composent un joyeux bazar où le spectateur devient acteur. Tarif libre : 80 € conseillés pour 4 jours.

Du 6 au 9 août. Lieu secret à découvrir sur le site Internet opal-festival.com

PRESSE ; AU COEUR DU ROC ; ENZOBOUDIN ; FERNANDO ALVAREZ ; FOURMISVERTES
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

Secrets d'été

by

L'ORNE
PURE NORMANDIE

Orne
PURE NORMANDIE

ornetourisme.com

©D.Commenchal - Tourisme 61

DÉCOUVERTE

EN MODE ULTRA LOCAL

Notre sélection d'ateliers inspirants pour s'imprégner de l'âme de la région.

PAR **ELISABETH BLANCHET BURGOT**

ANCESTRAL

FORGE VIVANTE

Près de Rouen, aux Forges de l'Andelle, Brice fait revivre un savoir-faire ancestral, le temps d'une immersion dans sa forge normande. Pendant neuf heures, à deux ou trois, on apprend à manier marteau, feu et enclume pour façonner son propre couteau, de la première flamme à l'affûtage final. Une journée fascinante, à l'ambiance de saga viking. 290 € par personne.

1, route de Mortemer, Ménesqueville (27). Tél. : 06 62 44 38 39. lesforgesdelandelle.com

RURAL

IMMERSION FERMIÈRE

Au cœur du bocage de l'Orne, la Ferme du champ secret dévoile une Normandie vivante et concrète à travers la fabrication artisanale de camembert fermier AOP. Par petits groupes (20 personnes maximum), le parcours, de l'étable à la fromagerie, suit les gestes transmis depuis plusieurs générations. La visite se termine par une dégustation. 3 € par personne.

43, La Novère, Champsecret (61). Tél. : 06 99 44 60 19. fermeduchampsecret.com

À La Dégusterie, David Raguet, fromager passionné et militant, apprend à faire son beurre à la baratte. Un atelier joyeux, pensé aussi pour les familles avec enfants (dès 6 ans). Et on emporte sa production. Rendez-vous à 10 h 15 les lundis, mercredis et samedis matin. 12 participants maximum. 15 € par personne. ●●●

26, rue Saint-Michel, Pont-l'Évêque (14). Tél. : 02 31 65 54 10. ladegusterie.com

DAN MARTENSEN/ TRUNCK ARCHIVES/ PHOTOSENSO

PUBLICITÉ

forêt monumentale

Déjà + de **350 000** visiteurs, et vous ?

DERNIER ÉTÉ pour la découvrir

Rouen Normandie

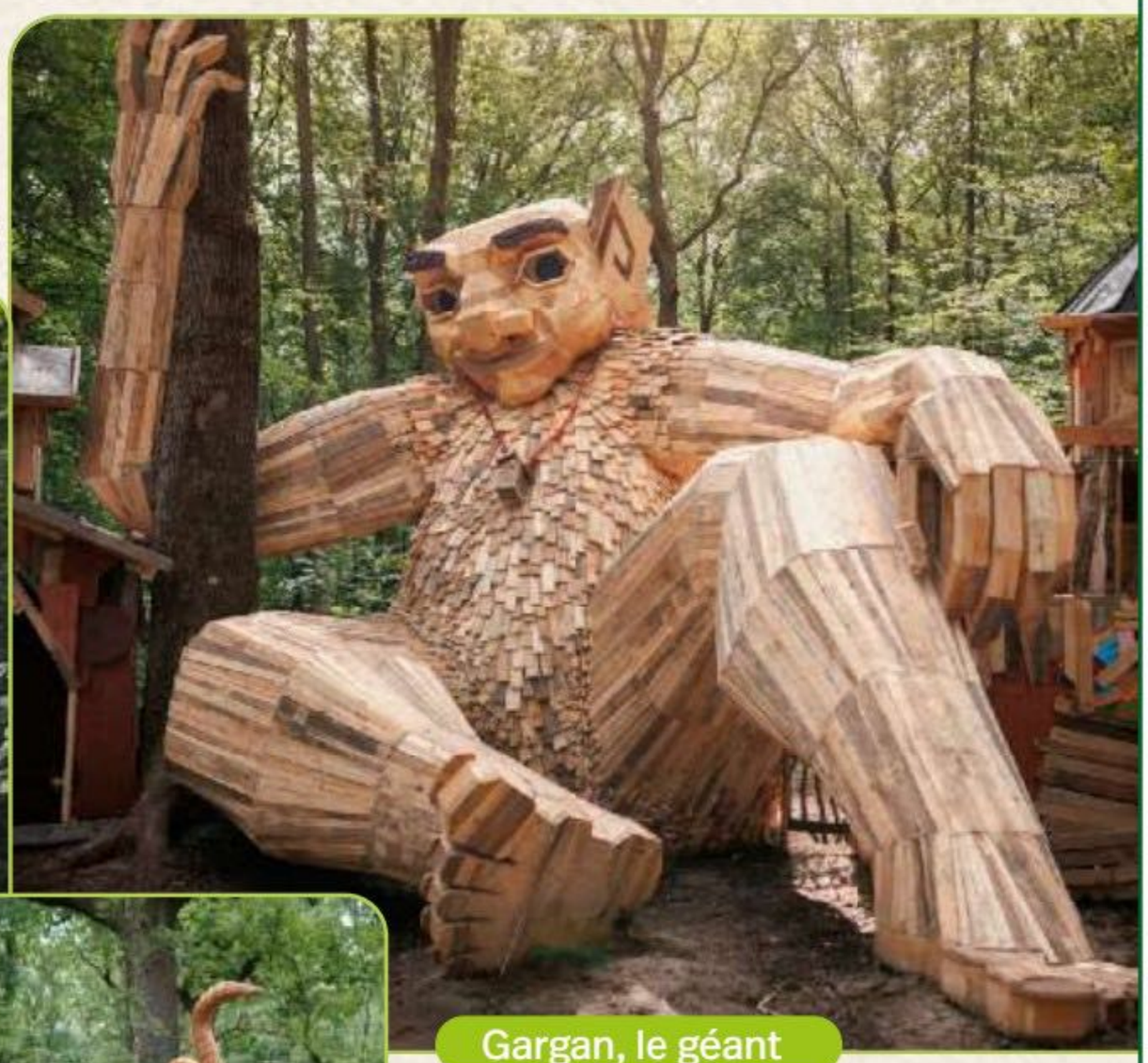
Accès direct en transports en commun - depuis la gare SNCF de Rouen

À CANTELEU Accès libre

2e ÉDITION

Incontournable, à visiter en famille

La Forêt Monumentale #2 s'installe au cœur de la forêt de Roumare sur un parcours en autonomie de 4 kilomètres.



Gargan, le géant

Origine

Camels

13 œuvres à découvrir, 13 regards sensibles sur la nature qui nous entoure pour petits et grands.

Retrouvez l'ensemble des œuvres et les artistes

laforetmonumentale.fr

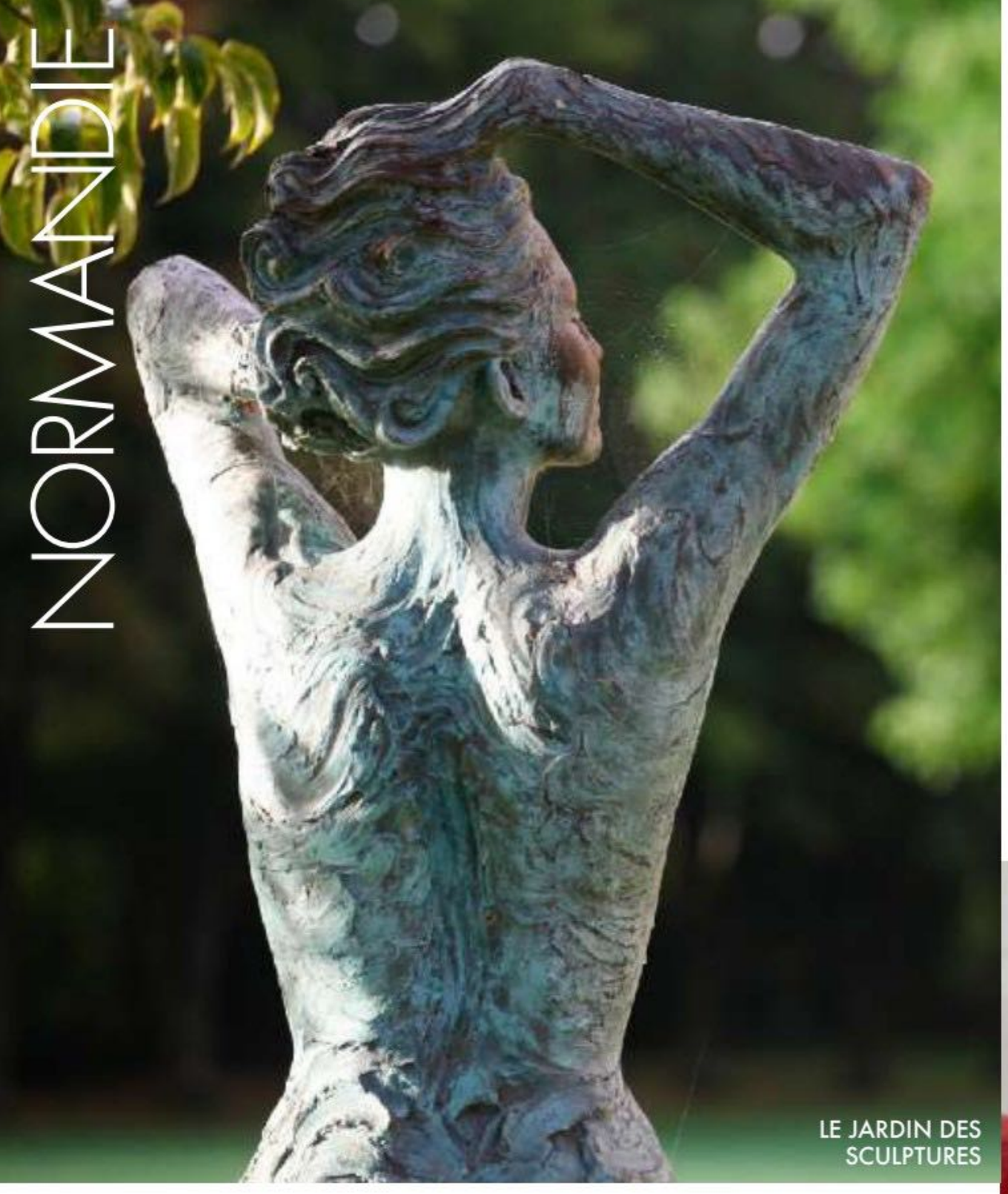
Office National des Forêts

Forêt d'exception Forêts de Rouen

Canteleu

Capitale française de la biodiversité 2023 Métropole Rouen Normandie

métropole Rouen Normandie



LE JARDIN DES SCULPTURES

BUCOLIQUE

SCULPTEUR D'UN JOUR

En lisière du pays de Bray, Le Jardin des sculptures de Jean-Marc de Pas transforme la balade en expérience artistique, entre œuvres monumentales, arbres centenaires et paysages poétiques. L'artiste ouvre aussi son atelier pour des initiations gratuites aux techniques de moulage et de tirage, sur rendez-vous. 12 € par personne, 30 € par famille.

1108, route d'Héronchelles, Bois-Guilbert (76). Tél. : 02 35 34 86 56. lejardindessculptures.com

ANTOINE LEFRANC

VÉGÉTAL

PANIER MAISON

Fin août, cap sur les boucles de la Seine pour un week-end de vannerie spiralée avec Lucile Fourtier, fondatrice des Liens du Sauvage. Cette artisane apprend à 6-8 participants toutes les étapes – récolte, préparation des fibres (jonc, carex, iris, seigle), trempage, tressage – pour créer une pièce unique : panier, nichoir, lustre… 95 € par personne.

23, bout d'Aval, Marais-Vernier (27). Tél. : 06 29 46 39 43. lesliensdusauvage.fr

ARTEXTILES

RAFFINÉ

FILS PRÉCIEUX

À Alençon, les ateliers d'Artextiles, portés par Charlène Poret, ouvrent les portes d'un savoir-faire rare : le point d'Alençon, dentelle à l'aiguille classée à l'Unesco. Le temps d'un week-end, dans un cadre intimiste, l'artisane guide les participants pour reproduire ces gestes ancestraux. Les 8 et 9 août, puis les 12 et 13 septembre. 116 € par personne.

La Ratterie, L'Orée-d'Écouves (61). chapo-artextiles.fr

À Carolles, dans le fournil d'Antoine Lefranc , on pétrit, on façonne et on enfourne le pain au levain naturel préparé avec lui. Un moment convivial, ponctué par l'humour de stand-up d'Antoine, alias Monsieur Moustache sur scène. Les mercredis et vendredis, de 6 h à 12 h. 50 €/personne. ●●●

23, rue de la Croix-Paqueray, Carolles (50). Tél. : 06 23 21 44 46. Facebook/lepaindantoine50

LA ROSE PAR JEAN MARC DE PAS ; MARIE CLAIRE LION / ALENCON TOURISME ; NARBE PHOTOGRAPHIE

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

RUCHER PÉDAGOGIQUE

NATURE VIVANTE

En vingt ans, la Ferme du Bec Hellouin, dans l'Eure, est devenue la référence de la permaculture en France. Le lieu propose ateliers d'initiation, stages de maraîchage vivant, formations à la micro-ferme et balades guidées. Le 24 août, introduction à la permaculture (275 €/personne), et le 28 août, journée portes ouvertes (20 €/personne).

1, sente du Moulin-au-Cat, Le Bec-Hellouin (27). Tél. : 02 32 44 50 57. fermedubec.com

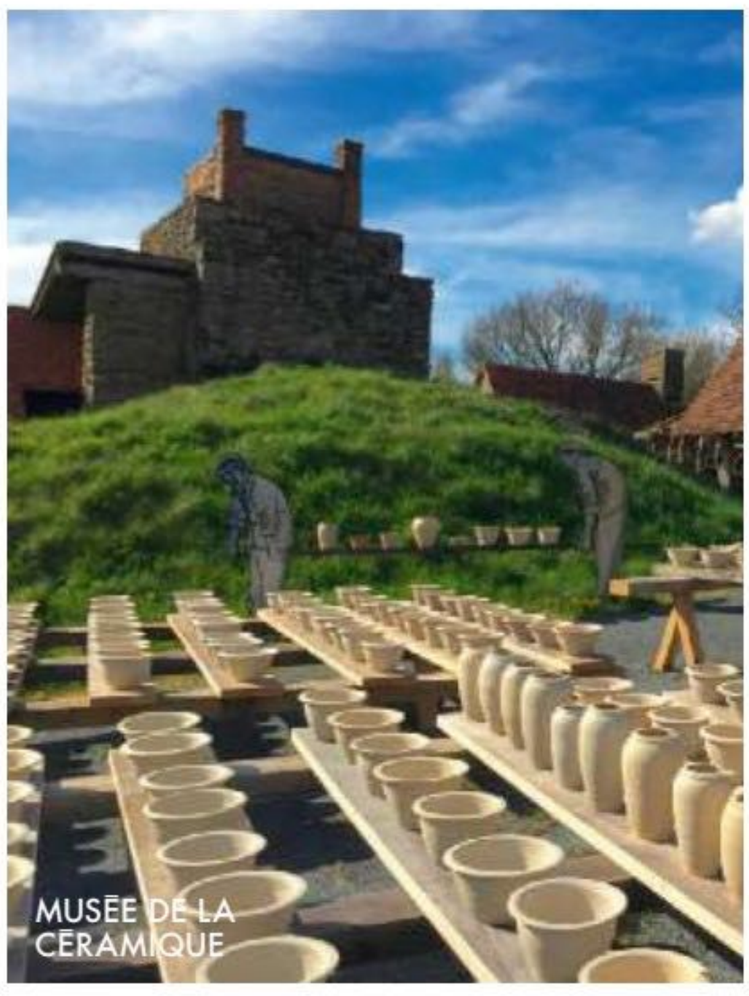
FERME DU BEC HELLOUIN

APICOLE

RUCHE HOUR

Ā une heure de Rouen, le Rucher pédagogique des Authieux invite à entrer dans le monde fascinant des abeilles aux côtés de Laurent, un apiculteur passionné. Par groupe de 10 personnes maximum, on enfile la tenue pour découvrir de l'intérieur la vie d'une colonie en pleine activité. L'observation (4 heures) se conclut par une dégustation de miel. Ateliers tous les jours. 8 €/adulte, 6 €/enfant de moins de 15 ans.

5, route de Rugles, Bois-Anzeray (27). Tél. : 07 89 03 41 68.


MUSÉE DE LA CÉRAMIQUE

MANUEL

POTERIE STORY

Dans un ancien village potier du Sud-Manche, le musée de la Céramique propose des ateliers de modelage pour s'initier aux gestes du potier lors de sessions (1h30 à 2 h) en petit comité. On repart avec une pièce unique… et l'envie de recommencer ! Ateliers les 11 et 18 août. 16 €/adulte, 13 €/enfant de 7 à 18 ans et 10 €/enfant de moins de 7 ans.

3, rue du Musée, Le Placître, Ger (50). musee-ceramique.manche.fr

Ā La Chèvre rit, on fabrique son propre fromage ! Après avoir découvert la ferme et rencontré le troupeau, on assiste à la traite des chèvres. Puis, direction la fromagerie pour pratiquer moulage, salage et repartir avec sa création. Ateliers les 15 et 28 août. 70 €/personne. ●●●

La Basle, Granville (50). Tél. : 02 33 61 99 37. la-chevre-rit.fr

LAURENT CAMPBELL; ALEXIS MAINGUSSONO; CD50

PALAIS BÉNÉDICTINE

FÉCAMP | NORMANDIE

DISTILLERIE BAR À COCKTAILS BOUTIQUE

À Fécamp,

visitez le chef-d'œuvre architectural du XIX^e siècle, érigé en l'honneur de la liqueur Bénédictine.

Le Palais, conçu en 1863 par Alexandre Le Grand, abrite un musée d'art religieux, la distillerie encore en activité, ainsi que le bar à cocktails La Verrière. Poussez ses portes pour une expérience unique autour de ses liqueurs et de son art de vivre.

The Palace, built in 1863 by Alexandre Le Grand, is a museum of religious art, a distillery, and also a cocktail bar. Push the doors to immerse yourself and enjoy a unique experience.

EXPÉRIENCES

VISITES GUIDÉES ET ATELIERS COCKTAILS

DÉGUSTATIONS ET COCKTAILS

LA VERRIÈRE

BAR À COCKTAILS

Ouvert tous les jours - sauf 1er janvier, 1er mai et 25 décembre - Réservation conseillée

Palais Bénédictine - 110, rue Alexandre Le Grand - 76400 Fécamp
www.palaisbenedictine.com

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

ET EN BRETAGNE-PAYS-DE-LA-LOIRE…

PAR **CAROLE ANDRÉ & FABIENNE ULLMANN**

IODÉ

PÊCHE MIRACULEUSE

Sur la plage de Sarzeau, quand la mer se retire, la guide nature Gwen Malléjac emmène son groupe sur l'estran et explique comment « lire le sol ». Trous de vers ou de palourdes, techniques de pêche pour préserver le milieu, particularités des différentes espèces d'algues et de crabes, elle livre tous ses secrets ! Adulte, 10 €, enfant 5 €. Réservation indispensable.

Départ de Saint-Colombier, Sarzeau (56). Tél. : 06 82 18 34 36. golfedumorbihan.bzh

PÉDAGOGIQUE

FERME BIO

Productrice de viandes et produits laitiers bio, la ferme Lait Prés Verts organise une visite guidée pour comprendre son fonctionnement. On y découvre la traite des vaches, on grimpe sur un tracteur et on termine par une dégustation de fromages fermiers… Les 12 et 19 août, à 16 h 30, 6 € et 12 €. Les autres jours, sauf dimanche, la ferme est en accès libre pour voir les veaux, cochons, moutons… et assister à la traite.

Cannevé, Guérande (44). fermelaitpresverts.fr

La ferme marine Les Jardins de la mer anime des ateliers de cueillette d'algues sur l'estran, suivis d'une dégustation d'un caviar aux algues fraîches. Les 12, 13, 15, 18 et 29 août, 2 h 30, 28 € et 14 €, gratuit moins de 7 ans. Les gourmands choisiront un atelier cuisine de 2 heures 30 pour apprendre à les préparer. 42 €. ●●●

Avenue de Saint-Goustan, Le Croisic (44). lesjardins-delamer.fr

CREDIT JACOBLUND/GETTY IMAGES

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'ATELIER DES GRISETTES

MARAÎCHER

CUEILLETTE FRUITÉE

Les mercredis et les samedis matin, de 9 heures à 12 h, on file aux champs des jardins de Cilou pour cueillir de délicieuses fraises ou, selon la saison, des myrtilles, framboises, cassis, groseilles ou mûres. Fruits bio, de 9 à 12 € le kg. On repart aussi avec du sirop de fraises et des jus de fruits produits sur place pour agrémenter nos boissons et cocktails d'été.

Quelenesse, Cléguérec (56). Tél. : 06 84 53 82 58. lesjardinsdecilou.fr

GRAIN DE SAIL

NATUREL

OSIER TRESSÉ

Osiéricultrice en conversion bio et vannière de L'atelier des Grisettes, Christine Celton propose deux ateliers de 3 heures pour explorer les techniques de la vannerie, dès 12 ans (52 €). Au programme, mercredi 12 août, réalisation de décos pour plantes et mangeoires à oiseaux ; lundi 17 août, confection d'un plateau catalan. Réservations par mail ou SMS.

L'atelier des Grisettes, Sainte-Pazanne (44). Tél. : 07 66 59 86 04. latelierdesgrisettes@gmail.com

ÉTHIQUE

CAP CHOCO

Grain de sail, brûlerie et chocolaterie finistérienne, est connue pour affréter les matières premières depuis les Antilles ou l'Amérique du Sud par cargo à voile. La visite de ses ateliers est suivie d'un passage au laboratoire pour créer sa propre tablette de chocolat. Adulte, 12 € ; moins de 8 ans, 7,50 €.

4 rue du bas de la rivière, Morlaix (29). Tél. : 02 98 62 40 91. graindesail.com

LA FERME D'ÉMILIE

La Ferme d'Émilie organise des apéros transhumance : une balade de 3 heures pour découvrir l'histoire de l'élevage sur l'île d'Yeu et accompagner les moutons avec un berger et son chien. Arrivés sur la côte, l'apéritif est offert ; au retour, on partage une tisane. 30 €, 20 € moins de 12 ans, réservation en ligne. ●●●

Ker Poiraud, L'Île-d'Yeu (85). lafermedemilie.fr

VINCENT DUCARNE ; GRAIN DE SAIL ; OLIVIER BROSSARD

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

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

ANNE-CÉCILE ALLÈGRE

PARC OSTRÉICOLE DE LA FAMILLE BOUTRAIS

ÉLEVAGE MARIN

À Saint-Méloir-des-Ondes, dans la baie de Cancale, la famille Boutrais ouvre ses parcs ostréicoles aux visiteurs. Une immersion pour découvrir le cycle de vie de ce coquillage dont l'élevage requiert trois à quatre ans de patience et de gestes précis. L'expérience se prolonge par un apprentissage des techniques d'ouverture des huîtres et se clôture par une dégustation. 30 € pour 1h30 environ.

Saint-Méloir-des-Ondes (35). Tél. : 07 88 14 22 21. lafamilleboutrais.com

ARTY

BON GRÈS

Potière à la campagne, à 10 minutes des plages, Anne-Cécile Allègre partage son savoir-faire. Elle organise des cours pour découvrir les bases des différentes techniques : colombins, plaques, modelage ou tournage. Chaque participant vient avec un projet à mettre en œuvre, elle s'occupe ensuite de l'émaillage et de la cuisson. 2h30, 40 €.

Malnoë, Saint-Père-en-Retz (44). Tél. : 06 65 10 18 78. annececileallegre.fr

ATELIER DE LA CRÊPE

GOURMAND

CRÊPE PARTY

L'Atelier de la crêpe ouvre ses portes aux amateurs pour des séances découverte de 3 heures à partir du 18 août. Par groupe de 10 personnes maximum, on apprend à préparer la pâte, à chauffer correctement la plaque et à tourner les galettes comme une pro. 95 €.

25, quai Dugay-Trouin, Saint-Malo (35). Tél. : 02 23 17 41 07. ateliercrepe.com

Lieu de mémoire et de transmission, La Maison de la meunerie nous apprend à façonner du pain en respectant chacune des étapes. Pendant la cuisson, la découverte du moulin et sa muséographie vivante. Les jeudis et vendredis, 9 h 30 - 12 h, adulte 10 €, enfant 8 €. •••

16, rue du Moulin, Nieul-sur-l'Autise, Rives d'Autise (85). maisondelameunerie-vendee.fr

LA NAPPE BLANCHE ; HÉLOÏSE TOURRENC ; ARLUN STUDIO

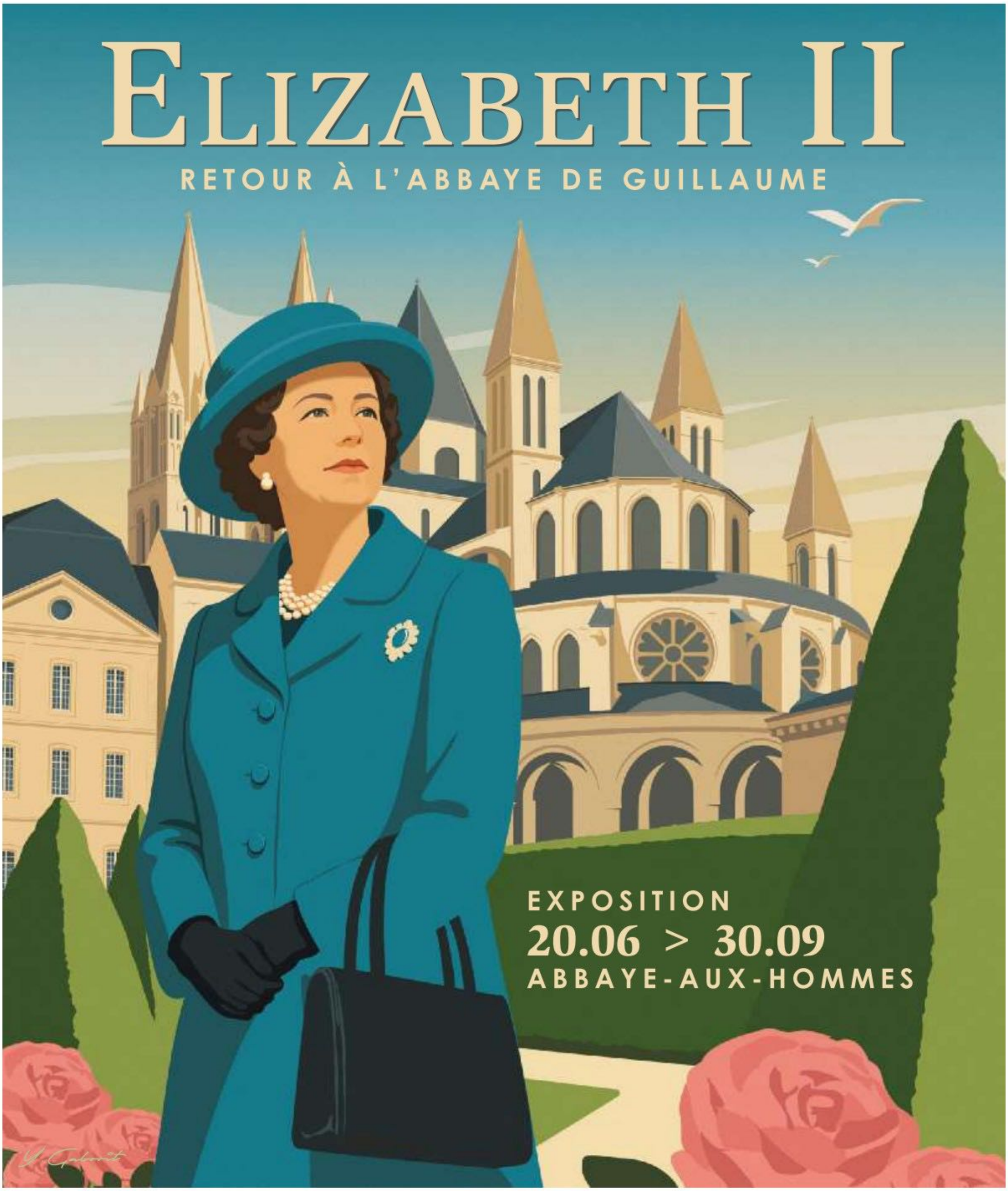
LA VILLE DE

CAEN

PRÉSENTE

ELIZABETH II

RETOUR À L'ABBAYE DE GUILLAUME



BRITLINE french banking, british thinking

Brittany Ferries

Portsmouth the great waterfront city

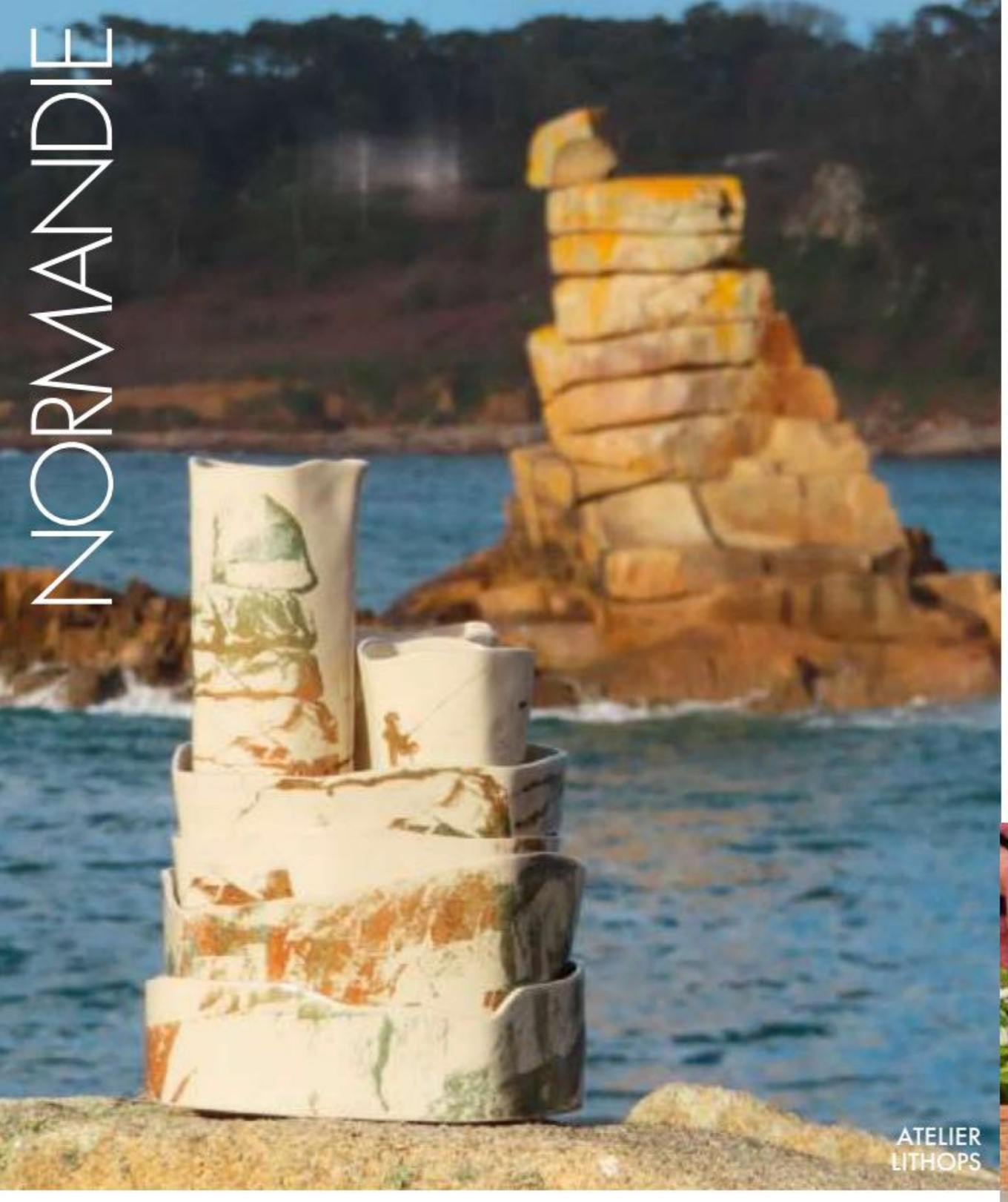
Port de CAEN Ouistreham

printngo ENSEIGNE & PUBLICITÉ

ici Normandie

ouest france

PARIS MATCH


ATELIER LITHOPS

CRÉATIF

CHIC CÉRAMIQUE

L'Atelier Lithops accueille en centre-ville de Morlaix cinq céramistes qui proposent des cours et des stages tout au long de l'été, pour s'initier au modelage à l'argile. Avec des petits groupes de 5 personnes maximum, pendant 2 heures (65 €), chacun travaille sur son projet, avec l'appui de l'artiste qui accompagne et enseigne les techniques de la terre.

Atelier Lithops. 18, rue de Brest, Morlaix (29). Tél. : 06 47 66 98 04. @atelier.lithops

KENLEUR TOUR

FONDANT

PETIT BEURRE

Comment passe-t-on du lait au beurre ? À la ferme pédagogique d'Heïdi, le partage des savoirs est au cœur d'un jeu pour découvrir toutes les étapes, de la vache à la baratte, avant de mettre les mains à l'ouvrage et de repartir avec son beurre. 10 € le duo parent-enfant, inscription en ligne.

La Pacauderie, Saint-Père-en-Retz (44). lapetitefermedheidi.fr

ESCAPADE GLAZ

ENRICHISSANT

BELLES PLANTES

Pendant deux heures sur l'île Milliau, avec une guide nature d'Escapade Glaz, on apprend à reconnaître le plantain, le fenouil, le chou marin, la salicorne ou les orties, à les cueillir de manière responsable et à les utiliser pour des remèdes maison. Les « mauvaises herbes » se transforment ainsi en plantes miraculeuses ! 20 € par personne.

Pleumeur-Bodou (22). Tél. : 06 52 53 31 05. escapadeglaz.fr

An dro ou hanter-dro, la danse bretonne, ce n'est pas juste se tenir par le petit doigt ! Grâce au festival itinérant Kenleur Tour, on s'immerge dans la culture bretonne le temps d'une soirée. ●

kenleur.bzh/kenleur-tour

ATELIER LITHOPS ; ESCAPADE GLAZ BRETAGNE ; CONFÉDÉRATION KENLEUR

CERZA SAFARI LODGE

Réservez votre séjour

CERZA SAFARI LODGE
Départementale 143
14100 Hermival les Vaux
info@cerzasafarilodge.com

CERZA SAFARI LODGE

GOĒLAND PLAGE

BORD DE MER

PAILLOTES DE SAISON

Insolite, ludique, sans chichi… nos spots les pieds dans l'eau pour se régaler, chiller ou faire la fête.

PAR **ELISABETH BLANCHET BURGOT**

LE BOA

LE SOFT

ESTA'FRITES

BUNKER AVEC VUE

Transformer un blockhaus en paillote face à la mer : il fallait y penser. Au Goéland Plage, ce décor insolite s'ouvre sur un panorama exceptionnel, entre horizon marin et île Tatihou. On s'y attarde pour des fruits de mer (9 € l'assiette de bulots), quelques tapas ou un cocktail bien frais (dès 10 €), avant de prolonger la soirée au rythme des concerts et des couchers de soleil.

82, route du Phare, Réville (50). @legoelandplage50

SUNSET GOURMAND

Face aux célèbres cabines de Gouville-sur-Mer, Le Boa a tout de la paillote idéale. Claire et Max y servent une cuisine fraîche et locale, rythmée par les arrivages du jour : huîtres, gravlax de saumon de Cherbourg et burgers normands (14 €). Au coucher du soleil, les djs et les groupes live prennent le relais.

Place publique René K'Dual, La Plage, Gouville-sur-Mer (50). Tél. : 06 77 55 95 49. @boacoffeeandfood

AFTER BEACH LUDIQUE

Le bar-restaurant Le Soft réunit tout ce qui fait les vacances. Face à la mer, familles et amis partagent une plancha à cuire soi-même (24 € par personne, viandes ou mer), un burger ou une salade, avant de se défier sur le parcours de minigolf. Ici, les parties se terminent souvent dans les éclats de rire.

278, rue du Golf, Saint-Pair-sur-Mer (50). Tél. : 06 81 86 25 59. @lesoft_stpair

JOYEUSE CABANE

Il est des plaisirs qui ne se démodent jamais : se donner rendez-vous, après une balade sur la Côte d'Albâtre ou une journée de plage chez Esta'Frites. Sur la digue de Veulettes-sur-Mer, cette paillote cultive un esprit simple et convivial. Petits et grands se retrouvent pour ses frites réputées (4 €), ses brochettes (5 €) et ses concerts. Une cabane sans chichi où l'été prend tout son sens.

Digue Jean-Corruble, Veulettes-sur-Mer (76). Tél. : 06 10 89 50 33. @esta_frite

À Merville-Franceville, le Surf Bar invite à ralentir autour d'un cocktail (9,90-12,90 €), d'un fish & chips, d'un burger (12,90 €) ou d'une planche à partager. Au coucher de soleil, les concerts prennent le relais. Une paillote où souffle un vrai air de vacances. ●

1 bis, boulevard Wattier, Merville-Franceville (14). Tél. : 02 31 24 12 52. @surfbarfrancevillebeach

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. MAQUETTISTES : SYLVIE AGOSTINI, ERICA DENZLER, PAULINE TALARN. SECRÉTAIRES DE RÉDACTION : SÉVERINE LEFEBVRE, FANNY JACQUET, CHRISTELLE DENIS, HÉLÈNE ABDESSADOK, SONIA GARRIGUES, FRANÇOIS ROUSSEAU. RESPONSABLE PÔLE IMAGE : STÉPHANIE DUCHÊNE. ICONOGRAPHES : ANNE-SOPHIE DE NEVE, CAROLE BEAL-PAGNOL, NELLY MACHANEK, SANDRINE SAUVIN. A COLLABORÉ À CE NUMÉRO : ELISABETH BLANCHET BURGOT. SERVICE PUB : AZERION RÉGIONS. CONTACT-AZERIONREGIONS@AZERION.COM.

SURFBAR ; ETA'FRITES ; GUY LEBRET , CA PASSE CRÈME ; CLAIRE LAIZE
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

PARTAGER L'ESSENTIEL,
à Dieppe.

Château, plages, nature et découverte en famille.
Vivez les moments qui comptent vraiment..

© Charlotte Bertonneau · @la_petite_bertbert

dieppe-NORMANDIE TOURISME

dieppetourisme.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

THÉS DE LA PAGODE®

Pour la belle saison, Thés de la Pagode® dévoile une nouvelle gamme d'infusions glacées biologiques, inspirées de la méthode japonaise Mizudashi. Une infusion à froid qui révèle des saveurs douces et sans amertume, prête en seulement 15 minutes. Conçues comme une alternative naturelle aux boissons sucrées, ces recettes sont 100 % bio, sans sucres ajoutés, et se dégustent aussi bien nature qu'en base de cocktails et mocktails. Vous avez le choix entre 4 recettes aux profils aromatiques affirmés : cerise, cassis-menthe, hibiscus-bissap et pêche.

Infusions glacées,
10,90 € (prix observé).
thesdelapagode.com

STANLEY 1913

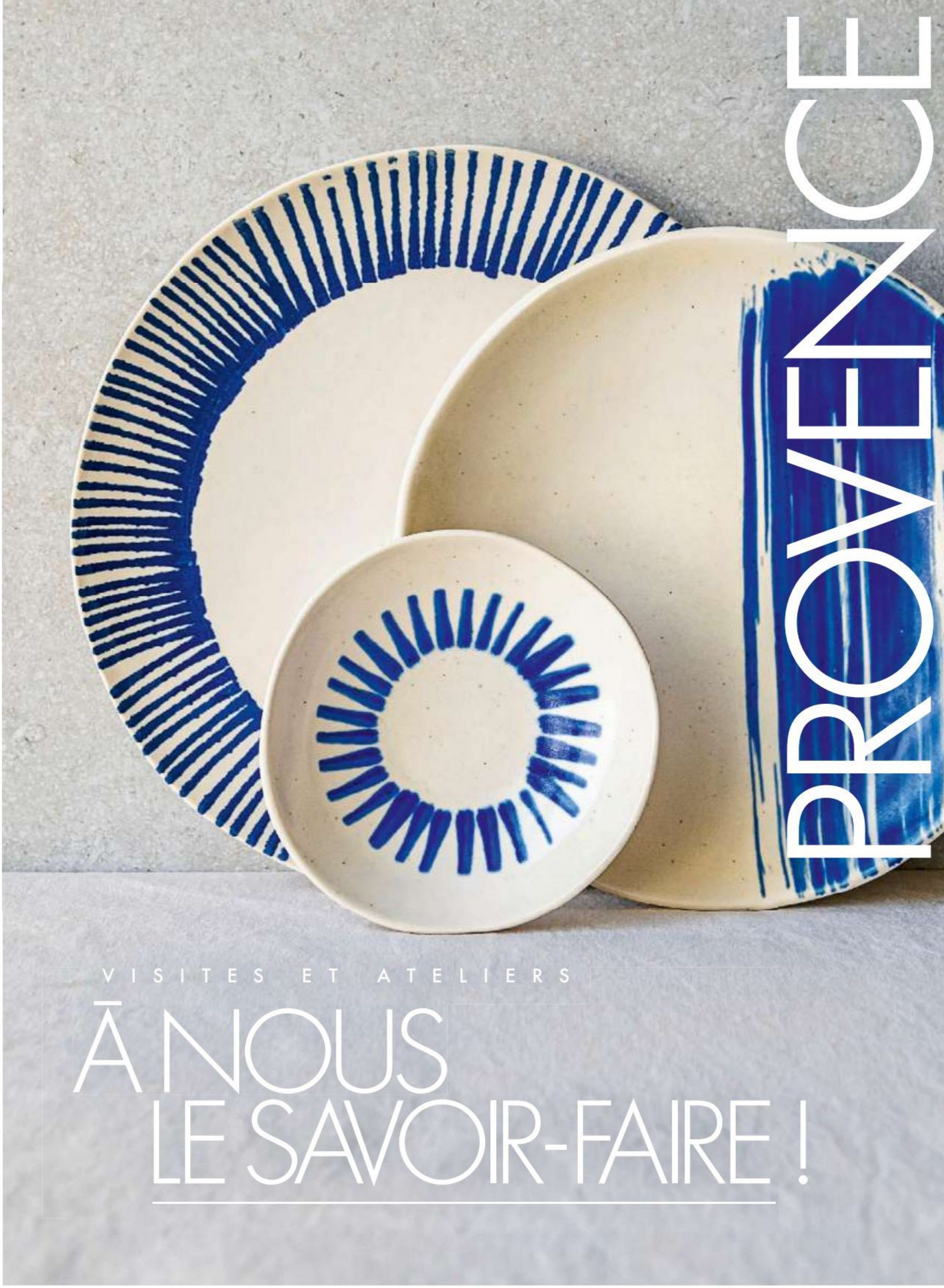
Qu'on pratique du sport ou qu'on se prélasse au soleil, il est primordial de bien s'hydrater. Avec la bouteille isotherme Clutch Bottle, c'est chose faite. Son isolation à double paroi vous permet de garder vos boissons chaudes ou fraîches. Elle dispose d'un bouchon à dévisser attaché pour ne pas le perdre et elle passe au lave-vaisselle. D'une contenance de 470 ml, elle se glisse sans difficulté dans un sac ou se tient aisément à la main grâce à sa dragonne. Ses coloris crème, rose, noir et kaki vont finir de vous convaincre.

Clutch Bottle,
75 € (prix observé).
eu.stanley1913.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 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



VISITES ET ATELIERS

À NOUS LE SAVOIR-FAIRE !

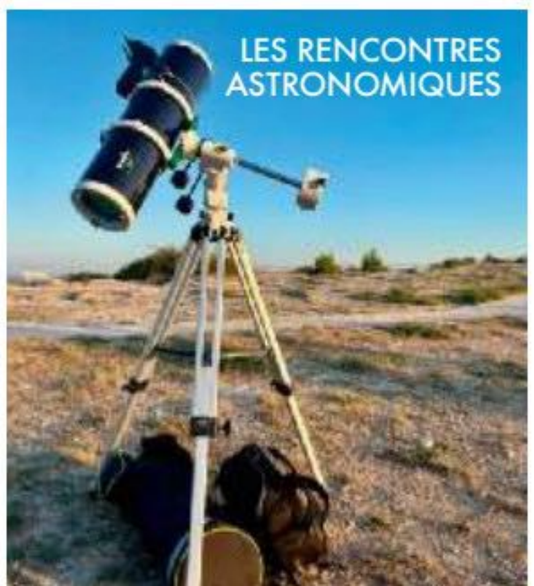
WIRESTOCK - GETTY IMAGES

LOVĒA

KAWAI CAFĒ

CHIEN BLEU

KOSHŌ



LES RENCONTRES ASTRONOMIQUES

TENTATIONS

TOUT CE QUI BUZZE

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

PAR ĒLODIE LIĒNARD

IN THE POCKET

Le nouveau stick solaire Lovea est un petit surdoué, à avoir toujours sur soi. Un café en plein soleil ? Il se dégaine et protège la peau illico presto. On aime son indice SPF50 qui fait écran aux UV, son emballage recyclable et, surtout, sa texture fondante et invisible qui en fait l'allié indispensable de l'été. 11,99 € le stick de 40 g.

Plage de l'Huveaune. En face du 7, avenue Pierre-Mendès-France, lovea.fr

TOUT-EN-UN GOURMAND

Kawaï Café, le nouveau salon de thé cosy de Morgane et Laurent, propose une carte de plats pour le déjeuner, des boissons réconfortantes – caramel macchiato, matcha ou Ube – et des pâtisseries irrésistibles pour la suite de la journée. Le lieu accueille aussi des ateliers cuisine et abrite même une petite épicerie qui met à l'honneur les producteurs du coin. 11,50 € le plat, 5 € le dessert.

35, av. Jean-Geoffroy, Saint-Saturnin-lès-Apt (84). Tél. : 04 90 76 24 49. @kawai.cafe84

JAMAIS SANS MON DOG

À la fois boutique, buvette et garderie, Chien Bleu Marseille est un concept store dédié aux chiens… Jennifer, la fondatrice, y a réuni une sélection d'accessoires design – laisses, colliers, jouets, casquettes – et propose un service de garde de courte durée (d'une heure à la journée). En bonus, un coin buvette pour les toutous et leurs maîtres, et des séances d'ostéopathie canine.

20, Grand-Rue, Marseille 2e. Tél. : 07 77 68 16 57 @chienbleumarseille

UN PETIT AIR NIPPON

Au Cédrat, le chef Ēric Maillet était derrière les fourneaux le soir et Maëlyss Vultaggio assurait le midi. Avec Koshō, le duo pousse plus loin sa collaboration. Au déjeuner, place à des sandwichs et des plats du jour aux influences asiatiques. Au dîner, l'adresse devient un izakaya (bistrot japonais) méditerranéen, avec des assiettes iodées d'inspiration nipponnes et une belle sélection de sakés. 11 € le sandwich, assiettes à partir de 8 € le soir.

81, rue Breteuil, Marseille 6e. Tél. : 04 91 42 94 41. @kosho.marseille

Le 12 août, depuis l'esplanade du château, Les Rencontres astronomiques des Baux-de-Provence offrent la possibilité, rare, d'admirer une éclipse solaire à 96,2 % ! Adulte, 10 €, 12-17 ans, 5 €.

lesbauxdeprovence.com

LOVĒA ; KAWAI CAFE ; ARTEXISTE.PHOTO ; BUREAU APO
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

FROJO
HORLOGER JOAILLIER DEPUIS 1854
FROJO.COM
© Mohéli HAMIDI-OLIVA

UN ĒTĒ AVEC...

EMMANUELLE SOKOLOWSKI

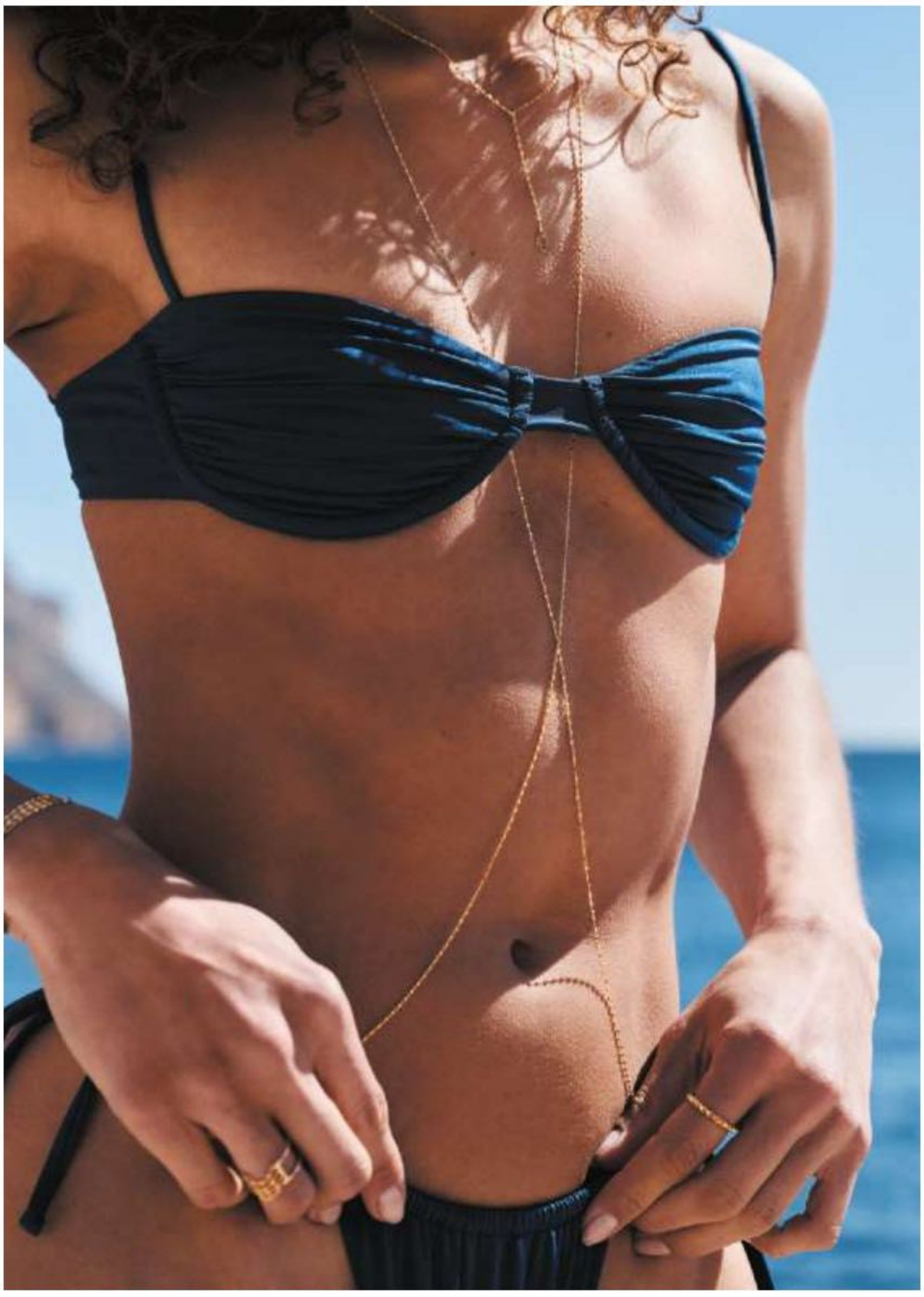
La créatrice d'Almé, marque de mode inclusive, nous livre ses adresses favorites dans la Cité des papes.

PAR **SABINE ROCHE**

« APRĒS UNE DIZAINE D'ANNĒES PASSĒES Ā PARIS, je suis revenue vivre à Avignon, où je suis née. J'avais besoin de retrouver le soleil, mes amis, ma famille... Ici, la charge mentale est plus légère que dans la capitale », confie Emmanuelle. Elle y a installé les bureaux d'Almé, sa marque de vêtements qui s'adresse à toutes les morphologies. « Ā la suite de la naissance de mes trois enfants, j'ai pris 25 kg. Moi qui aimais la mode, j'étais déprimée à l'idée de m'habiller dans des boutiques spécialisées grandes tailles. J'ai fondé Almé pour offrir aux femmes jusqu'au 54, des vêtements qui ont du style. C'est une prouesse technique, car il faut tout repenser, y compris parfois le choix des textiles. L'industrie de la mode n'a que faire des 40 % de la population féminine qui dépassent la taille 42 », raconte la créatrice. Ā Paris, Emmanuelle a ouvert le Salon Almé, un show-room-boutique où les clientes viennent sur rendez-vous essayer les collections, sur les recommandations d'une vendeuse conseillère en morphologie. Un vrai relooking, qui « coûte moins cher qu'un psy et qui redonne confiance en soi ». On valide. ●●●

4, rue du collège-d'Annecy, Avignon (84). almeparis.com

PRESSE



Charlet

JOAILLERIE INTEMPORELLE

CHARLET-BIJOUX.COM

SON BAR À VIN MALIN

« Mon compagnon est sommelier, alors autant dire que je suis bien briefée côté vins ! Chez Sur les Planches, une cave à manger, on découvre toujours de petits vignerons à des prix abordables. »

27, rue Carnot, Avignon (84). @surlesplanches_avignon

SA CRÉATRICE ARTY

« J'aime beaucoup le travail poétique de Marie Jeanselme, qui conçoit des sculptures et des collages avec des lettres en plâtre. Elle a fait de sa dyslexie un art. »

mariejeanselme.com

SA PAUSE ÉTOILÉE

« La Mirande est un ancien hôtel particulier transformé en établissement haut de gamme, doté d'un restaurant étoilé. Si je n'y séjourne pas, j'ai toujours une bonne occasion d'aller y boire un verre. L'hiver pour un bon thé devant la cheminée ou l'été en terrasse, avec vue sur le Palais des papes ! »

4, place de l'Amirande, Avignon (84). la-mirande.fr

SA CANTINE FAVORITE

« Au bureau, on a nos habitudes chez Kouk. C'est une cuisine de tous les jours, mais pas comme tous les jours, tellement c'est bon, frais et varié. On va aussi y remplir nos Tupperware, puis on remonte déjeuner dans nos locaux. »

1, rue Henri-Fabre, Avignon (84). @kouk.avignon

SON REPAIRE DÉCO

« Dans la zone piétonne, Vox Populi est une très belle boutique, avec une verrière, où on a envie de flâner et de tout acheter, tellement les objets sont mis en valeur. Son côté muséal est très agréable. »

35, rue de la Bonneterie, Avignon (84). voxpopulidecoration.com

SON BON PLAN BROCANTE

« J'ai quasiment chiné tous mes meubles à l'Emmaüs d'Arles. On peut y faire de belles trouvailles. C'est un centre très animé, où ils exposent régulièrement des meubles et objets par thèmes. Par exemple, le mobilier seventies. Et c'est beaucoup plus abordable qu'au marché des antiquaires de L'Isle-sur-la-Sorgue. »

Route d'Arles, 299, avenue Abbé-Pierre, Arles (13). @emmaus_arles_nimes_ales

SA BULLE BEAUTÉ

« Pour une coiffure et une manucure, je me rends toujours chez Sissi. Ce salon est tenu par une amie, qui l'a repris à sa mère. Je ressors toujours avec un super brushing wavy. »

78, rue Joseph-Vernet, Avignon (84). sissiinstitut.fr

SON SPOT SUNSET

« Rien de tel que le jardin du rocher des Doms, au-dessus du Palais des papes. C'est en haut de chez moi. Je n'ai que quelques marches à monter et, de là, on a une vue à 360° sur la vallée du Rhône. Le spot parfait pour un moment calme après le dîner. »

2, montée des Moulins, Avignon (84).

VOX POPULI

SON QG FOOD

« Chez la P'tite est un comptoir food situé en plein marché des halles. Pour déjeuner, le choix est immense. On peut soit manger une grillade, qu'Armelle prépare sur place, soit acheter un plat traiteur sur un stand, ou des huîtres, une choucroute à réchauffer sur place… »

18, place Pie, Avignon (84). @leshallesdavignon

SON RESTO STYLÉ

« La cheffe napolitaine Italia Palladino s'est installée récemment au sein de la Collection Lambert, avec sa table Italie Là-bas. Ça vaut le coup, ne serait-ce que pour la cour, très agréable, d'y déjeuner ou dîner. Elle y réalise une cuisine gastronomique, avec des produits de saison retravaillés avec finesse. Et pour ceux qui ont envie de se lancer, elle organise régulièrement des cours de cuisine. »●

5, rue Violette, Avignon (84). italielabas.fr

MORGANPALUNPHOTOGRAPHE ; VICTORIA TACHINET ; THOMAS O'BRIEN ; STUDIOBEAUTEMPS
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

KOUK

ROCHER DES DOMS

ITALIE LÀ-BAS

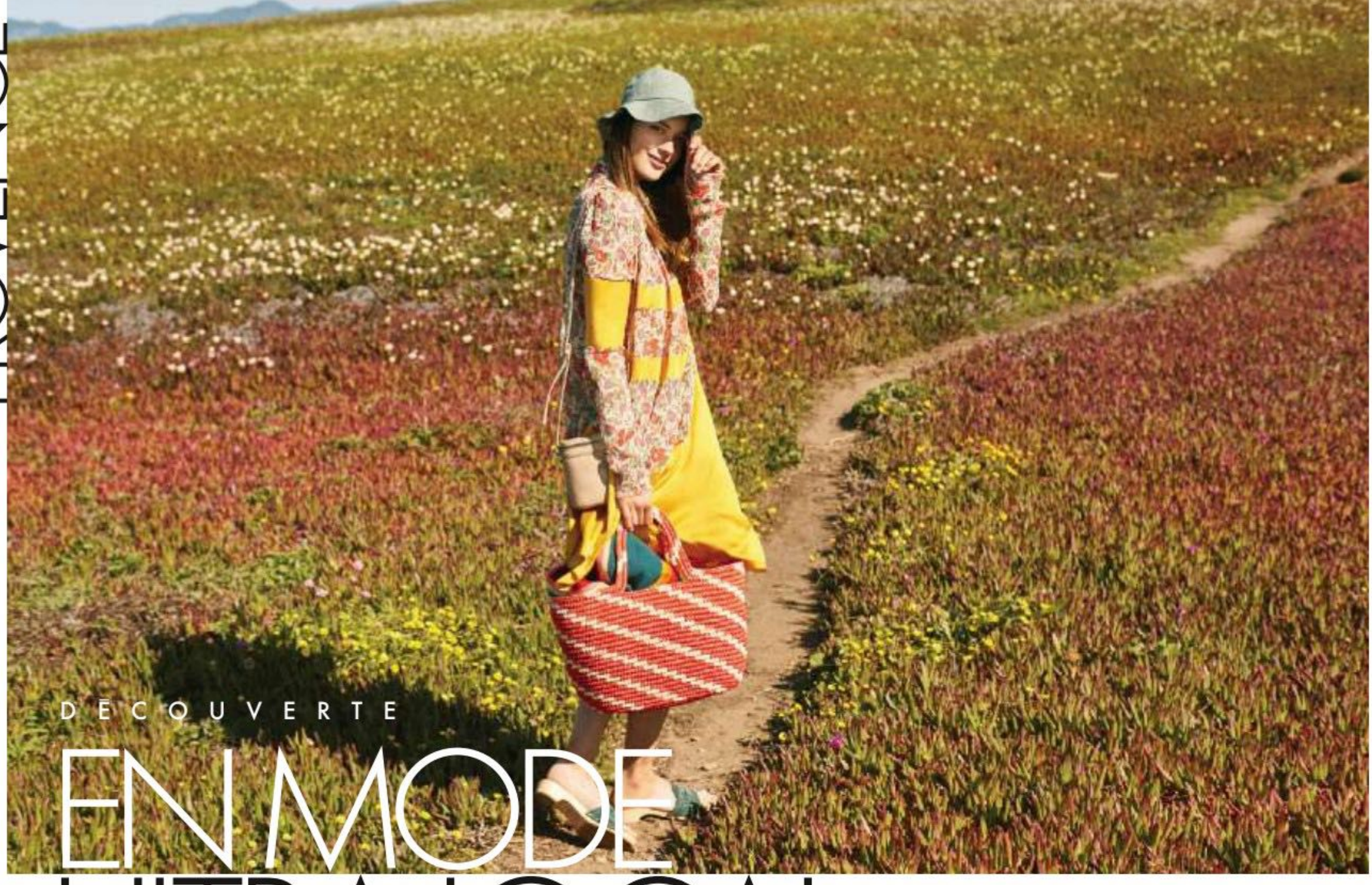
LA SALLE À MANGER

PAR DIFFAZUR PISCINES

DIFFAZUR PISCINES

POURQUOI PARTIR AILLEURS ?

Just Happiness



DECOUVERTE

EN MODE ULTRA LOCAL

Notre sélection d'ateliers inspirants pour s'imprégner de l'âme de la région.

PAR **AMANDINE PLACE**

SUCRÉ

PARCOURS GOURMAND

Au pied du Ventoux, la famille Silvain fait découvrir sa nougaterie labellisée Entreprise du patrimoine vivant. Cette session de 45 minutes permet d'appréhender la fabrication et de goûter les spécialités de la maison (à partir de 4 €). À certaines dates, les Silvain emmènent en balade les visiteurs dans leurs champs (2 heures, à partir de huit participants, 12 €).

4, place Neuve, Saint-Didier (84). Tél. : 04 90 66 09 57. nougats-silvain.fr

SLOW

VOGUE LA NAVETTE

En Provence, les biscuits sont conçus pour se conserver par temps chaud. Élaborés avec peu d'ingrédients, ils doivent leur saveur à un tour de main que se charge d'enseigner la cheffe Anne Fossati, de L'Adresse. Au programme : les navettes parfumées à la fleur d'oranger, les croquants aux amandes, ou les canistrellis. 70 € par personne les 3 heures.

3, rue Haxo, Marseille 1er.
Tél. : 06 64 21 20 52. ladresse-marseille.com

La distillerie Le Vadrouilleur dévoile les coulisses de son savoir-faire provençal lors d'un atelier animé par son cofondateur, Théo Arnulf. Chacun peut élaborer son pastis à partir d'une vingtaine de macérations, avant de repartir avec sa bouteille de 50 cl. Séance d'1heure 30, sur réservation. 60 € par personne, 85 € pour deux. •••

1, rue Saint-Marc, Sault (84). Tél. : 06 52 96 46 52. levadrouilleurspirits.com

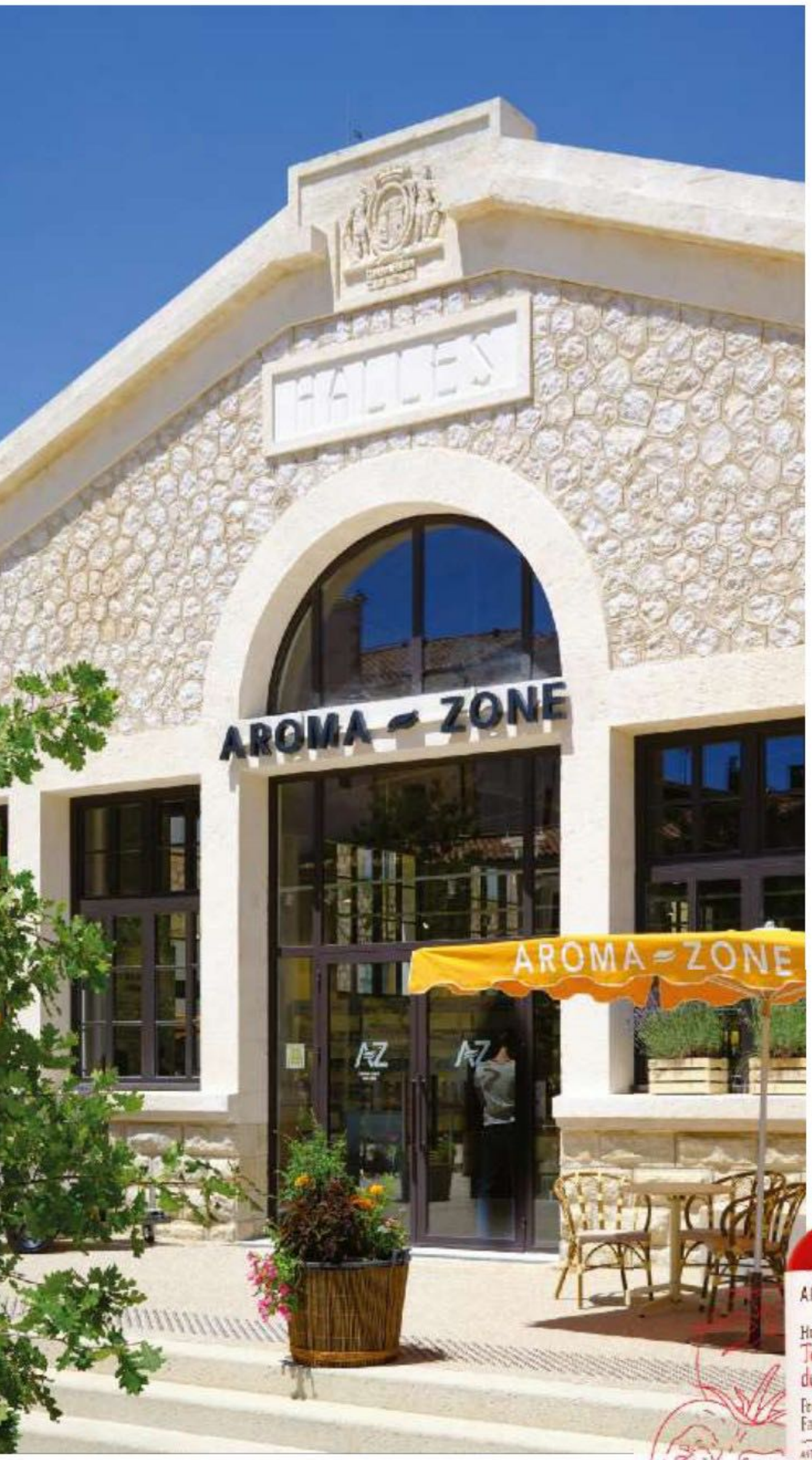
DAN MARTENSEN/ TRUNCK ARCHIVES/ PHOTOSENSO

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

AROMA-ZONE

RETOUR AUX SOURCES DU SOIN

Avec l'ouverture de sa nouvelle boutique à Cavaillon, Aroma-Zone célèbre plus de vingt ans d'ancrage en Provence et invite à découvrir ce qui se cache derrière chacun de ses soins.



En ouvrant une nouvelle boutique au cœur des anciennes **Halles de Cavaillon**, Aroma-Zone affirme un peu plus son lien avec une terre qui l'a vue grandir. Implantée dans le Vaucluse depuis plus de vingt ans, la marque y développe aujourd'hui son laboratoire, son siège et son usine à **Cabrières-d'Avignon**, son entrepôt logistique à Châteauneuf-de-Gadagne et bientôt un nouveau site logistique et tertiaire à Cavaillon.

UNE PLACE DE MARCHÉ PROVENÇALE

Plus qu'une nouvelle adresse, cette ouverture réaffirme son attachement à un territoire, à sa biodiversité et aux savoir-faire qui l'inspirent depuis ses débuts. Pensée comme une véritable place de marché provençale, la boutique invite les visiteurs à remonter aux origines de ses produits. Les soins Aroma-Zone puisent leur richesse dans des matières premières de qualité, sélectionnées avec exigence pour créer des formules naturelles, sûres pour la santé, efficaces et éco-conçues. Dans toute la boutique, les ingrédients sont au cœur de l'espace, les producteurs s'affichent sur les murs et chaque formule révèle son origine.

« VALORISER LE PRODUCTEUR ET LE LOCAL. »

Leila, productrice d'huile de Tomate de Provence BIO

L'Huile de soin Tomate de Provence BIO en est une belle illustration. Derrière ce flacon, il y a Leila, docteure en pharmacie, et la famille Pécout, qui cultive des tomates en Provence depuis trois générations. Ensemble, ils donnent une seconde vie aux pépins de tomates, préservés après la fabrication de jus et de purées, pour produire une huile végétale BIO aux remarquables propriétés. Au-delà de ses bienfaits, elle raconte surtout une autre manière de concevoir le soin : révéler le potentiel des ressources locales, valoriser les savoir-faire et développer des filières durables au plus près de leur territoire.

Avec cette nouvelle boutique, Aroma-Zone invite chacun à remonter aux origines de ses soins, à découvrir les ingrédients qui les composent et les savoir-faire qui leur donnent vie. Une immersion au cœur de la Provence, là où l'histoire de la marque continue de s'écrire.

L'Huile de soin Tomate de Provence BIO

Le soin qui redonne de l'éclat aux peaux fatiguées à découvrir sur aroma-zone.com

conception agence y2

AROMA'PLANTES

MARAICHER

DANS LES VIGNES

Le domaine Les Touchines à Saint-Didier invite les familles à aller grappiller dans ses rangées de vignes. Alphonse, danlas, muscats, ruby… autant de raisins de table à cueillir soi-même, ciseaux en main, cagette sous le bras (matériel fourni). Baskets conseillées. 15 € la cagette de 7 kg, sur réservation par SMS.

Chemin du Mourre, Saint-Didier (84). Tél. : 07 71 80 19 63. domainelestouchines.com

SAVONNIER DES CALANQUES

SENSORIEL

OR BLEU

Guillaume et Magali, à la tête d'Aroma'plantes, organisent une sortie intitulée Dans la peau d'un lavandier. Munis d'une faucille et d'un bourras, les visiteurs sont invités à couper la lavande en fleurs, avant de procéder à la pesée puis à la distillation. Chacun repartira avec un précieux flacon d'huile essentielle ! 17 € par adulte et 11 € pour les 6-12 ans (2 h 30).

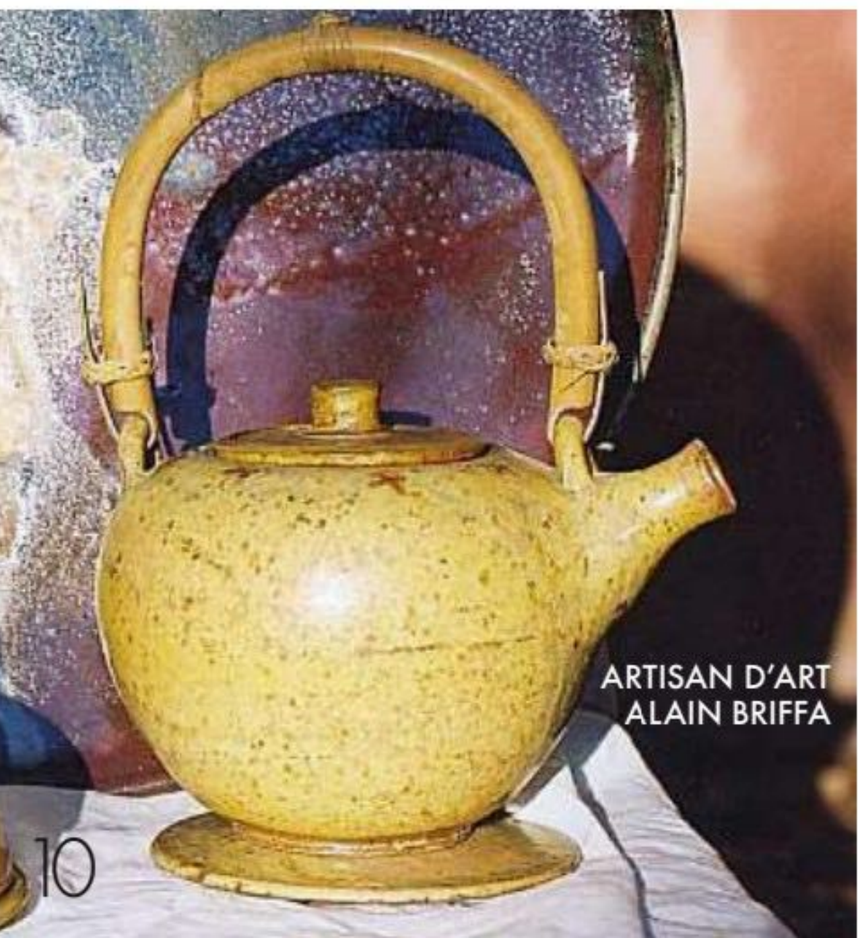
Route du Mont-Ventoux, Sault (84). Tél. : 04 90 64 14 73. distillerie-aromaplantes.com

NATUREL

SAVONS SHOW

Le Savonnier des Calanques, détenteur d'un savoir-faire emblématique, propose des ateliers pour manipuler les matières premières, doser, mélanger les huiles végétales et repartir avec deux créations personnalisées. Atelier fabrication savon (300 g) et huile sèche : 40 € par personne.

46, quai François-Mitterrand, La Ciotat (13). Tél. : 06 69 16 20 08. @savonnierdescalanques



ARTISAN D'ART ALAIN BRIFFA

Ā Roussillon, dans l'atelier de l'artisan d'art Alain Briffa, une visite immersive retrace les étapes du travail de la terre : préparation de la pâte d'argile, gestes et savoir-faire… Des stages de tournage de un à cinq jours permettent d'approfondir l'expérience. 30 € la visite d'une heure (5 participants minimum), sur rendez-vous. ●●●

1010, route des Gaillanes, Roussillon (84). Tél. : 06 42 02 73 97. poteriedepierroux.com

AROMA'PLANTES ; SAVONNIER DES CALANQUES ; ALAIN BRIFFA

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**

*Prix réduits par rapport aux prix conseillés dans les circuits traditionnels et réductions supplémentaires.
Outlet = village de marques. Visuel modifié par IA.

McArthur Glen Provence™
Village de Marques

ELSA LENTHAL

P A R F U M Ē

ĒLĒGANTS TRESSAGES

Elsa Lenthal partage les secrets du fuseau de lavande, savoir-faire emblématique de la Provence du XVIII[e] siècle. Cet objet délicat se glisse dans les armoires pour parfumer le linge et éloigner les mites. Tressée avec des rubans, la plante y sèche lentement tout en diffusant son parfum durant des années. 75 € l'atelier de 2 heures, les 9 et 30 août.

Les Baux-de-Provence (13).
Tél. : 06 13 17 46 46. elsalenthal.com

L'INSTANT GARDIAN

COW-BOY CAMARGUAIS

L'Instant gardian propose une initiation au tri de bétail pour découvrir la monte Camargue. Après l'attribution d'un cheval adapté à son niveau, l'expérience débute par un cours dans les arènes de la manade des Baumelles. Direction ensuite le troupeau de taureaux où un gardian professionnel, et une monitrice diplômée d'État font des démonstrations et donnent des conseils. Durée : 2 à 3 heures, 120 € avec la location du cheval.

RD38 Les Cabanes de Cambons, Saintes-Maries-de-la-Mer (13).
Tél. : 06 05 74 66 79. linstantgardian.com

MAISON LE ROY RENĒ

D Ē L I C A T

CONFISERIE D'ART

Inauguré en 2015, le musée du Calisson de la maison Le Roy René retrace la fabuleuse épopée de cette friandise dont les origines remontent au XV[e] siècle. Une spécialité à base d'amandes et de melon confit qui figure parmi les 13 desserts provençaux. 5 € par personne, gratuit pour les moins de 18 ans.

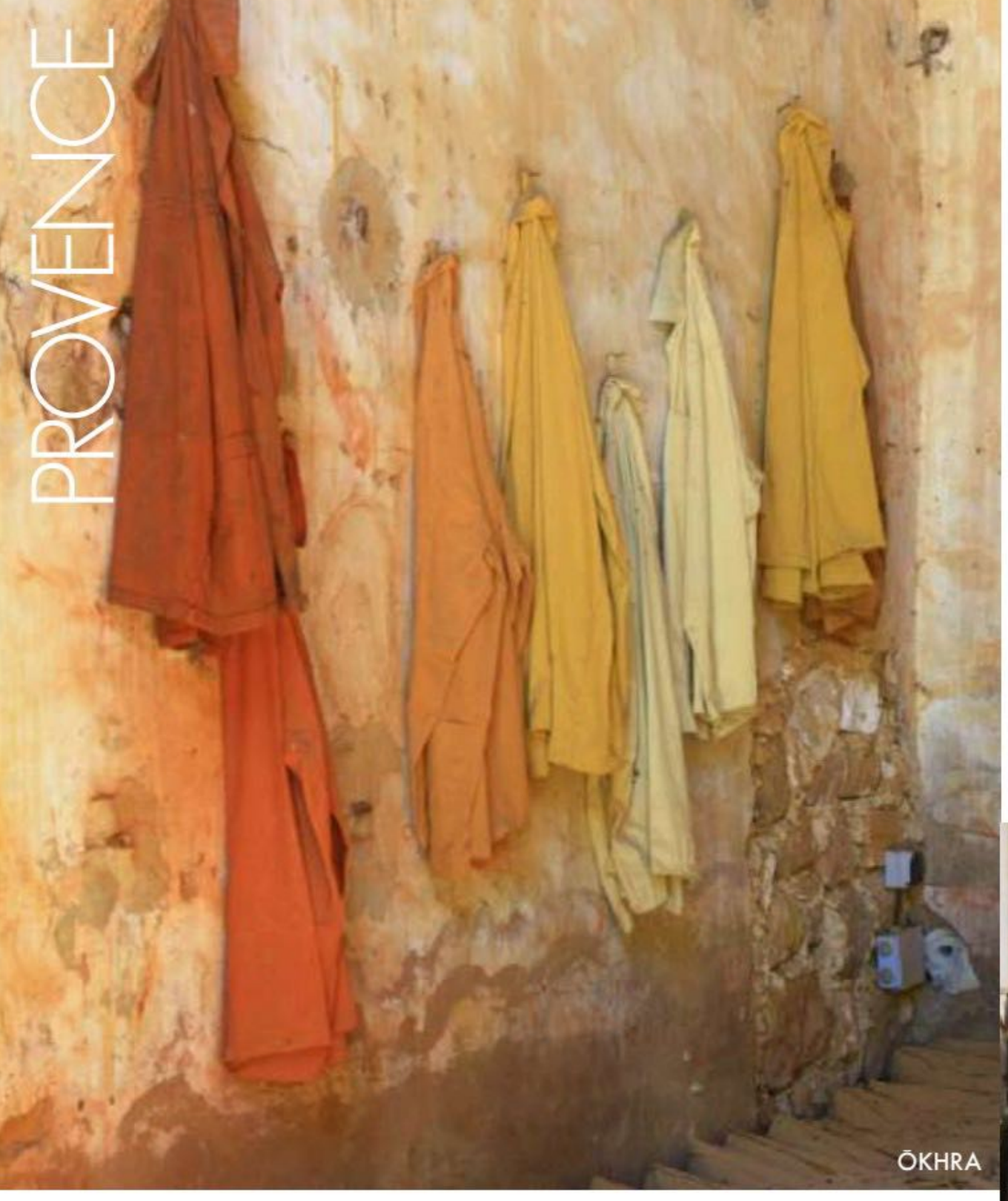
5380, route d'Avignon (RD7N), Aix-en-Provence (13).
Tél. : 04 42 39 29 82. calisson.com

Sur les terres arides de Provence, ce sont les chèvres qui ont toujours donné leur lait aux habitants ! À Cassis, l'élevage caprin Fan de chèvre ouvre les portes de sa ferme pour un atelier traite et petit déjeuner autour des produits fermiers, à partager en famille (10 € pour les 3-14 ans, 20 € à partir de 14 ans). ●●●

13, avenue Ēmile-Bodin, Cassis (13). Tél. : 06 19 91 81 99. @fan_de_chevre

DIANECORJON ; L'INSTANT GARDIAN ; GILLET V. - VPA

Ipanema
À DÉCOUVRIR DANS VOS BOUTIQUES
BANANA MOON
californian sunwear


ŌKHRA

COLORÉ

OCRE EN STOCK

Chez Ōkhra, l'écomusée de l'ocre, la visite Ocrier d'un jour apprend à fabriquer le pigment comme autrefois. Au programme : ramasser puis brasser les sables afin de séparer le sable de l'ocre, sécher, cuire et broyer dans les moulins. Chacun fabrique sa nuance. Pour les plus pressés, il existe une possibilité de visite guidée, comprenant aussi un mini-atelier d'initiation. 20 € (15 € pour les 6-17 ans) les 2 heures.

570, route d'Apt, Roussillon (84). Tél. : 0490056669. okhra.com

GOULEYANT

NECTAR DIVIN

Marion Cornille, vigneronne au sublime Mas de Rey, en Camargue, accompagne chacun dans la création d'une cuvée personnelle ! Pipettes, éprouvettes et bechers en main, la précision est de mise pour affiner les dosages entre syrah, mourvèdre et marselan. À l'issue de cet atelier, chaque participant repart avec sa bouteille de 75 cl. 80 € les 2 heures (réservation en ligne).

Ancienne route de Saint-Gilles, Arles (13).
Tél. : 0490961184. domaine-masderey.com

BASTIDE DU LAVAL

ANCESTRAL

PURS JUS

La Bastide du Laval a développé un concept convivial et pédagogique autour de l'univers de l'olivier. Les visiteurs découvrent librement le moulin et l'oliveraie, avant une dégustation des 17 crus maison commentée par un spécialiste du domaine. Gratuit, sans réservation.

199, chemin de la Royère, Cadenet (84).
Tél. : 0490089580. bastidedulaval.com

MUSÉE DE LA LAVANDE

Dans le Luberon, la lavande dessine le paysage depuis des générations : cultivée, distillée puis transformée, elle est l'emblème du territoire. Au musée de la Lavande, les enfants prolongent cette histoire autour d'un atelier découverte, avec confection d'un ballotin de lavande à emporter. 11-16 ans, 4 € ; moins de 11 ans, 2 €. ●●●

276, route de Gordes, Cabrières-d'Avignon (84). Tél. : 0426853733. museedelalavande.com

HOCQUEL A.-VPA ; BASTIDE DU LAVAL ; COUSTELLET-LUBERON
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

Bonnes Mères

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

Mucem

Exposition

Derniers jours
Jusqu'au 31 août 2026

MINISTÈRE DE LA CULTURE
Liberté
Égalité
Fraternité

Avec le soutien de
With the support of
CAISSE D'EPARGNE CEPAC
ONET

Avec le partenariat exceptionnel de
In an exceptional partnership with
Christofle

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

ET EN CÔTE D'AZUR...

PAR **ROZENN GOURVENNEC**

NATUREL COSMÉTIQUE BIO

Pousser les portes d'Artemisia Museum, c'est entrer dans le monde des plantes à parfum, aromatiques et médicinales de Provence. Un voyage sensoriel où l'on apprend à confectionner une crème visage qui puisse répondre aux besoins de chaque peau. Les ingrédients sont certifiés d'origine biologique. Le 17 août de 14 h à 16 h 30, 40 €.

Couvent des Cordeliers, Forcalquier (04). Tél. : 04 92 72 50 68. artemisia-museum.fr

ARTY MAINS D'ARGILE

Varages et la faïence, c'est une histoire longue de trois siècles, à découvrir au musée des Faïences. À l'issue de la visite guidée, chacun est invité à plonger les mains dans la terre pour modeler un objet en argile. Les enfants vont adorer ! En août, tous les mercredis et le samedi 22, de 14 h 30 à 17 h. 6 € adulte, 3 € de 6 à 12 ans.

12, place de la Libération, Varages (83). Tél. : 04 94 72 04 21. la-provence-verte.net

Chaque mercredi de l'été, à 17 h, Rudy et Camille accueillent les visiteurs dans leur ferme pour détailler les étapes d'élaboration des fromages et glaces au lait de chèvre. L'occasion de caresser les biquettes, d'observer la traite et de visiter le laboratoire... avant la dégustation des glaces maison, of course ! 6 €. •••

Saint-Martin-de-Pallières (83). Tél. : 04 94 72 04 21. Réservations sur la-provence-verte.net

CREDIT JACOBLUND/GETTY IMAGES

MÉDITERRANÉE

2050

L'EXPOSITION*

© agence Drôles d'oiseaux - © Getty - Mike Konstolav

*UNE IMMERSION SPATIO-TEMPORELLE

@oceanomonaco

oceano.org

OCEANO MONACO

MUSÉE OCÉANOGRAPHIQUE

Gouvernement Princier
PRINCIPAUTÉ DE MONACO

CFM INDOSUEZ
WEALTH MANAGEMENT

ROLEX

L'Institut remercie également ses grands donateurs individuels

LE FIGARO MAGAZINE

SCIENCE&VIE

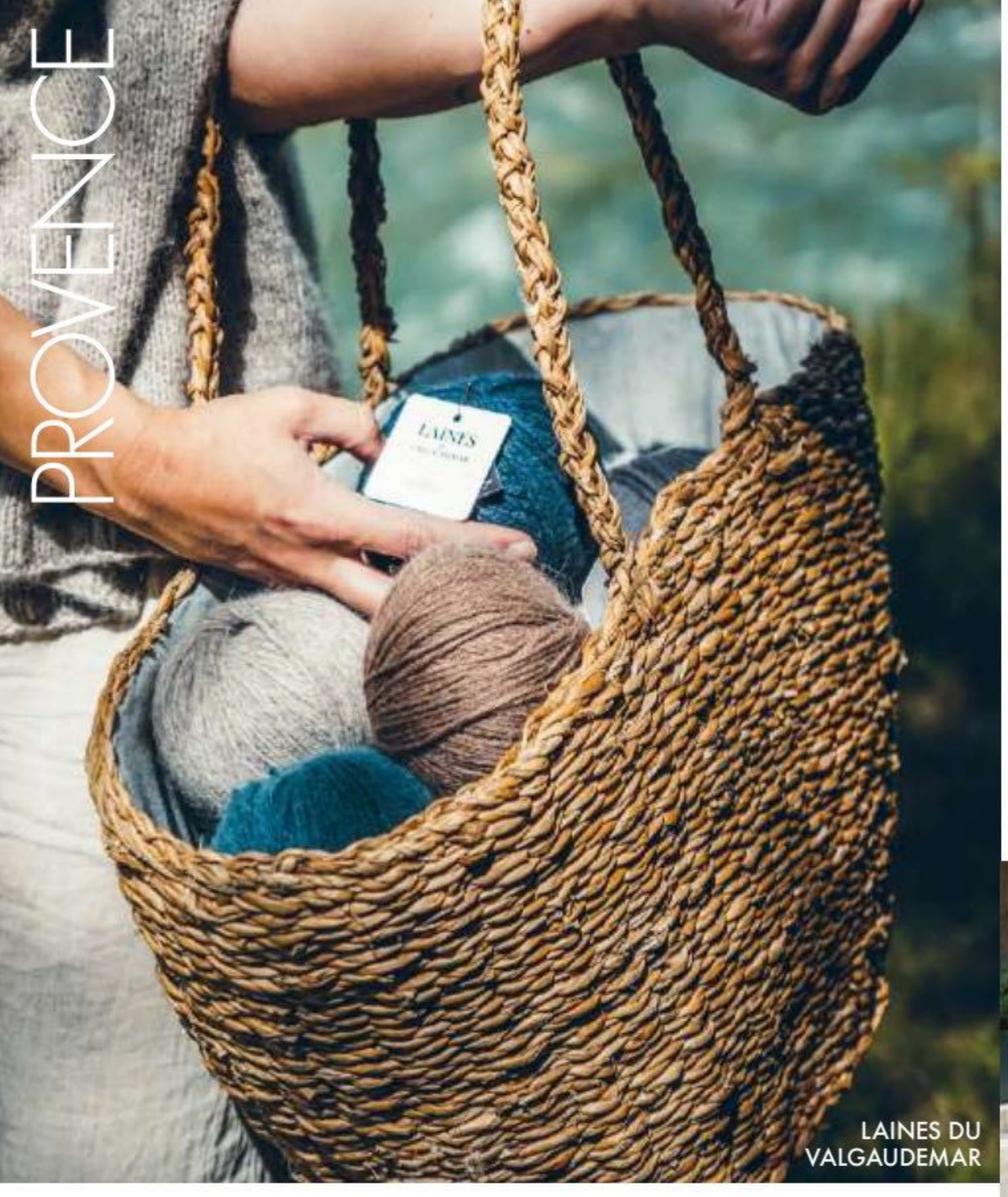
SCIENCE VIE DÉCOUVERTES

arte

TV5 MONDE

BFM NICE CÔTE D'AZUR

RATP



LAINES DU VALGAUDEMAR

GREEN

FIL GOOD

Marie-Laure et Julien Laurent ont relancé, en 2021, la filature Laines du Valgaudemar, créée près de deux siècles plus tôt. Leur objectif : promouvoir la création française à partir de matières naturelles non traitées (angora, mérinos, mohair, soie…). Tout l'été, les vendredis à 14 h 30 et samedis à 10 h 30, ils font découvrir le travail de filateur lors d'une visite guidée. 4,50 €, gratuit moins de 12 ans. Sur réservation.

1000, route du Moulin, Saint-Firmin (05). lainesvalgaudemar.com

ÉTHIQUE

BELLE PRISE

Popularisée par le film « Et au milieu coule une rivière », la pêche à la mouche s'est imposée comme activité relaxante et méditative. Dans la vallée de l'Ubaye, Guillaume Mary propose des guidages à la demi-journée ou à la journée pour apprendre les techniques de pêche en sèche, tandem ou nymphe au fil. Le tout dans le respect du poisson, rejeté sans blessure. 150 € la demi-journée.

Tél. : 06 61 22 42 78. espritrivieres.fr

INITIATION PÉTANQUE

AMUSANT

TIR GROUPÉ

Sous les platanes d'une place qui a vu s'exercer Yves Montand ou Lino Ventura, l'office de tourisme de Saint-Paul-de-Vence propose une initiation au jeu de boules provençales. Tirer ou pointer, la pétanque n'aura plus de secret pour vous. 8,50 €, prêt des boules inclus. Sur réservation.

Place du Jeu-de-boules, Saint-Paul-de-Vence (06). Tél. : 04 93 32 86 95. saint-pauldevence.com

Producteur d'huile d'olive bio, Gilles Montal partage sa passion les mercredis et samedis de l'été à 9 h au cours d'une visite de son oliveraie. Culture de l'olivier, techniques de taille, récolte et dégustation sont au programme. 6 €, gratuit moins de 18 ans. •••

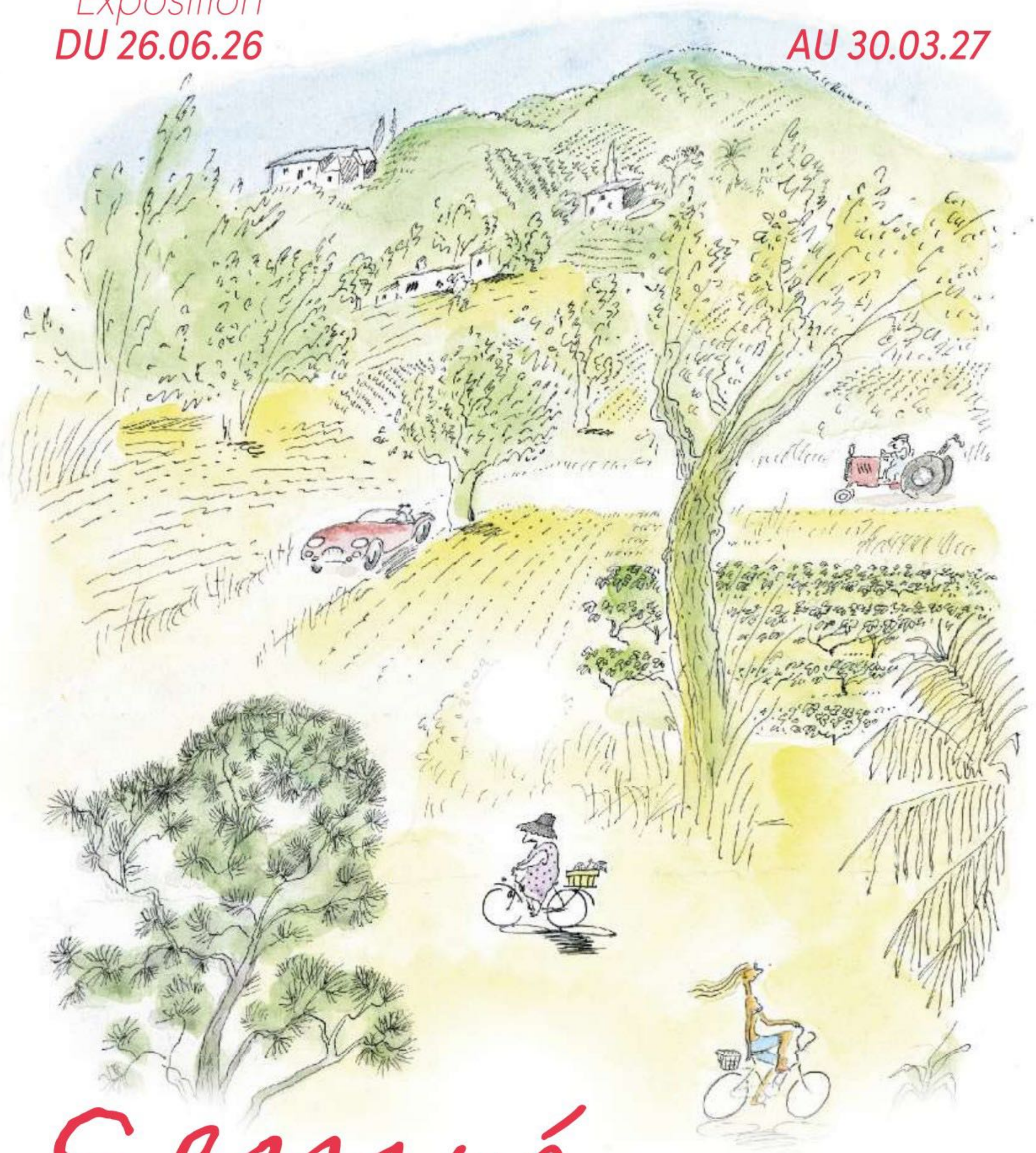
Cotignac (83). Tél. : 04 94 72 04 21. Réservations sur la-provence-verte.net

ESCOBAR MEDIAS / MARIE ESCOBAR ; OFFICE DE TOURISME DE SAINT-PAUL DE VENCE ; ; TRAVELVIEW/ GETTYIMAGES

Exposition

DU 26.06.26

AU 30.03.27



Ville de Marseille - © J.J. Sempé

Sempé.

RÊVER LE MONDE

Château de la Buzine

LA BUZINE
Maison des cinématographies de la Méditerranée

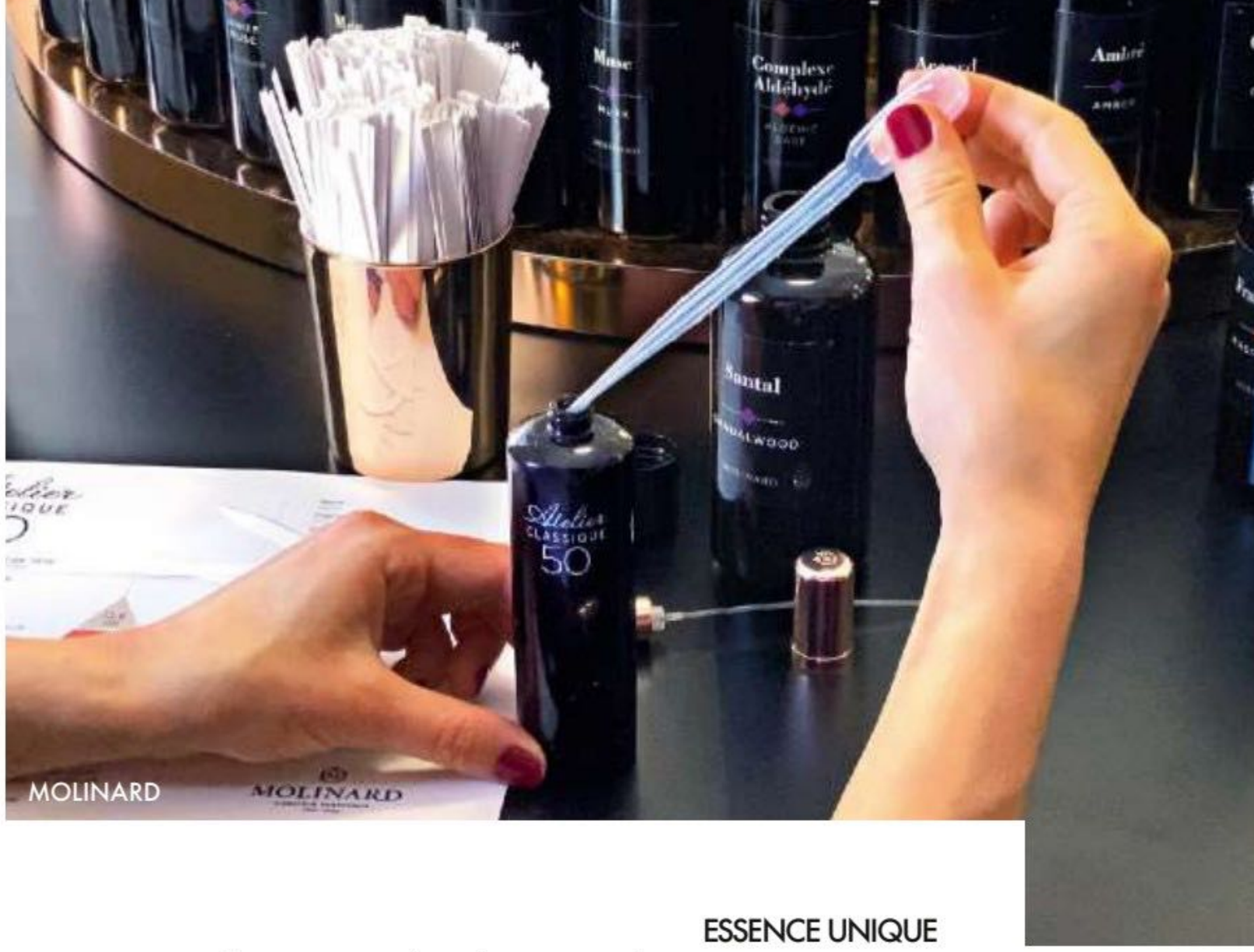
VILLE DE MARSEILLE

LOU CAPELAN

I N S T R U C T I F

PALAIS EXPERT

Ce n'est pas toujours si facile de différencier un bon vin d'une piquette. Au domaine Lou Capelan, l'atelier dégustation et visite de caves fait découvrir l'univers du vin. Le travail du vigneron, les différentes étapes de vinification du terroir de Bandol et les particularités des vins blancs, rosés et rouges sont détaillés. Indispensable pour briller dans les dîners.
12 €, réservation obligatoire.
1480, chemin de Cuges, La Cadière-d'Azur (83). Tél. : 09 50 05 11 00. domaineloucapelan.com



ESSENCE UNIQUE

À Grasse, Molinard perpétue depuis cinq générations l'art de la parfumerie, qu'elle transmet au grand public lors d'ateliers découverte. Sur les conseils d'un expert maison, on applique les gestes du parfumeur afin de composer une création personnelle (30 ml) à partir de 40 essences. 65 €, 45 minutes.
16, place aux Aires, Grasse (06). Tél. : 04 93 66 51 71. molinard.com

LA POTIÈRE

M Ē D I T A T I F

TOUR DE MAIN

À l'atelier La Potière, Aurélie et Yann enseignent le tournage le temps d'une journée découverte. Une séance pour se familiariser avec le geste, créer sa première pièce et, au-delà de l'activité artistique, se libérer des pensées stressantes. Détente garantie !
Les 22 et 30 août. 110 €.
12, boulevard Chateaubriand, Hyères (83).
Tél. : 06 83 89 59 83. lapotiere.fr

Artisan chapelier depuis six ans, Clément Crochez partage ses secrets au cours d'un atelier d'une journée, en petit groupe. On passe en revue les techniques pour mouler le feutre à la vapeur et le bloquer, avant de l'embellir d'accessoires ou de décorations. Super fière, on repart avec un chapeau personnalisé. 190 € par personne. ●●●

Place de la République, Gorbio (06). Tél. : 06 63 89 36 72. crochezfrance.com

DOMAINE LOUCAPELAN ; MOLINARD ; LA POTIÈRE
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

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.

ATELIER APICULTEUR

PERCHÉ

SECRET D'ABEILLES

Lisa et Didier, apiculteurs à Cannes, ouvrent les portes de leur atelier, sur le rooftop de l'hôtel Juliana, pour une immersion dans le monde fascinant des abeilles. Au programme : manipulation d'un cadre de ruche, explication du fonctionnement des abeilles et du processus de fabrication du miel, et dégustation de nectars locaux. À l'issue de ces deux heures de découverte, on repart avec un joli pot et un sachet de bonbons au miel. 85 €.

14, avenue de Madrid, Cannes (06). Tél. : 04 93 43 44 45. mieldecannes.com

ORIGINAL

APPRENTI BRASSEUR

Ancien DJ, Robin Polimeni s'est reconverti en brasseur et partage sa passion lors d'ateliers dans son établissement, Bacho Brewery. On concocte, sa bière et on personnalise l'étiquette avant de repartir avec son carton de bouteilles. De quoi épater les copains ! 80 €, environ 4 heures.

4, pont du Loup, Tourrettes-sur-Loup (06). bachobrewery.com

DÉCOUVERTE DE LA CUISINE NIÇOISE

TASTY

SAVEURS D'ICI

Dans le quartier du Port, à Nice, Franck fait découvrir la cuisine niçoise et les recettes populaires de la région, qui se transmettent de génération en génération. Au cours d'une dégustation de barbajuans, panisses, pissaladières et tourtes, il partage ainsi son attachement à cette street food niçoise et quelques anecdotes autour des mets locaux. 32 €.

28, rue Cassini, Nice (06). Tél. : 06 33 95 27 82. gustanissa.com

VERRERIE DE BIOT

La Verrerie de Biot fabrique depuis 1956 des objets en verre bullé pour les arts de la table. L'entreprise familiale partage son savoir-faire à travers des ateliers de soufflage. Sans réservation, on apprend auprès d'un maître verrier à souffler le verre avant de récupérer sa pièce le lendemain à 17 h. Fascinant ! 68 €. ●

5, chemin des Combes, Biot (06). Tél. : 04 93 65 03 00. verreriebiot.com

PRESSE; AURELLE.I LA PHOTOGRAPHE SUCRE-E SALE; CEDOU
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

DÉPARTEMENT BOUCHES-DU-RHÔNE

POMPIERS 13 DES BOUCHES-DU-RHÔNE

MON DÉPARTEMENT POUR LA VIE

LES GARDIENS DE VOTRE ÉTÉ

Cet été, nos sauveteurs en mer veillent sur vous sans relâche.

Et nous, nous veillons sur eux.

Le Département soutient ceux qui vous protègent.

DEPARTEMENT13.FR

Direction de la communication - Département des Bouches-du-Rhône

SÉLECTION

BEAUTÉ LOCALE

Agrumes, huiles essentielles... ces marques puisent leurs actifs au cœur du territoire.

PAR **NATHANIA CAHEN**

BOUCHE COLORÉE

La Crique est petite marque pop qui conjugue les soins vegan et les couleurs du sud ! Trois ingrédients phares la définissent : les agrumes pour la vitamine C, la fleur de calendula et la figue de barbarie. Notre coup de cœur, le baume à lèvres et fard à joues rose corail qui teinte et hydrate à la fois. 13,90 €, 5 g.

lacriquebeauty.com

TROIS EN UN POUR TOUS

Super pratique, le savon liquide La Corvette est adapté au corps, au visage et aux cheveux. Composé d'ingrédients d'origine naturelle – lait d'ânesse, glycérine végétale bio... –, il est parfumé à la fleur de coton. Élaborée par la Savonnerie du Midi. 12,20 €, 500 ml.

28, pl. aux Huiles, Marseille 1er. Magasin d'usine, 72, rue Augustin-Roux, Marseille 15e. Tél. : 0491605404. la-corvette.com

BAUME RÉCONFORTANT

La crème onctueuse Bleu Nuit, d'un profond bleu paon, s'utilise le soir mais aussi le jour pour atténuer poches et cernes autour des yeux, en masque pour réparer une peau fragile ou en baume à lèvres. Signé Ernest Ernest, ce soin réparateur apaisant est élaboré avec des produits bio ou durables. Et il sent bon la verveine et les agrumes ! 46 €, 50 ml.

ernesternest.com

CHEVEUX DORLOTÉS

Pour réparer une chevelure malmenée par la mer et le soleil, l'huile capillaire Florame repose sur une base beurre de cacao et huiles essentielles bio (beaucoup de coco). Elle fait des miracles sur les cheveux fatigués et cassants et peut s'utiliser en masque avant shampoing comme en soin, sur tête sèche ou mouillée. 14,70 €, 100 ml.

Chez Durance, 40 rue Davso, Marseille 1er. florame.com

Certifié bio, le masque hydratant mis au point par Le château du bois s'utilise ultra frais une fois par semaine. Une senteur lavande et citron bio accompagne ce rituel purifiant, bien utile aux visages exposés aux éléments naturels comme aux pollutions urbaines. 30 €, 50 ml●●●

42, rue de la République, Arles (13), et 61, rue de la Grande Fusterie, Avignon (84). lechateaudubois.fr

LA CRIQUE ; CORVETTE ; ERNEST ERNEST ; PRESSE ; LE CHÂTEAU DU BOIS

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%.

EXCELLENT COMPLÉMENTAIRE SANTÉ Mutuelles LE FIGARO 2026

TOP DIGITAL ET INNOVATION COMPLÉMENTAIRE SANTÉ Mutuelles LE FIGARO 2026

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

COMPAGNIE DE PROVENCE

CERRA

CORPS HYDRATÉ

Signée Compagnie de Provence, maison marseillaise aux petits soins depuis 35 ans, le flacon de verre ambré de la crème hydratante pour le corps abrite une formule énergisante. Ses trois huiles végétales et le beurre de karité revitalisent les peaux les plus surmenées. Sa texture, fondante, exhale de doux effluves de menthe et de basilic, so fresh ! 30 €, 180 ml.

18, rue Davso, Marseille 1er. compagniedeprovence.com

ÉPIDERME PROTÉGÉ

Voici la crème solaire dont on rêvait : d'origine 100 % naturelle, avec une protection 50, fluide, parfumée à la vanille (mais il existe aussi pêche-abricot et monoï-musc) et en grand format ! Les plus ? La marque marseillaise Comme Avant fabrique localement ses produits bio, avec des contenants rechargeables. 32,90 €, 90 ml.

12, place de Lorette, Marseille 2e. comme-avant.bio

MAINS DOUCES

Adaptée à toutes les peaux, indispensable en toutes saisons, la crème pour mains et zones sèches de Cerra nous suit partout ! Argan, soie (la marque de fabrique de cette maison provençale), beurre de karité et huile de jojoba lui donnent cette vertu confortable d'hydrater généreusement sans graisser. Packagings durables et recyclables ! 12,50 €, 50 ml.

cerra-cosmetiques.fr

PULPE DE VIE

TRAITS DÉTENDUS

Tout beau tout bio, le sérum anti-taches signé Pulpe de vie donne un coup de booster au teint et estompe les imperfections pigmentaires. 99,7 % d'ingrédients naturels entrent dans sa composition, dont des fruits et légumes atypiques sauvés du gaspillage (ici, beaucoup de pamplemousse), mais aussi de l'acide hyaluronique qui repulpe, hydrate et décrispe la peau. 10,90 €, 30 ml.

pulpedevie.com

Nettoyer, exfolier et rafraîchir la peau sans l'agresser… Le gel nettoyant Novaé Provence peut être mélangé à une poudre exfoliante pour un gommage sur mesure. 16,90 €, 200 ml ou 28,80 € en duo poudre. •

novaeprovence.fr

DAMIEN FOURNIER ; COMME AVANT ; CERRA ; PULPE DE VIE

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

CHEZ L EN LUBERON

BEST OF

GORDES CITY TRIP

Soin apaisant, boutique déco, escapade nature, nos idées pour (re)découvrir la ville et ses environs !

PAR **ĒLODIE LIĒNARD**

NOTRE-DAME DE SĒNANQUE

BOODIOU

BALADE NOCTURNE

PARENTHĒSE GRAND LUXE

Le Phébus, magnifique hôtel 5 étoiles Relais & Château du chef étoilé Xavier Mathieu, abrite un superbe spa signé Château Berger. Piscine chauffée avec jets massants, hammam, bain nordique… Sans oublier une carte de soins du visage et de massages irrésistible. La formule Délice du Luberon (190 €) associe un soin à un déjeuner au Café de la Fontaine, parfait quand on ne séjourne pas dans l'établissement.

508, route de Murs, Joucas (84). Tél. : 04 90 05 51 31. lephebus.com

REPAIRE DĒCO

Chez L en Luberon a été créé par Véronique au sein de sa propre maison. La boutique – atypique et confidentielle – s'ouvre sur un jardin intime où de nombreux événements sont organisés. Textiles, céramiques, luminaires… l'adresse propose de très jolies marques, comme Bed and Philosophy, Jars ou Lafablight, ainsi que de petits artisans sélectionnés pour leur authenticité.

61, chemin des Trois-Places, Hameau des Imberts. Tél. : 09 54 98 52 80. @chezlenluberon

RANDONNĒE WAOUH

Un itinéraire panoramique relie Gordes à l'abbaye Notre-Dame de Sénanque. Le départ se fait depuis le parking du col des Trois-Termes, sur les hauteurs du village. Le chemin, jalonné de constructions et de murs en pierre sèche, mène jusqu'aux gorges de la Sénancole. Boucle de 11,6 km. Niveau moyen, dénivelé positif de 350 m.

Détails sur terrarando.com

TABLE GOURMANDE

Installé depuis le printemps en plein centre, Boodiou est la pause idéale pour se régaler dans un beau jardin ombragé. La spécialité : les viandes cuites sur un gril à pierre de lave. A tester également les carpaccio de bœuf maturé, salades généreuses et autres planches à partager pour l'apéro du soir… En prime, un service attentionné ! 22 € la salade, 26 € la bavette.

56, route des Murs. Tél. : 04 90 72 35 56. @boodiou_gordes

Ambiance médiévale pour la visite guidée du village à la nuit tombée, éclairée à la lanterne. Durant 2 h, la promenade est tour à tour instructive et magique. Les 6 et 20 août. 12 €, gratuit moins de 10 ans. ●

boutique.destinationluberon.com

LE PHEBUS ; VERONIQUE KERANGOFF ; DESTINATION LUBERON ; MARINE NEDJAM LEMAIRE
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTE. À CONSOMMER AVEC MODERATION.

THE SASSY SWINGERS

AGENDA

PAR **SOPHIE HELOUARD**

PIANISSIMO

La 29e édition du festival Durance Luberon fait dialoguer classique, lyrique et jazz dans des lieux remarquables. Après le swing du sextet The Sassy Swingers le 7 août, on découvrira, le 14 août, « Tosca », de Puccini, en version de poche dans la prestigieuse cour d'honneur du château de La Tour-d'Aigues : une version légèrement resserrée qui met en lumière les trois personnages principaux, emportés par leurs passions.

Jusqu'au 22 août. Château de La Tour-d'Aigues (84). festival-durance-luberon.com

GATSBY SOUS LES ÉTOILES

Difficile d'imaginer plus bel écrin que le parc du château Borély pour voir ou revoir « Gatsby le Magnifique », de Baz Luhrmann. Dans le cadre de l'Été marseillais, le film sera projeté en plein air dans ce décor semblant tout droit sorti de l'univers raffiné et flamboyant de Jay Gatsby !

Le 7 août à 21 h. Musée des arts décoratifs, de la faïence et de la mode. 132, avenue Clot-Bey, Marseille 8e. musees.marseille.fr

ACCORDS MAJEURS

Dernière ligne droite pour le Festival international de musique de chambre de Salon-de-Provence. Le 8 août, à l'abbaye de Sainte-Croix, les pianistes Su Yeon Kim et Éric Le Sage donneront un récital à quatre mains consacré à Mozart et Schubert. Le lendemain, le monumental « Octuor en fa majeur », de Schubert clôturera les festivités. ●●●

Jusqu'au 9 août. Salon-de-Provence (13). festival-salon.fr

PRESSE

AGENDA

PAR **SOPHIE HELOUARD**

LECTURE AU JARDIN

Dernier rendez-vous estival de l'association Les Mots des livres : le 13 août, les lecteurs ont rendez-vous au jardin du Bon Ange, à Vaison-la-Romaine, pour une sieste littéraire. Catherine Quevremont lira une sélection d'extraits de romans, invitant le public à se laisser porter par les mots.

Le 13 août. Vaison-la-Romaine (84). les-mots-des-livres.fr

PAUSE MONUMENTALE

Figure emblématique du mouvement Mono-ha, l'artiste Lee Ufan investit le palais des Papes d'Avignon avec une spectaculaire installation de plus de 60 tonnes de plaques d'ardoise, déployées sur 650 m². Une œuvre monumentale qui invite à la contemplation.

Jusqu'au 15 novembre. « Relatum ». Palais des Papes, Avignon (84). palais-des-papes.com

AUTOPORTRAIT DE KEGHAM DJEGHALIAN SR AVEC SES ENFANTS, GAZA (1952)

MÉMOIRE DE GAZA

Pendant près de quarante ans, Kegham Djeghalian Sr (1915-1981) a photographié la ville de Gaza et ses habitants. Son petit-fils, Kegham Djeghalian Jr, lui rend hommage dans une exposition au Centre photographique de Marseille qui retrace la vie de son grand-père, mais témoigne aussi d'une mémoire plus vaste de Gaza. ●

Jusqu'au 12 septembre. « Photo Kegham de Gaza : une archive inachevable ». Centre photographique de Marseille. 74, rue de la Joliette, Marseille 2e. centrephotomarseille.fr

FAMILY ALBUM, KEGHAM DJEGHALIAN JR

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 : ALEXANDRA APIKIAN, NATHANIA CAHEN, SOPHIE HELOUARD, LAURENCE JACQUET, ELODIE LIÉNARD, AMANDINE PLACE. SERVICE PUB : AZERION RÉGIONS. CONTACT-AZERIONREGIONS@AZERION.COM.

ina madelen /

LE MEILLEUR DES SAGAS EN STREAMING ILLIMITÉ

LE CHÂTEAU DES OLIVIERS, LA BICYCLETTE BLEUE
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

EXPOSITION « PAUL MCCARTNEY PHOTOGRAPHE, 1963-64 : EYES OF THE STORM »

En 2020, Paul McCartney redécouvre les photos qu'il a prises au début des années 1960. À cette époque, un groupe bientôt mythique prend son envol, parcourt l'Europe et part pour la première fois aux États-Unis... La Beatlemania est née ! Le musée Granet d'Aix-en-Provence présente plus de 250 photographies de l'artiste datant de 1963 et 1964, dévoilant une période clé de l'ascension fulgurante des Beatles. Ces clichés vous plongent dans les coulisses de la première grande tournée internationale des Beatles : images de Paris, devant l'Olympia ; de New York et Central Park... mais aussi moments de détente en Floride avec des photos couleur, et entre deux concerts. L'occasion de revivre une atmosphère et une esthétique typiques des sixties...

Jusqu'au 3 janvier 2027. Musée Granet, place Saint-Jean-de-Malte, Aix-en-Provence (13). museegranet-aixenprovence.fr

CASANERA

Entre Marseille et la Corse, le lien est ancien. Deux territoires tournés vers la mer, façonnés par le vent, le soleil et une identité forte. Depuis toujours, le port de Marseille est une porte ouverte sur l'île. C'est dans cette continuité que la marque Casanera a choisi de s'implanter dans la cité phocéenne. À l'origine de cette ouverture, une rencontre humaine. Celle d'Édouard Frojo, héritier d'une longue histoire joaillière transmise de père en fils, et de Maria Battaglia, qui incarne avec force l'âme corse à travers des créations authentiques et singulières. Avec ses collections, Casanera propose une immersion dans un univers où la nature, les parfums du maquis et la puissance des éléments se traduisent en expériences sensorielles uniques. Une signature forte, qui trouve à Marseille un écho naturel. Cette nouvelle adresse se veut ainsi un lieu de rencontre, où se croisent cultures, émotions et traditions. Une invitation à découvrir ou redécouvrir l'île de beauté, au cœur de Marseille.

20, rue Francis Davso, Marseille (13). casanera.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

HUGUETTE ET SES RECETTES

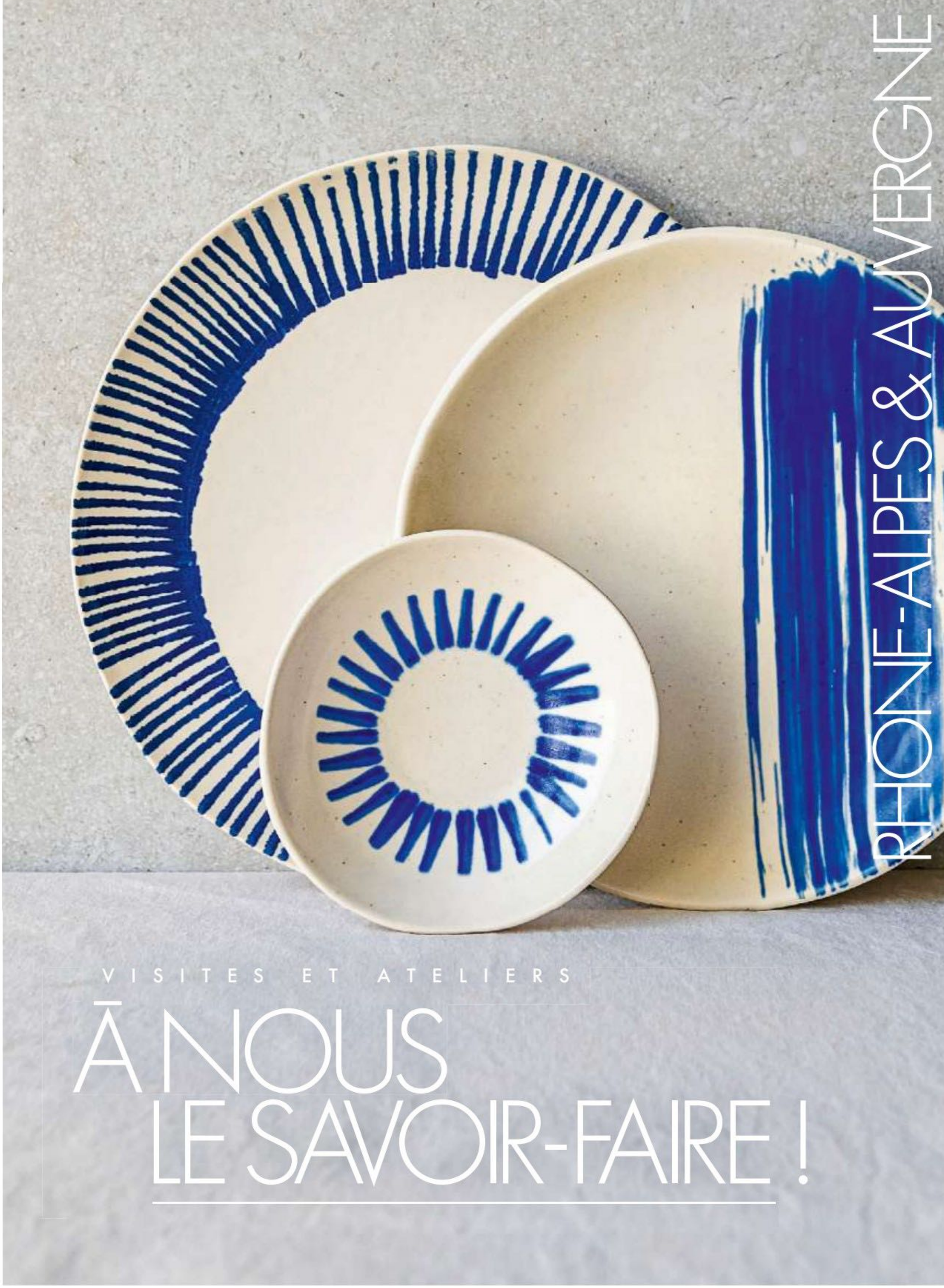
C'est à Entraigues-sur-la-Sorgue, en Provence, que Huguette et ses Recettes prépare avec soin des tartinables authentiques et généreux. Cuisinés en Provence, sans colorants ni additifs artificiels, ces produits allient savoir-faire artisanal, ingrédients de qualité biologique et saveurs méditerranéennes, 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

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



VISITES ET ATELIERS

À NOUS LE SAVOIR-FAIRE !

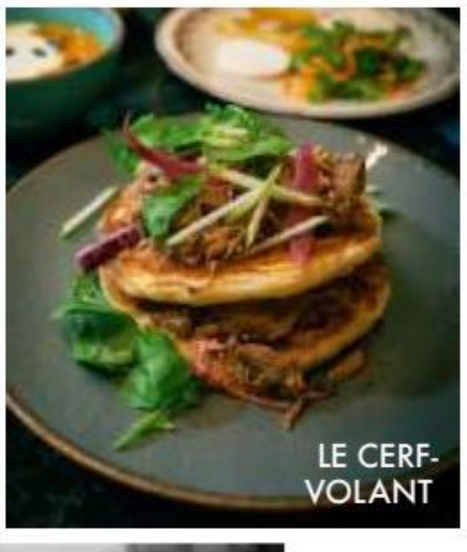
WIRESTOCK - GETTY IMAGES

RHÔNE-ALPES ET AUVERGNE

LE REFUGE CHEZ LA TANTE

BONSOIRS

BIONDA CAFFÈ



LE CERF-VOLANT

« LÀ OÙ TOUT COMMENCE », FRIDA KAHLO PAR WERNER BISCHOF, (1954).

TENTATIONS

TOUT CE QUI BUZZE

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

PAR SANDRA MOISSON

DECONNEXION AU SOMMET

Accessible en télécabine depuis Saint-Gervais, le Refuge chez la tante a été pensé comme une petite retraite au cœur des alpages. Vingt chambres seulement, un spa confidentiel signé Susanne Kaufmann, une majestueuse terrasse face aux sommets du mont Blanc signent le décor de ce havre de déconnexion au luxe discret. Chambre double à partir de 268 €.

4284, route des Crêtes, Saint-Gervais-les-Bains (74). refugechezlatante.com

TEXTILES SOLAIRES

La marque de linge de maison haut de gamme Bonsoirs vient d'ouvrir sa première boutique lyonnaise dans la très chic rue Émile-Zola. Signé Batiik Studio, le sublime écrin en enfilade décline les collections, des parures de lit en lin lavé aux serviettes de plage en coton velours. Sans oublier la capsule estivale G.Kero x Bonsoirs, qui reprend les imprimés solaires de la célèbre griffe du Cap Ferret. Drap de plage Tomette, 80 €.

14, rue Émile-Zola, Lyon 2e. bonsoirs.com

JARDIN SECRET

Il faut traverser le bar, puis le salon, pour rejoindre la cour du Cerf-Volant. À l'abri des arbres et des regards, une grande terrasse invite à s'attabler, surtout au déjeuner pour se régaler avec un petit plat maison savoureux, comme le maquereau à la flamme, fraises et petits pois, orné de granola salé. Brunch le week-end. Formule déjeuner, 23 €.

186, avenue des Frères-Lumière, Lyon 8e. Tél. : 07 43 66 26 21. lecerf-volant.fr

FOOD TRIP ITALIEN

Niché dans la cour du Midi, peinte aux couleurs de l'été par l'artiste lyonnais Simon Poter, le nouveau Bionda Caffè promet un aller simple pour l'Italie. La fondatrice, Eva Senzacqua y décline toutes les saveurs de la dolce vita : café à la pistache, crème de café glacée, frappé au lait d'amande, mais aussi un addictif cornetto gelato revisité dans un croissant. Combo expresso/cornetto : 5 € le matin.

Grand Hôtel-Dieu, Lyon 2e. @bionda.caffe

L'abbaye de La Chaise-Dieu accueille l'exposition « Là où tout commence ». Elle rassemble 80 portraits d'artistes, immortalisés dans l'intimité de leur atelier par 20 photographes de l'agence Magnum Photos. 8 €.

Jusqu'au 20 septembre. La Chaise-Dieu (43). chaisedieu.fr

CHEZ LA TANTE ; BONSOIRS ; ROXANE DE ALMEIDA ; LE CERF VOLANT ; WERNER BISHOF ESTATE-MAGNUM PHOTOS

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

DÉCOUVERTE

EN MODE ULTRA LOCAL

Notre sélection d'ateliers inspirants pour s'imprégner de l'âme de la région.

PAR **JULIE HAINAUT**

INSOLITE

ŒUVRES VOLCANIQUES

Rose Desmaisons émaille la lave des volcans d'Auvergne dans son atelier Pépite de lave. Pour faire découvrir ce savoir-faire, elle propose des démonstrations. Les curieux découvrent les différentes techniques artisanales, avant de s'initier à celle du cloisonné sur lave pour réaliser des sculptures, bijoux ou assiettes. Fascinant. 5 €, 1 heure (4 personnes au moins).

14, rue Saint-Robert-de-Turlande, Antignac (15). Tél. : 06 71 43 19 29. pepite-de-lave.com

ORGANIQUE

PEAU DE PÊCHE

Sacs à main, bananes, bijoux, porte-monnaie, étui à lunettes… Dans son atelier aindinois, Amarande G transforme le cuir de carpes de la Dombes en maroquinerie. Lors de ses initiations, on en apprend plus sur le fameux plateau des Mille étangs et sur la durabilité de cette peau unique… avant de repartir avec la création de son choix. 50 €.

11, route de Saint-Maurice, Meximieux (01). Tél. : 06 73 28 43 08. amarandeg.fr

La sculptrice sur bois Aferdita Marot initie aux gestes de la menuiserie traditionnelle à l'aide d'outils d'antan. Elle accompagne chaque étape du travail du bois d'arole, en transmettant les motifs savoyards – rosace, edelweiss, flocon – selon les envies de chacun. On repart avec un objet unique. 40 € les 3 heures. ●●●

127, rue Georges-Cumin, Les Belleville (73). Tél. : 04 79 00 20 00. st-martin-belleville.com

DAN MARTENSEN/ TRUNCK ARCHIVES/ 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

MOULIN À PAPIER

PATRIMONIAL

HISTOIRES EN PAPIER

Installé dans la vallée de Laga, le moulin à papier Richard de Bas est le dernier d'Auvergne encore en activité. Il garde vivante la tradition papetière de la région d'Ambert à travers un musée historique et des ateliers. Parfait pour découvrir les secrets de fabrication de la pâte à papier, avant de créer sa propre feuille. 6,90 €.

Ambert (63). Tél. : 04 73 82 03 11. richarddebas.fr

CRISTALLIN

SOUFFLE CRÉATIF

À l'atelier Anvi, les artistes verriers Anne Donzé et Vincent Chagnon transmettent leur savoir-faire autour du travail du verre. Les apprentis découvrent différentes techniques – verre soufflé, pâte de verre, travail au chalumeau ou encore verre à froid – et créent perles, objets ou autres sculptures selon leurs envies. À partir de 30 €.

18, route des Aubépins, Valserhône (01).
Tél. : 06 52 36 96 44. atelierdeverreanvi.com

MILÉMIL

ARTISANAL

DE BEAUX PIEDS

À Romans-sur-Isère, capitale historique de la chaussure, Milémil invite les passionnés à fabriquer leur propre paire de baskets (159 €) ou de souliers en cuir (390 €) de A à Z. Sans machine ni colle, les créateurs en herbe découvrent un véritable savoir-faire artisanal à l'aide de simples ciseaux et d'une aiguille, en suivant les conseils avisés du chausseur.

22, rue Gaillard, Romans-sur-Isère (26). milemil.fr

DISTILLERIE DE SAINT-GERVAIS

A la Distillerie de Saint-Gervais, qui élabore des spiritueux alpins inspirés de son environnement, les élèves s'initient pendant trois heures à la fabrication de leur propre gin. Genévrier, myrtille, angélique sont encore récoltés à la main en montagne. 95 €. ●●●

2540, route du Prarion, Saint-Gervais-les-Bains (74). distilleriesaintgervais.com

CORALIE REYROLLE ; ISABELLE DHUME ; DISTILLERIE SAINT GERVAIS

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

La seule période où tu veux apprendre l'anglais ailleurs qu'en amphi.

PROFITER DE L'OFFRE

OFFRE 18-25 ANS (1)

Paiements et retraits sans frais à l'étranger (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 dans votre établissement.

(2) Exonération des frais de retrait et de paiement par carte, hors commission de change, hors zone euro pour les jeunes entre 18 et 28 ans détenteurs d'un forfait Cristal.

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 • ROSA PARIS

PETITS JARDINIERS

BROCHIER SOIERIES

RETOUR SUR SOIE

Pendant deux heures, on crée son propre carré de soie en s'initiant à la peinture sur soie avec Brochier Soieries, expert en la matière. Installés face aux longues tables de peinture à la main sur lesquelles sont tendus les rouleaux de soie, on découvre les secrets d'un savoir-faire lyonnais très recherché par les grands couturiers du XXe siècle. 140 €.

33, rue Romarin, Lyon 1er. Tél. : 04 72 07 97 83. brochiersoieries.com

PARFUMÉ

JARDIN SECRET

Mélanie et Pierro, de Petits Jardiniers, cultivent des plantes aromatiques et médicinales au cœur du massif de la Chartreuse, à 1 000 mètres d'altitude, qu'ils transforment ensuite en tisanes, huiles, sirops, baumes et autres macérats. Des ateliers permettent aux curieux de réaliser leur propre sirop de plantes. 35 €.

612, chemin des Guillets, Saint-Pierre-de-Chartreuse (38). Tél. : 06 25 72 16 57. petitsjardiniers.net

CRÉMERIE DES MARCHÉS

GOURMAND

TOUT UN FROMAGE !

Au cœur des caves d'affinage de la Crémerie des marchés, les cheese lovers participent à un atelier enrichissant. Au menu : dégustation, jeux sensoriels, quiz, secrets et astuces pour découper comme un pro et composer des plateaux parfaits. 70 €, 2 heures 30.

30, route des Creusettes, Poisy (74). Tél. : 04 50 22 89 84. cremeriedesmarches.fr

Après la découverte de l'élevage d'alpagas de La Combe au lierre, on confectionne son propre objet souvenir en laine de cet animal d'une infinie douceur. Hélène guide pas à pas les créateurs en herbe. Une expérience immersive, au cœur même du salon d'hôtes. 75 €, 3 heures. •••

1688, route des Écuyers, lieu-dit Le Bernard, Septème (38). Tél. : 06 18 78 23 86. lacombeaulierre.fr

LES PETITS JARDINIERS ; STANISLAS BROCHIER ; CRÉMERIE DES MARCHÉS

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%.

EXCELLENT COMPLÉMENTAIRE SANTÉ Mutuelles LE FIGARO 2026

TOP DIGITAL ET INNOVATION COMPLÉMENTAIRE SANTÉ Mutuelles LE FIGARO 2026

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

L'ABEILLE QUI RELIE

CHAMPÊTRE

RUCHE SAUVAGE

Dans la Drôme, territoire reconnu pour son miel AOP, L'Abeille qui relie propose de construire une ruche solaire en vannerie. Le but ? Redonner à cet insecte pollinisateur sa nature sauvage, sa rusticité, en n'intervenant pas ou que très peu. Cette ruche de biodiversité respecte ainsi la biologie de la butineuse par son volume et sa forme. 450 € les quatre jours.

Jardin de Samare, Mirabel-et-Blacons (26).
Tél. : 06 74 37 77 57. labeillequirelie.fr

CRÉATIF

GESTES D'ARGILE

Dans son atelier, L'Empreinte, la céramiste Carine Tuhault propose des stages d'initiation au modelage. Chacun façonne un objet à partir de terre fraîche, avant d'y imprimer motifs, textures ou empreintes selon son inspiration. À partir de 30 €.

16, quai Roger-Morin, Dieulefit (26).
Tél. : 06 26 08 12 01. lempreinte.eu

ALPAMAYA

ALPESTRE

COSMÉTO PERSO

Chez Alpamaya, on apprend à fabriquer son savon selon la technique de la saponification à froid. Huiles végétales, beurre de karité bio et ingrédients d'origine naturelle composent les formules de base. Chaque participant personnalise ensuite sa création en choisissant couleurs, parfums et décorations. 49 € (2 heures 30).

110, rue des Grands-Prés, Val-Cenis Bramans (73).
Tél. : 06 52 68 90 25. alpamaya.com

Le naturaliste Michel Rostalski invite petits et grands à renouer avec la nature en observant les plantes alpines dans leur milieu naturel, lors de balades en montagne. L'occasion, également, d'apprendre à fabriquer des remèdes traditionnels à base d'arnica, d'alchémille ou d'edelweiss, ainsi que des apéritifs sauvages. Le tout dans une ambiance très sympathique. À partir de 6 €. ●

Les Gets (74). Tél. : 07 86 10 54 49. lesgets.com

JADE AMIRI TUFFIER _ L'ABEILLE QUI RELIE _ EMMANUEL DORSAZ ; HAUTE MAURIENNE VANOISE-AMBRE PORTAZ

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

PUBLICITÉ

Saint-Gervais-Mont-Blanc

Deux jours pour souffler

À 3h de Lyon en train ou 2h20 en voiture, Saint-Gervais offre un écart de presque 1 800 mètres entre ses Thermes et le refuge du Nid d'Aigle. De quoi rendre un week-end franchement dépaysant, sans aller chercher très loin !

Jour 1 — Arriver, se poser, se laisser faire

Le PlanB Living Saint-Gervais est à deux minutes à pied de la gare du Fayet, pratique quand on arrive en train. L'esprit est familial, les chambres confortables, et le restaurant règle la question du dîner sans effort ! Les enfants s'occupent au mini bowling pendant que les parents s'accordent un cocktail au bar.

Première sortie : **les Thermes**. L'eau ressort naturellement à 39°dans un écrin de beauté niché au fond de la forêt. On glisse dans les bassins extérieurs, on lève les yeux vers les montagnes, et la semaine commence à s'éloigner. De là, on aperçoit le Valléen, la télécabine qui relie le Fayet au village de Saint-Gervais en cinq minutes, à 2,50 € l'aller. Il vous faudra l'emprunter pour rejoindre le centre du bourg. Pour les plus téméraires, l'ascenseur des Thermes offre une alternative inattendue : 170 mètres de dénivelé avalés en deux minutes chrono. Sensation garantie.

Pour dîner, direction **le Rond de Carotte**. Menu saisonnier, produits locaux, légumes de saison et une cuisine soignée dans une salle où les bouteilles font office de décor, parce que l'adresse est aussi une cave. Plus de 500 références de vins bios, biodynamiques et natures. Une petite adresse à ne pas manquer !

Fabian Bodet

Jour 2 — Monter un peu plus haut

Le matin, cap sur le **Tramway du Mont-Blanc**, au départ du Fayet. Depuis fin juin, les quatre motrices Jeanne, Marie, Marguerite et Anne déposent leurs passagers directement au refuge du Nid d'Aigle, à 2 372 mètres d'altitude, au départ de la voie royale du Mont-Blanc. Pour les plus chanceux, marmottes et bouquetins font parfois une apparition !

L'après-midi laisse de la place pour explorer encore. Côté famille, le **parcours Ninja**, accessible via la télécabine de l'Alpin, propose un vrai défi pour tous les âges, avant de pousser jusqu'au **lac de Joux** pour une limonade locale chez Flavie, agricultrice, qui accueille les visiteurs et fait découvrir ses produits du terroir. Pour les amateurs de patrimoine, le **sentier baroque** serpente entre les chapelles restaurées de Saint-Gervais.

Il n'en faut pas plus pour comprendre que Saint-Gervais n'est pas une destination où l'on vient qu'une seule fois !

À Nyons,
le **goût** trouve
son équilibre

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, bougez plus :
www.mangerbouger.fr

PAR **SANDRA MOISSON**

JEUX DE LUMIÈRES

Rencontre entre patrimoine et arts numériques, le festival Région des Lumières déploie des spectacles son et lumière gratuits sur les grands sites du territoire, avec une féerie adaptée à la particularité de chaque monument. Prochaines étapes, Aurillac (jusqu'au 15 août), sur la façade du centre Pierre-Mendès-France, et La Chaise-Dieu (du 8 au 30 août), sur celle de l'abbatiale Saint-Robert.

auvergnerhonealpes.fr

JARDINS EN FÊTE

Réputé pour défricher les nouveaux talents de la scène indépendante, de la pop à la techno en passant par le rock, le festival Château Sonic fait vibrer les vieilles pierres d'Avully le soir, avec des concerts et des DJ sets. En journée, les jardins accueillent de multiples activités pour petits et grands : sérigraphie, création de costumes, yoga…

Du 7 au 9 août. Château d'Avully. 465, route d'Avully, Brenthonne (74). chateausonic.com

« GARDER L'ŒIL OUVERT », DES MURS ONT DES OREILLES

ART URBAIN

Avec la Zoa, biennale de la ville autrement, Bourg-en-Bresse se transforme en terrain de jeu artistique, le temps d'un été. Une quinzaine d'œuvres, accessibles à tous, sont installées dans l'espace public. Parmi lesquelles le monumental collage signé de l'artiste urbaine Les Murs ont des Oreilles, qui orne la chapelle Sainte-Madeleine.

Jusqu'au 6 septembre. Bourg-en-Bresse (01). bourgenbresse.fr

L.OLIVIER ; VILLE DE BOURG EN BRESSE

«DES ÉTUDIANTES DANS LE PREMIER CINÉMA 3D, PYONGYANG.» STÉPHAN GLADIEU

TOUCHE-Ā-TOUT

Après avoir accueilli près de 23 000 visiteurs à la Fondation Bullukian, à Lyon, avec l'exposition « Empreintes », l'artiste Prune Nourry investit le Palais idéal. Avec le projet « Défense de rien toucher », elle invite les visiteurs à toucher ses propres œuvres et rend hommage à la dimension tactile et organique du lieu.

Jusqu'au 6 septembre. Hauterives (26). facteurcheval.com

GALERIE OPEN AIR

Pour la 20e édition d'Horizons Arts Nature en Sancy, dix artistes internationaux investissent les paysages grandioses du massif du Sancy pour y créer des œuvres éphémères en dialogue avec les éléments. Un parcours libre dans une galerie géante à ciel ouvert et de jolis prétextes de randonnées à explorer tout l'été.

Jusqu'au 14 septembre. Liste des œuvres et localisations sur horizons-sancy.com

PORTRAITS AUTORISÉS

Suivi, encadré et accompagné tout au long de son séjour, le photographe Stéphan Gladieu s'est rendu en Corée du Nord pour réaliser une série de portraits. Le concept de pose frontale et le jeu avec les arrière-plans, flirtant avec les codes de la propagande, ont rendu sa démarche possible. ●●●

Jusqu'au 2 janvier 2028. Musée des Confluences. 86, quai Perrache, Lyon 2e. museedesconfluences.fr

DES ÉTUDIANTES DANS LE PREMIER CINÉMA 3D, PYONGYANG
© STÉPHAN GLADIEU / COURTESY SCHOOL GALLERY PARIS

AGENDA

PAR **SANDRA MOISSON**

24 H CHRONO

Artiste prolifique disparu trop tôt, Adrien Fregosi (1980-2024) fait l'objet d'une exposition monographique, « Dès potron-minet ». Construite comme une journée de 24 heures, cette déambulation dévoile une œuvre foisonnante, dont certaines pièces sont présentées pour la première fois au public.

Jusqu'au 3 janvier 2027. Magasin. 8, esplanade Andry-Farcy, Grenoble (38). magasin-cnac.org

MONDES ENGLOUTIS

Telle une pirogue médiévale posée à proximité de l'eau, le Musée archéologique du lac de Paladru mérite le détour, tant pour son architecture que pour l'exposition « Bateaux sous l'eau, archéologie des sites immergés ». Le parcours explore les épaves maritimes et leurs techniques de fouille.

Jusqu'au 3 janvier 2027. Villages-du-Lac-de-Paladru (38). malp.fr

« DÈS POTRON-MINET », ARCABAS

SACRÉ PROFANE

Figure de l'art sacré contemporain, le peintre Arcabas (1926-2018) a marqué de son empreinte le massif de la Chartreuse, signant çà et là vitraux, toiles et sculptures. À l'occasion du centenaire de sa naissance, une grande rétrospective composée de 24 œuvres invite le public à découvrir la richesse et la diversité de son travail. ●

Jusqu'au 31 janvier 2027. La Tronche (38). musees.isere.fr

MAGASIN CNAC, PHOTO : GRÉGOIRE D'ABLON.

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 : AZERION RÉGIONS. CONTACT-AZERIONREGIONS@AZERION.COM

Auberge du Lac
Hôtel Restaurant ****

Crédits photos "Christella four Sarra"

Un écrin de bien-être au bord du lac... En Ardèche verte à moins de 1h de Lyon

www.aubergedulac.fr | Le Ternay-07100 st Marcel-lès-Annonay - 04 75 67 12 03 | Territoria

NEUF... NOUVEAU...

NOUVELLES

HÔTEL & SPA BEAUREGARD**** LA CLUSAZ

Cet été, on prend de la hauteur à La Clusaz. Entièrement rénové, l'hôtel Beauregard dévoile une nouvelle adresse élégante où l'esprit montagne se réinvente avec modernité. Chambres lumineuses ouvertes sur les sommets, table gourmande mettant à l'honneur les saveurs alpines et parenthèse bien-être au Cristal Spa : tout invite à ralentir et à se reconnecter à l'essentiel. Une escapade inspirante pour profiter de la nature version chic.

90, sentier du Bossonnet, La Clusaz (74). hotel-beauregard.fr

DURANCE

La Maison Durance enrichit sa collection Bibliothèque des Parfums avec une nouvelle création décorative et sensorielle : les Bouquets Floraux. Élégants et naturels, ils réinventent l'art d'embaumer votre intérieur en associant délicatesse olfactive et esthétisme floral. Fleur d'oranger, de monoï ou encore Ambre précieux et Linge propre..., ils se déclinent en une multitude de senteurs envoûtantes.

Diffuseur Fleurs Séchées, 26,90 € (prix observé). durance.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

La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

L'EUROPE S'ENGAGE en région Auvergne-Rhône-Alpes

CANTAL' ENVIE D'UNE PAUSE GOURMANDE

J'AIME LE CANTAL

APPELLATION D'ORIGINE PROTÉGÉE

Pour votre santé, évitez de grignoter entres les repas. WWW.MANGERBOUGER.FR

BOX BY

ELLE

X

CSAO

PARIS

PROMO DE L'ÉTÉ

-10 €

CODE **CSAO10**

CSAO · LANCASTER · BURBERRY · manucurist PARIS · respire · AROMA-ZONE · SANOFLORE DERMATOLOGIE BOTANIQUE · MARIO BADESCU SKINCARE Since 1957 · SUNDAY RILEY · KERARGAN PROFESSIONNEL PARIS · CINQ MONDES PARIS · CINQ MŌNDES PARIS · Le Studio by Alice Pilote

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

À PARTIR DE 44 € AU LIEU DE 300 €

• SOUTIEN À LA MAISON ROSE DE DAKAR •

RDV SUR
BOX.ELLE.FR

© AUDREY BORREGO

Publicis EtNous

Hermès, à toute bride

Photographie retouchée

HERMÈS
PARIS