

ELLE®

QUIZ PEOPLE
QUI AIME QUI ?
ET QUI FAIT QUOI ?

MODE
LÉGÈRE ET
STYLÉE EN VILLE

L'ÉTÉ, SAISON DES AMOURS
VÉRITÉ OU CLICHÉ ?

ZAHIA INTIME
"MON CORPS
EST MON ESPACE
DE RÉCONFORT"

FORME
DEVENEZ (PRESQUE)
ACCRO AU SPORT

QUE LIRE À LA RENTRÉE ?
LES COUPS DE CŒUR
DE LA RÉDACTION

NOTRE COVER GIRL RENATE REINSVE

CMI FRANCE
L 14149 - 4208 - F: 2,90 €

HEBDOMADAIRE 13 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

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]

300€ 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

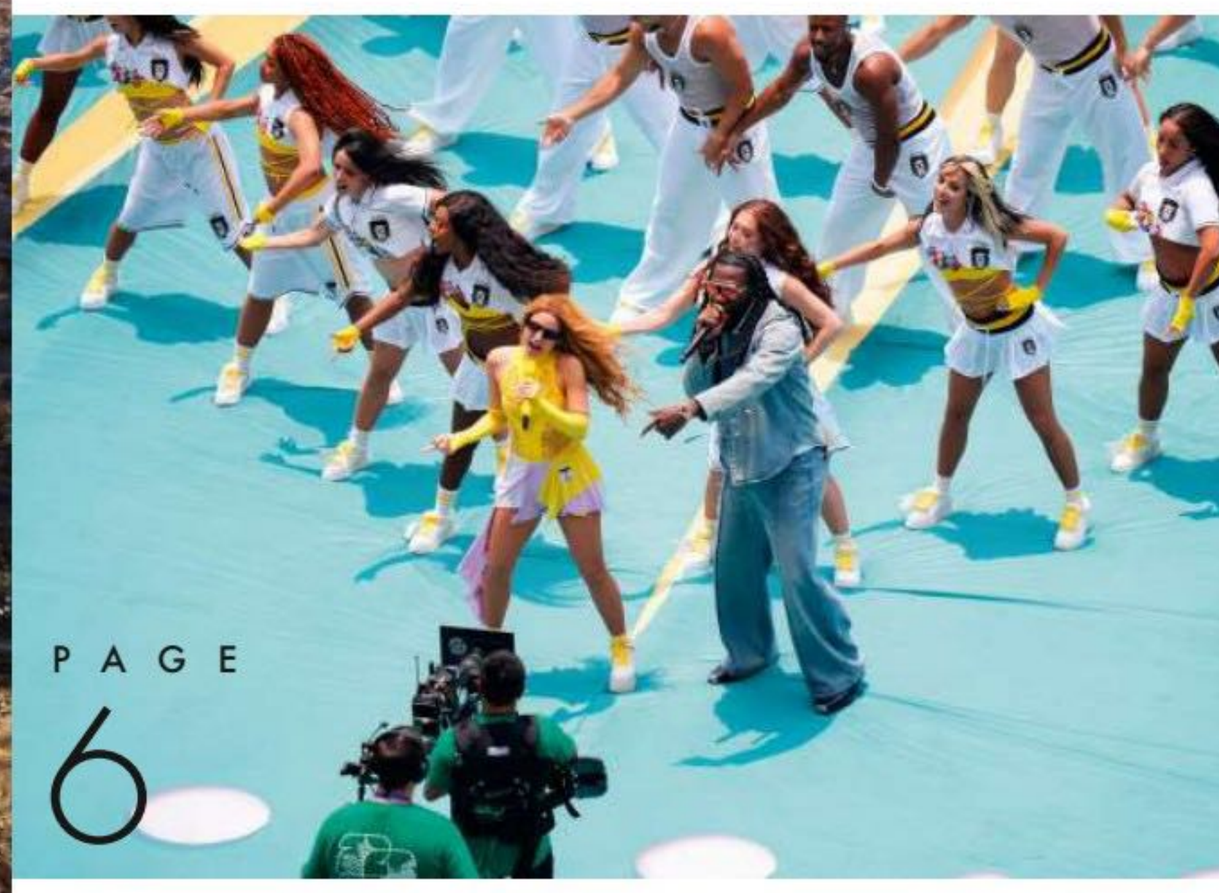
pour les trajets courts, privilégiez la marche ou le vélo #SeDéplacerMoinsPolluer

SOMMAIRE



PAGE 74

MODE :
VUE SUR MER



PAGE 6

LATINOS :
LES NOUVEAUX
ROIS DE
LA POP



COUVERTURE

RENATE REINSVE
PORTE UN HAUT,
LOUIS VUITTON.
RÉALISATION
HORTENSE MANGA.
PHOTOGRAPHE
JULIEN VALLON.
COIFFURE **BRIDGET BRAGER.**
MAQUILLAGE
WENDY ROWE.
MANUCURE
HUBERTE CESARION.



PAGE 56

PRIX DU RÉCIT : LE POISON
DES PRODUITS MÉNAGERS

5 ÉDITO
Renaître de nos cendres.
Par Olivia de Lamberterie.

6 ZIGZAG
Notre grand cahier de l'été.

24 LIVRES
Chantal Thomas, les coups de cœur de nos chroniqueuses, la folle histoire de Jean Seberg et Romain Gary.

34 MAG
• Andrée Viollis • Le sexe en vacances • Au secours, j'attends un garçon ! • Quiz people…

74 MODE
Lumières d'août en Croatie.

84 BEAUTÉ
La bonne équation sportive.

92 ART DE VIE
Le tour de France gourmand.

105 HOROSCOPES

107 FICHES-CUISINE
« Couscous qui changent ».

ILLSTRATION ALINE BUREAU ; JOSE BRETON/AFP7/SHUTTERSTOCK/SIPA ; MARCO VULEVIC.

Ce numéro comporte, insérées entre les pages 106 et 107, ou 20 pages spéciales numérotées de I à XX (éditions Aquitaine et 2 Charentes) ; ou 16 pages spéciales numérotées de I à XVI (éditions Auvergne et Grand-Rhône-Alpes) ; ou 28 pages spéciales numérotées de I à XVIII (éditions Bretagne et Pays de la Loire) ; ou 40 pages spéciales numérotées de I à XL (éditions Côte d'Azur et Corse) ; ou 32 pages spéciales numérotées de I à XXXII (édition Languedoc-Roussillon) ; ou 20 pages spéciales numérotées de I à XX (édition Midi-Pyrénées) ; ou 20 pages spéciales numérotées de I à XX (éditions Normandie et Somme) ; ou 32 pages spéciales numérotées de I à XXXII (édition Provence). Ce numéro comporte un encart abonnement Dynapresse sur les exemplaires kiosques Suisse et des envois de correspondance sur la France métropolitaine + Dom-Tom.
Des exemplaires de ELLE n°4208 sont vendus avec en cadeau une huile à lèvres AROMA ZONE, 3 teintes au choix sur une partie de la diffusion kiosques France métropolitaine (liste des points de vente disponible sur elle.fr, rubrique beauté). Offre valable du 13 au 26 août 2026. Dans la limite des stocks disponibles.

Renaître de nos cendres



XAVIER IMBERT

PAR OLIVIA DE LAMBERTERIE **ÉDITORIALISTE**

« C'ÉTAIT UNE ODEUR INCONNUE, une odeur sombre et soutenue, qui s'épanouit dans ma tête et pénétra jusqu'à mon cœur. C'était le thym, qui pousse au gravier des garrigues : ces quelques plantes étaient descendues à ma rencontre ». Pour Marcel Pagnol, comme pour beaucoup d'entre nous, l'été possède à jamais le parfum des grandes vacances de notre enfance. Fragrances piquantes de la Provence, miellées des champs de colza du Nord, ou enchanteresses d'œillets mignardises, fierté d'une grand-mère cultivant son jardin. Effluve poivré de l'huile de Chaldée dont s'enduisait une mère, gras et sucré de beignets chichis ou chouchous, doux et rance à la fois d'une maison de famille trop longtemps fermée.

Quelle odeur inconnue a pénétré les cœurs de nos enfants cet été ? Un parfum de cendres. Un souffle puissant et inquiétant de brûlé. Une odeur qui fait peur. Qui colle à la peau et au cerveau longtemps après qu'elle a disparu. Il y a quelque chose de pourri au royaume des politiques. S'ils ne font pas les choix courageux qui s'imposent, c'est toute la maison France qui flambera. Mais c'est aussi un choix de société qui nous appartient à tous : remettre le vivant au cœur de notre existence. Ā commencer par celle de nos enfants. Tous ces petits qui ont joué à la ratabouillasse, de la terre plein les mains et des étoiles plein les yeux, petits poucets à la recherche de cailloux et de coquillages… Est-ce que, hop, aussitôt dans le train du retour, on va les recoller devant un écran ? Les cours d'IA au lycée, nouveauté de cette rentrée, pourquoi pas ? Mais pourquoi pas aussi davantage de cours de SVT (ce que nous, les plus de 40 ans, appelions « sciences naturelles »). Comme les maths ou le français, apprenons-leur la terre, les arbres, les plantes, le vivant. Les profs de SVT, nouveaux superhéros de notre société ? Les profs, nouveaux héros de notre société ? Transmettre, c'est le thème du plus beau roman de la rentrée, « La solitude des professeurs est infinie », de Yannick Haenel (Gallimard). Transmettre, notre devoir à tous, pour que les vacances gardent le goût exquis de l'enfance. ●

Il faut remettre le vivant au cœur de notre existence. Ā commencer par celle de nos enfants…

PHĒNO

LATINO LOVERS

Les rythmes et la langue hispaniques déferlent sur les charts, rivalisant avec les plus gros tubes américains. Une révolution pop et politique.

PAR JUSTINE BRIQUET-MORENO

SHOW TIME SHAKIRA ET BURNA BOY, LE 19 JUILLET, LORS DE LA FINALE DE LA COUPE DU MONDE DE FOOTBALL À NEW YORK.

MI-TEMPS DU MATCH ESPAGNE-ARGENTINE, en finale de la Coupe du monde : Shakira chante devant des centaines de millions de téléspectateurs, passant de l'anglais à l'italien, du français à l'espagnol, aux côtés de la superstar nigériane Burna Boy. Chevelure ondoyante, déhanché hypnotique, corps ultra-sensualisé. Elle célèbre une « latinité » assumée. La portée politique de sa performance est passée inaperçue. Pourtant, face à l'Amérique de Donald Trump, la Colombienne a fait de la diversité des langues et des cultures un spectacle planétaire.

Pendant des décennies, les stars latinos devaient s'américaniser pour espérer conquérir le monde. Chanter en anglais était un passage obligé. Cette époque est désormais révolue : Bad Bunny, Rosalía, Karol G, Rauw Alejandro, J Balvin ou encore Aitana remplissent les plus grandes salles de la planète sans renoncer ni à leur langue ni à leur culture. Ils sont les idoles de toute une génération au même titre que Justin Bieber et Taylor Swift. Les chiffres parlent d'eux-mêmes : dans les classements mondiaux, une chanson sur quatre est en langue espagnole, selon l'Observatoire de l'université madrilène Nebrija. En tête des styles plébiscités, le reggaeton, dont Porto Rico et le Panama se disputent la paternité et que l'on reconnaît à son rythme à contretemps. Il entraîne dans sa danse toutes les musiques hispaniques, de Barcelone à Bogotá. La fin du règne de la langue de Shakespeare sur la pop ?

Despacito mais sûrement, cette musique de la rue conquiert nos oreilles. Karol G, la superstar colombienne, dont le nouvel album est sorti le 7 août, était en tête d'affiche du festival Coachella en avril : une première pour une artiste hispanique. Bad Bunny, premier Latino à assurer seul le spectacle de la mi-temps du Super Bowl sans chanter un seul mot d'anglais, en février, est devenu l'artiste le plus streamé au monde. Rosalía, elle, signe le meilleur démarrage jamais enregistré pour une hispanophone sur Spotify avec son album symphonique « LUX », jusqu'à détrôner Taylor Swift. « Célébrons l'altérité, les différentes musiques, les différentes cultures, les différentes langues », déclarait, émue, la Catalane en recevant son Brit Award de la meilleure artiste féminine internationale de l'année, fin février, à Manchester. ●●●

JOSE BRETON/AFP7/SHUTTERSTOCK/SIPA



1. BAD BUNNY AU SUPERBOWL EN FÉVRIER. **2.** ROSALÍA À L'ACCOR ARENA, LE 18 MARS. **3.** J BALVIN AU MET GALA, EN 2025. **4.** AITANA À MADRID, LE 20 JUILLET. **5.** KAROL G AU FESTIVAL COACHELLA 2026.

1



2

3

●●● Cette révolution culturelle ne vient pas de nulle part. Dès les années 1990, les maisons de disques comprennent le potentiel de la musique en espagnol et font de Miami la capitale de la pop latino. Leur recette est simple : façonner les artistes à la sauce américaine sans effacer leurs saveurs d'origine. Les professionnels parlent de « crossover latino ». « Ce modèle repose sur l'alternance linguistique : des chansons en anglais côtoient des titres en espagnol. L'objectif est de toucher la population latino des États-Unis, devenue à cette période la première minorité du pays et, par conséquent, une cible commerciale majeure », explique Alix Bénistant, chercheur à l'université Sorbonne-Paris-Nord, spécialiste de la mondialisation des musiques latines.

Shakira incarne mieux que personne cette stratégie. Derrière sa métamorphose, un homme : Emilio Estefan, le producteur qui a lancé la carrière de toutes les stars hispanophones des années 1990. Alors adepte du rock colombien, la jolie brune subit un « rebranding ». Apprentissage de l'anglais, nouvelles sonorités pop, relooking, teinture blonde… rien n'est laissé au hasard. Jackpot : son album « Laundry Service » (2001), composé de neuf titres en anglais et quatre en espagnol, dépasse les vingt millions de ventes. Gloria Estefan (l'épouse d'Emilio), Ricky Martin et Enrique Iglesias se sont engouffrés dans la brèche avec le même succès.

Bad Bunny appartient, lui, à une autre génération. Il hérite de cette ouverture internationale, mais refuse de se plier au jeu de l'industrie. « Ce qui le distingue, c'est sa volonté de préserver son identité portoricaine, qu'il ne cesse de revendiquer », souligne Alix Benistant. Attaché à son indépendance, il reste fidèle au label portoricain Rimas, distribué par une filiale de Sony. Une façon de profiter de la puissance de diffusion d'une major sans renoncer à sa liberté artistique et politique. Là où Shakira apprenait l'anglais, lui revendique son

NEILSON BARNARD/GETTY IMAGES VIA AFP ; KEVIN MAZUR/GETTY IMAGES ; JOHN SHEARER/WIREIMAGE/GETTY IMAGES ; OSCAR J. BARROSO/EUROPA PRESS VIA GETTY IMAGES.





4



5

"Le véritable bouleversement ne réside pas tant dans l'essor de l'espagnol que dans la fin du monopole de l'anglais."

LOURDES MORENO CAZALLA, CHERCHEUSE À L'UNIVERSITÉ COMPLUTENSE DE MADRID

accent, son île et son identité. Le succès mondial de « Debí tirar más fotos », couronné du Grammy Award du meilleur album en 2026, prouve qu'il est possible de devenir une pop star globale avec un album anti-Trump entièrement en espagnol. En octobre dernier, en ouverture de « Saturday Night Live », il se permet quelques phrases en castillan avant de lancer, sourire aux lèvres : « Et si vous n'avez pas compris, vous avez quatre mois pour apprendre ma langue ! »

Aujourd'hui, les stars anglo-saxonnes veulent s'inviter dans ce nouvel univers. Drake s'essaie à l'espagnol avec Bad Bunny, The Weeknd chante « La Fama » avec Rosalía, Bruno Mars forme un duo avec Karol G... Et si le rapport de force s'était inversé ? « Une collaboration en espagnol ne fait plus perdre en prestige. Elle permet au contraire de gagner en portée, car les artistes latinos ont un succès considérable et disposent d'immenses communautés de fans », résume Lourdes Moreno Cazalla, chercheuse à l'université Complutense de Madrid, spécialiste du rôle des plateformes dans la mondialisation des musiques hispanophones. Pour elle, le « crossover » existe désormais dans les deux sens.

Au lendemain de la victoire de l'Espagne sur l'Argentine, sur la Plaza de Cibeles, à Madrid, le 20 juillet, des dizaines de milliers de supporters reprennent en chœur « Superestrella » lorsque la chanteuse espagnole Aitana monte sur scène aux côtés des champions du monde. Hymne officieux de la Roja, le titre bat des records d'écoute. Peu de temps après, il entre dans la playlist « Viva Latino » sur Spotify. Une consécration, au vu du pouvoir prescripteur de ces sélections. Car quelque chose s'est joué dans nos téléphones : les plateformes ont rebattu les cartes. En 1999, découvrir un artiste passait par l'achat d'un CD, un luxe réservé aux pays riches. Aujourd'hui, une connexion Internet suffit pour écouter un chanteur depuis Bogotá, San Juan ou Madrid. « Avant, les musiciens dépendaient d'un programmateur radio et de maisons de disques. Maintenant, ils dépendent de l'architecture des plateformes, de leurs systèmes de recommandation », avance Lourdes Moreno Cazalla.

Mais peut-on pour autant parler de « soft power latino » ? Pas exactement. « Contrairement à la pop anglo-saxonne ou la K-pop, venue de Corée, l'expansion de la musique en espagnol n'est pas pilotée par un État », appuie Lourdes Cazalla. Cette révolution est portée par les artistes eux-mêmes, qui utilisent leur visibilité pour défendre leur culture. « Le véritable bouleversement historique ne réside pas tant dans l'essor de l'espagnol que dans la fin du monopole culturel de l'anglais », conclut la chercheuse. Vingt-cinq ans après les débuts de Shakira, cette scène sur la pelouse de la Coupe du monde raconte une nouvelle époque, où les artistes n'ont plus à traduire leur identité pour être universels. ●

Cinéma

FAUT-IL VOIR "OKLAHOMA HONEY" ?

PAR **OPHÉLIE DAGUIN**



MATTHEW McCONAUGHEY ET ANGELINA LOOKINGGLASS.

LE PITCH

En Oklahoma, le miel vaut de l'or. Amziah King, figure locale à la tête d'une exploitation apicole, est aussi le patriarche d'une bande de marginaux mélomanes. Lorsque sa fille adoptive réapparaît après des années d'absence, il fait d'elle l'héritière de ses connaissances pour contrecarrer la convoitise de ses rivaux. Résultat : un western moderne et puissant, portrait sensible d'une Amérique rurale, porté par le charismatique Matthew McConaughey et la jeune Angelina LookingGlass – révélation du film ?

ALLEZ-Y SI...

... vous rêvez de faire des bœufs avec vos amis les soirs d'été/adorez les histoires de vengeance/avez un crush pour Matthew McConaughey depuis « True Detective » (mais qui n'en a pas ?).

ÉVITEZ SI...

... vous avez la phobie des abeilles/vous ne supportez ni la mandoline ni le banjo/vous en avez marre de l'Amérique.

« OKLAHOMA HONEY », d'Andrew Patterson. Avec Matthew McConaughey, Angelina LookingGlass, Kurt Russell (2 h 10). En salle le 19 août.



ON RESSORT

NOS PETITS MOUCHOIRS

PAR **CHARLOTTE MOREAU**

Oubliez la boule de coton gluante que nos anciens roulaient dans leurs poches. Le mouchoir 2026, c'est la fraîcheur de vivre – comme l'éventail, l'ombrelle et autres accessoires désuets réhabilités par la canicule. On ne s'y mouche pas, mais on y fait tout le reste : se tamponner le front, s'essuyer les mains, étancher sa sueur... Comme le font les Japonais, ces esthètes qui vivent avec un « hankachi » (dérivé de l'anglais « handkerchief ») dès l'école primaire, où il est obligatoire dans les cartables et évidemment raffiné. De quoi inspirer le marché occidental et réveiller notre patrimoine ? Car, en Europe, avant d'être supplanté par les jetables en papier, le mouchoir précieux était un langage : on y épongeait ses émotions, on l'agitait pour saluer, on le laissait tomber pour séduire... Un « green flag » avant l'heure.



L'ENVIE D'ALICE ELIA

UN GOMMAGE CORPS



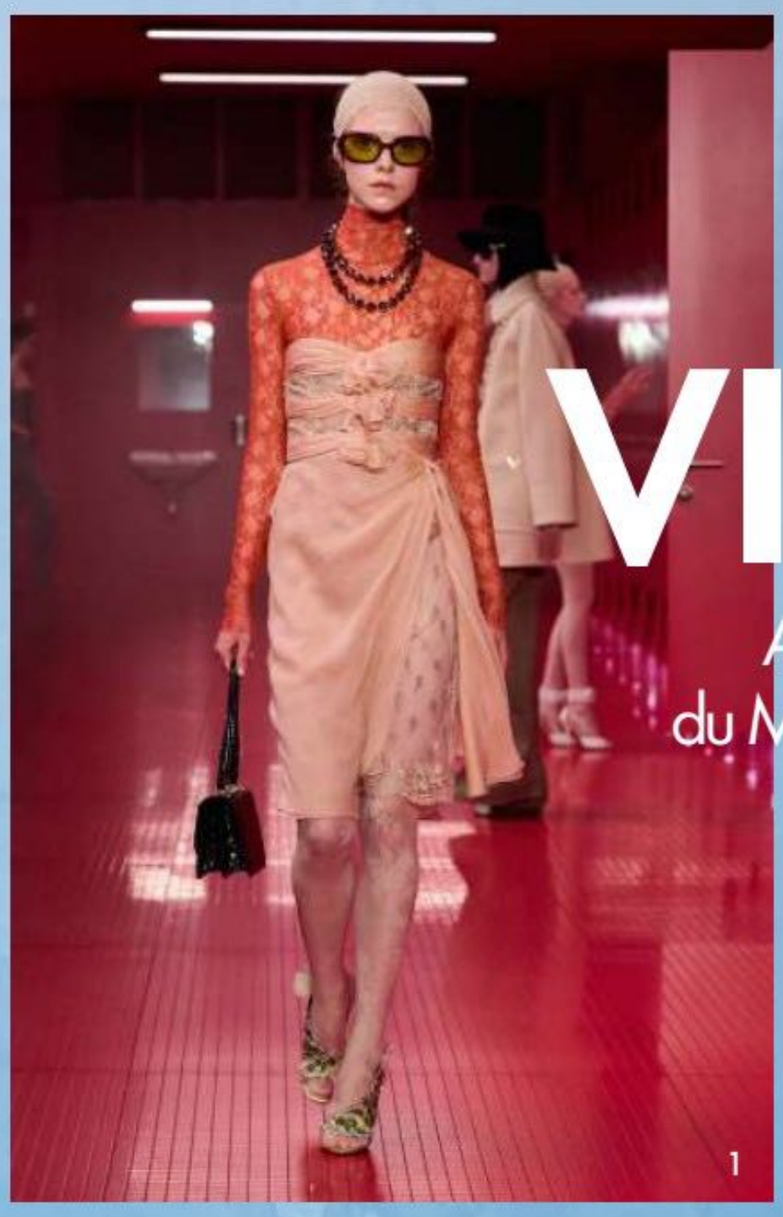
1. POLYVALENT Gommage Doux 3-en-1, Ultra-Hydratant, Topicrem. **2. TONIFIANT** The Ritual of Karma, Rituals. **3. PROTECTEUR** P 91, Typology. **4. DÉLICAT** Red Algae Resurfacing Body Exfoliator, Irene Forte. **5. À L'ABRICOT** Gommage Corps Lissant, Alaena. **6. UNIFIANT** Anti-Rugosités, First Aid Beauty. **7. AFFINANT** Body-Scrub, Exfoliant Anti Eau, Somatoline.

ZEN RIAL, OLGA YASTREMSKA/GETTY IMAGES ; JESSICA MIGLIO/METROPOLITAN FILMEXPORT ; MARC PHILIBERT/ELLE FRANCE ; PRESSE.

TISSOT

MONTRES SUISSES DEPUIS 1853

TISSOT SEASTAR 1000



1

Tendance

VIPIROOM

Autrefois cachées, les toilettes s'exposent du Met Gala aux podiums et même dans un clip de Madonna. À qui le trône ?

PAR STÉPHANE DURAND



2

ET SI LES TOILETTES ÉTAIENT LE LIEU LE PLUS COURU DE L'ÉTÉ ? C'est tout le pari de Samia Kanaan, très populaire auprès de la jeune génération et suivie par plus de 700 000 abonnés sur TikTok. En juin dernier, l'influenceuse lance un concept inédit sur YouTube : interviewer une personnalité dans les toilettes du club parisien Bus Palladium. Après Lucien Pagès et Pierre de Maere, c'est la chanteuse Eva qui vient de se prêter au jeu des confidences en répondant aux questions aussi drôles que désarmantes de la créatrice de contenus : « En soirée, les toilettes servent à se refaire une beauté, à se raconter des potins ou à se confier, énumère Samia Kanaan. C'est un espace très intime. On oublie presque leur fonction première. » Si certaines célébrités ont, dans un premier temps, refusé d'associer leur image à ce concept, une partie s'est ravisée devant le résultat : « Les vidéos sont très artistiques, presque comme un court-métrage. Il ne s'agit pas de s'asseoir sur la cuvette, on reproduit le moment où on se lave les mains devant le miroir et où on papote entre amis. Nous utilisons trois caméras pour avoir des angles différents, il y a une vraie réflexion autour de la mise en scène. » Et ce n'est pas Madonna qui risque de

1. DÉFILÉ AUTOMNE-HIVER VALENTINO.
2. LES TOILETTES HAUT DE GAMME DE TRONE, BAPTISÉES « ORGUEIL ».
3. BATHROOM SELFIE DE 2026.
4. LUCIEN PAGÈS ET SAMIA KANAAN.
5. LE DERNIER CLIP DE MADONNA.

© LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT ; PRESSE .



3

la contredire, en témoigne le film de quatorze minutes dévoilé il y a un mois pour promouvoir son nouvel album « Confessions II ». On l'y voit batifoler dans des toilettes avec Kate Moss ou l'acteur Benedict Cumberbatch, avant d'entraîner un homme dans l'une des cabines pour une chorégraphie sans équivoque.

Fini, donc, le lieu discret dont il faut taire le nom. On assiste, depuis quelques semaines, à une généralisation de la tendance. Puisque nous exposons notre intimité aux yeux de tous sur les réseaux, il n'y a pas de raison que le petit endroit reste dans l'obscurité. Symbole d'un nouveau chic, il devient « the place to be » pour les célébrités invitées au Met Gala, qui s'y rassemblent le temps d'une photo légendaire. Cette année, le « bathroom selfie » a réuni Margot Robbie, Rosé, la comédienne Ayo Edebiri, Gracie Abrams…

La bien nommée marque française Trone vient, quant à elle, de dévoiler un nouveau modèle de toilettes haut de gamme baptisé Orgueil, à destination des hôtels et restaurants de luxe, qui a fait sensation lors de la dernière Design Week de Milan. La société, créée en 2018 par le trentenaire français Hugo Volpei, fournit aussi des établissements prestigieux comme ceux de Mauro Colagreco ou Stéphanie Le Quellec. À Londres, The Netty, un micro-hôtel aménagé dans d'anciennes toilettes victoriennes, a ouvert ses portes à Oxford, transformant un lieu insolite en adresse design. Une esthétique reprise par Alessandro Michele, qui a imaginé le décor du défilé Valentino automne-hiver 2025-2026 comme un immense bloc de toilettes publiques, questionnant la frontière entre intimité et espace collectif. Née sur YouTube en 2023, la série « Skib idi Toilet » met en scène des toilettes chantantes affrontant des humains à tête d'objet high-tech. Cette fiction absurde, devenue virale auprès de la génération alpha, incarne un humour pipi-caca dont certains ne se lassent pas.

Si le thème peut prêter à sourire, il est pourtant bien plus politique qu'il n'y paraît, comme l'explique le sociologue Julien Damon dans son livre « Toilettes publiques. Essai sur les commodités urbaines » (éd. Presses de Sciences Po). Il y démontre notamment la raréfaction des toilettes publiques en Occident, dont les premières lésées sont les femmes, puisque, selon lui, l'espace public a été conçu par les hommes, pour les hommes : « Les urinoirs sont plus nombreux que les toilettes fermées. Les femmes doivent donc souvent faire le choix de se retenir. » Pour lutter contre cette inégalité, il milite pour la généralisation des toilettes non genrées, comme on en trouve dans les avions : « Les hommes attendraient un peu plus que d'habitude, tandis que les temps d'attente pour les femmes seraient réduits. » Une solution qui, sur le papier, semble louable, mais qui, dans la réalité, peut se révéler compliquée à mettre en œuvre, nuance l'architecte et maîtresse de conférences Léa Mosconi, coautrice de l'article « La (dé)ségrégation des toilettes », en 2022 : « La mixité dans les toilettes a une réception contrastée, nous confie-t-elle. Une étude menée auprès de 170 personnes révèle que certaines femmes interrogées ont un sentiment d'insécurité à l'idée de se retrouver face à un homme en sortant des toilettes. Beaucoup ressentent une gêne liée à l'intimité. Elles pensent aussi que les espaces masculins sont sales et refusent de partager le leur, considéré comme plus propre. » Une manière de rappeler que l'égalité se joue aussi derrière les loquets fermés. ●





4



5



PRESSE ; ASSISTANTE STYLISME PAULINE GENIBRE.



J'AVOUE, J'AIME (TOUJOURS)

"L'AGENCE"

PAR **FLORENCE TRĒDEZ**



Oui, si j'ai bingé fébrilement les six saisons de « L'Agence », c'est pour tous ces biens « off market » achetés comptant par des entrepreneurs ou des couples au « budget illimité ». Mais j'avoue que l'immobilier de luxe, c'est comme tout : on s'en lasse. Je suis devenue très critique sur les plans de travail en marbre de Calacatta et les caves à vin climatisées. Blasée des home cinémas, du spa-sauna jouxtant la piscine et des terrasses avec vue « à couper le souffle ». Et je ne suis pas la seule. Les riches acquéreurs réclament des « expériences », des « exclusivités », le top du top étant de passer une nuit dans un cabanon de pêcheur de 10 mètres carrés, de jouer à la pelote basque ou de planter ses propres tomates, comme monsieur et madame Tout-le-monde ! Du coup, à quoi bon être multimillionnaire, je vous le demande ? Heureusement qu'il y a les Kretz, la famille la plus souriante de France. Je suis fan de Majo, la grand-mère intrépide, des parents, Olivier et Sandrine, toujours la larme à l'œil, et bien sûr des quatre fils, tous beaux, sportifs et… agents immobiliers (à ce stade de reproduction familiale, ce n'est plus de la transmission, c'est de la 5G). Moi aussi, je voudrais faire partie de cette famille de winners sympathiques.

« L'AGENCE, NOUVELLES DESTINATIONS », saison 2, sur TF1 et Netflix.

TF1 ; INSPIRED BY THE LIGHT/GETTY IMAGES ; MARYANNE GOBBLE/STOCKSY ; PRESSE.

Micro-tendance

LE BLUSH MŪRE



TENACE

COLOUR WASH, VINTAGE ROSE, VICTORIA BECKHAM BEAUTY.

FLUIDE

FARD Ā JOUES FUTURIST BLUSHMAKER, ELEVATOR SMILE, ESTĒE LAUDER.

ACIDULĒ

BLUSH TINT JUICY TUBES CHEEKS, N°2, LANCŌME.



MARRE DU…

MATCHA

PAR **ĒDOUARD DUTOUR**

JE SOUHAITE DE TOUT MON ĒTRE UN DESTIN FATAL à cet or vert qui a envahi nos vies. Nos vies rêvées sur Instagram, surtout… Ā mort le matcha, qui n'est qu'une vilaine poudre (de thé) jetée aux yeux car, en réalité, c'est mauvais. Et le pire, c'est qu'il se décline : en thé chaud, glacé ou frappé, en biscuit… Il s'incruste même dans la lessive, le shampooing, la crème de jour. Stop ! On veut s'envoyer un double expresso le matin au comptoir sans passer pour un toxicomane, arriver au bureau avec une brique de jus d'orange qui fait mal au ventre, boire de l'eau au robinet de la salle de sport, s'empiffrer de gâteaux sucrés, boulotter des cacahuètes salées à l'apéro. Bref, on veut vivre sans penser tout le temps qu'on va mourir si on ne carbure pas à ce puissant antioxydant détoxifiant qui réduit le cholestérol et augmente la concentration. Et si on restait la tête dans les nuages, l'artère un peu encombrée, le ventre parfois gonflé, mais la joie chevillée au cœur ? Matchao !







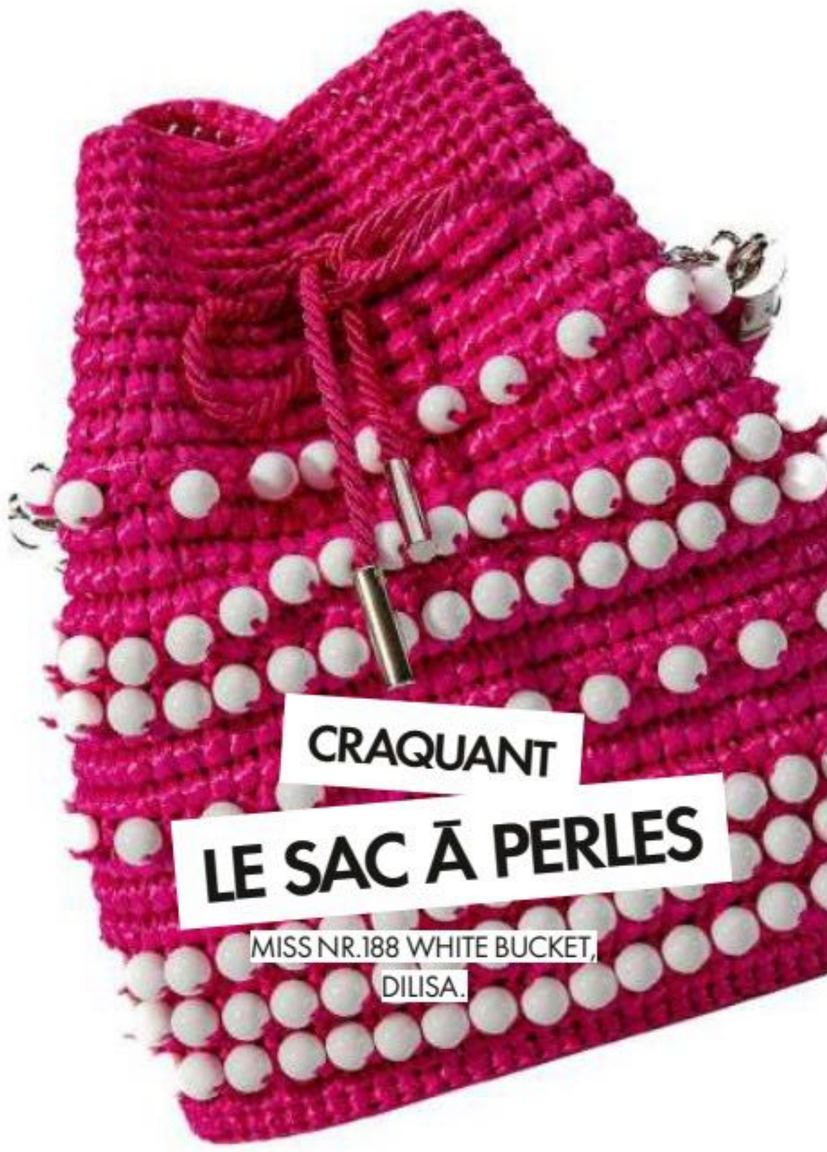
PAR **SOLINE DELOS**

On y court

L'EXPO DÉCALÉE

VOILÀ PLUS DE VINGT ANS QUE LE DUO IDA TURSIC & WILFRIED MILLE, formé sur les bancs de l'École nationale supérieure d'art de Dijon, repousse les limites de la peinture. Couple à la ville et à la scène, ces boulimiques d'images puisées tous azimuts dans les revues des années 1950, les classiques de l'histoire de l'art ou sur Internet détournent celles-ci à coups de superpositions de couches de peinture, d'effacements, de barbouilles. Autant d'incongruités qui questionnent avec humour leur art autant que les clichés. Un joyeux carambolage à l'honneur au Carré d'art de Nîmes, où un visage angélique de Greuze se retrouve perturbé par une tache, un couple au « sourire ultra-bright » maculé d'arabesques, et où leurs dernières œuvres sont nimbées d'un rose fluo addictif. Certaines dévoilent un monde qui brûle, percutant de plein fouet l'actualité.

« TURSIC & MILLE », jusqu'au 11 octobre au Carré d'art de Nîmes. carreartmusee.com



CRAQUANT

LE SAC À PERLES

MISS NR.188 WHITE BUCKET, DILISA.

Trait d'esprit

PAR **CATHY KARSENTY**



GETTY IMAGES ; MARC DOMAGE

CHAQUE PEUGEOT

PORTE FIÈREMENT UN 8 :

PREUVE DE 8 ANS DE TRANQUILLITÉ,

DE CONFIANCE ET D'EXIGENCE.

JUSQU'À 8 ANS PEUGEOT CARE GARANTIE *

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

Au quotidien, prenez les transports en commun. #SeDéplacerMoinsPolluer

Humour

UNE HEURE AVEC LOUIS CATTELAT

Révélé par « Quotidien », ce grand timide part en tournée à la rentrée. Rencontre autour d'un café noir comme ses vannes.

PAR **ANNA FONTERS**





QUAND IL FRANCHIT LE SEUIL DE CE COFFEE SHOP du 19e arrondissement de Paris, on découvre avec surprise un jeune homme discret, presque fuyant. L'humoriste de 29 ans revient de Montréal, où il jouait au festival Juste pour rire, et repart le lendemain dans les Pyrénées. Caché derrière de grandes lunettes de vue – « Je suis astigmate, hypermétrope, et j'ai un strabisme ! » –, il confie : « Je suis un grand timide. Quand on me rencontre pour la première fois, on se dit que je ne suis ni sympa ni marrant ! J'ai besoin d'un temps d'adaptation. J'observe, comme un chat, avant de me laisser approcher. Puis je fais une blague noire ou méga cul, et on se dit que j'en ai sous le capot, sous mes airs de bibliothécaire ! » Une réserve qui ne l'empêche pas de « roaster » (railler gentiment) Orelsan, Muriel Robin, ou encore Bruno Le Maire dans « Quotidien », sur TMC, où il est chroniqueur depuis près d'un an. Sur scène aussi, il apostrophe son public, sûr de lui, au début de son show : « Y a-t-il des hommes hétérosexuels dans la salle ? N'hésitez pas à m'interrompre s'il y a des parties du spectacle que vous ne comprenez pas. Je pense notamment à deux chapitres un peu techniques : un sur les vêtements bien coupés, et l'autre sur le consentement. »

Originaire d'un petit village près de Montpellier, Louis Cattelat raconte une enfance « ensoleillée et tranquille ». Il prend le nom de sa mère pour signer ses premiers courts métrages. « Celui de mon père, c'est Pignol, donc "branlette" dans le jargon du Sud… Horrible ! » Surtout pour un adolescent qui vit ses premiers émois homosexuels, dont certains souvenirs sont traumatisants : « Je me suis fait voler mon téléphone au collège, raconte-t-il. Dedans, il y avait des photos d'hommes nus, et je n'avais pas de code de verrouillage. J'étais tétanisé, déjà que j'étais petit, moche et que je me faisais bizuter… »

SAY WHO/JEAN PICON ; GETTY IMAGES ; VALENTIN HENNEQUIN.

Deuxième d'une fratrie de trois garçons, il grandit dans une famille qui lui transmet le goût de l'ironie, mais où l'on ne parle pas des choses importantes. « J'ai dû attendre mes 26 ans pour que mon père partage avec moi une pensée intime, ironise-t-il. La mort, c'est tabou. Le sexe aussi. Mes parents sont gentiment tradi. » Quand il leur annonce son homosexualité, ils répondent : « On sait. Sinon, on cherche un cadeau d'anniversaire pour ton frère. Des idées ? » Sans doute avaient-ils capté certains signaux, se remémore-t-il aujourd'hui en souriant : « J'avais commandé un château My Little Pony à Noël et j'étais fan de "Moulin Rouge". » Sa mère est programmatrice culturelle dans un château, son père travaille dans une entreprise biopharmaceutique. « Trente ans qu'il y est, je ne sais toujours pas ce qu'il fait ! »

Son parcours est celui d'un garçon qui navigue au gré des rencontres et des opportunités. « Quand j'avais 10 ans, mes parents m'ont offert une caméra. En une coupe, je faisais disparaître quelqu'un, je croyais inventer le cinéma ! » Après des études de lettres, il intègre l'école La CinéFabrique, à Lyon. Il remporte un appel à projet pour Disney et réalise en 2023 un court-métrage, intitulé « C'est chelou comment tu danses ».

Le stand-up lui fait envie. Coup d'essai, coup de maître. Il remporte le concours d'humour national Kandidator à l'applaudimètre. Il poste ses blagues sur les réseaux, se fait inviter dans des comedy clubs, rejoint le bureau des auteurs de Canal+, où il rencontre Tunis Hilton, qui devient sa coautrice. Le succès est immédiat. « Sinon j'aurais pensé que la blague avait assez duré et j'aurais arrêté. » Il baptise son spectacle « Arecibo », du nom du message radio envoyé dans l'espace en 1974 pour entrer en contact avec d'éventuels extraterrestres. La communication est son axe et aucun sujet n'est tabou, comme une revanche sur les non-dits familiaux. Avec son humour incisif, un peu cynique et très efficace, Louis Cattelat semble avoir trouvé sa place. Il fait rire avec intelligence, mêlant références historiques et scientifiques. Intello, il n'a pas pour autant la grosse tête. Si on le reconnaît dans la rue ? « Certains me demandent si on était au lycée ensemble, d'autres me lancent : "Ah, mais vous êtes… 'Le Grand Journal', sur Canal ? J'adore !" »

Quand il n'est pas sur scène ou dans des rooms d'écriture avec d'autres auteurs, il retrouve ses amis, ceux de sa vie d'avant, et ceux, plus récents, rencontrés dans le milieu du stand-up. Camille Lorente, Noam Sinseau – dont il arbore fièrement la casquette « Makoumé Superstar » –, Tatty Macleod, ou encore Olga & Colin, qu'il présente comme « les personnes les plus drôles de France, sans que la France ne soit encore au courant ». Pour la suite ? « J'attends de voir ce que la vie me réserve. » Il considère qu'il aura réussi s'il apporte « gentillesse et douceur » au monde. « C'est paradoxal, car je fais de l'humour noir, voire carrément "cancel", comme quand j'imite Stephen Hawking. » Louis Cattelat, esprit libre. ●

« Arecibo », en tournée en France du 18 septembre 2026 au 21 février 2027.

On valide

SIENNA SPIRO, DIVA SOUL

La chanteuse britannique s'impose d'emblée avec un premier album puissant.

PAR **FLORENCE TRÉDEZ**



SON PARCOURS

C'est sur TikTok, dès 2021, que Sienna Spiro s'est fait connaître… et remarquer par Sam Smith ou SZA. Sorti début juillet, son premier album, « Visitor », qui regorge de pépites soul ou pop-jazz, est aussitôt entré dans le top 10 américain.

SA MUSIQUE

Comme Amy Winehouse, la jeune artiste de 20 ans a écouté les vieux disques jazz et soul de son père. De quoi forger son goût pour les ballades vintage, parfaites pour sa voix grave, légèrement voilée, telle « Die on This Hill », récit poignant d'un amour toxique.

SON LOOK

Rétro mais pas trop, la Londonienne oscille côté coiffure entre le lissé girly de Lana Del Rey et la choucroute chère aux groupes soul des années 1960 (The Supremes, The Ronettes…). Un parti pris laqué qui colle à son eye-liner noir et ses capri pants.

« VISITOR » (Capitol/ Universal).



Malin

LE PENDENTIF UTILE

PAR **ÉLISABETH AKESSOUL**





L'OBJET DU DÉSIR

Une bouffée d'été, fraîche et tendre.

Cologne Sea Salt & Bergamot, Jo Malone.

TODD OWYOUNG/NBC/GETTY IMAGES ; ANDREY DENISYUK/GETTY IMAGES ; PRESSE.

MONOPRIX

Veste
59.99€

DÉCOUVRIR
LA COLLECTION

Collection disponible à partir du 12 août, 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

LES MOTS FLÉCHÉS PAR FABRICE BOUVIER

ACTRICE DE *L'ODYSSÉE* SÉRIE AVEC SYDNEY SWEENEY		18	BUN SUR LA TÊTE PRÊT À OPÉRER TEL AMBROISE		12	*LA SOIF DE L'...* AVEC CLAVIER DE L'EST		JOYEUSE INSULAIRE		KILO		JUDITH DE *MÉMOIRE DE FILLE* NON RELIGIEUX		ASTUCE D'ARIANE ROUE DE POULIE		GYM TONIQUE	
	31	27					17		1	SWANSON, STAR DU MUET CHANI DANS *DUNE*							29
DIVISIBLE PAR DEUX MIA DANS *REVOIR PARIS*						SURNOM DE TAYLOR *NEW RADIO*			44		HAENEL *500* D'ENZO DANS *LE GRAND BLEU*						
	5												41		30		
																EN RESPECTANT LA PLANÈTE, POUR LONGTEMPS	46
DÉSERT SAHARIEN GRIPPE-SOU DE KING			19					16	BRICE N'Y SURFE PAS POULAIN DE SALLES OBSCURES	7				NOTE CROFT DANS *TOMB RAIDER*		15	
			... NE MEURT QUE DEUX FOIS AU CINÉ DIFFÉRANT				RIEN POUR ALMODÓ-VAR YTTERBIUM			24		*FIGHT ...* AVEC PITT ET NORTON QUI FUIT LA COMPAGNIE				32	
ISABELLE, LA CATHY DES TUCHE SOUR DU LIBAN					8			ESPIONNE INCARNÉE PAR JEANNE MOREAU BISTROT					9				37
			3	ON L'AIME *DOWTOWN* FRANCHISE DE JAMES CAMERON					6		RELIEF DE GLACIER HISTOIRE DE OUI-OUI				21		
PARLÉ FAC BELGE						FORT DU SIÈGE BONNE À CHANGER							MENTION ASSEZ BIEN EN VILLE				PURIFIAI À L'O_3
	20	36			45	CANTON SUISSE JE SUIS ANGLAIS			39		SERVICE GAGNANT PAYS DE GONG LI				J-... EN SPIDER-WOMAN FIN DE VIE		
OISEAUX MOQUEURS NATALIE DE *BLACK SWAN*			42				22	PRÉPARIEZ DES SCENARII ARRIVÉ À LA MATERNITÉ		11				43			
		13							ENFONÇA LE PAVÉ MARIE-JOSÉ ACTRICE CORSE				26	PUNK HARDCORE ROI D'ISRAËL	47		
ÉTRANGÈRE À LA NON-BINARITÉ	TYPE DE PILE 11 DANS *STRANGER THINGS*				BRILLANTE EXTRATER-RESTRE DE SPIELBERG							10		40	PORTRAIT DE LA JEUNE FILLE ... FEU ... THE MOOD FOR LOVE		
	25			2			JOLIE EN MARIA CALLAS OU MALÉFIQUE								23		35
GRADE DE COLUMBO			RÉDIGÉE ET ENVOYÉE PAR SMART-PHONE				28					CONTRE					4

Reportez les lettres associées aux 47 numéros dans la grille. Complétez ainsi la citation mystère, dont l'autrice figure dans les mots fléchés : **"J'ai de l'admiration pour les gens qui…**

… | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | 9 | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |

18	19	20	21	22		23	24	25	26	27	28		29		30	31	32	33

34	35	36	37	38	39	40		41	42		43	44	45	46	47

".

Retrouvez toutes les solutions page 104.

GETTY IMAGES

La touche fraîcheur de votre déjeuner chez PAUL

depuis 1889







LE MÉLANGE UNIQUE DE SAVEURS DE 4 AGRUMES
À RETROUVER CHEZ PAUL

PHOTOS NON CONTRACTUELLES. SUGGESTION DE PRÉSENTATION. DANS LA LIMITE DES STOCKS DISPONIBLES. HOLDER SAS : 344 AVENUE DE LA MARNE - 59700 MARCQ-EN-BAROEUL - SAS AU CAPITAL DE 9.129.728€ - RCS LILLE METROPOLE 349 557 934. ORANGINA SCHWEPPES FRANCE SAS - RCS NANTERRE B 404 907 941 - CAPITAL SOCIAL 446 036 924€

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



AVEC L'ÉCRIVAINE COLETTE FELLOUS.

MA MEILLEURE AMIE (7/7)

CHANTAL THOMAS

« C'EST CELLE AVEC QUI JE PEUX PARTAGER "UNE CHAMBRE À SOI" »

Parle-moi d'amitié… Pour clore notre série estivale en majesté, l'académicienne et autrice des « Adieux à la reine » et de « Femmes sur fond azur » se confie sur ce lien si profond. Et sur les formes qu'il prend avec le temps.

PAR **MANOU FARINE**



ELLE. Qu'est-ce que la notion de « meilleure amie » évoque pour vous ?
CHANTAL THOMAS. Un lien vital ! Aussi loin que je me souvienne, j'ai toujours eu une meilleure amie. Entre 5 et 13 ans, à Arcachon, ma voisine Charlette était mon inséparable. Je l'ai d'ailleurs évoquée dans « L'île flottante » et « Souvenirs de la marée basse ». J'ai toujours eu le sentiment que cette amitié m'avait permis de m'inventer un espace de jeu et d'imagination hors des adultes. Même si elle a aujourd'hui une vie très différente de la mienne, elle est toujours présente. Et me reste la certitude d'une connivence. Je crois vraiment que ces amitiés d'enfance sont des forces subversives qui empêchent le règne absolu des parents. Et moi qui suis tellement préoccupée par la question d'« une chambre à soi », je dirais que la meilleure amie est celle avec laquelle on peut la partager. C'est d'ailleurs très nouveau que les femmes puissent avoir de tels liens. Pendant très longtemps, le mariage en marquait la fin. Et si l'amie y survivait, elle était soit suspecte, soit draguée par le mari. L'amitié féminine, son écriture, son histoire sont encore à explorer.

ELLE. Ā chaque âge de la vie son amitié essentielle ?
C.T. Absolument. Après Charlette, j'ai vécu au lycée et à l'université une amitié intense, exclusive, à risques. Avec Sylvie, nous partagions tout, vivions, voyagions, séduisions ensemble. Ā cet âge-là, on n'est pas encore pris dans le temps, on ignore la durée, tout est question d'intensité et de préférence. On veut juste ne pas être séparées. Plus tard c'est autre chose qui s'instaure. La question devient : comment vivre une amitié qui soit irriguée par son activité préférée, par la vie qu'on s'est choisie ? Ça, c'est un vrai enjeu. Ce que je partage aujourd'hui avec Colette [l'écrivaine Colette Fellous, ndlr] est plus souple, plus complexe. Nous sommes l'une pour l'autre au plus près de ce qui nous importe le plus. C'est aussi jouissif que léger.

ELLE. Comment l'avez-vous rencontrée ?
C.T. Ce fut une amitié progressive. Je suis arrivée à Paris à l'automne 1968. Nous étions voisines à Montmartre et toutes deux amies avec l'écrivain Valère Novarina, qui habitait lui aussi sur la Butte. Deux ou trois ans plus tard, on s'est retrouvées au séminaire de Roland Barthes, qui d'une certaine façon était aussi une réflexion sur l'amitié. Comme s'il avait donné une portée réflexive inconsciente à notre lien. Une année, le séminaire portait sur « la voix » et nous avons fait un exposé à deux, qu'elle a d'ailleurs conservé dans un cahier.

ELLE. Que diriez-vous de la voix de Colette ?
C.T. Je crois bien que c'est ce qui m'a d'abord plu chez elle. Ā chaque fois que je l'appelle et que je tombe sur son répondeur, j'en suis émue. Elle dit : « C'est Colette », mais sur un ton presque interrogatif, comme si elle n'était pas complètement sûre et ça me ravit. C'est ce qui me lie profondément à elle : un temps jamais affirmatif. Pas un doute tragique ou pascalien, mais un questionnement qui permet le jeu, l'amusement.

ELLE. Quelle est la place de la littérature dans votre amitié ?
C.T. Ēnorme ! On a vu se former le désir d'écriture chez l'une et l'autre, ses obstacles et l'importance de cultiver un temps pour rien. Au fil des années, on a travaillé ensemble, j'ai écrit sur elle et elle a même été mon éditrice. On parle beaucoup des manuscrits en cours, de ce que l'on recherche qui est à la fois proche et différent. On discute des livres que l'on lit et on attend les nôtres.

ELLE. Que partagez-vous d'autre ?
C.T. Ā la différence des amitiés d'enfance et d'adolescence, les lieux d'élection comptent beaucoup. On en fait même un discours. On appartenait d'ailleurs à Montmartre avant d'appartenir au séminaire de Barthes. Quand je suis à Nice et qu'elle est à Sidi Bou Saïd, on échange par exemple sur nos différents bleus méditerranéens. C'est proche des haïkus, comme des signes qu'on se fait. On sait qu'on peut toujours compter dessus. C'est la différence entre une amitié qui a pris forme et racine, et celles de passage qui sont pourtant très plaisantes et tout aussi indispensables. On se parle aussi beaucoup des fleurs et des jardins. Ce sont des jeux qui ont affaire avec le goût du langage et du style. Je crois vraiment que les amitiés qui importent relèvent d'un style.

> "C'est très nouveau que les femmes puissent avoir de tels liens. Pendant très longtemps, le mariage en marquait la fin."
> CHANTAL THOMAS

ELLE. Vous est-il arrivé de rompre ?
C.T. Ā l'époque des amitiés passionnées, oui. Avec mon amie Sylvie à Bordeaux, je me suis sentie trahie. Non pas pour une autre amie, mais pour un choix de vie, plus… bourgeois. Elle est devenue professeure et s'est énormément investie auprès de ses étudiantes et étudiants. Même si je tenais un discours très rationnel, j'étais en réalité jalouse, furieuse. Et quand je suis partie aux Ētats-Unis en 1976, j'ai rompu avec tous les amis que j'avais en France, Colette comprise. Ā l'époque, c'était très facile, on communiquait beaucoup moins qu'aujourd'hui, on ne s'appelait pas, on ne s'écrivait pas. Comme un blanc et j'ai adoré ça. ●●●

DOCUMENT PERSONNEL ET PRESSE



AU CAFÉ ORLIN DANS L'EAST VILLAGE, À NEW YORK, EN 2014.

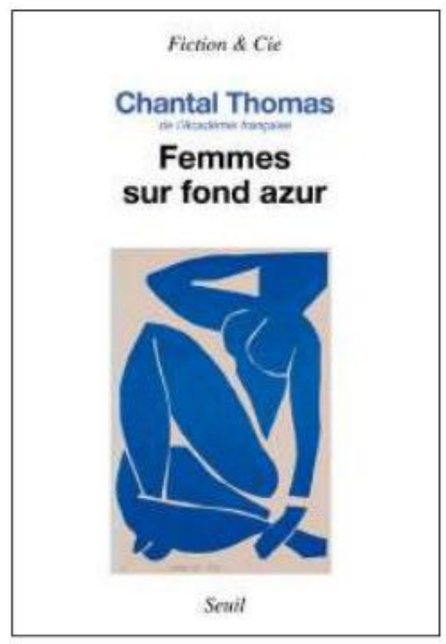
●●●

ELLE. Quel serait le point commun entre ces amitiés ?
C.T. Le rire. Du côté de la moquerie lorsqu'on est enfant. De l'humour en grandissant. L'envie de casser la tragédie. Et toutes les trois ont eu en commun d'être du côté de la discrétion. Pour moi, l'amitié est du côté du secret. Ce n'est pas forcément quelqu'un à qui on dit tout, mais quelqu'un à qui on n'a pas besoin de tout dire. Quelqu'un qui nous connaît suffisamment bien pour qu'on puisse sur un mot ou une évocation commencer une conversation.

ELLE. C'est propre à l'amitié entre femmes ?
C.T. En ce qui me concerne, ce qui lui est propre, c'est une extraordinaire attention au physique de l'autre. Je regarde énormément la beauté des femmes, les vêtements… J'ai des amitiés masculines très importantes, mais ce regard complice, ce plaisir-là, cette séduction comptent davantage pour moi dans l'amitié féminine.

ELLE. Faut-il y voir quelque chose de politique ?
C.T. Je crois, oui. Quand j'étais à New York, nous vivions continuellement à quatre, cinq ou six dans un grand appartement. Comme une sorte de phalanstère concrétisé. On ne s'est jamais perdues de vue. Nous sommes huit, on se fête aujourd'hui encore tous nos anniversaires à New York ou par zoom. C'est extraordinaire tout ce qu'on sait les unes des autres et on se vit au présent dans la gaieté et la désinvolture quelles que soient les choses que l'on traverse. Ce lien-là, nous l'avons maintenu en connaissance de cause : on sait vraiment ce qu'on veut défendre à chaque fois qu'on se voit. Et pour moi c'est important parce que c'est comme si j'avais toujours un autre lieu possible.

ELLE. Y a-t-il un personnage de fiction qui aurait pu être votre meilleure amie ?
C.T. Madame du Deffand (salonnière et épistolière du XVIII[e] siècle). Je sais qu'elle était assez garce à ses heures, mais j'aime son esprit piquant, la manière dont elle a su rompre le carcan du mariage qui était pourtant sa seule ressource. Et j'aime l'idée du salon, même si c'est une utopie. Parce que l'amitié a absolument à voir avec la conversation, vous ne croyez pas ?



« FEMMES SUR FOND AZUR », de Chantal Thomas (Seuil, 177 p.).

DOCUMENT PERSONNEL ET PRESSE

LA SEMAINE PROCHAINE AVEC ELLE



FORMAT VOYAGE
EN CADEAU*
VOTRE MASQUE

URBAN KERATIN

FRANCE

DÉCOUVREZ CE MASQUE À LA KÉRATINE

Véritable bain de kératine, ce soin pénètre et reconstruit de l'intérieur la structure du cheveu sec et abîmé, tout en le nourrissant et l'hydratant. Il redonne de la souplesse et améliore le coiffage. Sa formule végane convient à tous les types de cheveux.

* Offre proposée dans les kiosques en France métropolitaine participant à l'opération du 20 août au 2 septembre 2026 dans la limite des stocks disponibles (liste des kiosques sur elle.fr, rubrique Beauté).

RENTRÉE LITTÉRAIRE

LES COUPS DE CŒUR DE NOS CHRONIQUEUSES

En avant-première, tout ce qu'on a aimé et que vous allez adorer.



NATHALIE DUPUIS

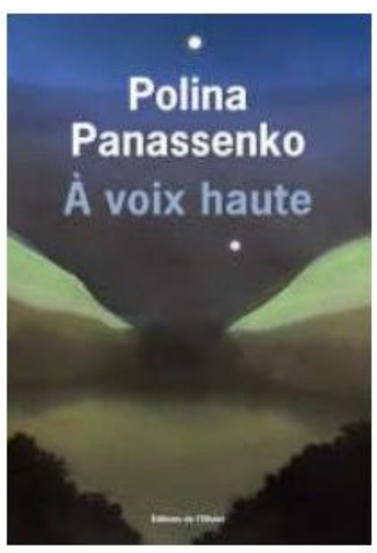
Mario Ardoz, 25 ans, en rémission d'un cancer, se laisse convaincre par sa jumelle Laura de la retrouver sur l'île de Tenerife, afin qu'elle lui redonne le goût de vivre. Une terre que l'étudiante en astrophysique étudie et chérit depuis de nombreuses années. Mais Mario retrouve sa sœur, la nuque brisée, près de l'observatoire qui lui sert de laboratoire. Une enquête déchirante sur une terre à la fois hostile et fascinante, menée d'une plume envoûtante.

« LE MURMURE DU FEU », de Javier Castillo (Albin Michel).

VIRGINIE BLOCH-LAINÉ

La narratrice, née à Moscou, est partie pour la France, enfant. La voici majeure, en 2011, dans sa ville natale où elle prend des cours de théâtre. Ce sont les élections législatives. Elle découvre que les Russes n'ont pas rompu avec la peur ni avec la culture du secret et de la dissimulation. La si vivante et inventive écriture de Polina Panassenko (« Tenir sa langue », L'Olivier, 2022) est un ravissement.

« À VOIX HAUTE », de Polina Panassenko (l'Olivier).

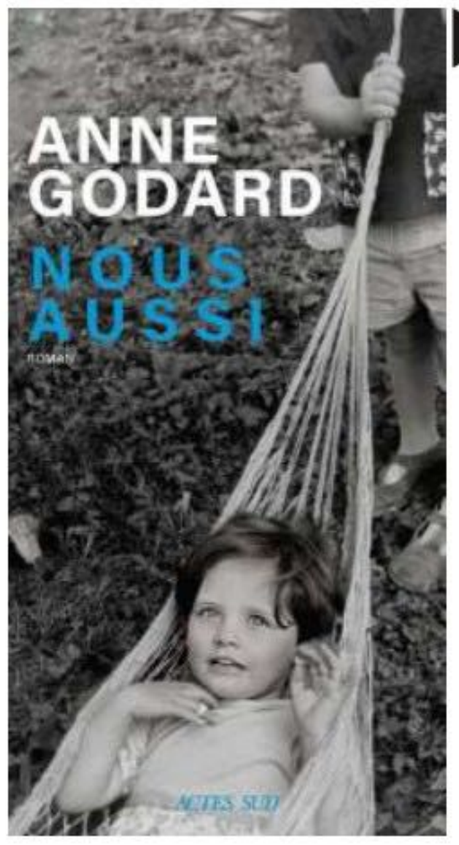




MANOU FARINE

Écrire dans d'autres imaginaires que les siens. Ainsi va la plume magique de Bérengère Cournut qui, après les Hopis d'Arizona et les Inuits de l'Arctique, ramène dans ses filets l'histoire effacée des Kawésqars de Patagonie. Dans les yeux d'Eskera, enfant-esprit, s'écrit un temps qui se compte en lunes et millénaires, se mêlent vivants, morts et pas encore nés, pêche aux coquillages, glaciers et fracas de la mer. Un chant au bord du monde.

« ESKERA AU BORD DU MONDE », de Bérengère Cournut (Le Tripode)



CLÉMENTINE GOLDSZAL

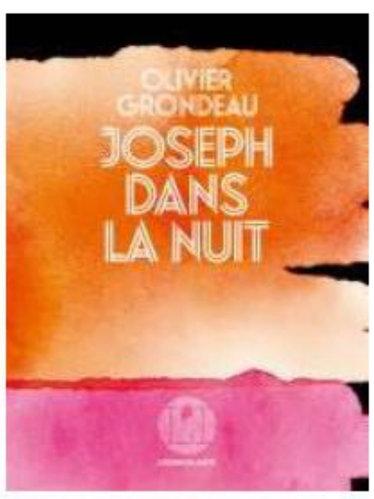
On le sait dès la première page, que ce roman n'est pas comme les autres, qu'il va marquer la rentrée. Quasi entièrement rédigé au « on », faisant du corps des enfants le corps de l'enfance, de toutes les enfances, « Nous aussi » exprime par la chair des mots la manière dont les violences sexuelles font pourrir une famille de l'intérieur. Ce livre est comme un tour de magie noire.

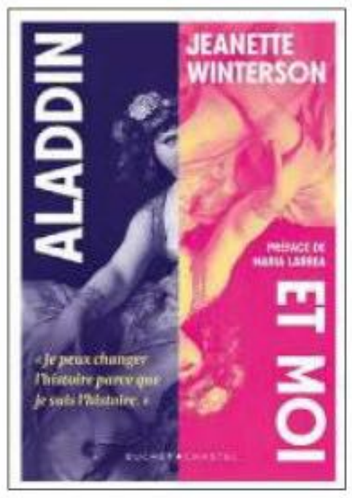
« NOUS AUSSI », d'Anne Godard (Actes Sud).

DOROTHÉE WERNER

Ce premier récit est le témoignage très littéraire d'un grand lecteur de 34 ans, qui retrace sa captivité en Iran, deux ans et huit mois durant. Otage pour rien, prisonnier désarmé face à l'absurdité, il raconte comment, malgré la peur, il creuse en lui vers la lumière, en chercheur d'or, en poète faisant feu de tout bois. Parfois, miracle, ça marche ! Un magnifique récit sur la liberté intérieure.

« JOSEPH DANS LA NUIT », d'Olivier Grondeau (L'Iconoclaste).





MONICA SABOLO

Dans ce beau texte, mélange de fiction, de mémoires et d'essai, l'autrice du formidable « Pourquoi être heureux quand on peut être normal ? » transporte le lecteur en louant les vertus de l'imagination et le pouvoir des mots, à partir du souvenir fondateur de sa découverte des «Mille et Une nuits». Merveilleux.

« ALADDIN ET MOI », de Jeanette Winterson, traduit par Céline Leroy (Buchet-Chastel).

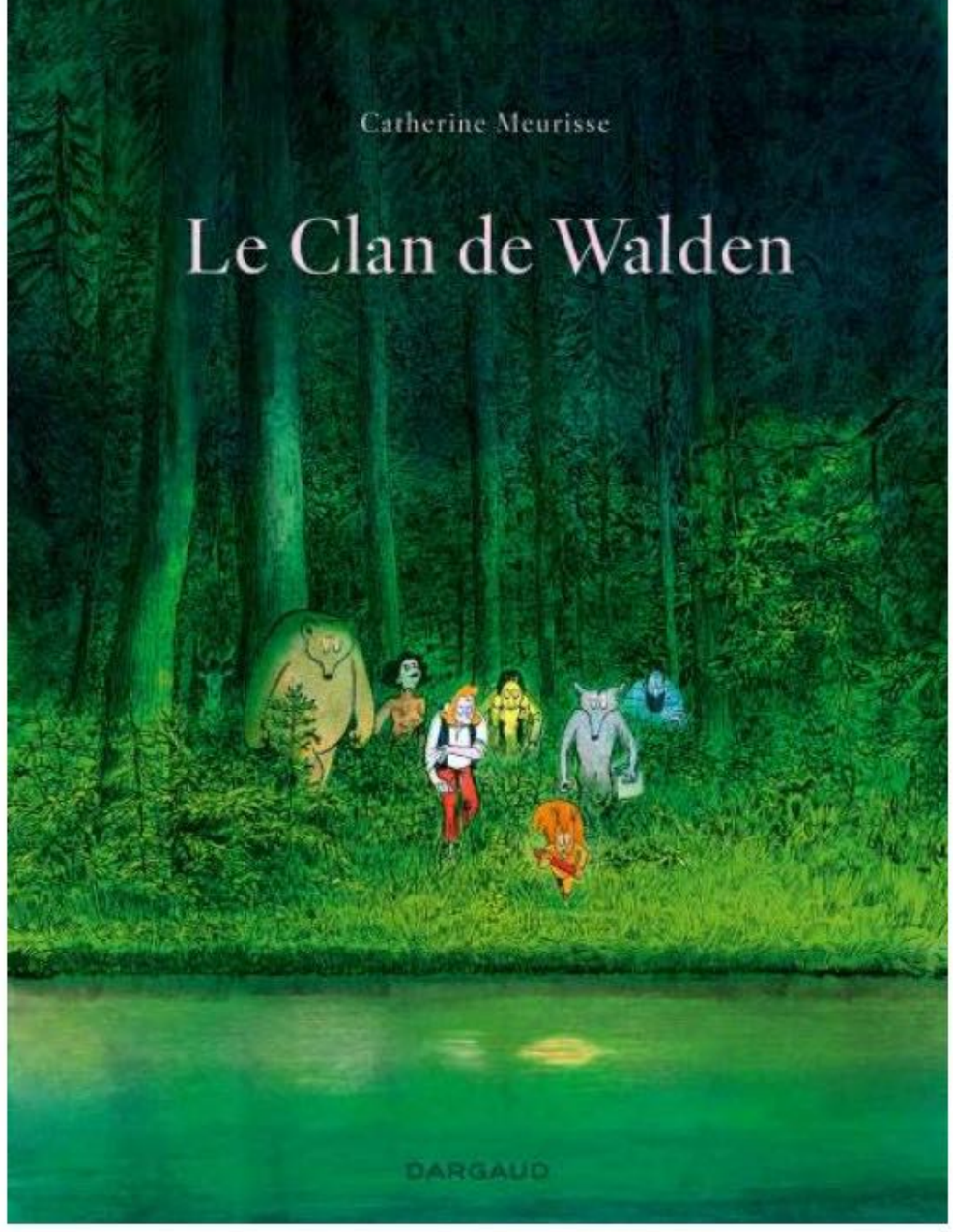
PRESSE

SANDRINE MARIETTE

« Une éclaircie » est un livre intime et universel sur la maladie, sur ce qu'il en coûte de refuser de baisser les bras. Jean-Baptiste Del Amo part au musée du Prado, à Madrid, éprouver les « Peintures noires » de Goya, lui aussi malade, qui de 1818 à 1823, « renverse tous les canons académiques qui prônaient la beauté [...] pour déployer une galerie d'êtres difformes, de visages hallucinés, [...] figés dans des rictus de douleur et de folie ». De cette nuit au musée affleure une autre perception du monde, qui engloutit les ténèbres. Magnifique.

« UNE ÉCLAIRCIE », de Jean-Baptiste Del Amo (Ma nuit au musée/Stock).

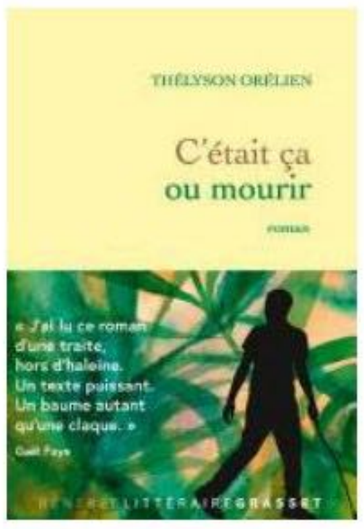




CATHERINE ROBIN

Leur rencontre était presque inéluctable. Elle, l'autrice des « Grands Espaces », autant férue d'histoire de l'art que de bains de nature. Lui, le philosophe et naturaliste américain du XIXe siècle, qui s'exila volontairement sur les bords d'un étang pour expérimenter la vie « sauvage ». En adaptant librement le récit « Walden ou la vie dans les bois » d'Henry David Thoreau, Catherine Meurisse déploie ses magnifiques aquarelles au service de personnages croquignolets, sans jamais oublier de nous faire rire. Une ode au monde vivant.

« LE CLAN DE WALDEN », de Catherine Meurisse (Dargaud).



MARION RUGGIERI

Déjà best-seller au Canada et en cours de traduction dans le monde entier, ce premier roman de l'écrivain haïtien Thélyson Orélien suit l'odyssée de Jonas, prof d'histoire contraint de fuir son pays en flammes avec un sac plastique pour tout bagage. Son périple jusqu'au Canada raconte la migration non comme un concept mais comme une expérience physique... La survie ou la mort.

« C'ÉTAIT ÇA OU MOURIR », de Thélyson Orélien (Grasset).

MARGUERITE BAUX

« Mais que fait ce sang sur le pull de Jennifer ? » : n'est-ce pas déjà le meilleur titre de la rentrée ? Arrivée à l'âge presque adulte, une jeune femme se heurte à un souvenir d'enfance, qui lui échappe et la titille comme un mot sur le bout de la langue. Elle se met à enquêter sur son histoire, tel un Philip Marlowe à Perpignan. Pas facile de manier l'humour sur un sujet pareil, mais Lucie Rico signe un roman très singulier, à la fois polar intime et comédie cocasse dans les recoins de la mémoire.

« MAIS QUE FAIT CE SANG SUR LE PULL DE JENNIFER ?», de Lucie Rico (P.O.L.)



OLIVIA DE LAMBERTERIE

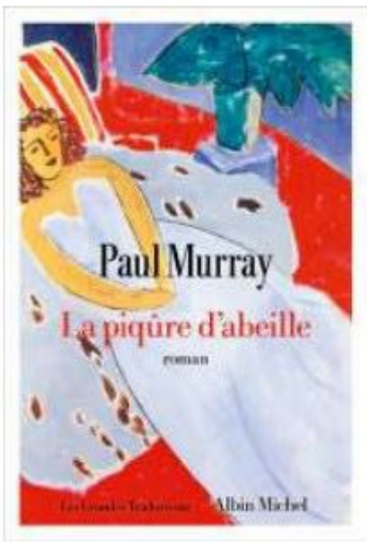
Un professeur cherche à comprendre ce qu'enseigner veut dire. Comment transmettre ? Un homme cherche à se sentir vivant. Comment puiser une force indomptable au cœur du désastre ? Le sujet de ce roman est de société, la langue, de la poésie, sublime. Sombre mais qui finit dans un éclat de vie.

« LA SOLITUDE DES PROFESSEURS EST INFINIE », de Yannick Haenel (Gallimard).

AVRIL VENTURA

« Comment quelque chose qui arrive peut entraîner quelque chose de pire encore ? » La débâcle économique autant qu'existentielle de la famille Barnes n'est pas sans rappeler celle des Lambert dans « Les Corrections », de Franzen. Un brillant roman polyphonique, caustique mais profondément humain, qui parle de désirs refoulés et de désillusions.

« LA PIQÛRE D'ABEILLE », de Paul Murray (Albin Michel).



L'ÉCRIVAIN ROMAIN GARY ET SON ÉPOUSE, LA COMÉDIENNE AMÉRICAINE JEAN SEBERG, À VENISE DANS LES ANNÉES 1960.



LA PROMESSE DU CRÉPUSCULE

Ils s'aimaient d'un amour fou, romanesque et tragique. Retour sur la passion à bout de souffle de Jean Seberg et Romain Gary.

PAR **FLAVIE PHILIPON**

KEYSTONE-FRANCE / GAMMA

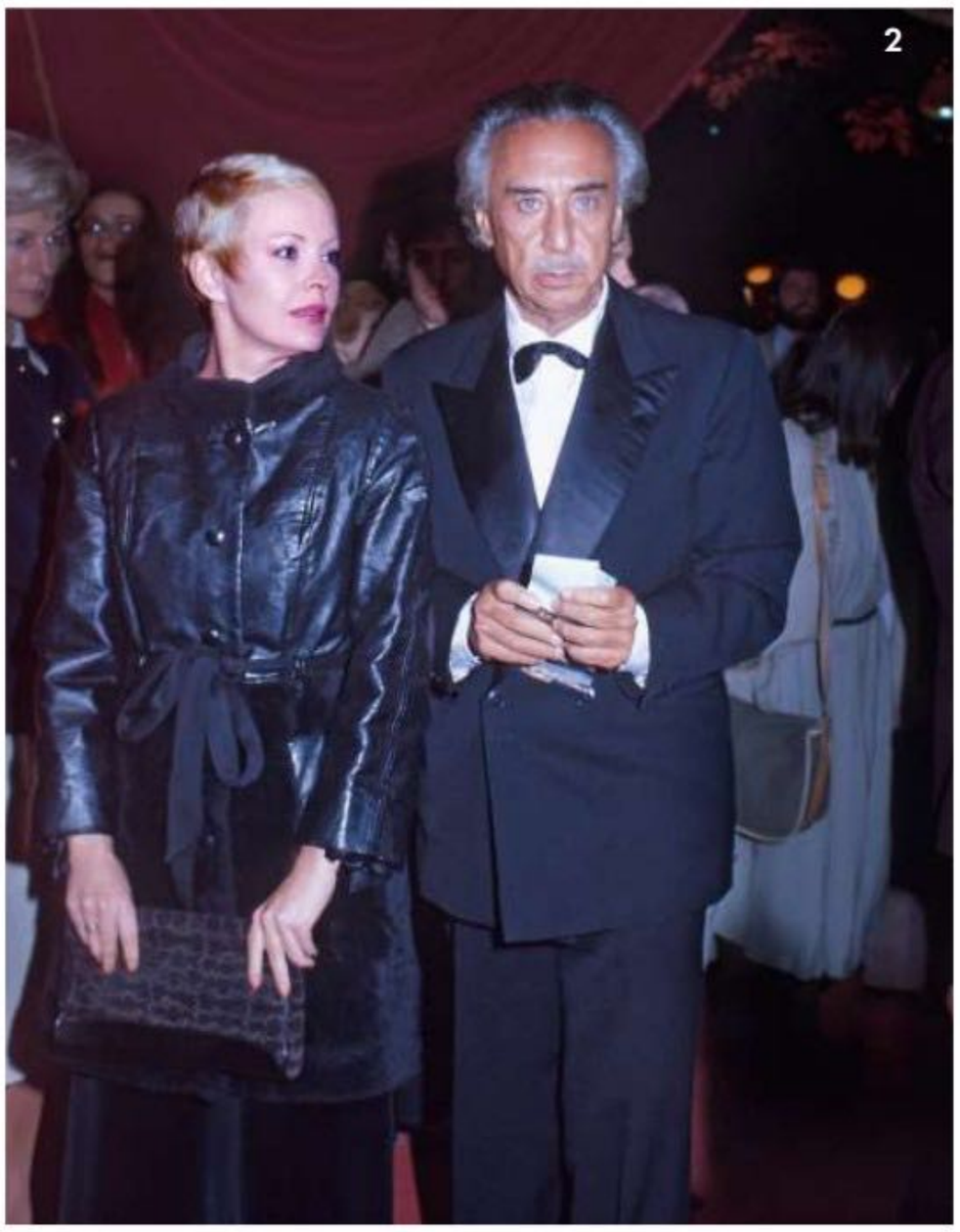
MYRIAM ANISSIMOV, BIOGRAPHE DE ROMAIN GARY, travaille depuis des années sur la relation aussi mythique que dramatique de l'écrivain avec l'actrice américaine, Jean Seberg. Correspondance intime, dossiers d'enquêtes de police, récit réaliste nous plongent au cœur d'une tragédie absolue. Âmes sensibles s'abstenir.

Leur romance commence sous un ciel sans nuages. En 1960, Jean Seberg récolte les lauriers d'« À bout de souffle ». Les femmes du monde entier tentent d'imiter sa coiffure, sa beauté, son allure. Elle travaille à Hollywood, où son mari François Moreuil a trouvé une magnifique villa. Puis, arrive une invitation à dîner. Au 1919 Outpost Drive, à Los Angeles, le consul Romain Gary et son épouse Lesley Blanch tiennent salon, recevant éminences, officiels, et autres stars de Californie. En un regard, la passion naît. Cela fait des années que Gary et Lesley font chambre à part. À quoi bon se cacher ? Le désir règne sur la ville, où, comme tous les amants, Jean et Romain paraissent en public. La coutume d'alors consiste à valser sans cesse entre sensualité et discrétion. Le Quai d'Orsay redoute le scandale. Il faut s'aimer, sans s'épancher. Mais pour Jean, l'amour ne suffit pas. D'emblée, elle exige mariage et fidélité. Gary, à la fois trop marié et trop libre, n'est pas pressé. Son indécision pousse Seberg à la déraison. De retour à Paris, elle avoue sa liaison à son mari et fracasse sa voiture à coups de talon. Il la fait hospitaliser dans le service psychiatrique de l'Hôpital américain. Cet épisode n'est ni un caprice colérique, ni une crise passagère, mais plutôt la fissure originelle qui scelle la suite sordide de l'histoire.

La comédienne et l'écrivain n'ont que peu de choses en commun. Il passe ses journées à écrire, enfermé, tandis qu'elle le supplie de la rejoindre au lit. Vingt-cinq années les séparent. Pourtant, leurs cœurs malades se retrouvent parce qu'ils souffrent d'une fragilité semblable, immense, implacable. L'existence, pour eux, n'est pas une évidence. Elle est une lutte renouvelée, mise en péril chaque matin par le moindre aspect du quotidien. Gary confie à un ami : « Tu ne sais pas ce que c'est que d'aimer une femme que tu ne peux ni aider, ni changer, ni quitter. » ●●●







1. ROMAIN GARY ET JEAN SEBERG, CHEZ EUX, RUE DU BAC, EN 1962. **2.** Ā UNE SOIRĒE MONDAINE, EN 1970. **3.** L'ĒCRIVAIN AVEC SA FEMME ET LEUR FILS DIEGO, Ā ORLY, EN 1968.

●●● Ainsi, ils restent ensemble et créent, un temps, ce qui ressemble à une vie à deux. Ils emménagent dans un grand appartement parisien, rue du Bac. Jean tourne dans des comédies françaises et continue sa course au mariage. Dans une interview accordée à ELLE, elle livre les détails croustillants de leur ménage à trois. Au terme d'un long affrontement, Lesley Blanch cède sa place, non sans ravir à Gary une maison et quelques millions. Entre-temps, Jean a eu un fils, nommé Diego, dont l'éducation est confiée à Eugenia, une nourrice espagnole. L'enfant grandit dans l'entresol, sans apprendre à parler les langues de ses parents. Parfois, Romain descend, simplement pour le regarder. Jean est devenue Mme Gary. Mais le trouble qui les maintient, chacun, dans le malheur et la mélancolie reste inchangé. Dans ses lettres, l'auteur de « Clair de femme » ne tait pas sa tentation du suicide, jamais atténuée. Chez Jean, la souffrance est plus saillante, plus visible. Elle mélange l'alcool et les médicaments. Elle part en vadrouille, a des aventures et s'ennuie terriblement. Les propositions de films peinent à arriver. Un compte à rebours est lancé. Combien de temps les choses peuvent-elles durer ? Ā ce tournant du récit, la lutte contre la peine tourne au combat acharné. Désarmé, Gary tente tout de même de sauver ce qu'il reste. En 1967, il adapte au cinéma sa nouvelle « Les oiseaux vont mourir au Pérou » et donne à Jean le rôle principal, celui d'une « belle femme frigide qui s'offre à des inconnus sur une plage déserte pendant le carnaval ». Le projet – reflet de leurs rapports contrariés – est un échec cuisant. Rappelée dans la foulée par les studios américains pour une comédie musicale, Jean tombe amoureuse de Clint Eastwood, son partenaire à l'écran. Furieux, Gary débarque et provoque Clint en duel. Mais cette tromperie sera celle de trop. Jean et Romain se séparent officiellement en 1968. Pourtant, Romain récidive. Après leur divorce, en 1971, il la fait encore tourner dans « Kill », dont il est scénariste. Les critiques sont d'une rare cruauté. Jean reconnaît que Romain ne sait plus quoi faire pour l'aider et lui écrit : « Quand tu as réalisé le film, avec si peu d'aide de qui que ce soit autour de toi, c'était en partie dans le but de sauver ma vie. Au sens propre du terme. Personne – et surtout moi – ne pensait que je serais même capable de travailler à nouveau, que je serais à même de trouver les ressources psychiques et la force physique. (...) C'était un acte d'amour. » Un acte désespéré, malheureusement manqué.

JEAN-CLAUDE SAUER/SCOOP/PARIS MATCH ; STILLS / GAMMA ; AGIP/BRIDGEMAN IMAGES.



EN 1970.

REPORTERS ASSOCIÉS/GAMMA.

Le romancier part alors à travers le monde pour une série de reportages. Jean, quant à elle, part à la dérive. S'ensuit une succession de mauvaises fréquentations, d'amants louches et d'hospitalisations. Personne ne semble pouvoir modérer le mal qui la ronge. Pas même Gary qui, de loin, continue de veiller sur elle. Il paye ses dettes, ses folies, son train de vie, et s'occupe comme il peut de leur fils dont il a obtenu la garde. Si Diego arrive en retard du lycée, Romain fond en larmes. À un proche qui s'inquiète de son émotion, il répond : « Je ne sais pas. Ma mère pleurait à chaque fois que je ne rentrais pas à l'heure… » Jean demeure toujours rue du Bac, mais leur foyer est désormais scindé en deux. Dans ses quartiers, elle fait monter des inconnus, puis Dennis Barry, son nouveau mari, réalisateur rencontré une nuit chez Castel. Danser, boire, oublier, rien n'y fait. Jean bascule, insolemment, de l'autre côté de la réalité. Elle tient, titubante et fragile en inventant des contes sans fées, sans prince, sans recours. La fin, le lecteur la connaît. Jean meurt en premier. Son corps est retrouvé dans sa voiture, assommé de substances. Les circonstances concrètes de sa mort ne seront jamais élucidées. Peu après, Gary se tue d'une balle dans la tête. « Aucun rapport avec Jean Seberg », écrit-il dans son mot d'adieu. Mais tout à voir, sans doute, avec le chagrin qu'ils ont tenté, ensemble ou séparés, de surmonter. Avant de mourir, ces deux-là auront tenté en vain de vivre comme si de rien n'était.

Le corps de Jean est retrouvé dans sa voiture, assommé de substances. Les circonstances concrètes de sa mort ne seront jamais élucidées.

« JEAN & ROMAIN, LA VIGILANCE D'UNE PASSION DÉFUNTE », de Myriam Anissimov (Grasset, 304 p.), à paraître le 26 août.

L'ART SUBTIL DU SEXE EN VACANCES

Paradoxe cruel, le moment de l'année où les couples peuvent enfin se retrouver est aussi celui où il est difficile de s'isoler. Entre stratégies et fiascos, confidences d'amants contrariés.

PAR **ALISON TERRIEN**





GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

CET ÉPISODE EST INSCRIT AU PANTHÉON DES PLUS GRANDES HONTES DE CÉCILE*, 36 ANS. Été 2023. Depuis plusieurs jours, la trentenaire partage une maison avec sa belle-famille dans le sud de la France. Entre les cigales, la chaleur et le temps qui ralentit enfin, elle et son mari, Jérôme*, 41 ans, guettent le bon créneau pour batifoler. Pas simple, avec une chambre collée à celle de leurs enfants de 6 et 8 ans. Un matin, les planètes s'alignent. Les petits sont hypnotisés par un dessin animé dans le salon, leurs grands-parents sont partis au marché. Vite, Cécile se faufile avec Jérôme dans la chambre de ses beaux-parents. Animés d'une fébrilité adolescente, ils espèrent étrenner l'immense douche à l'italienne attenante. C'était compter sans la mère de Jérôme, revenue chercher ses lunettes oubliées sur la commode. En entrant dans sa chambre, elle lève machinalement les yeux. Dans le grand miroir, qui reflète celui de la salle de bains, les regards se croisent. Deux des trois protagonistes, il faut le préciser, ne portent à cet instant rien d'autre que leur embarras. Une seconde suspendue, des années de gêne. « Ma belle-mère est partie aussitôt. On s'est rhabillés mortifiés. À son retour du marché, elle a fait comme si de rien n'était et on n'en a jamais discuté, fort heureusement », raconte Cécile, qui passera le reste du séjour à fuir le regard de sa belle-mère. Depuis, elle évite autant que faire se peut les vacances avec ses beaux-parents. Et les douches à l'italienne.

Cécile et Jérôme sont loin d'être les seuls à avoir vu leurs plans contrariés. Marketé comme la saison du sexe, l'été promet des siestes torrides, des nuits qui s'étirent et un désir dopé par le soleil. Après une année à trimer, entre grisaille quotidienne, charge mentale, manque de sommeil et libido en berne, la promesse fait rêver. Sur le papier, du moins. En réalité, on dort chez les uns, on reçoit les autres, on empile les générations sous le même toit. Et le désir se heurte aux toiles de tente du camping, aux cloisons en placo des mobil-homes, ●●●



●●● aux enfants couche-tard et à la belle-famille au bout du couloir. Le sexe estival n'est pourtant pas qu'un mythe publicitaire. Selon un sondage Ifop réalisé il y a une dizaine d'années déjà pour l'émission « Quotidien », 56 % des Français font plus souvent l'amour pendant les vacances d'été. Les experts en sexualité y voient une mécanique hormonale bien huilée. Le soleil augmente la production de testostérone, moteur du désir chez les hommes comme chez les femmes, la lumière du jour stimule la sérotonine, hormone du bonheur, et le contact physique, facilité par les tenues plus légères, fait grimper l'ocytocine, celle de l'attachement. Les canicules successives de cet été ont toutefois rebattu les cartes. Quand le thermomètre s'emballe, l'effet s'inverse et les températures extrêmes anesthésient la libido. Et même quand le mercure coopère, encore faut-il que les murs soient épais.

Cécile se faufile avec Jérôme dans la chambre de ses beaux-parents… C'était compter sans la mère de Jérôme, revenue chercher ses lunettes.

Sylvie* en sait quelque chose. Il y a quelques années, cette infirmière de 52 ans s'est envolée pour la Corse au côté de François*, son mari depuis trois décennies, avec un couple d'amis, leurs ados respectifs dans les bagages et une promesse en tête : retrouver la légèreté de leurs débuts dans ce camping cinq étoiles. Les jeunes, et leurs ricanements un matin au petit déjeuner, les ont vite fait redescendre. Le père de l'autre famille finit par lâcher, gêné : « Je crois que les mobil-homes sont moins bien insonorisés que prévu. » « J'ai compris immédiatement, raconte Sylvie. J'ai cru mourir de honte. On en rit depuis, mais, sur le moment, j'aurais voulu disparaître. » Sarah*, 31 ans, s'est pensée plus maligne. Pour échapper à la promiscuité d'une villa pleine de copains, elle dégotte une crique un peu à l'écart, difficile d'accès. Personne à l'horizon, mer turquoise,



PASCAL SHIRLEY/GALLERY STOCK/PHOTOSENSO

le décor est parfait pour un tête-à-tête avec Valentin*, 34 ans, qu'elle fréquente depuis quelques mois. Alors que les premières caresses s'échangent sur les serviettes, une trentaine de retraités en randonnée surgissent d'un chemin jusque-là invisible. « Je n'ai jamais autant aimé mon paréo que cette fois-là », s'amuse rétrospectivement Sarah.

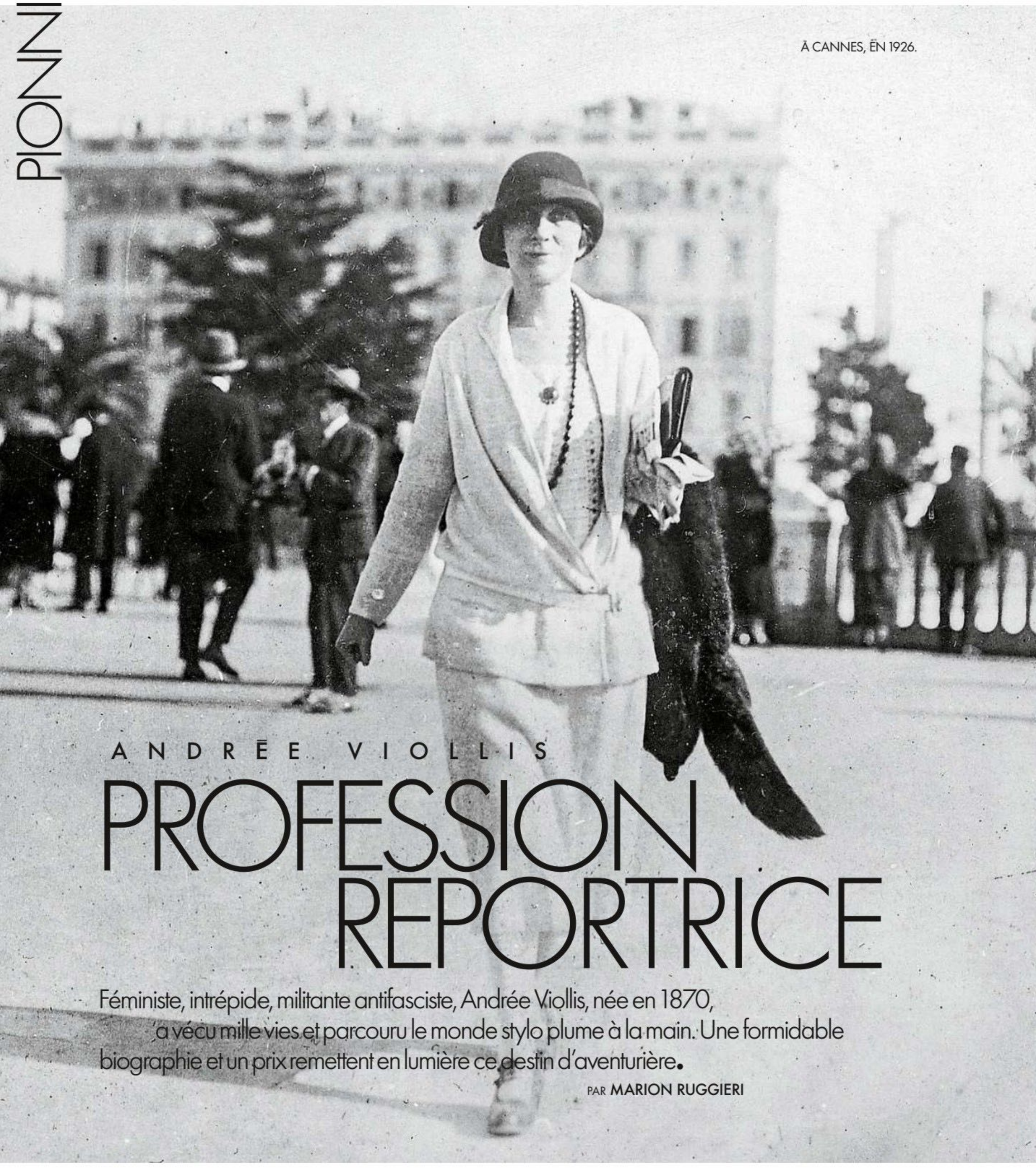
Pour les galipettes, le terrain estival est donc truffé de pièges. Jade*, 29 ans, l'a appris sur le voilier familial. Chaque été depuis l'enfance, la jeune femme embarque plusieurs jours avec ses parents et, depuis trois ans, son copain. Huis clos flottant. « Les cabines sont collées les unes aux autres, c'est impossible, on entend tout. Une fois, on a essayé de faire l'amour en silence, mais quand j'ai entendu mon père ronfler, le désir est redescendu direct », raconte-t-elle. Pour l'intimité, on repassera. Idem du côté de Mélissa*, 32 ans. Un mois de road-trip sur la côte ouest des États-Unis en van, avec un couple d'amis couchés dans la tente de toit, elle et son mari en dessous. « On n'a même pas essayé dans le van, avoue-t-elle. On a tenté une fois dans une douche de camping, on était en tongs parce que c'était sale par terre, je n'arrêtais pas de rire de la situation, impossible de me détendre. Mais on en garde un souvenir très drôle, et on s'est rattrapés à l'hôtel, une fois arrivés à Las Vegas. »

PARFOIS, IL FAUT SAVOIR RUSER. JULIE*, 36 ANS, ET SON AMOUREUX campent souvent avec des amis et leurs enfants, les tentes plantées les unes contre les autres. Le couple a trouvé la parade pour échapper aux oreilles indiscrètes : se dévouer pour la corvée de courses, filer en voiture et dénicher un coin tranquille. Au retour, les embouteillages ont toujours bon dos. D'autres ont carrément institutionnalisé la débrouille. Laura*, 42 ans, passe trois semaines chaque été dans une grande maison en Bretagne, avec son mari, trois autres couples et leurs enfants. « Depuis quelques années, on a un petit rituel. Chaque couple a droit à 24 heures à l'hôtel chaque semaine, sans enfants. Ça nous offre une petite respiration. » Quant à Isabelle*, 53 ans, elle a poussé la logistique un cran plus loin. « Quand les autres traquent la vue sur mer, moi, je regarde le plan du logement. Deux salles de bains, une porte qui ferme à clé et un peu de distance avec les chambres des enfants, c'est devenu le critère de nos vacances et ça vaut les plus belles piscines. Mon mari se moque de moi parce que j'étudie les annonces scrupuleusement, mais franchement, ça nous évite bien des déconvenues. »

> "Une porte qui ferme à clé, c'est devenu le critère de nos locations de vacances et ça vaut les plus belles piscines."
>
> ISABELLE, 53 ANS

Reste que la débrouille a ses limites, surtout quand un bébé s'invite dans l'équation. Anna*, 33 ans, en garde un souvenir cuisant. « Avec mon compagnon, on avait toujours eu une sexualité très épanouie. Après la naissance de notre fils, forcément, tout s'est un peu arrêté. Je ressentais une vraie pression, l'injonction de nous retrouver, de rattraper le temps perdu. » Le couple mise tout sur un séjour en Grèce, bébé de 6 mois sous le bras. Mauvais calcul. L'enfant traverse une régression du sommeil, les nuits se transforment en relais, la fatigue s'installe, les tensions aussi. « Finalement, on n'a pratiquement pas eu de moments tous les deux, déplore-t-elle. Les siestes, on les passait à dormir aussi. On s'est même pas mal disputés, alors que ce voyage était censé nous rapprocher. » Pour cet été, le couple a tranché : « On reste à la maison, c'est moins cher et moins frustrant. » Que l'on ruse, que l'on renonce ou que l'on reporte ses ébats à septembre, en matière de sexualité, on finit souvent fort dépourvu quand l'été est venu. Mais que les cigales se rassurent, il reste encore quelques nuits d'ici à la rentrée. ●

*** Les prénoms ont été changés.**



À CANNES, EN 1926.

ANDRÉE VIOLLIS

PROFESSION REPORTRICE

Féministe, intrépide, militante antifasciste, Andrée Viollis, née en 1870, a vécu mille vies et parcouru le monde stylo plume à la main. Une formidable biographie et un prix remettent en lumière ce destin d'aventurière.

PAR **MARION RUGGIERI**



PENDANT LA GUERRE D'ESPAGNE (1936-1939) AVEC LES RÉPUBLICAINS.



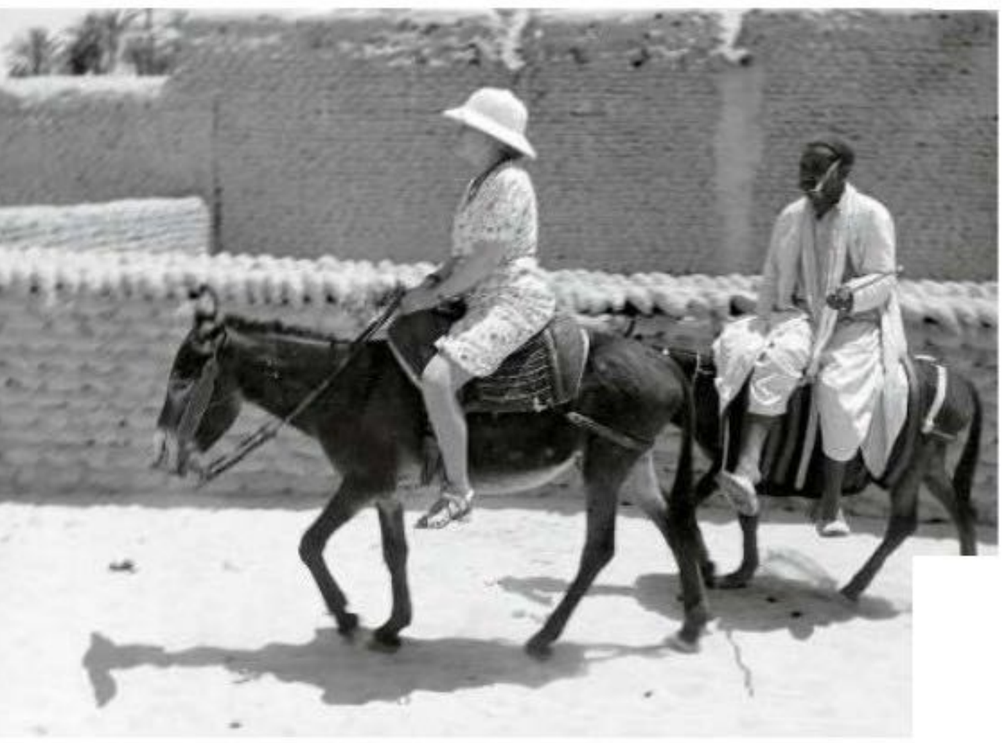
ARCHIVES FAMILIALES D'ANDRÉE VIOLLIS

ELLE AURAIT VOULU ÊTRE UN MARIN. MAIS ANDRÉE VIOLLIS EST NÉE FEMME. Est-ce pour cela que son nom a été effacé des mémoires, relégué aux oubliettes de l'Histoire ? Elle, la star des grands reporters, aussi connue en son temps – l'entre-deux-guerres – qu'Albert Londres, camarade et rival, qu'elle croise dans les couloirs des quotidiens vendus alors à plusieurs millions d'exemplaires. Elle, « petit bout de femme de 1,60 mètre à peine » qui embrasse la carrière de reporter à… 56 ans. C'était en 1926, il y a tout juste cent ans, comme le rapporte Dorothée Lépine dans la biographie « Andrée Viollis, L'aventure du grand reportage » (éd. Flammarion), qui redonne ses lettres de noblesse à cette aventurière injustement oubliée. Elle, la fille d'une aristocrate déclassée, devenue une figure de gauche, militante anticolonialiste, antifasciste, qui brillera par son engagement pendant les deux guerres et traversera le monde en jupe longue et chapeau cloche au péril de sa vie pour dénoncer le sort des opprimés. Elle qui poussera ses quatre filles à faire des études, à s'affranchir d'un destin tout tracé, à l'image de Simone, sa cadette, agrégée de lettres et professeure de français au lycée Victor-Duruy, qui aura pour élève une certaine Hélène Lazareff… future créatrice du magazine ELLE. Comme le monde est petit !

Au départ, il est même trop petit pour Andrée, née en 1870, qui se rêve André, garçon, et libre. Plus tard, elle râlera quand « The Times » signera en 1917 son interview exclusive du Premier ministre britannique « André », sans « e », comme si « une » journaliste ne pouvait prétendre à pareil scoop. L'envers (l'enfer ?) des prénoms mixtes. Pour autant, jamais elle ne se départira de sa féminité. Camouflage, coquetterie, ou manière d'assumer une singularité chèrement payée ? Qu'elle crapahute à 300 mètres sous terre dans les mines de charbon de Cardiff, qu'elle manque de s'écraser à ●●●



EN AFGHANISTAN, EN 1929. CI-DESSOUS, EN TUNISIE, EN 1938.







AUX ÉTATS-UNIS, EN 1945.

"C'est à l'hominisme que je m'en prends. Ma politique se résume ainsi : ça manque de femmes !"

ANDRÉE VIOLLIS

●●● Kaboul à bord d'un vieux Junker en 1929 (le reportage dont elle tirera le plus de fierté), qu'elle traverse l'Inde puis l'Indochine à l'aube des années 1930 pour y « voir de tous ses yeux » les empires et la misère, ou qu'elle pose avec des GI's en 1945, on aurait dit « une vieille dame d'apparence farfelue, issue des romans d'Agatha Christie. Avec son chapeau plat à fleurs mauves ou roses, sa voilette, ses gants, son parapluie, elle semblait ne rien comprendre, confondait les noms, les sigles, les programmes, raisonnant tout de travers – la catastrophe, pensiez-vous ! – , et le lendemain l'article qu'elle signait était juste, clair, précis, sans une bavure, d'une inexplicable intelligence », rapporte le journaliste américain Herbert R. Lottman, qui devait croiser Viollis sur le terrain, seule femme parmi la bande des « flâneurs salariés », où l'on reconnaît, au gré des périples, Joseph Kessel, Ernest Hemingway et, bien sûr, Albert Londres. Londres, devenu célèbre après la publication d'« Au bagne », son enquête sur l'horreur de Cayenne. Londres, qui a pour habitude de répéter : « Quand on n'a pas un sou, il faut être soit marin soit journaliste pour voyager. » À bonne entendeuse…

MAIS C'EST UN AUTRE SCANDALE QUI DÉCIDERA DE LA VOCATION D'ANDRÉE. En 1898, Zola accuse le gouvernement d'antisémitisme dans l'affaire Dreyfus. Andrée, qui a obtenu son bac en 1890 (elles ne sont que trois cents bachelières depuis 1861), décroche sa licence de lettres. Elles sont si peu nombreuses cette année-là, huit au total, que la presse locale se fend d'un article. Entre deux biberons, la jeune maman signe une tribune en faveur du capitaine et postule à « La Fronde » dans la foulée, « un journal dreyfusard, féministe, exclusivement féminin, bref un ovni », rappelle sa biographe Dorothée Lépine. Elle y rencontre Séverine, de son vrai nom Caroline Rémy, une « initiatrice ». Une des premières à aller sur le terrain, fait nouveau à une époque où les femmes qui sortent du cadre (et du foyer) pour descendre dans la rue (« faire le trottoir ») sont traitées de prostituées. Séverine qui, parce que ses parents refusent qu'elle fasse du théâtre, se marie à 16 ans avec le premier venu. Devenue journaliste, elle fera le récit de sa nuit de noces, qu'elle décrira comme « un viol légal ». Andrée, elle, se voit davantage comme « une révolutionnaire pot au feu » (sic). « C'est à l'hominisme que je veux m'en prendre. Toute ma sociologie, toute ma politique se résume dans ce mot : "Ça manque de femmes !" » En cinquante ans de carrière, elle veillera à mettre en avant le destin de ses semblables, mais aussi à encourager, former la relève, dont l'intrépide Madeleine Riffaud, que l'histoire retiendra pour ses faits de résistance. Mère de deux enfants, Andrée divorce de son premier mari, après avoir porté plainte pour violences, en 1903, et épouse Henri d'Ardenne de Tizac, nom de plume Jean Viollis, à qui elle donne à nouveau deux filles. Il est conservateur du musée Cernuschi – splendide

ARCHIVES FAMILIALES D'ANDRÉE VIOLLIS



PARIS, EN 1936.



EN INDE, EN 1930.



musée des arts asiatiques aux portes du parc Monceau – où le couple s'installe, au dernier étage, entre deux voyages.

PENDANT LA PREMIÈRE GUERRE MONDIALE, Andrée s'engage comme infirmière, elle fait partie des 25 000 « anges blancs » qui secourent les blessés. Affectée un temps dans la Marne, elle raconte dans ses premiers articles le cauchemar, les mutilés, les opérations à la chaîne, « jusqu'à 178 hommes dans une journée ». Dès 1933, Viollis se rend régulièrement à la frontière allemande pour témoigner de la mainmise d'Hitler sur le pays et de l'antisémitisme ambiant. Parallèlement, elle publie un livre coup de poing, « Indochine SOS », compilation d'articles préfacée par André Malraux, où elle affirme que l'État français a recours à la torture dans ses colonies. Entre « Le Petit Parisien », son port d'attache, et « Vendredi », hebdo féministe à tendance Front populaire, qu'elle codirige depuis sa création fin 1935, Viollis est partout. Sa carrière explose à l'âge où ses confrères prennent leur retraite. En 1936, on la retrouve en Espagne, aux côtés des républicains, mais aussi de Saint-Exupéry, Capa… En 1938, elle est en Autriche, « écœurée par l'asservissement à plat ventre d'un peuple ». Durant la Seconde Guerre mondiale, elle pose ses valises « au calme » à Dieulefit, village résistant de la Drôme provençale, d'où elle dénoncera les abominations nazies et la collaboration de Vichy dans des journaux clandestins. Andrée est communiste, ne s'en cache pas, mais ne s'encarte pas pour autant. Un premier reportage en URSS en 1926 lui laisse un sentiment mitigé, contrairement au dernier voyage – complaisant – qu'elle effectuera à plus de 75 ans dans les nouvelles démocraties populaires de Roumanie, Hongrie, Tchécoslovaquie. « Andrée n'est pas une idéologue mais une idéaliste », souligne Dorothée Lépine qui voit dans cet aveuglement tardif l'un des facteurs ayant précipité son oubli. Après-guerre, sa santé s'étiole. Il faut dire que ce « petit bout de femme » qui n'a « de bon que ses yeux (bleus) » et fume comme un pompier ne s'est jamais ménagé – jusqu'à effectuer un premier saut en parachute aux États-Unis à 74 ans. Elle avait déjà failli perdre la vie à Shanghai en 1931, où elle avait contracté la peste pulmonaire auprès des réfugiés affamés, et réchappé à un cancer du sein huit ans plus tard… Mais plus elle prend de l'âge, plus elle se rajeunit, s'amuse Dorothée Lépine. « De quatre ans plus jeune en 1916, elle affiche treize ans de moins sur une carte de presse datée de 1936 ! » Sur sa tombe, au cimetière du Montparnasse, il n'y a d'ailleurs qu'une date : celle de son décès, 1950. La renaissance, c'est maintenant. ●

LE PRIX ANDRÉE VIOLLIS 2026

« Faire vivre et revivre le parcours hors norme de cette journaliste d'exception injustement reléguée dans l'ombre quand ses contemporains et amis, Albert Londres en tête, entraient au Panthéon des reporters » : c'est l'objet de ce tout nouveau prix initié par la journaliste et réalisatrice Dorothée Lépine et l'éditrice Sandrine Treiner, avec le concours du magazine ELLE. Il récompensera un grand reportage sur le thème des femmes, en France ou à l'étranger. Les candidatures seront étudiées entre le 1er et le 30 septembre, avec une remise des prix (presse écrite et multimédia / radio et podcast / audiovisuel) début décembre. Dernier détail, et non des moindres : peuvent participer les journalistes, hommes et femmes, de plus de 40 ans uniquement. Le talent n'a pas d'âge, comme l'a prouvé Andrée.

Renseignements : contact@prixandreeviollis.fr

ARCHIVES FAMILIALES D'ANDRÉE VIOLLIS



AU SECOURS, J'ATTENDS UN GARÇON !

Pendant des siècles, mettre au monde un fils constituait l'espoir de toutes les familles. Aujourd'hui, la tendance s'inverse. La faute au féminisme ?

PAR **CORA DELACROIX**

GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

LORS DE SON ÉCHOGRAPHIE, Salomé tombe de haut. La raison ? Enceinte de son premier enfant, la jeune femme attend… un garçon. « Au moment de l'annonce, je me suis décomposée, à tel point que mon mari m'a dit qu'il aurait fallu filmer la scène. J'ai toujours rêvé d'avoir une fille. Il me paraissait quasiment inconcevable qu'il en soit autrement : j'étais dépitée », se remémore cette entrepreneure dans l'immobilier âgée de 37 ans. Si elle a vite accepté la nouvelle, Salomé n'est pas la seule à avoir ressenti ce que les Anglo-Saxons appellent le « gender disappointment ». Ces derniers temps, cette déception consécutive à la découverte du sexe de leur enfant toucherait particulièrement les femmes attendant un garçon. En attestent, dans des vidéos postées sur les réseaux sociaux, les mines parfois déconfites à la vue de la couleur bleue d'une pluie de confettis ou de la crème d'un gâteau lors des « gender reveal », ces fêtes venues des États-Unis pendant lesquelles les futurs parents découvrent en même temps que leurs proches le sexe de l'enfant à venir.



Donner naissance à une ou plusieurs filles serait-il devenu le « choix du roi » des jeunes parents ? Dans une enquête publiée en juin 2025, « The Economist » qualifiait de « stupéfiante » la baisse de la préférence pour le masculin à travers le monde. En couverture de l'hebdomadaire britannique, un ballon rose sur lequel est écrit en rouge « Phew, it's a girl ! » (Ouf, c'est une fille !). Même dans les pays où avoir un garçon restait jusqu'à récemment le vœu de prédilection, cette préférence s'inverse radicalement, affirme le magazine. Au Japon, en vingt ans, parmi les couples mariés ne souhaitant qu'un enfant, la part de ceux désirant une fille est passée de 48,5 % à 75 %. En Corée du Sud, la part des femmes qui estimaient « nécessaire » d'avoir un fils est passée de 48 % à 6 %. Même constat en Chine, où les avortements pratiqués durant la politique de l'enfant unique (appliquée de 1979 à 2015) avaient créé un déséquilibre en faveur des garçons, ou en Inde.

En Occident, « traditionnellement, les gens désiraient avoir des garçons car ce sont les "dominants", rappelle le sociologue Wilfried Lignier, auteur de "La société est en nous" (éd. du Seuil). Avoir un fils signifiait pour les parents qu'ils auraient un héritier, quelqu'un qui porterait et ferait perdurer le nom de la famille… Depuis les années 1990, on a pu observer une neutralisation, voire une légère préférence pour les filles. » La tendance s'est accentuée dernièrement. Ainsi, aux États-Unis, où les couples ont la possibilité de choisir le sexe de leur futur bébé quand ils ont recours à une FIV (moyennant un supplément de plusieurs milliers de dollars), « auparavant, tout tournait autour des garçons. Désormais, les parents optent de plus en plus pour les filles », indiquait la médecin d'une clinique new-yorkaise dans « The Economist ».



"J'aime mon fils plus que tout, mais, à l'annonce de son sexe, j'ai fondu en larmes : j'étais terrorisée par la violence qu'il pourrait subir ou faire subir."

NORA, 41 ANS

D'autres femmes exploitent des méthodes de grand-mère dont l'efficacité n'a jamais été scientifiquement prouvée. Ainsi Vanessa, photographe de 39 ans, qui, enceinte, rêvait d'une fille : « Une sage-femme m'avait conseillé de supprimer tout sel de mon alimentation afin de modifier mon pH vaginal, mais aussi de faire l'amour plusieurs jours avant la période d'ovulation. Sauf qu'au bout de deux mois je n'en pouvais plus des repas insipides et de devoir anticiper mon ovulation. Résultat : j'ai eu un garçon. » Mathilde Bouychou, psychologue à ●●●

GETTY IMAGES ; ISTOCKPHOTO



Au Japon, en vingt ans, la proportion de couples mariés désirant une fille est passée de 48,5 % à 75 %.

●●● Paris, spécialisée dans la périnatalité et créatrice du podcast « Parentalités », constate, elle aussi, un changement de paradigme : « Depuis environ un an, au cours des consultations, les futures mamans expriment davantage d'inquiétudes sur le fait d'avoir des garçons, alors que pendant longtemps leurs préoccupations ont concerné majoritairement les filles – elles doutaient que celles-ci puissent devenir des femmes fortes et s'interrogeaient sur l'éducation qu'elles leur prodigueraient. »

Pourquoi une telle évolution ? Les filles seraient jugées plus disciplinées ou plus susceptibles d'aider leurs parents lorsqu'ils seront âgés, tandis que les garçons seraient perçus comme plus enclins à avoir des comportements violents. De quoi expliquer que l'idée d'élever un garçon fasse naître, chez certaines femmes, un sentiment d'anxiété, voire de tristesse. C'est précisément ce qui est arrivé à Nora, directrice artistique de 41 ans : « J'aime mon fils plus que tout, mais, à l'annonce de son sexe, j'ai fondu en larmes : j'étais terrorisée par la violence qu'il pourrait subir ou faire subir. J'ai grandi avec des mâles dans ma famille, et l'excès de virilité m'a toujours un peu exaspérée. » Même son de cloche chez Marine, déjà maman d'une petite fille de 5 ans et enceinte d'un garçon : « Je me suis tout de suite projetée à la période de l'adolescence. Je me considère comme assez féministe, mais je craignais d'élever, malgré moi, un masculiniste. Je me suis demandé comment on pourrait construire une bonne relation sur le long terme. » Faire un bond de plus de dix ans en avant alors que l'enfant n'est même pas né ? « C'est assez fréquent que les projections des futures mères aillent loin dans le temps, remarque la psychologue Mathilde Bouychou. Enceinte et même avant, on attend, de façon consciente et inconsciente, ce qu'on appelle un enfant imaginaire. Celui-ci a généralement commencé à se construire bien plus tôt dans notre vie et en fonction de notre propre histoire. » D'où d'inévitables déceptions...

> "Être déçue du sexe de son futur bébé ne veut pas dire qu'on est en train de le rejeter. Il ne faut pas avoir honte d'en parler."
>
> MATHILDE BOUYCHOU, PSYCHOLOGUE.

Celle causée par l'annonce du sexe n'est pas toujours facile à assumer, elle peut générer une forte culpabilité, note Mathilde Bouychou : « Prendre conscience de cette déception ne veut absolument pas dire que l'on est en train de rejeter son bébé. Il ne faut surtout pas avoir honte d'en parler. » C'est notamment ce qu'a fait Marine avec ses amies, féministes elles aussi. « Je me suis aperçue de la superbe complicité qu'elles entretiennent avec leurs garçons. Ça m'a vraiment apaisée. En plus, je me dis que, comme mon futur fils aura une éducation féministe, il contribuera peut-être à faire changer ce qui ne va pas dans notre société. » Aujourd'hui, Marine n'a qu'une hâte : mettre au monde son petit garçon ! ●



GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

Défendre votre budget partout, goutte que goutte.



SOLEVITA
Citronnade

SEULEMENT

1.36 €

1,5 L (1 L = 0,91 €)

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 - Photo non contractuelle - Imprimé en UE - LIDL RCS Nanterre 343 262 622

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



J'AI TESTÉ INSTAGRAM PLUS

Non content de flatter nos penchants voyeuristes et exhibitionnistes, le réseau social aux 3 milliards d'abonnés encourage aujourd'hui notre lâcheté en proposant d'avancer masqués. Diabolique.

PAR **CONSTANCE DOVERGNE** ILLUSTRATION **NADIA DIZ GRANA**

L'AUTRE JOUR, SUR INSTAGRAM, UNE PUBLICITÉ EST VENUE PERTURBER MON ALGORITHME soigneusement dressé à ne me proposer que des vidéos de chatons british shorthairs et des photos de Jude Bellingham en slip. Cette pub me vantait les mérites d'Instagram Plus, un abonnement premium qui promet d'« offrir encore plus du meilleur » de l'application. Quand j'ai parcouru la liste des fonctionnalités, mon cœur s'est arrêté : à 9 000 kilomètres de là, des ingénieurs de la Silicon Valley avaient mis à nu mes failles narcissiques les plus honteuses. Et ils me proposaient, pour seulement 2,99 € par mois, de m'y jeter sans retenue. J'aurai ainsi accès à des statistiques indiquant combien de fois une même personne s'est repassé ma story, afin de nourrir mon ego. La possibilité de rechercher une personne précise parmi celles qui ont vu ma story, plutôt que de faire défiler une interminable liste de gens qui ne m'intéressent pas (exhibitionnisme de niche). L'option de prolonger la durée de vie de ma story de 48 heures ou de lui donner plus de visibilité, dans le cas où cette personne si particulière que je cherche à appâter ne l'aurait toujours pas regardée (harcèlement soft). Et, enfin, une révolution dans l'histoire de l'application : j'aurai le pouvoir de regarder les stories d'une autre personne sans que cela lui soit notifié.

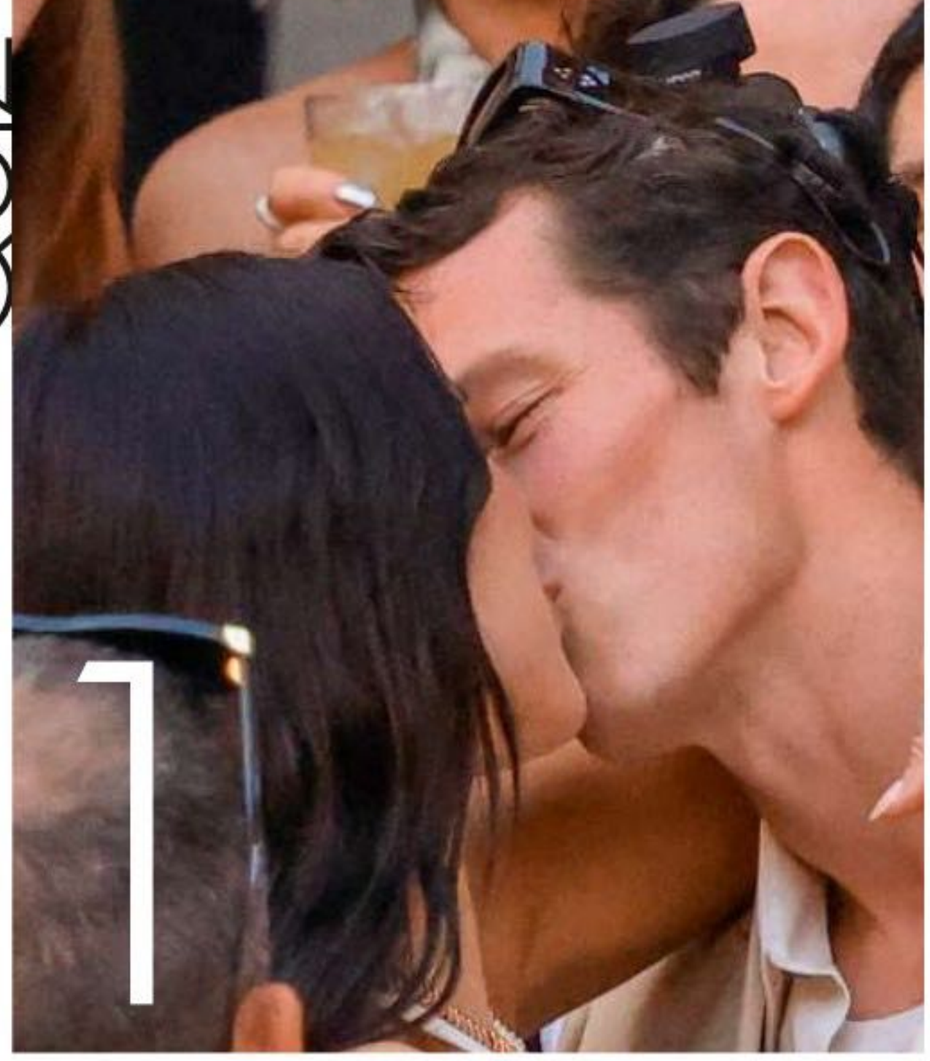
Lancées en 2016 pour concurrencer Snapchat, les stories Instagram sont des photos ou des vidéos qui disparaissent au bout de 24 heures. Propice aux selfies accrocheurs, aux photos #pornfood de ramen et aux vidéos spontanées postées en club à 4 heures du matin, cette fonctionnalité est devenue une invitation à traquer qui l'on veut en temps réel. Avec, quand même, un garde-fou : on ne peut pas regarder la story d'une personne sans qu'elle le sache. Les plus déterminés d'entre nous ont réglé ce problème en se créant de faux comptes. Avec le sien, Charlotte suit dans leurs moindres détails les atermoiements amoureux d'une camarade d'école de commerce à qui elle n'a pas adressé la parole depuis dix ans. Marianne, elle, me dit texto : « Je suis un peu fan de la fille avec qui sortait mon mari quand il avait 15 ans et je ne peux évidemment pas la suivre avec mon profil perso, sous peine de passer pour une folle. » Nina, abonnée grâce à son faux compte au profil privé de la belle-mère de son crush, a découvert que celui-ci n'était pas au repas de famille dont il lui avait parlé, mais en week-end à Séville avec une autre femme.

> À 9 000 kilomètres de là, des ingénieurs de la Silicon Valley ont mis à nu mes failles narcissiques les plus honteuses.

Initialement dédié au partage de photos de couchers de soleil et de latte art, Instagram est devenu le pivot essentiel de la mécanique amoureuse de notre époque. Tous ceux qui se sont retrouvés sur le marché du célibat ces quinze dernières années le savent : c'est dans les cyberprofondeurs d'Instagram que se vivent, au détour d'un abonnement, d'un like ou d'un emoji, les prémices du flirt contemporain. Alors que les applis de rencontre traditionnelles subissent la désaffection de jeunes femmes échaudées par les faux romantiques et les vrais prédateurs qui s'y cachent, Instagram apparaît comme un espace beaucoup plus « safe » : on se rassure en repérant des amis communs et on peut vérifier qu'on adore tous les deux les chiens. L'art de l'enquête s'y dote de possibilités infinies : Emmanuelle scrolle systématiquement le profil d'une cible sentimentale, jusqu'à dénicher la photo d'anniversaire qui lui permette de découvrir son signe astro sans avoir à le lui demander. Laura a traqué toutes les photos géolocalisées dans le bar où elle buvait un verre pour retrouver la fille qui lui avait tapé dans l'œil (il s'est révélé que celle-ci vivait à Los Angeles et attendait un heureux événement). À chaque fois, Instagram nous livre assez d'informations pour nous offrir le loisir de dresser le portrait ou le scénario amoureux qui nous arrange (« Si mon ex regarde encore mes stories, c'est forcément que je l'obsède. »)

Cette perte du sens des réalités s'étend au-delà du domaine amoureux : responsable social media de ELLE, Manon devient dingue si elle voit qu'une amie qui ne répond pas à ses messages trouve pourtant le temps de regarder ses stories. Espionner la vie des autres sur Instagram, c'est comme remettre une pièce dans une machine à sous : cela déclenche à chaque fois un shot de dopamine assez puissant pour nous donner envie de recommencer. Avec ses fonctionnalités encourageant la lâcheté, le déni, les pulsions narcissiques ou voyeuristes, Instagram Plus nous incite à une consommation toujours plus débridée de la vie des autres et, par la même occasion, des publicités qui se glissent entre deux photos d'EVJF.

En 1839, la Compagnie britannique des Indes orientales avait réussi à inverser son déficit commercial avec la Chine en inondant illégalement le pays d'opium produit en Inde. Au XXIe siècle, Instagram aura à son tour triomphé sur le marché de l'addiction en nous mettant légalement entre les mains l'application qui démultiplie à la fois notre temps d'écran et nos vulnérabilités émotionnelles. ●


1


2

3

PARLEZ-VOUS PEOPLE ?

Qui est qui ? Qui fait quoi ? Qui aime qui ? Révisez vos infos sur ceux qui ont fait l'actu tout au long de l'année.

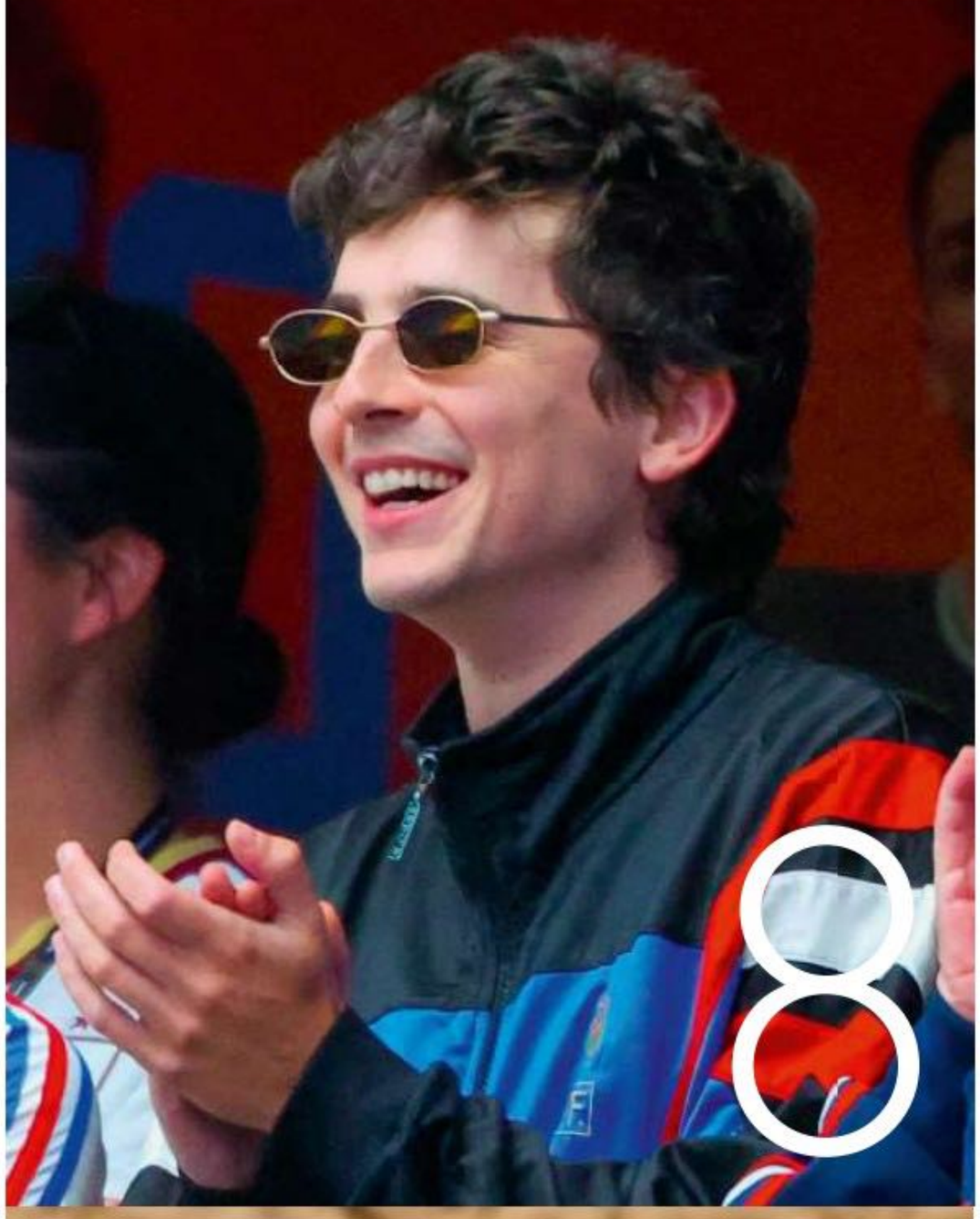
4


5


7

6


8



ZAVATTINI SONIA/SNAPIX/ABACA ; REYNAUD JULIEN/APS-MEDIAS/ABACA ; CHRIS CHEW/UPI/ABACA ; ANDREW JOEY/STARTRAKS/ABACA ; GUERIN CHARLES/ABACA ; SPOTLIGHT / LAUNCHMETRICS.COM. INSTAGRAM.

1. En juin dernier, Dua Lipa a célébré son mariage avec Callum Turner à…
A. Porto-Vecchio, en Dior
B. Palerme, en Chanel
C. Riga, en Balenciaga
D. Ischia, en Schiaparelli

2. Natalie Portman attend son troisième enfant dont le père, Tanguy Destable, est l'ex d'une célèbre actrice. Laquelle ?
A. Valérie Donzelli
B. Audrey Tautou
C. Virginie Efira
D. Louise Bourgoin

3. Qui est Billy Blanchard ?
A. Le fils de Julie Depardieu et de Philippe Katerine
B. Le vrai nom de Billy Eilish
C. Le fils de Gérard Blanchard, mythique auteur de « Rock Amadour »
D. Le vrai nom d'Édouard Louis

4. Le 29 juin dernier, Thylane Blondeau, la fille de Véronika Loubry, a épousé Ben Attal, qui est :
A. Le fils de Charlotte Gainsbourg et d'Yvan Attal
B. Un DJ australien
C. Son meilleur ami
D. Un acteur de la série « Euphoria »

5. Romain Gavras, réalisateur et fondateur du collectif Kourtrajmé, est en couple avec :
A. Tina Kunakey
B. Lena Situations
C. Emily Ratajkowski
D. Kate Moss

6. Qui est Benny Blanco ?
A. Le coauteur de « I Kissed a Girl », le tube de Katy Perry.
B. Le cousin de l'avocat controversé Juan Branco.
C. Le mari de Selena Gomez.
D. Le fils de Serge Blanco

7. Sous quel nom se produit le chanteur Milo Thoretton, le fils de Chiara Mastroianni ?
A. Milo J
B. Asphalt
C. Le zodiac
D. SCH

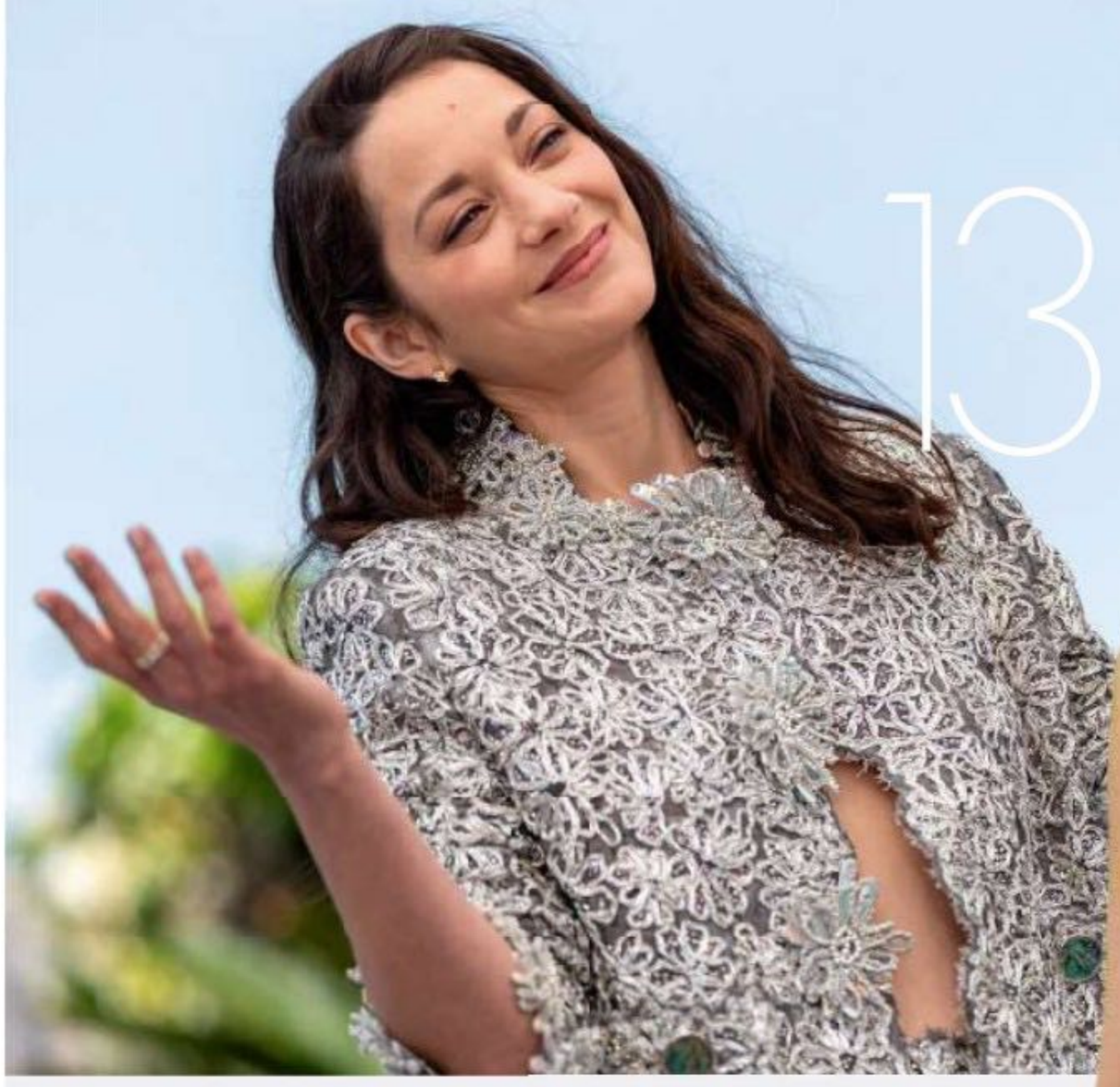
8. Dans les tribunes du match France-Espagne, lors du Mondial de foot, Timothée Chalamet était accompagné par…
A. Sa compagne, Kylie Jenner
B. Son père, Marc Chalamet
C. Sa sœur, Pauline Chalamet
D. L'acteur Stéphane Bak, son meilleur ami français

9. Qui est Athena Accorsi ?
A. La fille de Laetitia Casta, qui a clôturé le dernier défilé Jacquemus en Corse.
B. La fille de Maria Grazia Chiurri, qui lance sa première collection d'accessoires
C. La fille d'Anna Wintour, qui lance un magazine de lifestyle à la rentrée
D. La fille de Claudia Cardinale, qui sort son premier film à la rentrée


10


11

12


13

14

15



10. Sienna Miller a donné naissance en mai à son troisième enfant. Le père du bébé, Oli Green, a…
A. Participé à de nombreuses campagnes publicitaires Burberry
B. 14 ans de moins que sa compagne
C. Fait une apparition dans « The Crown »
D. Célébré ses fiançailles avec Sienna Miller

11. Michelle Obama a révélé le lieu de son premier rendez-vous galant avec l'ancien président. Il s'agissait d'un…
A. Bowling
B. Musée
C. Drive-in
D. McDo

12. Pour la première fois, Brad Pitt et Ines de Ramon se sont affichés en couple sur Instagram lors…
A. Des journées portes ouvertes à Miraval
B. Du Festival de Cannes
C. Du tournoi de tennis de Wimbledon
D. Du mariage de Taylor Swift et Travis Kelce



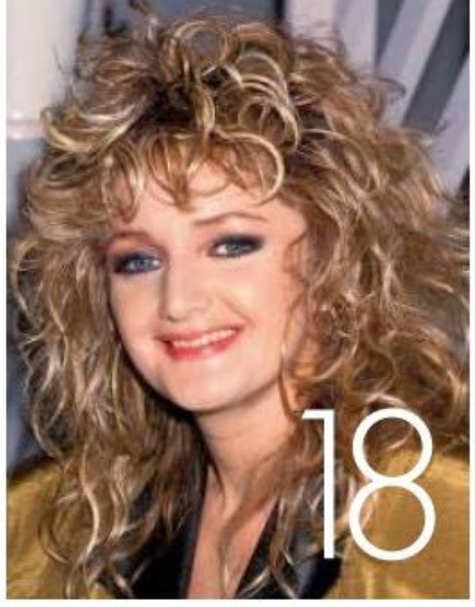
13. Au dernier festival de Cannes, Marion Cotillard est apparue émue en haut des marches aux côtés de…
A. Son fils Marcel, qui a un petit rôle dans « Karma »
B. Camille Cotin, sa meilleure copine
C. Guillaume Canet, son ex-compagnon
D. Matthieu Blazy, directeur artistique de Chanel

14. Pendant la canicule, un des célèbres frères Schneider a sauté dans le canal Saint-Martin. Lequel ?
A. Aliocha
B. Vassili
C. Niels
D. Volodia

15. Cara Delevingne a récemment révélé avoir eu une relation avec…
A. Lily-Rose Depp
B. Rosalía
C. Amber Heard
D. Angèle

16. Début juillet, Charles III a rencontré dans la plus grande discrétion…
A. Les Beckham
B. Harry, Meghan et leurs enfants à Highgrove House
C. Son frère Andrew, impliqué dans l'affaire Epstein
D. Son ex-beau-frère, Charles Spencer

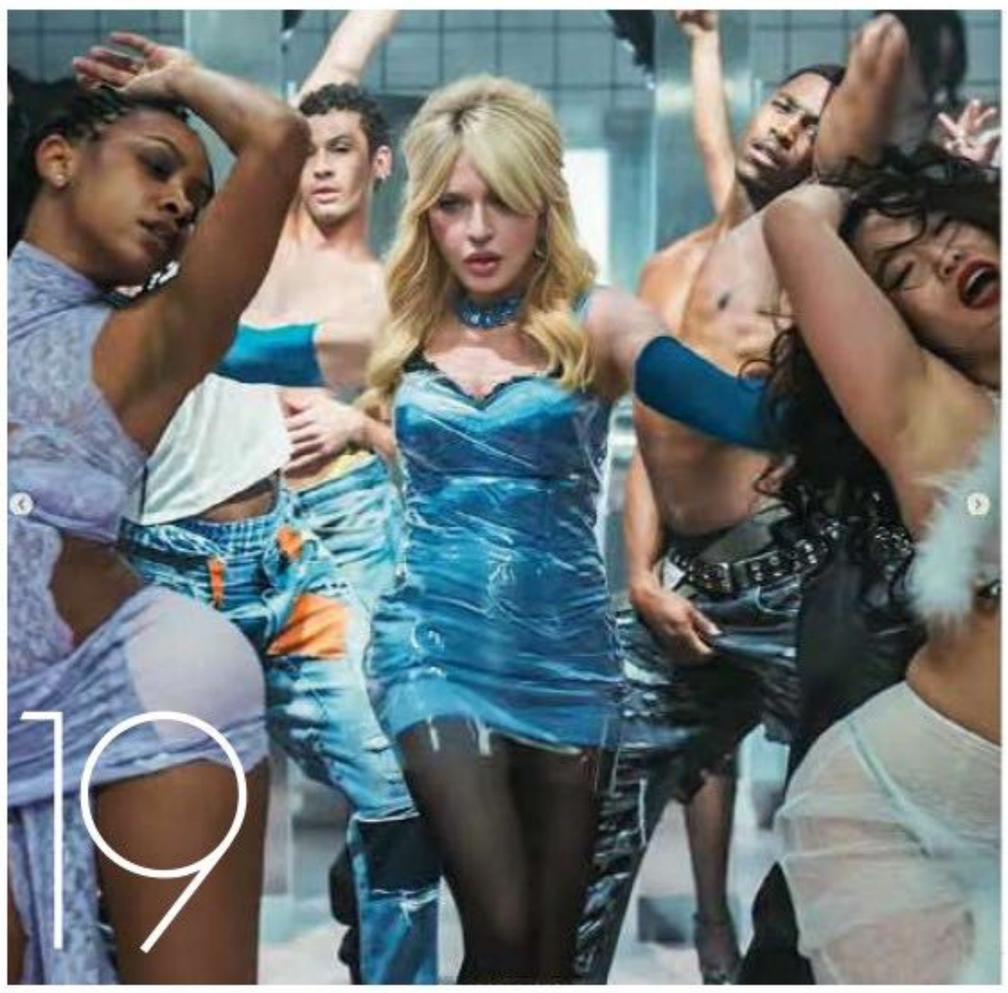
17. Laurent Macron, le frère cadet du président, vu à Roland Garros, exerce la profession de…
A. Chocolatier
B. Banquier
C. Cardiologue
D. Astrologue



18. Quelle personnalité nous a quittés en 2026 ?
A. Bonnie Tyler
B. Bernadette Chirac
C. Loana
D. Brigitte Bardot

19. Qui aperçoit-on dans le clip-événement de Madonna ?
A. Benedict Cumberbatch
B. Rocco Ritchie, son fils
C. Jean Paul Gaultier
D. Lourdes, sa fille

20. Pour leur premier voyage en amoureux, Kendall Jenner et Jacob Elordi ont fait escale…
A. Au Japon
B. À Jericoacoara
C. À Jarnac
D. À Jaipur



Réponses : 1. B. 2. D. 3. A. 4. A. 5. C. 6. A et C. 7. B. 8. B. 9. A. 10. A, B, C, D. 11. B. 12. D. 13. A. et C. 14. B. 15. C. 16. B. 17. C. 18. A, B et C. 19. A. et D. 20. A.

DOMINIQUE JACOVIDES / BESTIMAGE ; THOMAS BOHLEN/STARFACE ; PATRICK SWIRC / MODDS ; SONIA MOSKOWITZ GORDON/ZUMA/SIPA ; AVALON / STARFACE ; LAURENT VU/SIPA ; CAPITAL PICTURES / KCS PRESSE ; YOUTUBE ; SYSPEO/SIPA.



Ā CORPS ET Ā CŒUR (3/4)

ZAHIA DEHAR

Après la comédienne Séphora Pondi et le danseur étoile Germain Louvet, c'est au tour de cette mannequin et actrice de nous raconter son rapport à un corps maintes fois scruté.

PAR **MARGAUX KREHL**





SUR ELLE, ON A TOUT ÉCRIT, TOUT DIT, TOUT INVENTÉ PARFOIS. Après « l'affaire » qui porte son nom – un scandale médiatico-judiciaire impliquant des footballeurs de l'équipe de France 2010 –, Zahia Dehar n'a jamais cessé de faire face aux regards insistants et aux sous-entendus lourds de sens. Aujourd'hui comédienne, prochainement à l'affiche de la série « Paolo » sur HBO, bien dans sa peau et dans sa tête, la trentenaire raconte, avec ses mots, la relation qu'elle entretient avec ce corps qui a tant fait parler.

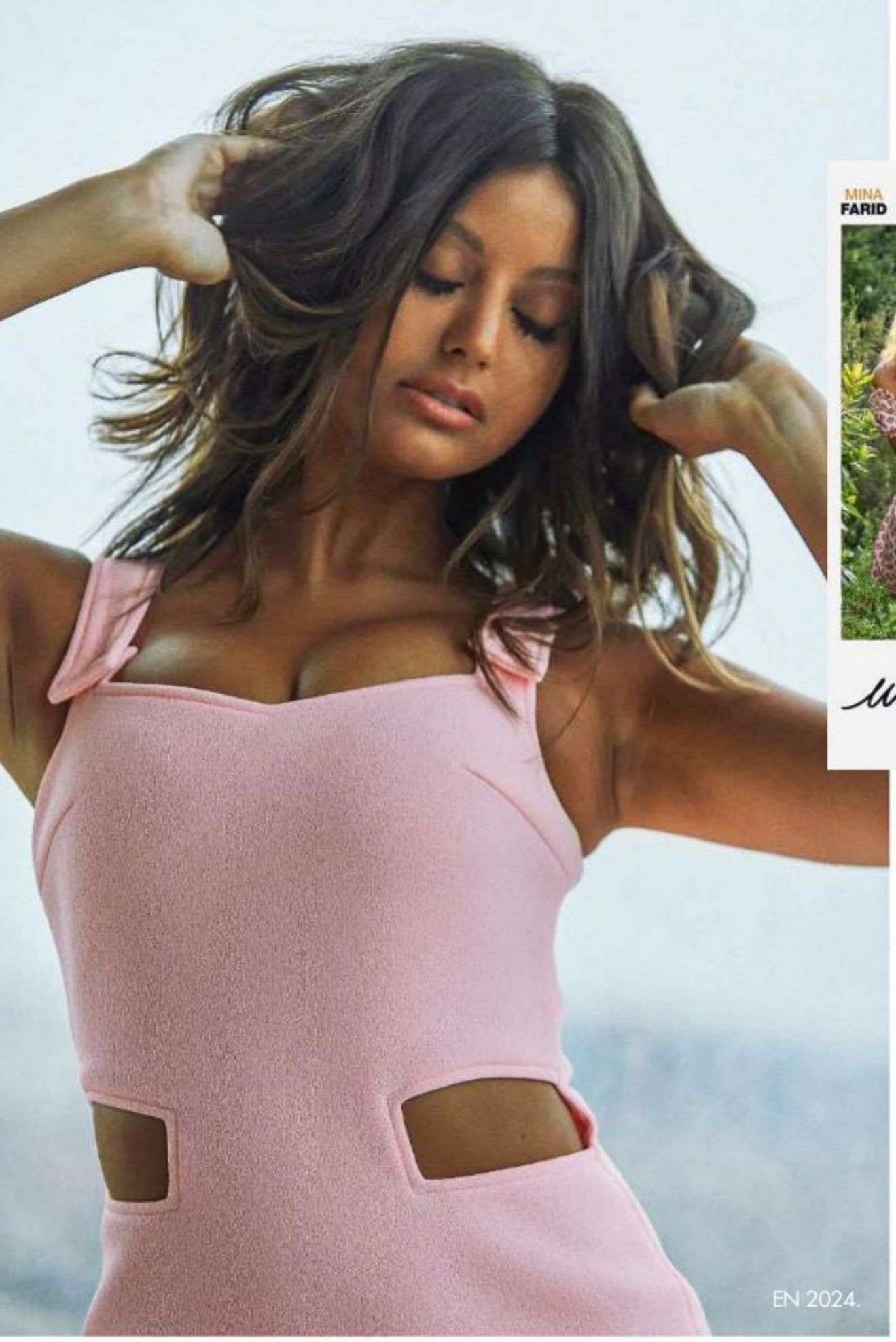
ELLE. Comment vous décririez-vous physiquement ?
ZAHIA DEHAR. Je suis un trompe-l'œil : je suis mince mais ma minceur n'est pas visible, dans le sens où l'on ne voit pas mes os. Une danseuse avec qui j'ai travaillé un jour m'a dit que j'étais une mini-femme, j'ai trouvé ça très juste.

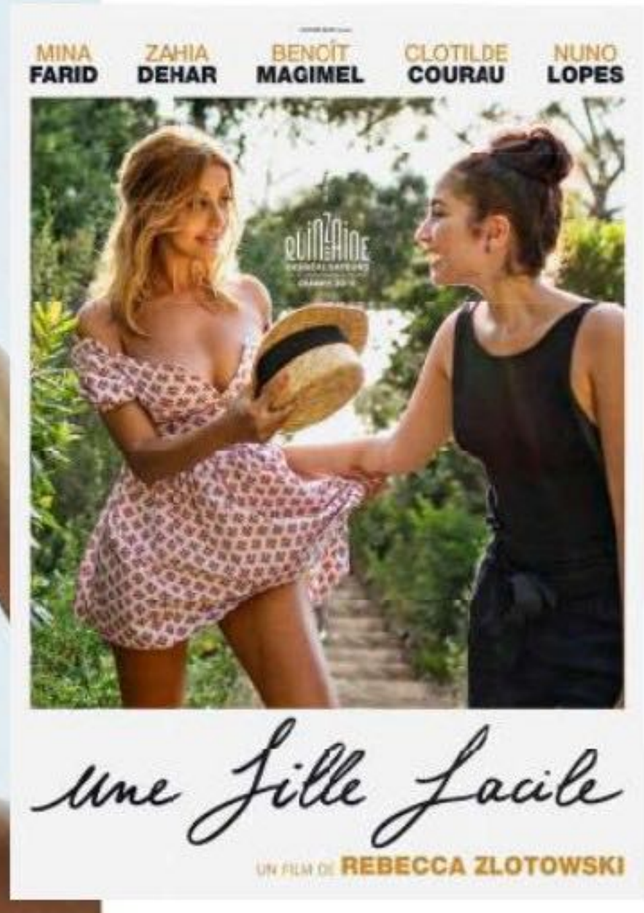
ELLE. Votre corps est-il un outil, un allié, un ennemi ?
Z.D. Il a toujours été un grand ami et un allié. Dans la vie, il y a parfois des moments où rien ne va et où l'on a besoin de se raccrocher à quelque chose de beau et de positif pour ne pas sombrer. Mon corps a joué ce rôle. Il m'a aidé à panser mes blessures, à me sentir mieux quand tout le reste allait mal. C'est un espace de réconfort.

ELLE. Quelle relation aviez-vous avec lui lorsque vous étiez adolescente ?
Z.D. J'ai adoré voir mon corps se transformer. Même si j'ai subi beaucoup de regards très durs de la part de certains adultes, je suis fière de l'adolescente que j'ai été, d'avoir pu m'amuser, m'habiller comme je le souhaitais, exhiber mon corps au monde entier si j'en avais envie. Je suis heureuse d'avoir vécu ces années-là de façon aussi libre, de ne pas avoir créé de frustration chez moi juste pour faire plaisir aux autres. Aujourd'hui je n'ai aucun regret, et je regarde ces années merveilleuses avec tendresse et fierté.

ELLE. Y a-t-il des complexes dont vous ne vous êtes pas encore débarrassée ?
Z.D. C'est absurde, mais je me bats contre la cellulite, et c'est un combat qui ne s'arrête pas. Ça me fatigue, j'aimerais mettre mon énergie dans d'autres choses. ●●●

PHOTOGRAPHE HUGO SOUCHET ; MAKE-UP JEAN-MICHEL DACQUIN.


EN 2024.





ELLE. Quelle a été la réflexion, la lecture, la remarque la plus aidante ?
Z.D. « Si tu as osé être qui tu voulais, alors nous pouvons le faire aussi » : c'est ce qu'un ami m'a dit, après avoir vu mon documentaire « Zahia de Z à A » [sorti en 2012, ndlr]. Que j'avais été pour lui et pour d'autres un symbole de libération. Il me le répète souvent quand je vais mal.

ELLE. Rester nue cinq minutes devant une glace, c'est possible pour vous ?
Z.D. Je l'ai beaucoup fait, quand j'étais adolescente ! [Rires.] Je pense d'ailleurs que j'ai battu des records en passant jusqu'à trois, quatre heures nue devant mon miroir. Donc, oui, c'est possible.

ELLE. Quel rapport au corps vos parents vous ont-ils transmis ?
Z.D. Ma mère m'a appris à aimer mon corps de femme, elle m'a transmis la liberté de ne pas avoir honte de son corps, et surtout de l'apprécier. Et ce, dès l'enfance.

ELLE. Quel est le plus beau compliment que l'on vous ait adressé ? Et la remarque la plus blessante ?
Z.D. Deux femmes, à deux moments différents de ma vie, m'ont fait exactement le même compliment sur mon regard. Elles m'ont dit qu'il n'y avait pas la moindre nuance de méchanceté dans mes yeux, rien que de la bonté. À l'inverse, je suis agacée dès lors qu'on me parle de la « Zahia de l'époque », un terme que je trouve très stigmatisant. Pour beaucoup, cette Zahia du passé est toujours mauvaise. Alors que je suis en phase avec toutes les femmes que j'ai été : la Zahia de 19 ans, celle de 20 ans, celle qui avait des gros cheveux blond platine, un trait de liner et des robes ultra-moulantes…Je n'ai aucune gêne !

ELLE. Quel est votre rapport à la pudeur ?
Z.D. Je n'ai aucune pudeur, et je n'ai jamais compris que l'on puisse être choqué par la nudité au point d'en faire tout un cinéma. La pudeur, les crises autour du corps de la femme, ce sont des idées qui m'ont toujours paru lourdes et qui provoquent chez moi un sentiment d'étouffement.

ELLE. Quel est votre rapport au maquillage et/ou à la médecine esthétique ?
Z.D. J'ai commencé à me maquiller très tôt, ma mère me laissait toucher à son maquillage – sauf à son fond de teint ! Aujourd'hui, j'essaie d'en faire le moins possible, il faut que ce soit très léger, presque invisible. Je camoufle juste mes cernes, qui me gênent un peu. Côté médecine esthétique, j'ai essayé, comme beaucoup, les injections, le Botox, l'acide hyaluronique… Il y a eu une période où c'était catastrophique, notamment une fois où je me suis retrouvée avec des lèvres beaucoup trop gonflées ! En revanche, je n'ai jamais fait de chirurgie, même si on m'a collé l'étiquette de



AU FESTIVAL SÉRIES MANIA, À LILLE, EN MARS DERNIER.

PHOTOGRAPHE HUGO SOUCHET, MAQUILLAGE JEAN-MICHEL DACQUIN ; LES FILMS VELVET/COLLECTION CHRISTOPHEL ; DOCUMENT PERSONNEL ; STEPHANE VANSTEENKISTE/BESTIMAGE.

"Mon corps m'a aidée à panser mes blessures."

la poupée siliconée et que l'on continue à me ranger de force dans cette catégorie-là.

ELLE. À quel(s) moment(s) et de quelle façon vous sentez-vous la plus confiante et sûre de vous ?
Z.D. Tout est une question d'atmosphère. On peut être bien coiffée, porter sa robe préférée et ne pas se sentir en confiance. Le mieux, c'est de se débarrasser des personnes néfastes et d'être dans la bonne situation psychologique : être à l'aise et en paix, c'est ce qui permet de s'apprécier vraiment.

ELLE. L'été, la plage, le maillot de bain… Des sources de stress ou de lâcher-prise ?
Z.D. J'adore l'été et le lâcher-prise lié aux vacances. Ce que j'aime, c'est plonger, nager, vivre en maillot de bain ou avec juste un petit quelque chose par-dessus, avoir les cheveux qui gonflent, rester pieds nus… Encore faut-il être dans le bon environnement pour le faire. Une plage bondée avec la musique à fond où tout le monde fait attention à son apparence ne permet pas de se laisser totalement aller ! J'ai arrêté ce genre de vacances à l'âge de 18 ans, j'étais trop bloquée par cette atmosphère et je n'en profitais pas.

ELLE. Y a-t-il une femme à laquelle vous voudriez ressembler ? Si oui, pourquoi ?
Z.D. Je n'ai pas envie de ressembler à quelqu'un d'autre. Je trouve que c'est suffisamment compliqué psychologiquement de s'aimer soi-même.

ELLE. Qu'est-ce qui vous aide le plus à faire la paix avec votre image ?
Z.D. On a toujours mis en avant des photos de moi volées qui ne me ressemblaient pas et qui diffusaient une fausse image de moi. J'ai dû faire avec. Ce sont des photos d'un moment donné, avec une certaine lumière, un maquillage précis, une mauvaise position, une grimace… C'est fatigant, mais j'essaie de me rappeler qu'elles ne sont pas représentatives de la réalité.

ELLE. Que diriez-vous à une jeune fille souffrant de son apparence ?
Z.D. Que ce n'est pas le plus important. Dès que l'on devient une femme, il y a une espèce d'hystérie pour être parfaite. La charge mentale est énorme. Or être toujours tirée à quatre épingles ne va pas faire que tu travailleras mieux ou que tu trouveras l'amour de ta vie. C'est quelque chose que j'ai compris il y a deux ans à peine.

ELLE. La partie de votre corps que vous aimez le plus ? Et celle que vous aimeriez changer ?
Z.D. J'aime ma poitrine, d'autant plus que tout le monde a dit qu'elle était fausse, alors que non. En revanche j'aimerais vraiment me débarrasser de cette cellulite !

ELLE. Est-ce que vous vous aimez en photo ?
Z.D. Parfois oui, parfois non. Les photos de moi que je préfère, ce sont celles de ma mère : elle adore en prendre et elle me met toujours en valeur.

ELLE. Avez-vous parfois l'impression de maltraiter votre corps ?
Z.D. Oui, et j'en ai marre ! Je n'ai jamais été dans le contrôle, mais il y a des moments où je me trouvais trop mince et où j'ai beaucoup mangé pour contrebalancer, d'autres où j'ai fait beaucoup de sport avant de tout arrêter car j'avais envie d'un peu plus de volupté… C'est compliqué, mais j'essaie de trouver un équilibre.

ELLE. Qu'est-ce qui lui fait du bien ?
Z.D. Nager, j'adore ça. Danser, aussi, des danses égyptiennes sur de la musique égyptienne.

ELLE. Sereine, angoissée, indifférente, dans le déni… comment appréhendez-vous l'idée de vieillir ?
Z.D. Je suis dans un déni serein : dans ma tête, j'ai 24 ans, et non 34. Puisque la trentaine est la nouvelle vingtaine, que la quarantaine est la nouvelle trentaine et que l'on a donc tous perdu dix ans, je peux vivre sereinement. Je suis détendue sur le sujet et j'essaie de ne pas rentrer dans les cases dans lesquelles on nous enferme d'office. ●

« PAOLO », de Sébastien Marnier, sur HBO Max fin septembre.

PRIX DU RÉCIT





LES LINGETTES AU CITRON

Tout le monde aime l'odeur du propre, mais certains produits cachent un vrai danger. Dans le cadre de notre « Prix du récit » 2026, nous publions ce coup de cœur de la rédaction, une enquête en immersion dans le quotidien des femmes de ménage.

PAR **FATOU-LAURE DIOUF**

ILLUSTRATIONS **ALINE BUREAU**

JE SUIS ÉTUDIANTE, JE VIS CHEZ MA MÈRE, ET LE MÉNAGE EST MON RITUEL DE BIEN-ÊTRE. J'aime quand tout disparaît : les traces, la poussière, le désordre. Je nettoie tout. C'est comme si je décrassais mon cerveau, que j'en effaçais les pensées parasites, semblables à des taches bien incrustées. Il faut que tout sente le propre pour que je me sente bien. Pour cela, je peux compter sur ma collection de sprays magiques : dégraissant, nettoyant pour vitres, anticalcaire… Des flacons bien alignés dans le placard sous mon évier. Une simple pression et je chasse salissures et nuages de poussière qui ont encombré ma semaine.

Pelagiya, elle, en a fait son métier. Petite, menue, timide, les cheveux devant les yeux, elle est un peu la purificatrice des maisons des autres. En une seconde, elle détecte la moindre trace de crasse à travers ses lunettes rectangulaires. Elle travaille comme femme de ménage indépendante pour des particuliers et ●●●

●●● pour une entreprise, en proche banlieue parisienne. Elle exerce ce métier depuis qu'elle est arrivée de Bulgarie, il y a trente ans. Elle a 56 ans.

NOUS SOMMES LE 18 FÉVRIER 2026, PELAGIYA M'A DONNÉ RENDEZ-VOUS chez une de ses clientes. C'est une petite maison, à Romainville, en Seine-Saint-Denis. Pelagiya y officie depuis douze ans. Elle a tissé un lien de confiance avec son employeuse. « Quand elle rentre du bureau le mardi, après que j'ai tout nettoyé, elle est soulagée : c'est ce qu'elle me dit », affirme-t-elle fièrement. « Mon travail me rend heureuse, sourit-elle. Parfois, après avoir terminé une pièce, je reste un peu, juste pour regarder comme tout est propre. » Pelagiya a déjà enfilé ses vêtements de travail quand j'arrive : un T-shirt gris et un legging à fleurs. Une tenue confortable. Tandis qu'elle déambule, elle laisse une empreinte de douceur sur son passage. Sans lever les yeux dans ma direction, elle se remet à l'œuvre. Elle utilise les mêmes produits magiques que moi : du Carolin pour faire briller le parquet et de la crème à récurer Cif pour les WC… Mais aussi des lingettes désinfectantes, parfum « fraîcheur intense ». Ces produits, fournis par son employeuse, trônent dans la cuisine. « Je commence par cette pièce parce que c'est le plus long », précise Pelagiya. Ses gestes sont précis. D'un coup de lingette, elle retire les miettes, avant d'essuyer l'humidité avec un chiffon microfibre. D'une porte de placard à l'autre, elle répète la même chorégraphie. Ses mouvements sont amples, pour balayer le plus de surface possible. Dans la petite cuisine au mobilier noir, toutes les traces disparaissent.

J'observe, fascinée, la rapidité avec laquelle la pièce se transforme. En cinq minutes, l'odeur citronnée des lingettes embaume tout l'espace. Je sens mes épaules se relâcher, malgré moi. Je m'apaise. L'odeur de propre me transporte. Elle me ramène aux ménages de printemps de mon enfance. Ma mère affairée, les rayons du soleil baignant le salon à travers les vitres fraîchement débarrassées du pollen et des éclaboussures laissées par l'hiver. Les bains savonneux après la journée de tri et d'époussetage… Un raclement de gorge met fin à mes rêveries. Pelagiya tousse. Je lui demande si ça lui arrive souvent. Elle hausse les épaules : « En novembre dernier, on m'a diagnostiqué une anomalie pulmonaire : un emphysème. » Elle reste concentrée sur la porte du frigo. N'est-elle pas gênée par l'odeur des lingettes ? Elle répond : « Je ne supporte plus aucun parfum. » Sur le plan de travail, un bouquet de lys. Pelagiya le pointe du doigt en grimaçant : « Ça sent trop fort pour moi. » Je me penche pour humer les fleurs… Rien. Il faut que je colle mon nez aux pétales pour sentir un léger parfum. Bien loin de l'odeur entêtante qu'elle me décrit. « J'ai du mal à respirer cette odeur », renchérit-elle.

Pour la première fois, ma passion du propre se fissure. L'odeur des lingettes dans la cuisine devient suffocante. L'ange et le carrelage brillant imprimés sur les étiquettes se font menaçants. Les nettoyants industriels que Pelagiya inhale chaque jour ont abîmé ses poumons. « Parfois, je ne respire pas bien », me raconte-t-elle. Elle attrape le col de son T-shirt et le remonte sur son nez. Elle ne porte jamais de masque. « C'est trop compliqué. Déjà que j'ai des difficultés à respirer… », se justifie-t-elle. Elle ne porte de gants que lorsqu'elle manipule les produits les plus irritants, comme le vinaigre blanc ou la javel : « Avec des gants, je ne sens pas si la surface est sèche ou mouillée, et comme je ne vois pas bien, c'est pas pratique. » Au bout de vingt minutes, Pelagiya referme le dernier placard. La cuisine est impeccable. Il est temps de passer au salon. Munie de ses lingettes, elle s'élance dans la maison, qu'elle connaît par cœur.

Les gestes de Pelagiya, nous les reproduisons presque toutes. Avec les mêmes flacons. Mais à la différence de cette mère bulgare, nous ne les répétons pas cinq jours par semaine, de 8 heures à 20 heures, depuis trente ans. « Je n'ai jamais suivi de formation, j'ai tout de suite travaillé seule », témoigne la quinquagénaire. Elle jette parfois un œil sur les pictogrammes derrière les bouteilles. Pas sur la liste des ingrédients, qui est, sinon absente, de toute manière incomplète. Et puis Pelagiya ne lit pas bien le français.

« Aérer après utilisation »

CHAQUE JOUR, ELLE RESPIRE DES MOLÉCULES ET DES COMPOSÉS CHIMIQUES qui mettent ses poumons à rude épreuve. Certains sont reconnus par le Centre international de recherche sur le cancer (Circ) comme cancérogènes pour l'être humain : le formaldéhyde – un conservateur biocide –, les acides minéraux, ou encore la silice. Inhalés de manière très régulière et importante, même dans l'air lors de leur utilisation pour des tâches ménagères, ils peuvent favoriser l'apparition ou le développement de cancers. Ces agents peuvent aussi provoquer des irritations cutanées, des nausées, des migraines, voire des vertiges. À long terme, des insuffisances respiratoires. Ces molécules cancérogènes sont utilisées dans la formulation des poudres à récurer, comme l'Ajax (silice), des détergents, des détachants, des anticalcaires, des pastilles pour les WC.

La liste complète de ces substances toxiques est consultable sur le site du Circ. Elles permettent de fabriquer les parfums, les colorants, les solvants, les conservateurs, les alcools qui donnent aux produits leurs propriétés nettoyantes et désinfectantes. Pelagiya n'avait connaissance d'aucun de ces risques avant de se lancer dans le

métier. Pour les femmes de ménage, le risque est multiplié : Pelagiya respire un produit, puis un autre, touche une surface imprégnée d'encore un autre, garde des résidus sur les mains… Les substances se combinent, s'accumulent, insidieusement. Certains emballages comportent des consignes. « Aérer après utilisation. » L'exposition ne se limite pas au contact direct, elle passe aussi par l'environnement : « Lorsqu'on utilise un spray, des particules d'aérosols restent dans l'air que nous respirons, parfois plusieurs jours, si la pièce n'est pas aérée », souligne Nathalie Bonvallot, chercheuse en toxicologie et ancienne membre des comités d'experts de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses). Pelagiya l'apprend à ses dépens.

En dehors de son métier, il y a aussi les heures qu'elle ne compte pas. Son mari n'assume aucune tâche domestique. « Le samedi, je ne fais rien jusqu'à midi, je n'y arrive pas, et ensuite, je nettoie tout », soupire-t-elle. Avec ces tâches-là, non rémunérées, Pelagiya travaille en réalité sept jours sur sept. Interviewée peu de temps avant, la sociologue Annie Thébaud-Mony m'a dit : « Ces femmes sacrifient leur santé pour le confort des autres. » La chercheuse a passé vingt ans à étudier les conditions de travail des femmes dans le secteur du nettoyage. Lorsque j'observe Pelagiya, ces propos prennent tout leur sens. Je vois un corps irrité, essoufflé. Au service de son emploi la semaine et de son foyer le week-end. Je questionne Pelagiya : « Avez-vous déjà pensé à demander à vos employeurs de vous fournir des produits plus naturels, ou bio ? » Elle me répond : « Non, je n'ai jamais demandé. Je parle mal français, je ne parle que très peu aux clients. » Pelagiya s'exécute sans se plaindre ni poser de questions. Comme le souligne Annie Thébaud-Mony : « Les femmes de ménage sont, pour la plupart, dans des situations assez précaires. Elles n'osent pas contredire leurs employeurs, de peur de perdre leur place et d'accentuer leurs difficultés économiques. »

Double peine

C'EST ENCORE PLUS DIFFICILE POUR LES EMPLOYÉES DES ENTREPRISES DE SOUS-TRAITANCE, d'après la sociologue. « Ces sociétés font passer leur profit avant tout », dénonce-t-elle. Les femmes nettoient des bureaux ou des hôtels à des cadences infernales, parfois sans formation sanitaire, et sans avoir le temps de se laver les mains pour retirer les résidus de produits accumulés sur leur peau. Les produits sont commandés en gros auprès de fournisseurs. Aucune employée n'a son mot à dire. « En cas d'accident, comme une brûlure à la main causée par un détergent, l'entreprise ne le déclare pas toujours, pour que l'employée ne soit pas arrêtée », regrette Annie Thébaud-Mony. Les femmes de ménage ont du mal à faire valoir leurs droits : « Elles subissent la double peine. »

Un rapport de l'Anses publié en octobre 2025 indique qu'environ trois quarts des personnes exerçant dans le nettoyage sont des femmes. À travers ses recherches sur les maladies professionnelles dans ce secteur, la sociologue Judith Wolf fait d'ailleurs ce constat : « En France, les métiers sont particulièrement genrés. » D'autres sociologues, comme Monique Haicault, ont popularisé depuis les années 1970 la notion de « double journée » pour la femme, les tâches domestiques s'additionnant à celles de leur travail. ●●●



AUNE BUREAU

●●● Le partage des tâches progresse très lentement. D'après un rapport de l'Observatoire des inégalités de mars 2025, 68 % des femmes font quotidiennement la cuisine ou le ménage, contre 43 % des hommes. En cause, l'imaginaire populaire, les biais d'éducation qui persistent. Petite fille, j'ai appris à nettoyer la cuisine auprès de ma mère, qui avait l'habitude de me solliciter, bien plus souvent que mon frère. Celui-ci a 19 ans aujourd'hui, et ma mère continue de dire qu'« il ne sait pas faire le ménage ». Lui demander de l'aide serait une perte de temps, car elle devrait « repasser derrière lui ». Dans mon enfance, ma mère échangeait régulièrement des conseils de ménage avec ses amies. J'avais l'impression d'entendre une langue que les hommes parlaient peu. Les gestes de fée du logis se transmettent de mère en fille. Le ménage est considéré comme « une activité banale, dont les effets sur la santé sont peu étudiés scientifiquement », souligne la sociologue Judith Wolf. Selon elle, le biais de genre s'exprime aussi au niveau de la science : « Les risques sanitaires des métiers majoritairement masculins, comme le BTP, sont bien plus documentés que ceux des femmes de ménage. »

Les femmes dont ce n'est pas le métier sont bien moins exposées aux substances chimiques que Pelagiya et ses collègues. Il y a peu de risque de développer une pathologie pulmonaire ou un cancer si l'on utilise ces produits avec parcimonie (pas tous les jours) et précaution (sans les mélanger). Cependant, nous sommes tous exposés à ces substances nocives.



Le parfum du poison

VENDREDI 20 FÉVRIER 2026. MAGALI, 22 ANS, ÉTUDIANTE, m'a donné rendez-vous chez elle à Ivry-sur-Seine, tôt le matin. Elle m'ouvre la porte en chemise de nuit et chaussons de fourrure. Son appartement est blanc. Une blancheur clinique. Les meubles sont impeccables, les chromes de la robinetterie étincelants, pas une poussière au sol. Un calme de cabinet médical. Tout en m'accueillant, Magali attrape un plumeau pour épousseter une lampe de chevet. Elle me raconte que sa « grosse kiffance ménage » s'est développée lorsqu'elle a pris son indépendance. Magali partage son logement avec une colocataire, mais c'est elle qui nettoie tout. « Sinon, j'ai l'impression que c'est mal fait, lâche-t-elle. J'utilise un spray spécial pour les plaques à induction, de l'anticalcaire, du lave-vitres, du DesTop. » Des nettoyants aux odeurs particulièrement fortes. Il y a deux ans, lors d'une année de césure où elle travaillait comme femme de ménage dans un hôtel à Lyon, des résidus de produits se sont accumulés et infiltrés dans des plaies : « Ma main était boursoufflée et violette », décrit Magali. Depuis, elle fait plus attention. Elle aère, évite le contact direct avec sa peau. Mais pour autant, elle n'a pas renoncé aux produits chimiques, comme le DesTop, qu'elle juge plus efficace. « Si ça me tue, tant pis », ironise-t-elle. Elle continue : « J'ai conscience que mon obsession est excessive. » Mais c'est plus fort qu'elle : « Quand je fais le ménage, c'est comme si je retirais un caillou de ma chaussure, ça me soulage. »

Chez certaines femmes de ménage, cependant, parfois le corps lâche. Leila exerce depuis dix-huit ans : elle est passée par les fast-foods, les aires d'autoroutes et les hôtels. Aujourd'hui, elle travaille dans une centrale nucléaire. Cette quinquagénaire déborde d'énergie. Quand elle sourit, son visage s'illumine. Face à cette joie de vivre, on n'imagine pas les épreuves qu'elle a traversées. Dans les années 1990, un cancer lui fait perdre un œil : « J'ai dû arrêter mes études de comptabilité et je me suis lancée dans le

AUNE BUREAU



ménage. » Employée dans un hôtel, elle s'est retrouvée envahie par les effluves de DesTop et d'Ajax en poudre, parmi d'autres produits purs, comme l'acide chlorhydrique. « Je vomissais, la peau de mes mains s'effritait, je faisais des malaises », décrit-elle. Sa voix saccadée traduit l'insupportable cadence à laquelle elle était soumise.

En 2019, alors qu'elle se palpe le sein, elle sent une boule du côté gauche : « Le lendemain, je vois un médecin en urgence », raconte-t-elle. Le diagnostic est un tsunami. Leila est atteinte d'un nouveau cancer ; du sang, cette fois. « Mes revenus ont beaucoup baissé comme je ne pouvais pas travailler. J'ai dû compter sur ceux de mon compagnon », déplore-t-elle. Elle rencontre alors l'association Giscope 84, groupement de médecins et de sociologues qui retrace les parcours professionnels de patients du Vaucluse atteints de lymphomes non hodgkiniens ou de myélomes multiples, parmi lesquels nombre de personnes ayant travaillé dans le secteur du ménage, de l'hygiène et de la stérilisation. Avec une importante exposition (via le toucher, l'inhalation ou autre) à des substances reconnues comme cancérogènes par la communauté scientifique. Le but : faire reconnaître leurs pathologies comme des maladies professionnelles.

« Les produits ménagers chimiques ne sont pas l'unique cause de ces cancers apparaissant tardivement, souvent à l'âge de la retraite, mais ils peuvent les favoriser », insiste Judith Wolf, qui fait partie du Giscope 84. Aujourd'hui, Leila est en rémission. Elle n'utilise plus jamais ces produits. Seulement de l'eau, du vinaigre blanc et du bicarbonate de soude. « On apprend de ses erreurs », dit-elle en riant. Son histoire lui a donné la force de se battre. Elle témoigne régulièrement dans des colloques aux côtés du Giscope 84.

AU SUPERMARCHÉ, LA PLUPART DES FRANÇAISES CONTINUENT DE REMPLIR LEUR CHARIOT de ces nettoyants colorés. L'odeur des lingettes au citron a imprégné leurs habitudes. « Il y a des résistances individuelles au naturel. Beaucoup disent qu'elles veulent que ça sente le propre », confirme Judith Wolf. Revenons à la petite maison de Romainville où Pelagiya travaille. La session touche à sa fin, elle range ses vêtements de ménage dans son sac. En trente ans de carrière, elle n'a rencontré qu'une seule employeuse qui ne lui fournissait que des produits bio : c'était la seule maison où sa gorge ne l'irritait pas. « Je vais parler à mon employeuse », glisse-t-elle timidement, décidée à réclamer des produits plus naturels. Il est 16 heures, Pelagiya doit retourner dans le local d'entreprise qu'elle nettoie deux fois par jour. Trente minutes de transport. Sur place, elle dégaine, à nouveau, les sprays dégraissants et détartrants. L'aseptisation des bureaux commence. Elle durera jusqu'à 20 heures. Dans les bureaux, je ne sens plus l'odeur du propre de la même manière. J'ai l'impression qu'elle s'agrippe à mes poumons, y laissant une trace indélébile. Après avoir dit au revoir à Pelagiya, cette odeur me suit dans la rue, comme si elle s'était incrustée dans mes vêtements. De retour chez moi, je me lave les mains. Mon regard se pose sur la robinetterie. Pas une trace de calcaire, c'en est inquiétant. J'imagine les molécules chimiques. Leurs particules invisibles. Pendant un instant, je crains qu'elles ne me brûlent les mains. J'hésite à toucher le mitigeur à mains nues. J'exagère, je le sais.

Dans la cuisine, j'ouvre le placard sous mon évier et j'observe ma collection. Un instant, j'ai l'impression de retrouver l'âcre parfum des lingettes au citron. Les étiquettes aux couleurs criardes agressent mon regard. Pourtant, elles promettent blancheur, brillance, pureté et réconfort. Je cherche la liste des ingrédients, en vain. Je retourne chaque bouteille dans tous les sens pour trouver des pictogrammes qui indiqueraient le niveau de danger. Demain, j'utiliserai certainement encore ces produits, par facilité. Je repense aux mains de Pelagiya, à sa toux. Au parfum des lys, aussi, qu'elle ne supporte plus. Je referme le placard, avec un sentiment de culpabilité. J'ai le choix, moi, de ne pas faire le ménage ce soir. ●



PRIX DU RÉCIT « ELLE »
SON TEXTE N'A PAS GAGNÉ, MAIS IL A SUBJUGUÉ NOTRE JURY. ARRIVÉE DEUXIÈME AU PRIX DU RÉCIT JOURNALISTIQUE « ELLE », FATOU-LAURE DIOUF, 23 ANS ET DIPLÔMÉE DU CELSA, MÉRITAIT DE VOIR SON ARTICLE PUBLIÉ DANS NOS PAGES.

DOCUMENT PERSONNEL

UNE DESTINATION, UN STYLE (4/4)

EN VILLE

Musées, balades, restos… les vacances en ville appellent une valise multitâche. Nos expertes mode ont relevé le défi.

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

CHEMISE « PAINTER'S », SÉBLINE, 390 €.

LUNETTES DE SOLEIL, RAY-BAN, 147 €.

DÉBARDEUR « ALBAO », ZADIG & VOLTAIRE, 95 €.

ROBE « GIVRE », VANESSA BRUNO, 295 €.

JEAN « ANNA », GERARD DAREL, 185 €.

POCHETTE « ANCHOR », VERONICA BEARD, 325 €.

JUPE « JENA », SEZANE, 105 €.

ESCARPINS « GATHER AROUND », HERBERT LEVINE, 895 €.

STEFANO GALUZZI ; PRESSE.

L'ÉQUATION

Point de plage ni de forêt, vous avez choisi la ville et ses multiples activités. C'est aussi là que le bât blesse : avec un planning rempli se pose la question d'un vestiaire confortable dans lequel passer la journée, sans renoncer à être stylée. Il faut aussi faire face aux « contrastes urbains », ou, plus simplement, aux variations de température que vous allez rencontrer dans une journée, notamment si vous passez de lieux intérieurs climatisés à un extérieur qui peut être caniculaire et pauvre en ombre.

LA JOURNÉE TYPE

Explorer la ville peut prendre du temps. Vous allez donc passer des journées à marcher de quartier en quartier, voire piétiner si vous avez choisi l'option musée (souvent bondé l'été, mais c'est le jeu !). Autant dire que vous aurez bien mérité une pause en terrasse, un café au soleil ou un dîner dans le restaurant local dont tout le monde parle en ce moment. ●●●



SANDALES « MEXICO », SOEUR, 175 €.

LA BASE

Pour le jour, des chaussures confortables, cela va de soi. Côté dressing, on se met au diapason de la saison en optant pour des teintes claires : une robe légère, un pantalon flare ou une blouse (qui, avec ses manches longues, vous évitera de plus le coup de soleil intempestif). Pour donner du relief à ces tenues monochromes, de jolis bijoux dorés feront l'affaire. Et si l'on comprend votre envie de vous balader avec un mini-sac à la main, mieux vaut choisir un modèle de taille moyenne – suffisamment grand pour y glisser vos indispensables et d'éventuels petits achats –, qui se ferme bien et se porte à l'épaule.

L'ASTUCE ULTIME

Ça peut paraître logique, mais le mieux reste encore de prévoir une tenue qui fonctionne du matin au soir. Car il est possible que vous n'ayez pas l'opportunité de vous changer entre-temps !

LE GESTE QUI SAUVE

Gardez en tête cette équation : confort + fonctionnalité + style. Une formule gagnante qui vous assurera de suivre le rythme de votre journée, aussi chargée soit-elle.●



JORT « BAGGY DAD », LEVI'S, 75 €.

CEINTURE, MAJE, 147 €.



CARDIGAN, BOMPARD, 290 €.

JUPE, THE FRANKIE SHOP, 135 €.

JONC « GRAND PALAIS », AGATHA, 80 €.

PETIT CABAS « POLO PLAY », POLO RALPH LAUREN, 495 €.



La trousse de... ALICE ELIA

1. POLYVALENT Multistick Impressionist Joues/Lèvres, Muse, Kosas chez Sephora, 5,5 g, 37 €. **2. SOYEUX** Infusion Illuminatrice Cheveux, Radiant Gloss, Keune, 100 ml, 31,95 €. **3. SENSUEL** Eau de Parfum Narciso Poudrée, Narciso Rodriguez, 90 ml, 177 €. **4. DOUX ET SEC** Déodorant Stick Vanille Tonka, Respire, 50 g, 11,90 €. **5. FIABLE** Écran Urbain Multi-Protection SPF 50+, MyBlend, 30 ml, 65 €.



STEFANO GALUZZI ; DOCUMENT PERSONNEL ; PRESSE.

Haut et pantalon, **LOUIS VUITTON**. Bracelets et bagues « Le Damier de Louis Vuitton » en or jaune et diamants, **LOUIS VUITTON JOAILLERIE**.

RENATE REINSVE

L'étoile du nord

Du phénomène « Backrooms » à « Fjord », Palme d'or au dernier Festival de Cannes, en salle la semaine prochaine, c'est l'histoire d'une actrice norvégienne porte-bonheur. Conversation avec la reine Renate Reinsve.

PAR **MARION RUGGIERI** PHOTOGRAPHE **JULIEN VALLON**

RÉALISATION **HORTENSE MANGA**



RENATE REINSVE EST LE GENRE DE FILLE qui veut tout savoir. Quand elle interprétait un renard à 9 ans dans une petite pièce de théâtre qui devait décider de sa vocation, déjà elle voulait savoir où il habitait, pourquoi, ce qu'il mangeait, à quelle heure, d'où il venait… « J'étais animée par un sentiment de curiosité, je voulais comprendre pourquoi j'étais là. Il y avait beaucoup de chaos autour de moi, dans ma famille, et être sur scène m'aidait à appréhender la vie. » Trente ans plus tard, assise sur la banquette du studio photo, la comédienne la plus courtisée du moment concède qu'elle prépare toujours ses rôles de la même manière, avec le même désir de saisir son personnage, la même envie qu'on pose des questions essentielles, voire existentielles. De notre côté, on sent bien qu'il va être difficile de tout savoir. Si elle est souriante, chaleureuse, voire blagueuse, Renate Reinsve aime aussi garder le contrôle et préserver son intimité. Sa « PR » (initiales pour attachée de presse en anglais) nous a d'ailleurs gentiment enjoint de ne pas aborder les sujets trop personnels ou sociétaux… Demande classique. Et, plus rare, d'assister le moins longtemps possible à la séance photo. Lieu où l'on se dévoile trop ?

> "Je suis une éponge, les émotions ont un impact direct sur mon corps, c'est à la fois un cadeau et une malédiction."
>
> RENATE REINSVE

Si vous dites « Renate Reinsve » à vos copines, il est probable qu'elles vous demandent : « Qui ? » Si vous dites : « L'actrice norvégienne qui jouait dans "Julie (en 12 chapitres)" », film culte de Joachim Trier, dont le titre original est bien plus rigolo – « The Worst Person in the World » (la pire personne au monde) –, certains regards s'illuminent. Si vous ajoutez qu'elle était aussi à l'affiche de « Valeur sentimentale », petit précis de chaos familial du même Joachim Trier qui a remporté (entre autres) l'oscar du meilleur film international, des sourires admiratifs s'esquissent. Si vous concluez en rappelant qu'elle est à la fois l'héroïne de « Backrooms », film d'horreur phénomène de Kane Parsons qui a fait un carton au box-office mondial avant l'été, et de « Fjord », de Cristian Mungiu, Palme d'or au dernier Festival de Cannes et événement cinématographique de la rentrée, vous avez normalement l'attention de tout le monde. « La Palme d'or et la sortie de "Backrooms" ont eu lieu à une semaine d'intervalle, c'est arrivé si vite, si fort, que j'ai encore du mal à y croire. Je pensais que "Backrooms", film indé à petit budget, s'adresserait à une niche de fans. Quant à "Fjord", aucune rumeur à Cannes ne le donnait favori », se remémore la comédienne de 38 ans qui, il n'y a pas si longtemps, a pourtant failli tout arrêter.

Renate Reinsve, c'est d'abord cette grande brune longiligne à la peau pâle, insaisissable et désarmante, qui promène ses désordres amoureux dans « Julie (en 12 chapitres) ». Un bijou taillé sur mesure pour elle par le réalisateur dano-norvégien. « C'est sans aucun doute le personnage qui me ressemble le plus, même si je sais très bien ce que je veux, contrairement à elle. Je lui ai apporté mes doutes, ma joie, ma mélancolie, et même cette manière d'aller en soirée sur un coup de tête, au hasard d'une ●●●

JULIEN VALLON

Haut, jupe et escarpins compensés, **LOUIS VUITTON.** Earcuff « Le Damier de Louis Vuitton » en or jaune et diamants, **LOUIS VUITTON JOAILLERIE.**



●●● fenêtre ouverte ! Ā sa sortie, j'avais peur que tout le monde me reconnaisse, mais les gens se sont reconnus, eux. » Quand Renate s'anime, le rouge lui monte à la gorge. « Je suis une éponge, les émotions ont un impact direct sur mon corps, c'est à la fois un cadeau et une malédiction. » Ā l'instar de ses fiancés de fiction, difficile de résister à son charme lumineux de girl pas tout à fait next door. « Ce film a non seulement changé ma vie, mais aussi le regard que je porte sur ce métier. Ā l'époque, je faisais beaucoup de théâtre, un exercice âpre, je voulais percer dans le cinéma, mais ça n'arrivait pas comme je le souhaitais. Alors j'ai décidé de tout arrêter pour devenir charpentier – j'aime le travail du bois, construire des choses, ce sentiment d'indépendance. » Sa performance est saluée par le prix d'interprétation féminine à Cannes en 2021. Un tournant et le début d'une histoire d'amour et de reconnaissance avec le festival. « C'était tellement inattendu, je me rappelle très bien, au moment de la projection officielle, m'être dit : "C'est la première et la dernière fois que tu foules ce tapis rouge." Je me suis vue à l'écran, et, bizarrement, je ne me suis pas trouvée terrible ! » précise-t-elle pince-sans-rire.

"Ce sont les réalisateurs qui dictent mes choix, si Mungiu ou Trier veulent travailler avec moi, je peux jouer une pierre."

RENATE REINSVE

DĒS LORS, LE CHEMIN EST TOUT TRACĒ. En 2024, elle revient sur la Croisette avec « La Convocation » d'Halfdan Ullmann Tondel, un film rugueux – Renate aime être là où ça gêne, à la couture – qui remporte la Caméra d'or. L'histoire d'une mère convoquée à l'école de son fils de 6 ans, accusé d'avoir tapé, insulté et menacé un autre enfant, et qui se retrouve à son tour sur le banc des accusés : « Un personnage horrible à jouer, sauvage, malaisant. » Dans la foulée, elle pose en couverture du « Vogue » scandinave aux côtés du réalisateur, par ailleurs petit-fils d'un couple mythique : Ingmar Bergman et Liv Ullmann. On n'en saura pas plus sur cette « alchimie cinétique » comme le titre la publication, ni sur le cinéaste de 36 ans avec lequel elle a tourné un premier court-métrage que personne n'a jamais vu. Au jeu de « Quel est ton film préféré de Bergman ? », elle cite toutefois « Cris et Chuchotements », qui l'a profondément touchée, puis « Fanny et Alexandre », et enfin « Persona ». Mais son réalisateur favori reste Tarkovski.

Comment résister à cette nouvelle notoriété ? Renate a eu l'été pour plancher sur le sujet. Et l'appui de sa psy. « Ma vie change si vite, c'est dur à encaisser, il faut rester ouverte, curieuse, se poser les bonnes questions plutôt que de sauter seule sur des conclusions. » Le cinéma, bien sûr, apporte aussi sa part d'introspection. Ā l'instar de « Fjord », en salle le 19 août, film dont le pitch se déroule comme une devinette : une famille évangélique roumaine vient s'installer dans une province norvégienne. Que se passe-t-il ? Ēvidemment, la culture des uns va mettre à mal celle des autres, surtout quand la mère, roumaine par son mariage, mais norvégienne de naissance, interprétée par Renate Reinsve, se voit retirer la garde de ses enfants pour soupçons de maltraitance. « Je suis mère et c'est pour moi la pire des épreuves. Mais j'ai été surprise de voir à quel point j'étais connectée à cette femme qui est tout mon contraire. Elle évolue dans un univers très conservateur, dominé par la religion, alors que je me considère plutôt comme étant quelqu'un de libéral. Cristian Mungiu m'a amenée ●●●

Robe, **LOUIS VUITTON**. Bagues et bracelet « Le Damier de Louis Vuitton » en or jaune et diamants, **LOUIS VUITTON JOAILLERIE**. Page de gauche. Haut, **LOUIS VUITTON**. Bagues et bracelets « Le Damier de Louis Vuitton » en or jaune et diamants, **LOUIS VUITTON JOAILLERIE**.

JULIEN VALLON

"J'essayais de ne pas avoir l'air jolie. Et, maintenant, quand je vois à quel point une tenue peut avoir de l'impact, je regrette ces années passées."

RENATE REINSVE



●●● à m'interroger sur mes propres valeurs : autrefois, j'aurais été terrifiée par cette mère, aujourd'hui, je la comprends, j'ai du respect pour ses choix, de la compassion. » Le film, sec comme une démonstration et poétique comme la mer, ne prend jamais parti mais souligne les limites de deux camps qui prônent, chacun dans son registre, la tolérance. Demeure cette énigme : comment est-ce qu'on se retrouve à la fois dans « Fjord », film d'auteur, et « Backrooms », film d'horreur ? « Ce sont les réalisateurs qui dictent mes choix, si Mungiu ou Trier veulent travailler avec moi, je peux jouer une pierre. »

En jean, top et chemise, la comédienne affiche un look passe-partout. « J'ai découvert la force du vêtement grâce à ma collaboration avec Louis Vuitton [elle est amie de la maison, ndlr], avant ça, j'étais obsédée par l'idée de ne surtout pas avoir l'air mieux que ce à quoi je ressemble », dit-elle sans rire, cette fois. « J'étais une épave, j'essayais de ne pas avoir l'air jolie. Et, maintenant, quand je vois à quel point une tenue peut avoir de l'impact, ne serait-ce qu'en termes de confiance, je regrette ces années passées. » Et de conclure : « C'est intéressant, parce que je vais jouer une fille qui a le même travers : faire tout pour ne ressembler à rien, et être ainsi prise au sérieux. Longtemps, j'ai voulu apprendre mon métier, être respectée pour ça, et qu'on ne dise rien d'autre de moi. » Message reçu. Renate, qui vit à Oslo le plus clair de son temps, aime le cinéma européen, et étudie le français pour le prochain film de Mia Hansen-Løve. Pas de départ prévu pour les États-Unis, contrairement à ce que craignait Stellan Skarsgard, son partenaire dans « Valeur sentimentale ». L'histoire d'un réalisateur qui ressurgit dans la vie de sa fille comédienne pour lui proposer un rôle qu'elle décline par fierté. « Stellan est comme un père pour moi, je l'écoute, mais il ne veut pas m'adopter… » Au rayon famille, la comédienne qui travaille beaucoup le sujet dans ses films se fait aussi évasive que possible. Après un temps de réflexion, elle s'accorde à dire qu'elle a un fils de 7 ans. « Au début, il a trouvé bizarre, intimidant de voir des affiches de sa mère, mais il a regardé la Coupe du monde de foot, il a vu Erling Haaland à l'œuvre, depuis, il pense que c'est cool d'être populaire. » Allez savoir…●

« FJORD », de Cristian Mungiu, avec Renate Reinsve, Sebastian Stan et Alin Panc (2 h 26). En salle le 19 août.

JULIEN VALLON

Haut et pantalon, **LOUIS VUITTON**. Bagues et bracelets « Le Damier de Louis Vuitton » en or jaune et diamants, **LOUIS VUITTON JOAILLERIE.**
Page de gauche. Veste et pantalon, **LOUIS VUITTON.**
ASSISTANTE STYLISME Marine Appriou Dujarier.
MAQUILLAGE Wendy Rowe.
COIFFURE Bridget Brager.
MANUCURE Huberte Cesarion.

MODE

Maillots de bain, MISSONI et MY CHOICE.


Maillot de bain, H&M.
Chapeau, JACQUEMUS.
Lumières d'août
Arc-en-ciel ou coucher de soleil,
sable blanc ou roche grise… Faites corps avec la mer.
PHOTOGRAPHE MARKO VULEVIC RÉALISATION IVA GRADISER
MANNEQUINS CAROLIN BUCHEGGER ET MARIJA MAGDALENA ERBUS

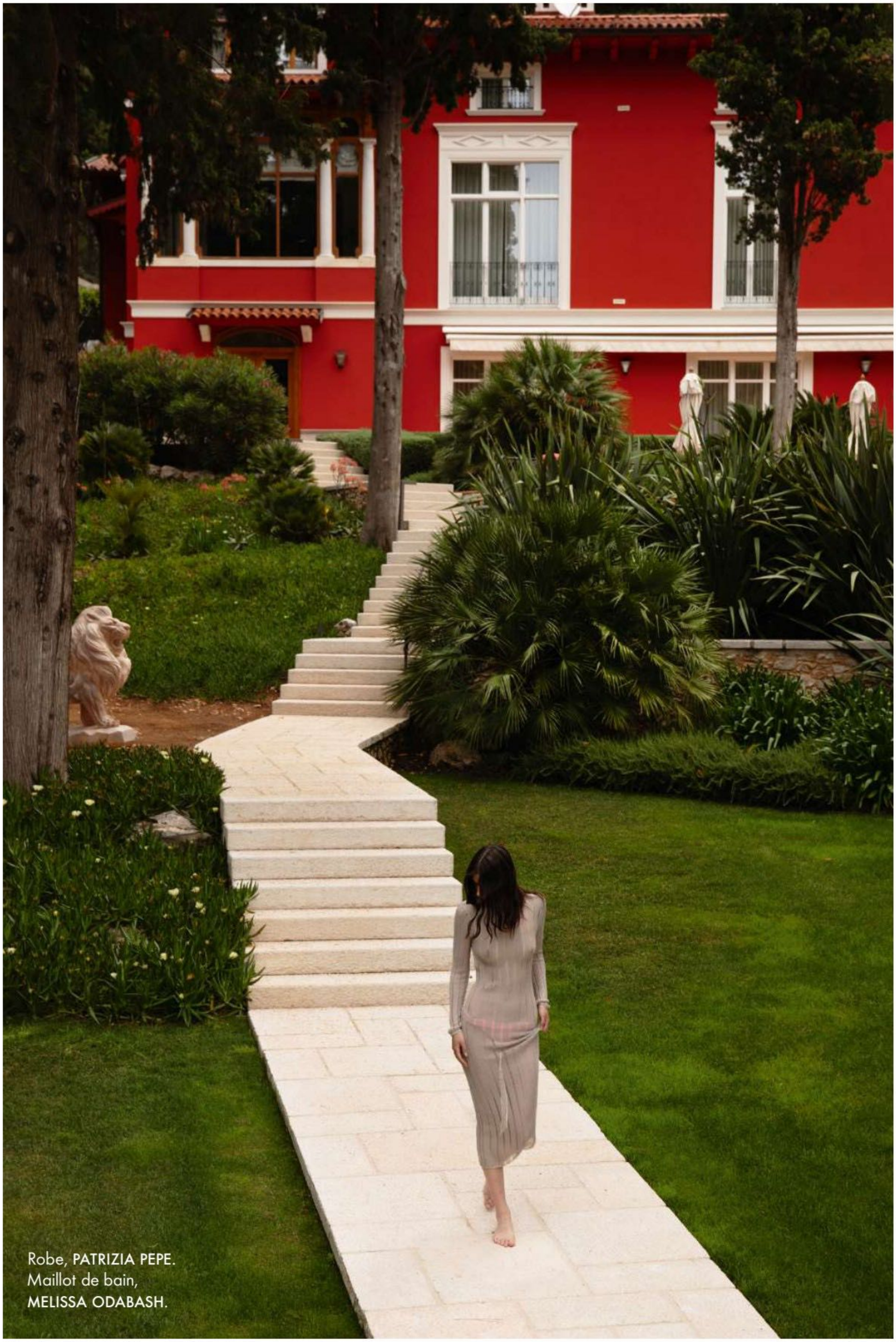
Haut, **PATRIZIA PEPE.**
Bas de maillot de bain,
MY CHOICE.





Ā gauche, blouse et jupe, **IRO.**
Maillot de bain, **MORE BEACHWEAR.**
Lunettes de soleil, **KENZO.**
Ā droite, maxi-kimono, **RAIINE.** Maillot de bain, **CALZEDONIA.** Short, **MI STORE.**

MARKO VUJEVIĆ



Robe, PATRIZIA PEPE.
Maillot de bain,
MELISSA ODABASH.

Robe, **MELISSA ODABASH.**
Maillot de bain, **ERES.**

MARKO VULEVIC



T-shirt, **ROBEBJER AU GARDEROBA CONCEPT STORE.** Maillot de bain, **A'MARIE.** Jupe, **NATASA MIHALJCISIN.**

Maillot de bain, ERES. Bob, NATASA MIHALJCISIN. Sac, KURT GEIGER. Pantalon, MI STORE.

MARKO VULEVIC

Blouson, ISABEL MARANT.
Maillot de bain,
MORE BEACHWEAR.

MARKO VUJEVIC



T-shirt, ROBEBJER AU GARDEROBA CONCEPT STORE. Maillot de bain, A'MARIE. Jupe, NATASA MIHALJCISIN. Chapeau, INTREND.

Carolin Buchegger et Marija Magdalena Erbus sont représentées par l'agence Colors Model Management. ASSISTANTE STYLISME Laura Spoljar. MAQUILLAGE Karlo Rusan. COIFFURE Zvonimir Franic. Nos remerciements à Losinj Hotels & Villas (Uvala Cikat et Mali Losinj).

TROUVEZ (ENFIN) VOTRE ÉQUATION SPORTIVE

Vous aimeriez faire plus d'exercice, mais finissez toujours par abandonner ? Vous fantasmez peut-être une version de vous-même qui n'existe pas vraiment… On vous aide à identifier votre profil pour trouver la formule gagnante.

PAR **VALENTINE PÉTRY**

PHOTOGRAPHE LAURIE BARTLEY. STYLISME CELIA AZOULAY. MANNEQUIN MADISON HEADRICK/THE LIONS MANAGEMENT.



NOUS RÊVONS TOUTES DE TROUVER LA DISCIPLINE QUI RÉVOLUTIONNERA NOTRE VIE, changera nos habitudes, nous motivera pour nous lever vingt minutes plus tôt et filer dans une salle… Mais cette quête est un mythe, du même ordre que cette idée : « Ma vie serait bien meilleure si j'avais 4 kilos en moins. » L'activité qui dure, c'est celle qui est adaptée à notre personnalité et qui se fond dans notre emploi du temps. Cessons de voir dans le sport la baguette magique qui va changer notre silhouette, doper notre état d'esprit ou nos performances professionnelles. Tout cela est du storytelling. Comment font celles qui se bougent et pour qui ce n'est plus un problème ? Elles ont trouvé l'équation qui fonctionne. La bonne nouvelle, c'est que le pouvoir est entre vos mains. « Le public, aujourd'hui, se lasse très vite et préfère "picorer" différentes activités. Les salles de sport diversifient leurs offres, en mettant en avant des propositions hybrides », explique Benjamin Muzergues, coach au studio The Method (themethod.com). Dans la plupart des lieux dédiés existe une large offre de disciplines, parmi lesquelles vous pouvez choisir. À condition d'avoir, au préalable, identifié votre profil.

VOUS ÊTES ALLERGIQUE AU SPORT

Vous avez toujours été nulle en EPS à l'école, avec ce sentiment que le sport n'est pas fait pour vous. Vous ne voulez ni qu'on vous stresse ni avoir mal, et vous peinez à trouver une activité qui vous paraisse agréable.

VOTRE ÉQUATION Un cours proche de chez vous + ultra-flexible (on paie à chaque session) + zéro compétition.

« Le facteur n° 1, pour tenir une routine, est la proximité : trente minutes de trajet de porte à porte, c'est le max ! Les clientes habitant plus loin ne viennent qu'une fois, le week-end », poursuit Julie Strat, cofondatrice du lieu Chez Simone, dans le centre de Paris (chezsimone.fr). « Le marché du bien-être a connu une explosion telle que la proximité est devenue le premier critère de choix ; les clients ne traversent plus la ville pour un cours », confirme Benjamin Muzergues. Faites de même. Ne vous demandez pas quelle discipline vous plairait vraiment, mais plutôt dans quel rayon autour de vous se trouve quelque chose d'acceptable. À partir de Google Maps, recherchez déjà les salles municipales, qui proposent souvent des cours variés et peu chers. Ensuite, voyez, par rapport à votre emploi du temps, où vous pouvez caser une activité de façon réaliste, sans vous mettre la pression : pourquoi pas un cours le samedi matin, après le marché ? Vous vous retrouverez peut-être à faire du yoga ou de la zumba, alors qu'a priori cela ne vous attirait pas, mais vous y retournerez car ce ne sera pas source de stress pour vous.

LA VERSION CHILL Le stretching revient ! Ce peut être un premier pas vers le retour à une activité physique. Certains professionnels font même du stretching assisté, à la frontière entre l'ostéopathie et l'étirement classique, où le thérapeute utilise son corps pour amplifier les mouvements du client.

Liste de praticiens sur bestretch.fr

VOUS VOUS LASSEZ VITE

Vous avez constamment besoin de nouveauté. Pas question de faire le même tour de HIIT (entraînement fractionné de haute intensité) trois fois de suite.

VOTRE ÉQUATION Un coach à domicile (à challenger pour changer régulièrement les exercices) + une copine (pour partager les ragots et se mettre une contrainte : on ne peut pas annuler une séance lorsqu'on s'est engagée, sinon la copine paiera plein tarif) + des gadgets mode (instaurez un système de « récompense » quand vous passez un palier de difficulté). Rendez l'activité ludique !

LA VERSION CHILL Le taï-chi, qui connaît un renouveau. La prestigieuse clinique de bien-être et longévité Rakxa, à Bangkok, a ajouté cette pratique à ses programmes. Grâce à ce mix de mouvement, de méditation et de respiration consciente, vous êtes obligée de ralentir… Anti-stress garanti.

Liste de clubs sur sportspourtous.org et ffaemc.fr

VOUS ÊTES MAL DANS VOTRE PEAU

Vous ne vous trouvez pas assez (au choix) douée, belle, jeune, mince, stylée, musclée… Bref, pas à votre place dans une salle de sport.

VOTRE ÉQUATION Une safe place dans la pénombre + un vêtement dans lequel vous vous sentez bien.

« De nombreuses femmes rapportent que les salles de sport où l'on pratique dans le noir, ou presque, les ont aidées à débuter, sans se sentir regardées. Elles sont ensuite ●●●

LAURIE BARTLEY




POLO
POLO

●●● passées à des cours traditionnels », raconte Julie Strat. « Je pensais que c'était un argument marketing, mais non : la pénombre, ça marche ! Les femmes qui se cachaient au fond de mon cours passent petit à petit au premier rang. C'est une grande fierté ! » s'enthousiasme Benjamin Muzergues. Ça tombe bien, car on trouve désormais tous types de disciplines dans le noir : du très cardio, comme le Dynamo (du cycling intense), de la boxe, ou des pratiques mêlant fitness et danse, ou, dans les clubs du groupe Monday, du Pilates reformer ou du yoga… Quant au legging moulant, il est en train de perdre sa suprématie au profit de bons vieux joggings en molleton. Une bonne nouvelle.

themethod.com ; riise-studio.com ; dynamo-cycling.com, à Paris, Bordeaux et Marseille.

LA VERSION CHILL Tentez un bain sonore, qui permet un lâcher-prise et une récupération profonde via les vibrations. Allongée sur un matelas, vous fermez les yeux et vous laissez porter par les sons… Planant !

Souvent disponible dans les salles de yoga, comme chez bloomyogamarseille.com ou maisonora.paris

VOUS AVEZ BESOIN DE TOUT OUBLIER

Vous êtes sous pression et rêvez qu'on vous emmène ailleurs le temps d'une heure, pour arrêter de penser.

VOTRE ÉQUATION Un groupe soudé + un coach très charismatique.

Vous avez surtout besoin de vous sentir embarquée dans une énergie humaine : « De nombreuses clientes considèrent les séances comme un exutoire. Parfois, elles me disent que "c'est mieux qu'un psy" pour évacuer les tensions de la semaine », explique Benjamin Muzergues. Cecilia Lorenzi, coach dont les élèves sont si fidèles qu'elles refusent de suivre les cours d'autres intervenants, enseigne le Beat Power au studio The Method. Elle nous livre son secret : « Je cherche avant tout à faire en sorte que les élèves se sentent à l'aise et capables, en transformant le challenge physique en une expérience gratifiante. Je veux supprimer les pensées limitantes, pendant cinquante minutes, pour leur permettre de réaliser des mouvements qu'elles pensaient impossibles. » Pour vous, le succès d'un cours repose massivement sur la personnalité et l'énergie du coach, plutôt que sur le contenu. Cela veut dire qu'il faut parfois en tester plusieurs avant de trouver le bon… Comme les psys. N'hésitez donc pas à viser les cours un peu atypiques, comme le gaga ou le fitness-gospel, le Sh'bam, le Decibel, le Barre Shape (mix de danse et de fitness) ou le Fly Yoga. Des disciplines hybrides, où les coachs ont carte blanche : souvent très engagés, ils sont aussi très engageants.

fitnessdansegospel.com dans le Val-de-Marne ou dansebougetoulousehein.fr à Toulouse.

LA VERSION CHILL Un massage de type chi nei tsang, où l'on travaille sur le ventre, l'endroit où se logent les émotions, selon la médecine chinoise. Un moment souvent intense et transformatif. Par exemple, massagetaoiste.fr à Lyon.

VOUS ÊTES ROUILLÉE

Vous êtes pleine de tensions ou vous vous êtes blessée et avez mal quelque part.

VOTRE ÉQUATION Un sport limitant le risque de blessure + un coach attentif + une vraie séance de récupération.

Pour une reprise du sport, Julie Strat recommande le Pilates sur tapis, pour sa sécurité et ses résultats rapides, couplé à une activité cardio sans trop de danger pour les articulations, comme le vélo, classique ou elliptique. Et, bien sûr, faites part de vos craintes au prof : « Allez lui parler au début d'une séance, pour qu'il connaisse votre niveau et vos éventuelles appréhensions, explique Cecilia Lorenzi. Ne soyez pas intimidée ! De nombreux coachs ont connu des reconversions professionnelles et n'ont pas toujours eu une condition physique d'athlète. Ensuite, ne vous dégonflez pas devant la difficulté initiale, car tout le monde passe par une phase plus ou moins difficile. »

LA VERSION CHILL L'enjeu, pour vous, c'est d'intégrer les périodes de récupération comme des moments de soin à part entière. La tendance de l'année ? La « thérapie de contraste », qui alterne sauna et cryothérapie. « Cela fonctionne de manière surprenante pour soulager les douleurs articulaires », explique Julie Strat. De nouveaux saunas infrarouges ouvrent chez Oh My Cream ou au studio The Method, à Paris, mais on trouve aussi le combo sauna + cryo dans les espaces bien-être comme Calicéo, partout en France. (caliceo.com) ●●●

LAURIE BARTLEY

VOUS AIMEZ QU'ON VOUS ENGUEULE

Victime de fatigue décisionnelle, vous n'avez qu'un seul rêve : qu'on vous donne des ordres et qu'on ne vous laisse pas le choix.

VOTRE ÉQUATION Un cours autour de la discipline + une mesure de la performance.

Les cours d'Hyrox sont peut-être faits pour vous : de plus en plus de femmes participent à ces courses constituées de huit segments d'un kilomètre, entrecoupés de huit stations sur lesquelles on pratique un exercice difficile, comme la poussée d'un chariot de poids, des burpees, du rameur… Vous pouvez adapter les poids et l'intensité, selon le niveau, mais l'enjeu est de bien gérer (et de minuter) les périodes de récupération pour ne pas « crasher » avant la fin. Vous l'avez compris, c'est intense. « Au-delà d'un exercice, c'est devenu un événement social, s'enthousiasme Brian Pascanet, formateur Les Mills x Hyrox. On voit que les compétitions deviennent des rendez-vous au sein de la communauté, et que certaines personnes transforment radicalement leur style de vie. Mais vous n'êtes pas obligé de participer aux compétitions pour y trouver du plaisir ! » Dans un autre style, la méthode Lagree, sur une machine ressemblant à celle du Pilates, fait chauffer les muscles immédiatement, en intégrant de la musculation et du cardio. Pas de ça près de chez vous ? Tentez l'escalade en salle, qui requiert force, concentration et mobilité. **lesmills.fr**

LA VERSION CHILL Les massages deep tissue, conçus pour améliorer les performances et la récupération des sportifs, centrés sur les muscles, les fascias et les articulations. Ils sont parmi les plus répandus et les plus… relaxants.

VOUS AVEZ UN SYNDROME PRÉMENSTRUEL INTENSE

Vos cycles font beaucoup varier vos niveaux d'énergie, il vous est donc difficile de mener toujours la même activité avec constance.

VOTRE ÉQUATION Un abonnement dans une salle + des cours spécialisés.

Choisissez une salle qui applique un tarif unique pour tous les cours, comme Chez Simone, où l'on peut naviguer entre des disciplines intenses et le yoga prénatal. Si vous aimez vous entraîner chez vous, Studio Témé, spécialisé dans l'accompagnement des femmes à toutes les étapes de leur vie, dont la grossesse et le post-partum, propose des cours en ligne : ainsi le programme Mon Cycle Fit, qui module les séances selon le niveau d'énergie. « Pendant les règles, on privilégie des activités douces, résume la fondatrice, Ludivine Lacourt. La phase folliculaire marque un regain d'énergie, permettant de reprendre le renforcement musculaire, le cardio ou des footings plus longs. La phase d'ovulation correspond au pic de forme, où il est possible de sortir de sa zone de confort et de se pousser physiquement. La phase lutéale est plus variable selon les femmes et les symptômes prémenstruels. » **studioteme.com**

LA VERSION CHILL Le massage lymphatique, particulièrement avant les règles, pour lutter contre la rétention d'eau et la sensation de gonflement. ●

ET AUSSI…

CERTAINES SITUATIONS EXIGENT UN JOKER.

SI VOUS VIVEZ AU RYTHME DE VOS ENFANTS

MI-TAXI, MI-GENTILLE ORGANISATRICE, VOUS AVEZ UN EMPLOI DU TEMPS CALQUÉ SUR CELUI DE VOTRE PROGÉNITURE.

LE JOKER UN SPORT DANS L'ASSO SPORTIVE DE VOS ENFANTS. SI, SI ! « MON FILS FAIT DU VOLLEY, ET LA MAMAN D'UN DE SES COPAINS M'A PROPOSÉ PLUSIEURS FOIS DE LA REJOINDRE AU COURS DE FIT-VOLLEY, AVEC DE GROSSES BALLES POUR NE PAS SE FAIRE MAL AUX POIGNETS. J'AI D'ABORD REFUSÉ, CAR LE VOLLEY, JE N'EN AI PAS GRAND-CHOSE À FAIRE… ET FINALEMENT, LA FACILITÉ ET L'AMBIANCE – PARCE QUE JE CONNAIS DÉJÀ QUELQUES PARTICIPANTES – M'ONT CONVAINCUE. C'EST LA TROISIÈME ANNÉE QUE J'EN FAIS », EXPLIQUE VANESSA, 42 ANS. C'EST LE MOYEN DE RETROUVER LES SPORTS COLLECTIFS DE VOTRE ENFANCE : BASKET, HANDBALL, BADMINTON…

SI VOUS AVEZ SURTOUT BESOIN D'UN MOMENT DE SOLITUDE

VOUS INTERAGISSEZ AVEC BEAUCOUP TROP DE GENS DANS VOTRE VIE ; ET MÊME LORSQUE VOUS COUREZ AVEC UNE PLAYLIST DANS LES OREILLES, LE SLALOM ENTRE LES PASSANTS VOUS FATIGUE.

LE JOKER UN SPORT D'EAU. DANS UN CANOË, UN KAYAK OU SUR UN PADDLE, PERSONNE NE PEUT VOUS ATTEINDRE, LITTÉRALEMENT. CE SONT LES SPORTS INTROVERTIS PAR EXCELLENCE : ON EST JUSTE ENTOURÉ PAR L'EAU ET LES OISEAUX. CERTES, IL FAUT QUELQUES COURS POUR COMMENCER, MAIS ON DEVIENT RAPIDEMENT AUTONOME.

LAURIE BARTLEY



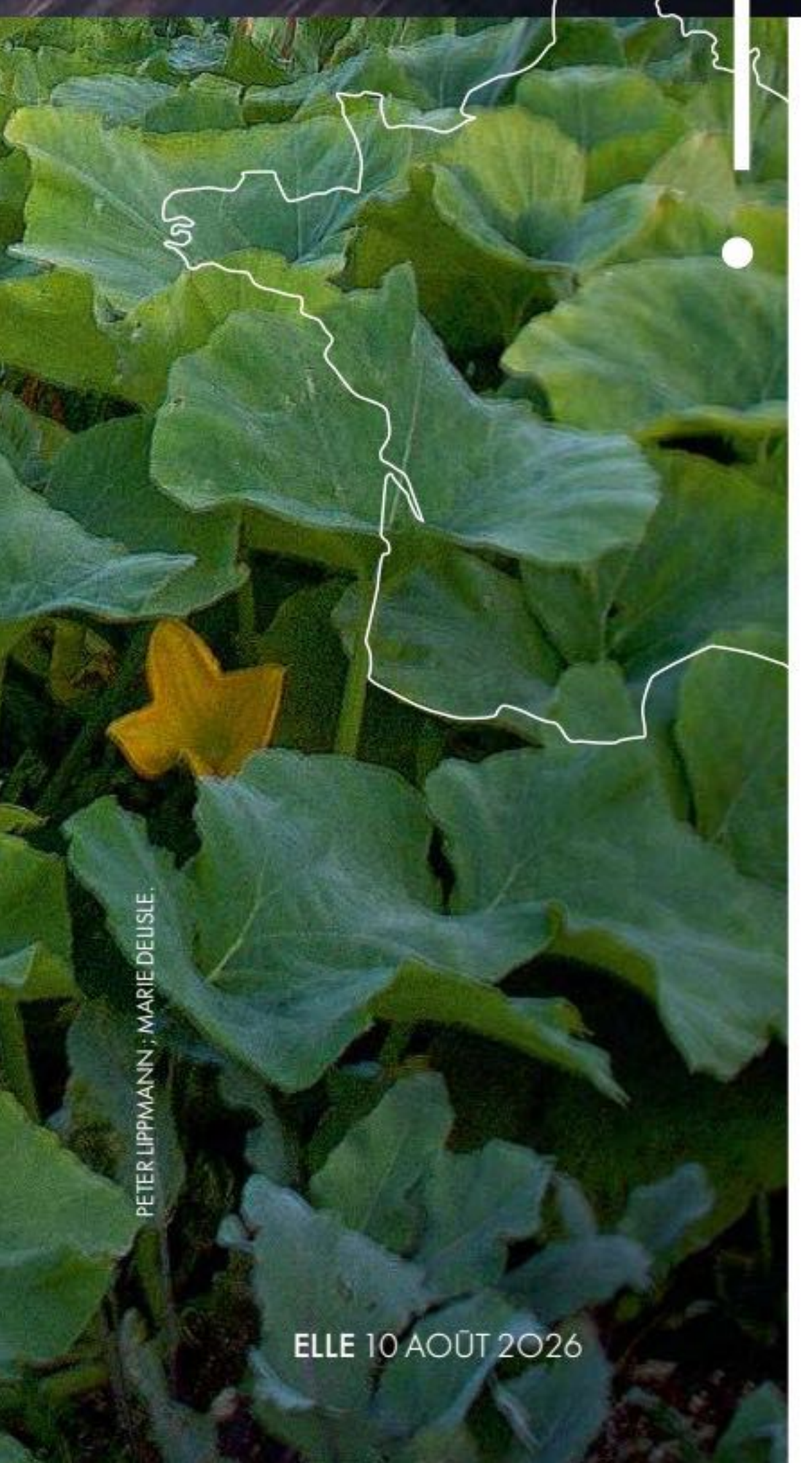
BONNES ADRESSES

TOUR DE FRANCE GOURMAND

PAR VICTOR COUTARD

Du nord au sud et d'est en ouest, voici des restaurants savoureux et vertueux qui conjuguent saisonnalité, circuits courts et convivialité. Tout bon.





PETER LIPPMANN ; MARIE DEUSLE.

2

CAFĒ ENEZ

Au Café Enez, sur le port finistérien de Douarnenez, Mahaut Le Lagadec reprend le fil d'une histoire locale. Face aux halles, elle travaille au plus près des producteurs et respecte chaque produit à la lettre ; face à la mer, elle met l'iode en avant, jusque dans la cueillette sauvage qui traverse la carte ; face aux clients, elle défend des prix justes, une cuisine directe, un service précis. Un lieu ancré, sans effets, tout en beauté, où l'attention à l'autre guide chaque geste. On s'y régale à toute heure, avec une mention spéciale pour le petit déjeuner les jours de marché.

5, place des Halles, Douarnenez (29).
Tél. : 07 60 29 68 64. cafe-enez.com



1

LE GARDE CHAMPĒTRE

À Gyé-sur-Seine, dans l'Aube, Le Garde Champêtre a investi une ancienne gare réhabilitée. Le potager attenant nourrit directement la cuisine, et les légumes dictent les menus, résolument locaux et rythmés par les saisons. Dans l'assiette, ce parti pris agricole se traduit par des compositions justes, claires et gourmandes. La carte des vins met en avant les champagnes de l'Aube, souvent proposés au verre, offrant l'occasion de découvrir les cuvées confidentielles des Riceys ou de la Côte des Bar. Deux chambres d'hôtes au cœur du village, face à la Seine, complètent cette adresse chaleureuse. Idéales pour prolonger l'escapade.

Route des Riceys, Gyé-sur-Seine (10).
Tél. : 03 52 96 00 06. legardechampetre.fr



CAFÉ DE LA LOIRE

Situé en bord de fleuve, à Chouzé, entre Saumur et Tours, le Café de la Loire s'étire derrière une façade de crépi vert. La famille Boutreux, anciens brocanteurs de Saint-Ouen, a chiné un décor chaleureux, prolongé par une boutique façon cabinet de curiosités. On y sert fritures de poissons sauvages, salades composées et légumes produits sur la commune. En prime, une belle sélection de cabernet franc et de vins nature de la région. C'est une terrasse avec vue, esprit guinguette en supplément, le genre d'adresse où l'on se plaît à s'attarder.

5, rue de la Mairie, Chouzé-sur-Loire (37).
Tél. : 02 47 95 67 68.



BLOSSOM

À Vernon, dans l'Eure, Blossom propose une cuisine simple mais travaillée, créative et locavore : les produits sont issus de circuits courts, et les poissons des côtes normandes. Formé chez des chefs étoilés, puis revenu à ses racines locales, Gabin Rodes joue sur des associations inattendues sans dénaturer les classiques de bistrot ; les plats évoluent avec les saisons et les arrivages. La terrasse animée du restaurant, face à la Seine et aux falaises de Giverny, et la carte de vins nature et cidres bien choisis donnent au lieu des airs de guinguette.

35, quai Anatole-Caméré, Vernon (27).
Tél. : 02 32 54 46 09. blossombistrot.fr

ELIZABERRIKO ETXEBERRIA

À une demi-heure de la côte Atlantique, au cœur des collines basques, Elizaberriko Etxeberria occupe un ancien bâtiment rénové qui s'ouvre sur une jolie terrasse ombragée, juste à côté du terrain de pelote. Les fermes voisines fournissent l'essentiel des produits et dictent une ardoise de saison où se succèdent salades de légumes du jour, calamars à la basquaise, porc ou abats grillés, desserts maison. Le midi, un menu à 19 euros ; hors menu, viandes et poissons se choisissent puis se paient au poids, accompagnés de vins hyper locaux comme le très délicieux Baztango Xurie.

85, chemin d'Errelua, quartier Elizaberri, Hasparren (64). Tél. : 05 64 72 15 87.
elizaberriko.com





AUBERGE DE BELLEVIE

La truculente Zoé Boinet, que l'on avait connue en Auvergne, à Chassignolles (voir p. 97), a migré vers le Jura pour ouvrir Bellevie avec la même exigence sur le produit, le vin et l'accueil. La carte évolue en permanence selon les saisons et les envies du chef australien Byron Fini et la cave propose une sélection pointue des meilleurs vignerons nature, du coin et d'ailleurs. On s'y attarde autant pour y boire que pour y manger, et on peut aussi y dormir, dans des chambres spacieuses et confortables décorées par la patronne.

14, rue du Bourg-Bas, Grozon (39).
Tél. : 03 84 37 91 63. aubergedebellevie.fr



LA LÉGENDE

Ce bistrot de village situé à Sauveterre-de-Béarn (Pyrénées-Atlantiques) s'est réinventé en table vivante ancrée dans le Sud-Ouest et la saisonnalité. Porté par Laura Schiffman depuis 2018, La Légende privilégie des produits locaux, des recettes directes et un service sans artifice, avec terrasse aux beaux jours. Le projet s'inscrit aussi dans une dynamique collective : l'architecte Anna Chavepayre, du collectif Encore, a contribué bénévolement à la transformation du lieu, renforçant son identité locale et conviviale. Une adresse fréquentée autant par les habitants que par les voyageurs.

5, rue de l'Abbé-Duplech, Sauveterre-de-Béarn (64). Tél. : 09 86 68 99 47.



FARGEOT

Après Bocata et Arotzenia, Elsa Marie et Julian May ont ouvert Fargeot à deux pas de la gare de Saint-Jean-de-Luz (ainsi que sa petite sœur, la pizzeria Donna, juste en face). Côté décor, cagettes de fruits et légumes frais, bar en bois, banquettes vertes. Le menu, renouvelé chaque jour, propose six entrées, trois plats et trois desserts à prix doux, ainsi que des vins du coin ou d'Auvergne. Une table déjà très courue.

5, rue Philippe-Veyrin, Saint-Jean-de-Luz (64).Tél. : 07 49 84 66 29.

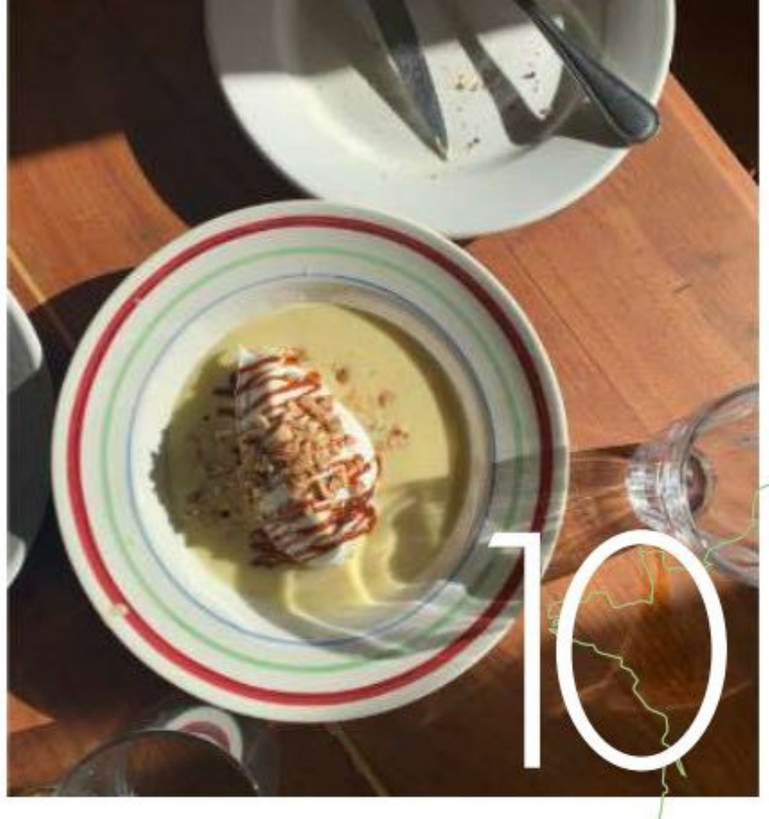
PRESSE ; LUCIEN MATICHARD ; INSTAGRAM PIZZA_DONNA_ ET FARGEOT.

AUBERGE DU VERT MONT

Sur le mont Noir, le chef Florent Ladeyn défend une cuisine de territoire stricte, avec un sourcing limité à environ 50 kilomètres alentour. Légumes, herbes, viandes et même sel proviennent de fermes et d'artisans proches. Les assiettes explorent des goûts francs, notamment l'amertume, avec des cuissons précises et des associations végétales marquées. L'auberge reste accessible, sans formalisme, avec un menu d'un rapport qualité-prix exceptionnel, compte tenu du niveau de cuisine et de l'engagement des équipes. Une adresse engagée qui fait de la contrainte géographique une ligne de conduite culinaire claire.

1318, rue du Mont-Noir, Boeschepe (59). Tél. : 03 28 49 41 26. vertmont.fr





LE VIEUX FOUR

Sur la place du village de Chas, en pleine Toscane auvergnate, la table de Max Bichon propose une cuisine parfaitement exécutée. Ancien du Saint-Eutrope, à Clermont-Ferrand, le chef travaille des ingrédients magnifiquement sourcés, des classiques précis, relevés de sauces et de condiments justes. La carte des vins, résolument locale, fait la part belle aux meilleurs vignerons nature du secteur : Patrick Bouju et Justine Loiseau du Domaine de la Bohème, Jean Maupertuis, Aurélien Lefort… L'été, la terrasse ombragée acceuille les visiteurs de passage, et pendant que leurs parents s'offrent un digestif, les enfants jouent dans les bassins des anciens lavoirs.

2 rue du Vieux-Four, Chas (63).
Tél. : 04 44 44 85 69.



11

CAFÉ BROCHIER

Au centre de Saint-Julien-en-Vercors, le Café Brochier occupe une maison de village ouverte depuis le XIXe siècle. La cuisine travaille des produits du plateau et des environs immédiats, truite, escargots, légumes de saison, viandes locales, dans des assiettes lisibles et bien exécutées. Le menu change régulièrement selon les arrivages. On vient ici après une marche ou une journée dehors, pour une table solide, sans démonstration, qui fait confiance au goût des produits et à des cuissons justes plutôt qu'aux effets.

4, place de la Fontaine, Saint-Julien-en-Vercors (26). Tél. : 04 75 48 20 84.
cafebrochier.com

PRESSE ; BAZIL HAMARD.

L'AUBERGE DE CHASSIGNOLLES

Perchée à 800 mètres d'altitude, en lisière de forêt et face aux volcans d'Auvergne, l'Auberge de Chassignolles cultive un esprit de retraite. Poppy Saker-Norrish y accueille les hôtes autour d'une cuisine de saison servie en quatre temps et d'une cave dédiée au vin nature, considérée comme l'une des plus belles de France. Les chambres, volontairement dépouillées, se limitent à l'essentiel, sans télévision ni climatisation. On vient pour manger, boire, dormir et partager le rythme simple du village, qui serait presque monacal s'il n'y avait pas de si bons vins…

Le Bourg, Chassignolles (43). Tél. : 04 71 76 32 36. aubergedechassignolles.com.

12

ANNE-CLAIRE HÉRAUD.

BULLETIN DE SANTÉ

Recette bienfaisante, sport à tester, étude éclairante… Toutes les infos pour passer une rentrée en pleine forme.

PAR **JULIA DION** AVEC **ALISON TERRIEN**

SIMPLE COMME MARGAUX

De la dessinatrice, on connaissait les histoires de couple racontées d'un trait farceur dans des BD pleines d'esprit. Dans cet album mode d'emploi en neuf chapitres, Margaux Motin a compilé l'essentiel des conseils avisés qu'elle aurait aimé donner à ses filles quand elles ont quitté le nid. Le tout, expliqué avec une grande clarté, et cette touche d'humour qui fait baisser la pression illico.

« Facile, le guide pratique de la vie d'adulte », de Margaux Motin (Casterman).



Ō MON CYCLE !

D'APRÈS UNE ÉTUDE PUBLIÉE DANS « SCIENCE ADVANCES », EN MAI, LE CYCLE MENSTRUEL SERAIT UN INDICATEUR SOUS-ÉVALUÉ DE L'ÉTAT DE SANTÉ DES FEMMES, SUR LE PLAN REPRODUCTIF, MAIS AUSSI MÉTABOLIQUE ET IMMUNITAIRE. ÉTUDIER SES CARACTÉRISTIQUES (DURÉE, RÉGULARITÉ, INTENSITÉ) PERMETTRAIT, PAR EXEMPLE, DE VÉRIFIER L'EFFICACITÉ DE CERTAINS TRAITEMENTS.



TOUT SUR LE VENTRE

Savez-vous que 80 % des personnes souffrant d'une maladie digestive chronique (maladie de Crohn, syndrome de l'intestin irritable, maladie cœliaque…) sont des femmes entre 15 et 35 ans ? La fondation de recherche médicale DigestScience, présidée par le Pr Pierre Desreumaux, gastro-entérologue au CHU de Lille, se bat pour faire connaître ces maladies – l'errance diagnostique est en moyenne de sept ans –, améliorer leur prévention et leur prise en charge. Une campagne sera lancée le 9 octobre : « Have the Guts, Oser agir pour son ventre », pour libérer la parole sur ces maladies encore taboues et promouvoir la prévention par l'alimentation et le sport. **digestscience.com**

CUISSON DOUCE

Utiliser les rayons du soleil pour cuisiner, c'est la drôle d'idée proposée dans ce recueil de recettes ! L'auteur, qui a passé son enfance, en Bourgogne, à cueillir plantes et fruits sauvages, cuisine aujourd'hui grâce à la macération solaire, à savoir l'action de la lumière naturelle, sans chaleur directe, pendant des semaines. Un moyen de préserver les qualités nutritionnelles des végétaux de saison… Au menu : macérat de carottes et d'herbes, sirop-soupe de fraises, sirop d'arbres, tarte levée aux pêches…

« Le Soleil, dix façons de le préparer », d'Arnaud Bachelin (Les Éditions de l'Épure).





L'ÉGALITÉ PAR LE SPORT

Si la boxe n'est pas une nouvelle discipline, sa pratique, elle, évolue. La preuve : la Fédération française de boxe vient de labéliser 34 clubs, dans lesquels il fait bon aller quand on est une femme. Les critères requis ? Avoir au moins une femme dans l'encadrement (juge-arbitre, éducatrice, dirigeante), déployer des actions préventives contre les violences sexuelles et psychologiques, assurer la mixité des entraînements… Une bonne raison de s'y mettre. En effet, comme le rappelle l'ancienne championne Sarah Ourahmoune dans son livre « Frapper juste » (éd. Équateurs), au-delà des bienfaits physiques, ce sport renforce la confiance en soi et la maîtrise de ses émotions. Des enseignements que la sportive transmet au sein de sa formation Les Puncheuses.

lespuncheuses.fr
Instagram @ff_boxe ●

496 245

C'EST LE NOMBRE DE FEMMES QUI ONT CHOISI LE TRAITEMENT HORMONAL DE LA MÉNOPAUSE EN 2025. UN CHIFFRE EN HAUSSE, ALORS QUE SA PRESCRIPTION AVAIT DIMINUÉ APRÈS LA PARUTION D'UNE ÉTUDE POINTANT DES RISQUES CARDIO-VASCULAIRES ET DE CANCER DU SEIN ACCRUS. DE NOUVELLES ÉTUDES SONT EN COURS POUR ÉVALUER SES BÉNÉFICES ET SA SÉCURITÉ : RÉSULTATS FIN 2026.

Source EPI-Phare, groupement fondé par l'ANSM et la Cnam.

PRESSE ; GETTY IMAGES.



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.

C'EST MON HISTOIRE D'ÉTÉ (7/7)

“J'AI DÉDIÉ MA VIE AUX ANIMAUX SAUVAGES”

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 de Lilou, qui s'est consacrée à la protection de la faune des forêts africaines.

PROPOS RECUEILLIS PAR **MATHILDE HENRY CHANSON**

MES LARMES NE S'ARRÊTENT PAS DE COULER. En classe de sixième, j'ai presque honte de pleurer devant « Gorilles dans la brume », consacré à Dian Fossey. À 10 ans, elle devient mon héroïne, et la compagnie des animaux, une évidence. Aussi curieuse qu'infatigable, je multiplie les expériences : je tente de sauver un chaton abandonné, je fabrique une couveuse de fortune pour faire éclore un œuf et je supplie mes parents d'adopter chiens, chats ou chevaux. Je poursuis une scolarité classique mais à 23 ans, après un master en management environnemental, je m'envole enfin vers mon rêve, déterminée à protéger le vivant, direction le Zimbabwe. Je ne le sais pas encore, mais ce pays ne sera que la première étape d'une longue aventure à travers l'Afrique.

ICI, PAS DE RÉSEAU, JUSTE LES ANIMAUX ET MOI

En pleine brousse, à 20 kilomètres de Victoria Falls, je suis prise de passion pour les conflits entre l'homme et la faune sauvage qui impactent la communauté de Sekebelo. Les éléphants détruisent les cultures, les lions et les hyènes chassent le bétail… Les problématiques sont complexes, il n'existe pas de réponse simple et miraculeuse. J'apprends aux côtés de Polite, un villageois de 40 ans qui m'accueille comme si j'étais de la famille. Pendant plusieurs mois, j'observe et je collecte les données sur les quelques lions qui sèment le désordre. Je m'improvise vachère dans les hautes herbes, auprès de Christian et Admire, les fils de Polite. Un jour, un vautour vole près de nous. Les lions ne sont pas loin, une de mes vaches est leur victime. Perdre une bête est un drame économique : un troupeau permet de financer les soins ou l'éducation des enfants et de pallier le dysfonctionnement du système bancaire national. Avec la communauté, on teste toutes les solutions pour anticiper et minimiser les attaques. C'est comme

trifouiller dans une boîte à outils. On se met à peindre des yeux sur les fesses des vaches pour dissuader les prédateurs, on occulte les enclos, on pose des colliers de géolocalisation sur les lions… Quelques mois plus tard, changement de décor. Je troque la brousse pour la forêt tropicale. Me voilà en Guinée, au Centre de conservation pour chimpanzés, pour comprendre l'animal qui partage plus de 98 % de notre ADN. Ici, on soigne les singes victimes du trafic illégal. Pas de réseau à des kilomètres à la ronde. Pour donner de mes nouvelles à mes proches, je prépare mes SMS et je laisse mon téléphone à ceux qui partent en ville, à plusieurs heures de route de là. On me confie un bébé chimpanzé que j'appelle Malo. Il a vu ses parents mourir sous les coups des chasseurs, puis a été capturé et maltraité. Il doit passer un mois en quarantaine avant d'être réintroduit dans son milieu naturel. Pendant trente jours, je reste à ses côtés, dans un petit abri en béton. On passe nos journées à jouer pour s'occuper l'esprit. L'observer jour après jour est fascinant. Mes quelques sorties pour me nourrir ou faire ma toilette sont pour lui un déchirement. Je m'accroche à l'espoir qu'il retrouve un jour la vie sauvage.

AU GABON, JE PISTE LES GORILLES DES PLAINES

Je poursuis ma route jusqu'au Gabon, où je vis dans la forêt pendant un an. Loin du monde moderne, au camp de Yatouga, je collecte des données scientifiques sur les gorilles des plaines. L'un des premiers à m'accueillir est Nounours, un pélican sauvage devenu ami de l'homme. On peut aussi régulièrement croiser Michelle, une éléphante qui aime nous rendre visite. Chaque jour, les pisteurs locaux m'apprennent à lire la forêt. Dans cet environnement hostile, il faut toujours ouvrir l'œil, nous sommes comme des fourmis. Un jour, grâce à Mboudi, l'un des pisteurs, j'évite le drame de peu. Nous sommes sur un sol pentu quand on entend un cri d'éléphant. Il court vers nous, mais impossible de le localiser tant la forêt est dense. La panique m'envahit. Je pars dans la mauvaise direction. Mboudi me saisit par le bras et me tire vers les marécages. Plonger dans cette eau trouble, parmi les sangsues et les serpents, est le seul moyen d'échapper à l'éléphant. Contrarié, il nous guette puis repart. Une autre fois, après de longues heures de marche, j'observe le chef gorille Kamaya comme à mon habitude. Ma présence lui est devenue familière. Mais cette fois Kamaya est nerveux. Je ne comprends pas. Mboudi m'indique in extremis que je suis accroupie près d'un fruit que le gorille a identifié, ce qui lui déplaît. Alors je m'incline de sorte à me montrer plus faible que lui. Une fois le quiproquo passé, Kamaya s'empare du fruit, l'air de rien. Chaque jour me rappelle que ce milieu n'est pas le mien. Je rassure mes proches du mieux que je peux.

> Quelques mois plus tard, changement de décor. Je troque la brousse pour la forêt tropicale.

Quand l'envie me prend d'échapper à la jungle, je saute dans un kayak et me rends dans un petit village sur l'autre rive. J'y ai rencontré Mama Hélène, une femme de 70 ans, solitaire, aux anecdotes fabuleuses. Elle me parle souvent de M. Trek, l'éléphant qui pille ses plantations. Sa compagnie me réconforte. Je me mets à cultiver mes propres cacahuètes dans son jardin.

PREMIER POSTE RÉMUNÉRÉ AU LIBERIA

Après plusieurs années à tracer mon propre chemin, je décroche enfin mon premier poste rémunéré au Liberia. Je travaille dans le parc national de Sapo pour développer l'écotourisme avec la communauté locale. Au terme d'un voyage en sac à dos de six mois à travers l'Afrique de l'Est, je m'envole pour ce pays méconnu, longtemps isolé par la guerre civile et une épidémie du virus Ebola. L'une de mes missions consiste à pister et à habituer les mangabeys, des petits singes, à la présence humaine, sans jamais les nourrir ni les déranger. Traqués depuis des années, ces petits animaux craignent l'homme. Les familiariser à notre présence permettrait de développer un écotourisme bénéfique pour les Libériens. C'est un cercle vertueux auquel il faut croire, même lorsqu'il paraît irréaliste. Mon équipe est composée d'anciens braconniers ou d'anciens mineurs qui exploitaient la forêt pour survivre. Au fil des mois, ils découvrent avec bonheur qu'ils peuvent gagner la confiance des mangabeys. Ensemble, on marche plus de dix heures par jour. Lors de ma dernière excursion, au coucher du soleil, je croise Kudili, l'un des mangabeys les plus curieux. L'émotion me gagne : je sais que c'est la dernière fois que je le vois. Alors que sa famille se nourrit à quelques mètres de là, lui reste immobile sur sa branche, les yeux fixés sur moi. D'habitude, il détourne le regard. Cette fois, il reste là. Comme s'il avait compris que nous étions en train de nous dire au revoir. À force de partir, on laisse aussi beaucoup derrière soi. Je vois grandir mes quatre neveux à travers un écran, je manque des anniversaires et des instants qui ne se rattrapent pas. Mais j'ai compris que renoncer à cette passion me coûterait encore davantage. Demain, je serai en République centrafricaine, où une autre forêt m'attend. ●



Envie d'autres histoires de destinées chamboulées ? Écoutez le récit de Laurence, qui après avoir frôlé la mort se remémore un amour de jeunesse dans « Il était une (première) fois », podcast de ELLE & Louie Media, en scannant le QR Code. En ligne le 28 août.

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



SON JEU : LE PING-PONG.



SON SPOT : LA BAULE.



SON PASSE-TEMPS : LE JARDINAGE.



SON SPORT : LE VÉLO.



SA MUSIQUE : BUENA VISTA SOCIAL CLUB.



EN VACANCES AVEC...

JENNIFER AYACHE

Après avoir enchaîné les festivals, la chanteuse du groupe Superbus bullera quelques jours à La Baule, son refuge.

PAR **OPHÉLIE DAGUIN**

« **LES CONCERTS PENDANT L'ÉTÉ,** c'est ambiance colonie de vacances ! On voyage tous ensemble en tour bus, il fait chaud, on joue au ping-pong, on assiste à des concerts, on revoit des amis, c'est toujours un moment très sympa... Après ces semaines un peu folles, j'aime bien me reposer du côté de la côte Atlantique, à La Baule. J'ai la chance et le luxe d'y avoir acheté un pied-à-terre, il y a presque deux ans. C'est comme une maison de surfeur. Ce n'est pas très grand, mais c'est joli, proche de la mer et planqué au milieu des arbres. J'y vais dès que j'ai un peu de temps devant moi, car c'est un endroit très apaisant. J'ai connu cette région grâce à la personne qui partage ma vie et qui m'a fait découvrir une partie beaucoup plus sauvage de ce coin de France. Ça ressemble même un peu à la Floride. On est au frais, et les petites terrasses sont bien agréables. Souvent, j'y vais en bande, j'invite des copains, ma famille ou ma maman... Et jamais sans Socrate, notre chien ! On fait du vélo, on se balade... Ces pauses ressemblent un peu aux vacances de mon enfance. J'ai beaucoup de souvenirs de mon grand-père avec qui je pêchais les oursins, petite. J'en ai aussi pas mal en Auvergne parce que ma maman y est née. Si on me demande de choisir entre la mer et la montagne, ce n'est pas facile car j'aime les deux ! À La Baule, quand j'ai du temps, j'adore aller au marché et cuisiner des bons plats. Et puis j'aime aussi beaucoup jardiner... des activités de quadra, finalement ! Je n'oublie pas non plus de faire de la musique, évidemment. J'ai aménagé un petit studio dans ma maison. En ce moment, je réécoute beaucoup Buena Vista Social Club, de la musique cubaine sublime qui met tout de suite de bonne humeur. Ma mère l'écoutait déjà dans les années 1990. Au quotidien, je suis très active, donc en vacances je tente de ralentir le rythme : on se lève à l'heure où on se lève, on mange ce que l'on veut à l'heure que l'on veut... Bref, j'essaie de me laisser porter. »●

En concert du 11 au 13 septembre à la Fête de l'humanité, puis au Zenith de Rouen et de Lille les 18 et 19 novembre, avant l'Accor Arena à Paris, le 24 novembre.

GALINA ZHIGALOVA, CARLOS ALVAREZ ; PETER DAZELEY GETTY IMAGES ; LENAIN HERVÉ.



ynfluence.com

OFFRE ABONNEMENT DÉCOUVERTE

ELLE

+ DE 50% DE RÉDUCTION

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

www.elledecouverte.jemabonne.fr

Bulletin **d'abonnement**

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

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

- ☐ **1 AN** - **52 numéros** pour **69€** seulement au lieu de ~~150,80€~~** soit **+ de 50% de réduction**.
- ☐ **6 MOIS** - **26 numéros** pour **39€** seulement au lieu de ~~75,40€~~** soit **+ de 45% de réduction**.
- ☐ **3 MOIS** - **13 numéros** pour **24€** seulement au lieu de ~~37,70€~~** soit **+ de 35% de réduction**.

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

ou

Je règle par carte bancaire
en me connectant sur
www.elledecouverte.jemabonne.fr
ou **en scannant le QR code** ci-contre

☐ Mme
☐ Mlle
☐ Mr

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

*Champs obligatoires

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

Email :

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

N° Tél :

HFM LLRV4

**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. ☐

-50 % DE RÉDUCTION
EN VOUS ABONNANT AUJOURD'HUI

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

ABONNEZ-VOUS!

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

OUI, je m'abonne à **ELLE** pour :

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

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

MODE DE RÈGLEMENT CHOISI :

Chèque bancaire ou postal à l'ordre de ELLE

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

☐ Mme ☐ Mlle ☐ Mr Nom : Prénom :

N°/Voie :

Cplt adresse :

Code postal : Ville :

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

Email :

N° Tél. LLLN6

RELATION ABONNÉS

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

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

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

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

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

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

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

SOLUTION DES MOTS FLÉCHÉS P. 22

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

LA CITATION

"J'ai de l'admiration pour les gens qui... **arrivent à accorder leurs idéaux à leur manière de vivre."**

VIRGINIE EFIRA

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, FRANÇOISE DELBECQ, 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), AVEC LA COLLABORATION DE CHLOÉ DUGAST
ACCESSOIRES ÉLISABETH AKESSOUL (18 49) (+ MARKET EDITOR)
BEAUTÉ AVEC LA COLLABORATION DE LAURIANE SEIGNIER
ART DE VIE JULIA DION (CHEFFE DE SERVICE), SOLINE DELOS, SANDRINE FURET, DELPHINE GAUTHERIN, AVEC LA COLLABORATION D'HÉLÈNE CLAUDEL, GIULIA FOÏS, JULIE PUJOLS-BENOIT
RÉDACTRICES/EURS GRAPHISTES PIERRE BORNET, VALÉRIE FRAIGNEAU, CORALIE GALLIBOUR, JULIE LASSALLE, MARIE MARAMZINE, CÉCILE MAYOT, CAROLE SCHINDOWSKI, ÉMILIE HUSSENOT (ELLE À PARIS)
ÉDITING CAROLINE SIX, AVEC LA COLLABORATION DE STÉPHANIE COCHET **SECRÉTARIAT DE RÉDACTION** KARINE LACOIN (SGR ADJOINTE), NICOLAS NEYMAN (1re SR), JULIE TOURON (1re SR). SYLVIE ARNOUX, ANNE FAUVEL, SANDRINE MARIETTE, CATHERINE PAGÈS, 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), NATHALIE SCALEGNO PETIT **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 : juillet 2026. © 2020 CMI France
Commission Paritaire 0231 C 79216. ISSN 0013-6298.

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

Pré-presse : Compos-Juliot. Imprimé en France sur papier UPM/Printed in France on UPM paper. Hélio Print, 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.

PEFC 10-31-3484 Cert556 PEFC

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

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

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

HOROSCOPE SOLAIRE.

Du 13 au 19 août 2026

PAR **JEAN-YVES ESPIÉ**

BÉLIER

Vous allez retrouver l'état d'esprit positif et constructif qui est au cœur de votre nature. Et avec Mercure et Jupiter, c'est un duo stimulant pour concentrer votre attention sur un nouvel objectif avec la fougue et la détermination de ceux qui ne craignent pas de franchir les obstacles et de prendre des initiatives.

Taureau

Mars vous apporte une belle énergie, il serait judicieux de regarder le verre à moitié plein pour canaliser en priorité vos efforts sur ce qui fonctionne sans perdre de temps avec les situations momentanément figées. Retroussez vos manches sans tarder car des opportunités inattendues passeront à votre portée.

GÉMEAUX

« J'ai décidé d'être heureux car c'est bon pour la santé », disait Voltaire, traduisant le double soutien de la planète de la chance et de l'optimisme. Vénus vous permettra d'exprimer vos heureuses dispositions pour séduire avec facilité, et Jupiter vous aidera à optimiser vos interactions grâce à une approche positive.

Cancer

La période est heureuse pour prendre des initiatives et résoudre ce qui était en attente. Cependant, si la planète rouge vous assure d'un tonus à toute épreuve, vous devrez surveiller les signaux de fatigue en canalisant vos efforts de manière à tenir la distance sans vous épuiser rapidement.

Lion

Le Soleil et Jupiter seront très influents car ils naviguent à présent au cœur de votre secteur. Si le premier vous apporte force et vigueur, le second saupoudre votre route d'une pincée de chance. Si vous êtes attentive aux signaux, vous constaterez que les bonnes volontés environnantes seront plus nombreuses.

VIERGE

La planète rouge passe dans votre signe et vous invite à vous soulager d'un poids ou d'une contrainte pour retrouver votre liberté. Ne vous laissez pas manipuler par ceux qui vous font douter, mais écoutez ceux qui vous encouragent, car vous êtes parfois trop réceptive face aux influences extérieures.

Balance

Lorsque Vénus passe dans votre secteur, il émane de vous ce charme délicat qui suscite l'intérêt mais aussi le désir. La planète de l'amour prend ses aises dans votre signe et diffuse cette onde de séduction qu'il serait dommage de ne pas saisir pour apporter un peu de piment à vos histoires de cœur.

SCORPION

Mars vous aide pour faire avancer vos projets dans le calme et la bonne humeur. Il sera toutefois nécessaire de garder l'esprit en alerte pour négocier finement un dossier sensible qu'il est temps de finaliser. Ne laissez pas vos émotions vous dicter votre conduite et ne vous polarisez pas sur les détails.

SAGITTAIRE

Mercure exerce sur vous une forte influence car la planète du mental incarne aussi bien la curiosité que le goût du contact. Cela se traduit par une souplesse d'esprit et un sens de la diplomatie. Attention cependant au risque de dispersion qui se manifesterait si vous décidiez de mener de front plusieurs projets.

Capricorne

Vous n'aurez aucune raison de vous plaindre des influences planétaires, car Mars vous apporte un talent particulier pour passer à l'action en allant droit au but avec une belle efficacité pratique. Cependant, prenez le temps de ménager votre entourage qui pourrait éprouver des difficultés à suivre votre rythme.

VERSEAU

L'influence de Vénus et Neptune fait la part belle à votre réceptivité sur le plan relationnel et vous incite à redoubler de gentillesse auprès de ceux qui en ont besoin. Ne vous laissez tout de même pas envahir par les soucis de ceux qui comptent sur vous pour absorber toutes leurs inquiétudes.

Poissons

Lorsque la planète rouge vous apporte tonus et vitalité, c'est le bon moment pour aller de l'avant. D'autant que les influences planétaires nourrissent votre sens de l'écoute et la générosité de l'attention que vous portez à votre entourage. Vous sentez émerger de nouveau en vous ce grand besoin d'agir utile.

SUIVEZ L'ASTRO DE JEAN-YVES ESPIÉ SUR YOUTUBE

HOROSCOPE LUNAIRE.

Du 13 au 19 août 2026

PAR **JEAN-YVES ESPIÉ**

BÉLIER

Les planètes annoncent un redémarrage pour dessiner un cap à suivre et vous fixer des buts à atteindre. Concentrez-vous sur ce qui passe à votre portée pour optimiser vos chances de réussite sans risquer de vous laisser distraire par d'autres projets inattendus et souvent moins bien éclairés.

Taureau

Positivez car c'est un ensemble de planètes qui vous veulent du bien, ce qui vous encouragera à exprimer vos bonnes énergies sur le plan affectif et relationnel. Votre talent inné pour créer une ambiance sereine sera précieux pour votre entourage. Encouragez vos proches qui en ont besoin.

GÉMEAUX

L'ambiance planétaire vous invite à prendre la vie avec plus de légèreté, évitez ce qui vous stresse sans chercher à être présente sur tous les fronts. Faites la sourde oreille face à ceux qui essaieraient de vous imposer des contraintes supplémentaires. Sachez esquiver poliment mais fermement.

Cancer

Le rythme s'accélère mais vous allez vite trouver votre vitesse de croisière. Avancez en douceur, approchez votre entourage avec délicatesse car, avec certains, vous pourriez devoir marcher sur des œufs. Si l'on vous incite à suivre un rythme qui n'est pas le vôtre, ne vous laissez pas faire.

Lion

Avec l'arrivée de Mercure, il serait judicieux de prendre du recul afin de vous poser les vraies questions sur vous-même. Lâchez du lest, reposez votre corps et votre esprit. C'est en prenant le temps de bien faire les choses que vous retrouverez la paix. Réfléchissez calmement et ne décidez rien de définitif.

VIERGE

Tout avance rapidement lorsque vous êtes à la manœuvre et si vous prenez soin de ne pas vous appesantir sur les détails, vous irez encore plus vite. Toutefois, trouvez la bonne distance avec ceux qui ne sont jamais contents. Gardez votre énergie positive en n'écoutant que ceux qui vous veulent du bien.

Balance

Vous avez les cartes en main pour faire face aux situations les plus inattendues avec le sourire. Ce qui se met en place actuellement aura toutes les chances de s'inscrire dans la durée mais à la condition de ne pas faire trop de concessions dès le départ, ce qui est parfois votre tendance naturelle.

SCORPION

Les planètes qui vous animent consolident votre force de caractère. Des décisions sont à prendre : ce qui ne vous convient plus doit laisser la place et ce qui vous limite doit appartenir au passé. Pour ne pas nager dans un flou d'incertitude, décidez ce qui est bon pour vous et agissez en ce sens.

SAGITTAIRE

Les planètes vous permettent de renforcer vos liens avec le monde qui vous entoure. Vous aurez besoin d'espace pour vous sentir bien et saisissez toutes les occasions de bouger. Quels sont vos objectifs ? Vous aspirez à des rapports facilités en famille et au partage de vos sentiments spontanés.

Capricorne

Cette semaine vous donne envie de sortir de vos habitudes. Définissez ce que vous voulez et exprimez-le, on vous fera confiance. Vous démontrerez vos talents pour clarifier vos buts avec une meilleure compréhension du rôle que vous pouvez jouer au sein de votre famille et de votre entourage.

VERSEAU

Vous avez de précieux atouts à jouer. Si le rythme n'est pas très rapide, c'est normal car les choses se mettent en place lentement mais sûrement. D'ailleurs, notez dès à présent que la semaine prochaine sera encore meilleure, soyez patiente. Ne restez pas figée sur une situation précise, diversifiez vos objectifs.

Poissons

Vous devez vous débarrasser de ce qui encombre votre cœur, votre corps ou votre esprit. Faites place nette à la nouveauté car, sur le plan relationnel, l'ambiance est émotive. Ce qui vous invite à partager la délicatesse de vos ressentis, et, objectivement, cela vous rend plus attachante.

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

SARRASIN ET PALOURDES Ā L'ANETH



ELLE Couscous qui changent

COUSCOUS VERT



ELLE Couscous qui changent

SAYKOUK, COUSCOUS AU LAIT FERMENTĒ



ELLE Couscous qui changent

MANGO STICKY COUSCOUS



ELLE Couscous qui changent

Couscous qui changent

COUSCOUS VERT

Le couscous voit la vie en vert ! Fèves, petits pois croquants, céleri et menthe fraîche composent une assiette végétale ultra-parfumée.

Préparation : 20 mn
Cuisson : 1h 20
Pour 6 personnes

500 g de graines de couscous d'orge
3 cébettes
1 branche de céleri
1 branche de romarin
5 feuilles de menthe citronnée
100 g de beurre
200 g de petits pois frais écossés
200 g de fèves fraîches écossées et dérobées
2 courgettes
3 gousses d'ail
1 poignée de pignons de pin
1 cuil. à café de graines de fenouil
1 poignée de câpres
1 cuil. à café de zaatar
Le zeste de 1 citron vert bio
Huile d'olive
Sel, poivre

1. FAITES CUIRE la semoule dans le panier d'un couscoussier, au-dessus d'une eau frémissante, 25 mn. Égrenez et renouvelez l'opération selon le type de semoule.
2. ÉMINCEZ les cébettes, le céleri et les herbes.
3. FAITES FONDRE le beurre dans un sautoir. Ajoutez les petits pois et les fèves, puis laissez cuire à feu doux pendant 15 mn en remuant.
4. COUPEZ les courgettes en deux dans la longueur, puis faites-les rôtir au four à 200 °C pendant 30 mn, avec un peu d'huile d'olive, du sel et du poivre.
5. AJOUTEZ les herbes dans le sautoir. Laissez cuire à couvert pendant 10 mn.
6. MIXEZ les pignons et les graines de fenouil avec l'ail et de l'huile d'olive. Ajoutez aux légumes verts. Ajoutez au dernier moment les câpres.
7. DÉPOSEZ le couscous dans un grand plat. Disposez par-dessus les légumes. Déposez autour les courgettes grillées et fondantes. Parsemez de zaatar et ajoutez le zeste de citron vert.

Couscous qui changent

SARRASIN ET PALOURDES À L'ANETH

Trois ingrédients pour un couscous marin, élégant et surprenant, entre Bretagne et Méditerranée.

Préparation : 15 mn
Cuisson : 30 mn
Pour 6 personnes

300 g de couscous de sarrasin
300 g de palourdes fraîches dessablées
100 g de beurre doux
1 botte d'aneth
2 échalotes
1 morceau de gingembre frais
2 gousses d'ail
1 citron jaune
1 cuil. à soupe de graines de fenouil
50 g de concentré de tomate
1 cuil. à café de pâte de curry rouge
Huile d'olive
Sel, poivre

1. FAITES CUIRE le couscous dans de l'eau bouillante salée pendant 5 mn. Ajoutez le beurre pendant que le couscous est encore chaud et mélangez.
2. CISELEZ l'aneth (réservez-en un peu pour le dressage). Hachez les échalotes, le gingembre et l'ail. Pressez le citron, réservez le jus.
3. FAITES REVENIR les échalotes, le gingembre, l'ail et l'aneth dans une grande casserole, à feu doux, avec un peu d'huile d'olive et les graines de fenouil. Ajoutez le concentré de tomate et le curry, puis laissez cuire pendant 20 mn, à feu doux.
4. VERSEZ les palourdes dans cette sauce et faites-les cuire à couvert pendant 5 mn, jusqu'à ce qu'elles soient bien ouvertes. Déglacez avec le jus de citron et remuez pour bien enrober les coquillages de sauce. Salez et poivrez.
5. DÉPOSEZ le couscous de sarrasin au fond des assiettes. Versez les palourdes par-dessus avec la sauce, puis parsemez d'aneth frais.

Couscous qui changent

MANGO STICKY COUSCOUS

Osez le couscous version sucrée ! Mangue, sauge et texture crémeuse s'unissent dans une création fraîche et dépaysante.

Préparation : 15 mn
Cuisson : 5 mn
Pour 6 personnes

200 g de graines de couscous moyennes cuites
2 mangues fraîches
200 g de crème de coco
5 cl d'eau de rose
50 g de noix de coco râpée
50 g de miel
5 feuilles de sauge fraîche
50 g de graines de sésame grillées

1. FAITES BOUILLIR de l'eau chaude et réhydratez les graines. Laissez refroidir et égrenez.
2. MÉLANGEZ dans un saladier la crème de coco, 2,5 cl d'eau de rose, la noix de coco râpée et le miel.
3. ÉPLUCHEZ les mangues et coupez-les en gros cubes. Mélangez-les avec l'eau de rose restante.
4. DÉPOSEZ un peu de couscous au fond des bols et versez par-dessus le mélange à la crème de coco. Disposez les cubes de mangue sur le côté. Ajoutez la sauge ciselée et parsemez de graines de sésame.

Couscous qui changent

SAYKOUK, COUSCOUS AU LAIT FERMENTÉ

Cap sur le Maroc avec le Saykouk : un couscous au lait fermenté, frais, crémeux et délicatement acidulé.

Préparation : 10 mn
Cuisson : 25 mn
Pour 6 personnes

1 kg de graines de couscous fines ou moyennes
100 g de beurre
1 cuil. à café de smen (beurre fermenté)
1 l de lait fermenté (lben)
Huile d'olive
Sel

1. FAITES CUIRE la semoule dans le panier d'un couscoussier, au-dessus d'une eau frémissante pendant 25 mn, puis égrenez-la et renouvelez l'opération selon le type de semoule.
2. SALEZ, puis ajoutez le beurre et le smen. Égrenez une dernière fois à l'aide d'une cuillère en bois ou de vos mains. Laissez refroidir.
3. ARROSEZ au moment de servir de lben jusqu'à couvrir la graine.



LE COUSCOUS, C'EST UN VOYAGE, UNE HISTOIRE DE FAMILLE ET UN TERRAIN DE JEU INFINI. DES CLASSIQUES AUX CRÉATIONS LES PLUS INATTENDUES, DÉCOUVREZ DES GRAINES VENUES D'AILLEURS, DES PARFUMS DU MONDE ET LES IDÉES **D'ABDEL ALAOUI** POUR RÉINVENTER CE PLAT CULTE. « COUSCOUS x CONNEXIONS, 50 RECETTES QUI ONT DU GRAIN ! » (ÉDITIONS DE LA MARTINIÈRE).

ELLE 4208
Réalisation Abdel Alaoui.
Photos Louis Laurent Grandadam.
Adaptation des recettes par Delphine Gautherin.

DEUX CHARENTES

AQUITAINE & L

SORTIES, RESTOS, SÉJOURS

UN ÉTÉ EN BANDE !

GETTY IMAGES



LIFESTYLE

JAMAIS SANS MA TRIBU

Logements spacieux, grandes tablées, sorties groupées… Notre guide XXL pour familles nombreuses et bande d'amis.

PAR **SANDRINE VIRBEL**

CONTIS-PLAGE

CAMPING PARADIS

Ā deux pas de l'océan et bordé par le courant de Contis, le camping Lous Seurrots a pensé ses hébergements pour les vacances à plusieurs. Les cottages Tribu et Premium réunissent deux modules de deux ou trois chambres autour d'une vaste terrasse privative, idéale pour les longues soirées d'été.

606, avenue de l'Océan, Contis-Plage, Saint-Julien-en-Born (40).
Tél. : 05 58 42 85 82. lous-seurrots.com

BORDEAUX

GUINGUETTE FLOTTANTE

Ancienne vedette de la police néerlandaise reconvertie en guinguette flottante, le Marcel invite à prendre le large sans quitter la ville. Privatisable, le bateau glisse sur la Garonne au rythme des conversations, des verres qui s'entrechoquent et des assiettes à partager. Ā partir de 55 € par personne la balade de 3 heures, pour 12 passagers maximum.

1, quai Deschamps, Bordeaux (33).
Tél. : 06 63 09 17 17. le-marcel.com

Retomber en enfance entre amis ou en famille et partir à la recherche d'un trésor. Terra Aventura est une application gratuite pilotée par le Comité régional du tourisme de Nouvelle-Aquitaine qui propose 650 parcours répartis dans la région. Une merveilleuse façon de s'instruire et de découvrir les pépites locales en s'amusant ! •••

terra-aventura.fr

HARBUCKS/GETTY IMAGES

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. Ā 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



LA MAISON DU BASSIN

CAP-FERRET

GRANDE TABLÉE

Nichée dans la végétation, à deux pas du phare du Cap-Ferret, La Maison du Bassin dévoile une nouvelle décoration aux accents chinés et une carte revisitée. L'adresse conserve son charme discret tout en affirmant son ancrage local. Autour des grandes tables, familles et bandes d'amis se retrouvent pour partager une cuisine généreuse et prolonger les conversations bien après le dîner. L'une de ces maisons où l'on arrive pour déjeuner et où l'on aimerait rester jusqu'au bout de la nuit. Assiettes à partager dès 14 € et plats à partir de 26 €.

5, rue des Pionniers, Cap-Ferret (33). Tél. : 05 56 60 60 63. lamaisondubassin.com

VÉZAC

TOUS EN SELLE

Et si la Dordogne se découvrait au guidon d'une mobylette d'époque ? À Vézac, L'Échapétoire remet en selle des modèles restaurés pour des escapades pleines de charme. En famille ou entre amis, deux itinéraires permettent de suivre les plus belles routes de la région et de redécouvrir le plaisir simple de prendre son temps, tout sourire.

207, route des Gabarres, Vézac (24). Tél. : 06 64 83 46 49. lechapetoire.fr



AIRFLY 17

LA TREMBLADE

AU-DESSUS DES FLOTS

Un bateau privatisé au large de La Tremblade, un hydravion qui vient chercher ses passagers directement à bord et l'océan à perte de vue : difficile de faire plus spectaculaire. Entre survol de la côte, session paddle, barbecue, plancha et coucher de soleil sur l'eau, cette expérience hors norme coche toutes les cases d'un moment à partager. À partir de 190 € par personne.

La Tremblade (17). Tél. : 06 87 87 52 57. airfly17.fr

Au cœur de l'AOP Irouléguy, l'un des plus petits vignobles de France, cette balade en trottinette électrique conjugue nature et plaisirs du terroir. Guidés par l'équipe de Trott'Iraty, les participants traversent vallées et coteaux basques avant de rejoindre la cave d'Irouléguy pour une dégustation. À partir de 40 € par personne. ●●●

D19, Larrau (64). Tél. : 07 89 20 57 55. trott-iraty.fr

EMMA TOURNIER ; PATRICKMARINE

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


LE TEMPS D'UN PIC-NIC

Ā LA CAMPAGNE

DĒJEUNER SUR L'HERBE

Quand le pique-nique devient un art de vivre : Le Temps d'un Pic-Nic imagine des parenthèses bucoliques dans des lieux choisis, à l'image du château Les Monderys, avec sa superbe vue sur les vignes. Vaisselle raffinée, cadre d'exception, tout est pensé pour transformer le temps du déjeuner en moment suspendu. Ā partir de 40 € par personne.

Tél. : 06 45 71 64 43. letempsdunpicnic.fr


LES EAUX CALMES

COMME Ā LA MAISON

Dans l'un des plus beaux villages de France, le restaurant Les Eaux Calmes a installé ses tables en terrasse, au bord des anciens marais salants. Fricassée de roussette en persillade, frites maison & salade, 23 €. Menu groupe à partir de 15 personnes.

1, chemin des Varaignes, Mornac-sur-Seudre (17). Tél. : 06 72 24 83 56. leseauxcalmes.com


SOUS LES PINS

HOSSEGOR

JOUR DE FĒTE

Tout juste ouverte au centre de Hossegor, Sous les Pins est une brasserie pensée comme un vrai lieu de vie, du café du matin au dernier verre du soir. Certains soirs, la musique live est au programme et le lieu devient un espace festif. Plats à partir de 18 € et menus sur mesure pour les groupes.

Place des Pins Tranquilles, Soorts-Hossegor (40). Tél. : 05 58 55 37 66. souslespins-hossegor.fr

Jeanne Lanvin, Chanel ou Jean Patou ont vécu et travaillé à Biarritz. Nathalie Beau de Loménie, autrice du livre « Biarritz et la mode » et dont la grand-mère possédait ici une maison de haute couture, propose de découvrir en petits groupes la ville sur les pas de ces grands couturiers. Visite guidée, 50 € par personne, 2 heures 30. ●●●

biarritz-elegance.com

MG COMANDEVENT ; LES EAUX CALMES ; SOUS LES PINS
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. Ā 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


OCEAN THERAPY

HOSSEGOR

SURF EN FAMILLE

L'école de surf Ocean Therapy a investi l'une des plages les plus sauvages et préservées d'Hossegor. Le temps d'une demi-journée ou plus, il est possible de la privatiser pour s'offrir, en tribu, une parenthèse au bord de l'océan. En plus du cours de surf, des pauses autour de mets salés et sucrés sont proposées. À partir de 46 € par personne la demi-journée.

Plage du Boiteux, Soorts-Hossegor (40). Tél. : 06 48 92 72 97.
oceantherapysurfschool.fr


BLUE CARGO

Au-dessus de la plage d'Ilbarritz, le Blue Cargo, spot mythique de la côte basque, cultive son art de vivre entre horizon infini, lumière dorée et coucher de soleil sur l'Atlantique. La terrasse est privatisable au déjeuner comme en soirée. Plats à partir de 18 € et cocktails à 12 €. •

Plage d'Ilbarritz, 2 avenue du Lac, Bidart (64). Tél. : 07 59 35 35 91 bluecargo.fr

LA TREMBLADE

ROUES LIBRES

Les fat bikes électriques invitent à découvrir la côte charentaise autrement. Ces vélos avalent sans effort pistes sableuses et chemins forestiers. Location libre ou balade guidée découverte avec pause gourmande. À partir de 47 € par personne.

33, avenue de la Chaumière, La Tremblade (17).
Tél. : 06 66 95 81 39. fatsandbikes17.com


DOMAINE DES ÉTANGS

DOMAINE DES ETANGS

VIE DE CHÂTEAU

Fief des chevaliers de Chasteigner de la Roche-Posay, le Domaine des Étangs devient un château familial au XIX siècle avant d'être transformé aujourd'hui en complexe hôtelier avec spa. Il propose six grandes métairies d'une à cinq chambres, un terrain de tennis et une aire de jeux. À partir de 2 000 € la nuit pour 10 personnes.

fr.auberge.com/domaine-des-etangs

LAURETTECIE ; YORICK CHASSIGNEUX ; BLUE CARGO
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

CYRILLUS

PARIS

L'ART DE VIVRE À LA FRANÇAISE



LACS D'AYOUS

PIQUE-NIQUE

DÉJEUNER SUR L'HERBE

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

PAR **COLINE DE SILANS**

MARÉE GOURMANDE

Avec la belle piste cyclable qui en fait le tour, le bassin d'Arcachon se révèle sous un nouveau jour. Sur l'itinéraire, un arrêt s'impose à Lanton, sur la plage Suzette. On y profite des jolies tables de pique-nique face à la mer pour une pause rafraîchissante. À chaque moment, le paysage change au gré des marées. Le bonus ? La sieste sur la plage après le déjeuner !

Lanton (33).

LAC D'AYOUS

PANIER PERCHÉ

Au cœur des Pyrénées, les lacs d'Ayous et leurs eaux limpides offrent un décor exceptionnel. Selon son niveau et ses envies, on programmera ce pique-nique un peu sportif au premier lac, au bout d'environ 1 heure 45 de balade, ou on pousse jusqu'au lac Gentau, avec sa vue exceptionnelle sur le pic du Midi d'Ossau. Et pour un petit remontant, direction le refuge d'Ayous, face au lac.

Plus d'infos : valleedossau.com

Face à Bordeaux, le parc de l'Ermitage, à Lormont, dévoile un panorama sans pareil ! Les différents chemins longent le belvédère, certains aboutissent au château des Iris, spot idéal pour un pique-nique en famille, avec tables, aire de jeux et ferme pédagogique. Plus loin, la Villa Valmont organise des événements culturels tout l'été.●●●

Rue Saint-Cricq, Lormont (33).

OTVO

+ 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.


CHÂTEAU HOSTENS-PICANT

LES LÈVES

DANS LES VIGNES

À quelques kilomètres de Saint-Émilion, le Château Hostens-Picant déploie ses vignes au cœur de l'Entre-deux-Mers. Pour découvrir ce terroir d'exception, le domaine propose un panier pique-nique, à déguster dans les vallons qui bordent la Dordogne. Au menu, de bons produits du marché de Sainte-Foy-la-Grande. Panier à réserver la veille, 20 € par personne, hors vin.

999, route des Rondereaux, Les Lèves-et-Thoumeyragues (33).

chateauhostens-picant.fr

LACANAU-OCÉAN

PARC BORDELAIS

À L'OMBRE

Le Parc bordelais est une valeur sûre pour dérouler sa nappe. Avec ses 28 hectares, chacun y trouve son coin de verdure : au bord du lac, sur les grandes pelouses, près des jeux ou à l'écart sous les arbres. Les familles apprécieront la toute nouvelle aire de jeux, la plus grande de Bordeaux. Et pour les paniers improvisés, la guinguette du parc propose de quoi grignoter et se rafraîchir.

Rue du Bocage, Bordeaux (33).


L'ÉTANG BLANC

L'ÉTANG BLANC

AU FIL DE L'EAU

À Seignosse, dans les Landes, l'étang Noir et l'étang Blanc sont des lieux de balades propices à l'observation de la faune de la réserve naturelle, classée et protégée. Les berges de l'étang Blanc viennent d'être réaménagées, avec une promenade en bois qui permet de cheminer sans abîmer la flore, ainsi qu'une aire de pique-nique.

Étang blanc, Seignosse (40).

Pour un pique-nique avec coucher du soleil face à la mer, direction Lacanau-Océan et ses 15 km de plage ! On fait ses courses sur place pour composer le repas, et quand le soleil est couché, on prolonge la soirée avec un verre en terrasse, ou une savoureuse glace artisanale de chez Gelato Familia. ●

Boulevard de la Plage, Lacanau (33).

CHÂTEAU HOSTENS PICANT©; SEIGNOSSE TOURISME ; MÉDOC ATLANTIQUE TOURISME
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

CHÂTEAU
DE PUYMARTIN

PAR **JEANNE DRÉAN**

NUIT DE LÉGENDES

À la tombée du jour, le château de Puymartin bascule dans un univers enchanté. Déambulations féeriques, jeux, spectacles, illuminations et feu d'artifice invitent petits et grands à prolonger la magie de l'été dans l'un des plus beaux châteaux du Périgord. Entre les couloirs de l'édifice et les allées du parc, le bal des Dames blanches fait revivre les légendes qui habitent les lieux depuis des siècles.

Les 18 et 25 août. Château de Puymartin, Sarlat-la-Canéda (24). chateau-puymartin.com



ÂME DES LANDES

Que seraient les Landes sans leurs bandas, leurs échassiers, leurs cavaliers ou leurs courses landaises ? Avec Landes Émotions, plus de cent artistes et cinquante animaux font revivre les traditions qui façonnent l'identité du territoire dans un grand spectacle immersif. Danseurs, voltigeurs, artistes circassiens, bergers et gemmeurs se succèdent dans une fresque vivante mêlant patrimoine, performances et effets visuels spectaculaires.

Le 13 août. Arènes de Dax (40). landes-emotions.fr

AQUARIUM EN FÊTE

Pour fêter en beauté ses 25 bougies, l'aquarium de La Rochelle enrichit son parcours de visite avec plusieurs espaces inédits dédiés aux mystères de l'océan. Traversée sensorielle consacrée aux grandes espèces de l'Atlantique, lagon nocturne révélant la fluorescence des coraux ou encore découverte des coulisses du travail des soigneurs et biologistes… Ces nouvelles expériences offrent une belle occasion de (re)découvrir le lieu.

Tout l'été. Aquarium, La Rochelle (17). aquarium-larochelle.com

DÉCLIC & DÉCOLLE ; WILLIAM LUCAS

RAVE AU CHÂTEAU

Vue lors de la cérémonie d'ouverture des Jeux olympiques de Paris 2024, la compagnie MazelFreten investit le majestueux château de Biron avec « Rave Lucid ». Porté par dix danseurs, ce ballet électro déroule, entre puissance physique et scénographie immersive, une performance aussi vibrante qu'hypnotique dans le cadre du festival Été musical en Bergerac.

Le 15 août. Château de Biron (24). festivalbergerac.com

VISAGES DU PASSÉ

Chaque été, le musée Ernest-Cognacq dévoile une partie des trésors conservés dans ses réserves. Cette édition met à l'honneur l'art du portrait à travers peintures, dessins ou sculptures rarement présentés au public. Parmi eux, d'intrigants portraits du XVIII[e] siècle dont modèles et auteurs demeurent souvent inconnus. Une plongée fascinante dans les mystères des collections rétaises.

Jusqu'à la fin de l'été. 13, avenue Victor-Bouthillier, Saint-Martin-de-Ré (17). musee-ernest-cognacq.fr



CENTRE D'ART ANGLET

AMITIÉ FÉCONDE

Correspondances, photographies, archives et œuvres inédites retracent les liens qui unissaient Jean Cocteau et le compositeur Igor Markevitch. Présentée dans l'élégante Villa Beatrix Enea, cette exposition révèle le dialogue porteur entre deux figures majeures de la création du XX[e] siècle. Inspiré et inspirant ! ●

Jusqu'au 29 août. Villa Beatrix Enea, Anglet (64). Tél. : 05 59 58 35 60. centredart.anglet.fr

DR

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, HELENE 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, SANDRINE VIRBEL. 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 →



SOLEIL CHĒRI

Une huile de soin qui conjugue protection solaire et soin, c'est ce que vous propose Soleil Chéri avec Zénith. Elle va s'imposer comme l'alliée de l'été avec sa formule SPF30 qui préserve la peau des rayons UVA et UVB, tout en déposant un voile scintillant grâce à des paillettes biodégradables qui captent la lumière. Alors que sa texture fine et non grasse nourrit la peau et la fibre capillaire, sa formule enrichie en actif holistique Citrus & Stevia®, huile de tournesol et de noyaux de pêche aide à défendre la barrière cutanée et à révéler l'éclat naturel du hâle.

Huile pailletée Zénith, 65 € (prix observé). soleilcheri.com

IRON PARIS

Avec les lunettes de soleil unisexes IRS54, « Tokyo », de chez Iron Paris, vous allez voir la vie en bleu. Cette paire incarne la sophistication avec sa forme ronde, son pont surélevé et des formes géométriques variées. Elle se décline en 3 teintes de monture : or jaune, argent mat et or rose, pour se marier avec tous les looks. Grâce à leur style néo-chic inspirant, ces lunettes ne passeront pas inaperçues.

Modèle IRS54, « Tokyo », 555 € (prix observé). iron.paris/fr













IZIPIZI PARIS

La summer capsule Alegria de chez Izipizi Paris est pensée pour faire le plein d'énergie positive. Alors que les lunettes Papillon Luz, aux lignes raffinées et aux courbes délicates, dégagent une élégance féminine subtilement rétro, le modèle Bay se veut plus classique avec sa monture rectangulaire unisexe qui allie classe et audace. Deux paires pour vous accompagner dans chacune de vos aventures estivales.

Capsule Alegria, 55 € (prix observé). izipizi.com

LA ROSĒE PARIS

Même si les plus petits ne doivent pas être exposés au soleil, il est quand même important de les protéger. La Rosée Paris avec sa gamme Mon Petit La Rosée prend soin des enfants dès leur naissance. Composée d'un stick et d'un lait solaire, tous deux SPF 50+, elle est d'une très grande efficacité, avec un large spectre UVA/UVB. Ces produits résistant à l'eau et enrichis en huile d'abricot bio ont l'avantage de nourrir la peau pour qu'elle reste douce, souple et confortable.

Stick et lait solaire à l'huile d'abricot, à partir de 13,90 € (prix observé). larosee-cosmetiques.com



NEUF... NOUVEAU...

NOUVELLES



MINI ROSA

Fait à la main au Kenya, le panier en sisal perlé de Mini Rosa va apporter une touche artisanale à votre tenue. Cette pièce unique, fruit d'un travail minutieux nécessitant patience et savoir-faire exceptionnels, est ornée de jolies petites perles colorées. Elle se décline en bleu, rouge, vert, orange ou rose pour les coloris pep's, mais aussi en beige pour une teinte plus sobre.

Panier en sisal perlé, 95 € (prix observé). minirosa.net



NOBODINOZ

Avec le sac isotherme Sunshine de chez Nobodinoz, vous allez pouvoir partir à la plage ou pique-niquer dans un parc avec des produits bien frais. Son format est idéal pour les familles et leur permet d'emporter tout le nécessaire du déjeuner et du goûter. Confectionné en coton bio avec revêtement déperlant et doublure isotherme non toxique, il allie confort, exigence de qualité et style, grâce à ses jolis motifs.

Sac isotherme Sunshine, 59,95 € (prix observé). nobodinoz.com/fr





CREATE

Que ce soit devant un film ou lors d'une soirée en famille ou entre amis, le popcorn est toujours un allié de taille pour passer un bon moment. Munissez-vous du Popcorn Maker Rétro pour régaler tout le monde. Facile à utiliser, il suffit de mettre 80 g de maïs, sans ajout d'huile ni de matières grasses, pour obtenir une portion de popcorn en 3 minutes. En plus, il va apporter une touche de déco sympathique à votre cuisine.

Popcorn Maker Rétro, 39,95 € (prix observé). create-store.com



JEKCA

Tout le monde connaît les célèbres briques de construction. La marque Jekca en propose également avec une mécanique nouvelle. Celle d'un système de goupilles breveté qui verrouille les constructions une fois terminées. Grâce à cette innovation, les modèles sont manipulables et ne sont plus considérés comme des jeux à refaire. Vous avez le choix entre plusieurs thèmes : chiens, chats et animaux spectaculaires ou de la ferme, mais aussi monuments. Une belle occasion de voyager en réalisant la tour de Pise, la tour Eiffel ou encore Big Ben, Stonehenge...

Constructions Monuments à partir de 68 € (prix observé). jekca.fr



MARGAUX KELLER COLLECTIONS

Avec sa silhouette originale, le pichet Bartavelle de chez Margaux Keller Collections va faire sensation sur votre table. Son nom et sa forme ont été inspirés du mythique oiseau, célèbre en Provence grâce à Marcel Pagnol. Vous allez craquer pour son anse démesurée et ses trois pieds qui lui apportent un équilibre parfait, mais aussi pour ses coloris blanc coquille et rouge tommette.

Pichet Bartavelle, 55 € (prix observé). margauxkellercollections.com

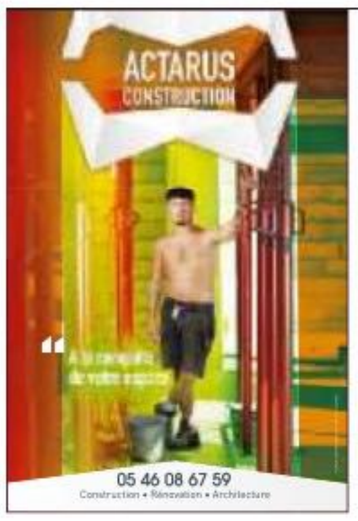
LE CREUSET

Conçu pour le feu et la saveur, ce faitout Barbecue en fonte émaillée avec couvercle vous offre la performance Le Creuset, mais à l'extérieur. Grâce à sa surface généreuse et à son profil bas, il est parfait pour griller et servir des plats tout-en-un. Quant à ses poignées larges, elles facilitent la manipulation en toute sécurité. Un indispensable audacieux pour concocter des plats succulents au barbecue.

Faitout Barbecue en fonte émaillée, 289 € (prix observé). lecreuset.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



CHÂTEAU DE COGNAC

Lieu de naissance de François Ier, le château de Cognac vous propose une saison placée sous le signe de la musique et du patrimoine. Explorez l'enceinte féodale, (re)découvrez l'aile Renaissance et sa cour d'honneur fraîchement restaurée. Optez aussi pour une visite historique ou un atelier cocktail, ouvrez vos sens pour la dégustation commentée. Vous allez également apprécier la nouvelle expérience son et lumière pour introduire l'univers de la marque de cognac D'USSÉ. Et surtout, ne manquez pas le coucher de soleil sur le rooftop, avec DJ live tous les vendredis.

127, boulevard Denfert-Rochereau, Cognac (16). chateaudecognac.com

LOCATION DE BATEAUX TRADITIONNELS ET DE PRESTIGE





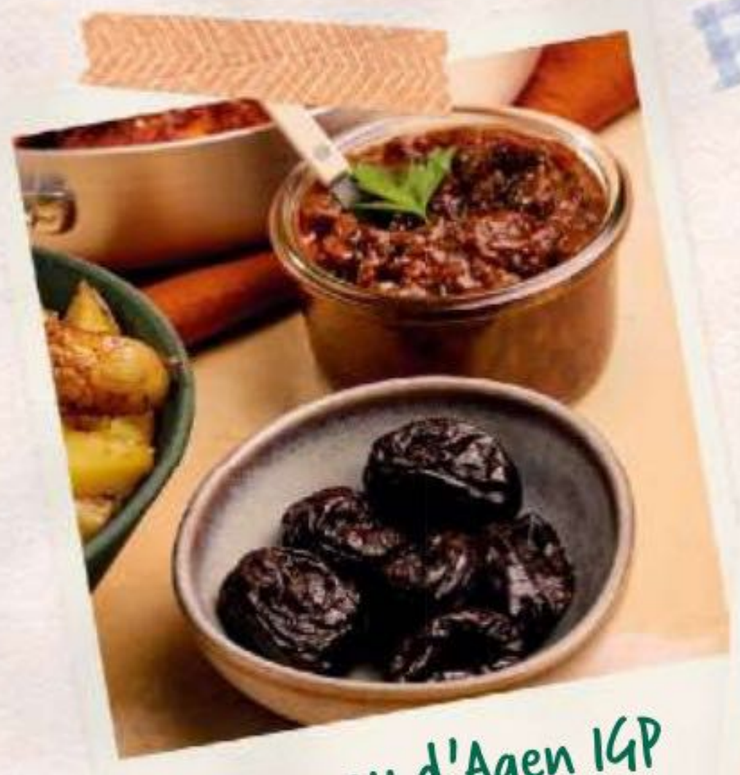
Nicolas et Béatrice MARTIN - Départs Arcachon, Pyla et Cap Ferret
Tél. 06 43 27 63 62 / 06 60 85 86 53 - location@dubourdieu.fr - location.dubourdieu.fr
Show-room : Pôle nautique de la pointe - 80 avenue Général Leclerc - 33260 La Teste-de-Buch

Dubourdieu CRUISE

VOYAGEZ EN TERRE(S) GOURMANDE(S)

Été 2026

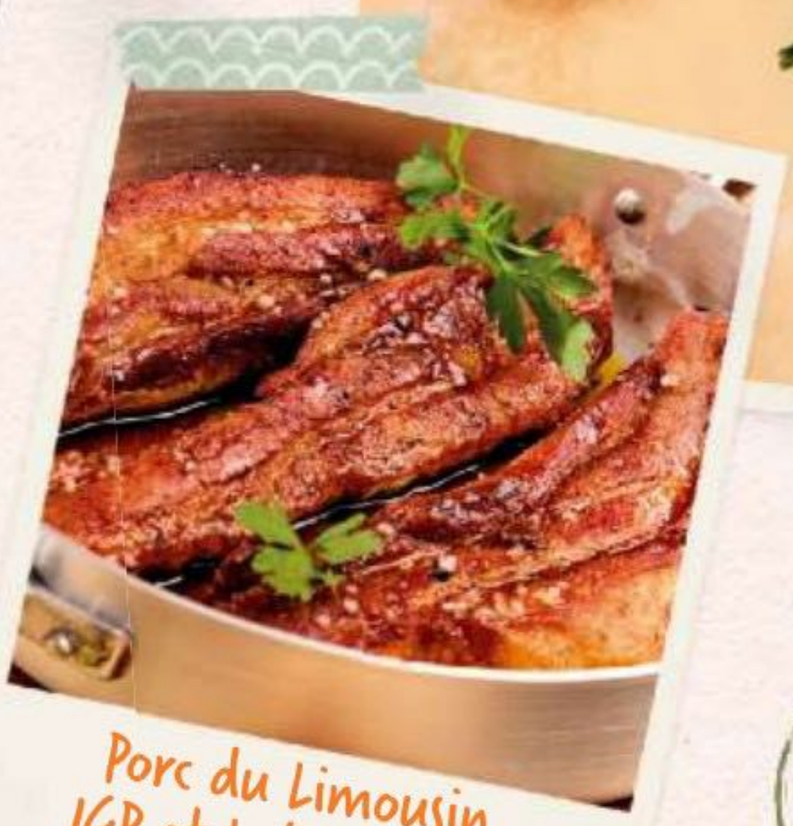
Une escale estivale
aux saveurs généreuses
en Nouvelle-Aquitaine



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

GETTY IMAGES





UN ÉTÉ AVEC...

LUCIE DAVID

Autrice-illustratrice de jolis livres pour enfants, cette Rennaise d'adoption nous livre ses bonnes adresses.

PAR **CAROLE ANDRÉ**

ELLE NE SE SÉPARE JAMAIS DE SON PETIT CARNET. Au moindre moment de calme, Lucie y esquisse, au crayon de papier, une faune tendre et malicieuse : chiens, chats, chevaux ou petits animaux imaginaires prennent vie sous sa main délicate. Installée à Rennes après quelques années passées à Caen, puis à Bruxelles, cette graphiste et illustratrice s'est naturellement tournée vers l'univers de la jeunesse. Repérée sur Instagram par l'auteure Stéphanie Demasse-Pottier, séduite d'emblée par son univers naïf et poétique, elle a déjà illustré plusieurs albums, dont le récent « Peut-être demain ? » (éditions Versant Sud), l'histoire de deux jeunes chattes en quête de liberté. Passionnée par les objets kitsch et vintage, elle nourrit aussi une peinture plus personnelle, qu'elle rêve d'exposer un jour. Cet été, elle travaille sur un nouvel album (avec des chats, évidemment !), entre deux escapades sur la côte morbihannaise.

luciedavid.com

Sa friperie préférée

« À la fois café, brocante, boutique de plantes et d'objets de créateurs, Vacarme propose aussi une belle sélection de fripes. »

17, passage des Carmélites, Rennes (35). Tél. : 09 51 72 18 74. @vacarme.vintage

Son spot pour chiner

« Je suis une adepte d'objets, de déco kitsch, de vaisselle ancienne. Les deux boutiques de La Belle Déchette, ressourcerie associative et solidaire, sont de vraies mines d'or. Je n'en ressors jamais les mains vides ! »

25, rue Vaneau et 24, avenue Jules-Maniez, Rennes (35). labelledechette.com

Sa librairie d'art

« J'adore Lendroit éditions, une petite librairie d'art couplée à une galerie. J'y découvre des pépites : livres d'artistes, œuvres en microédition… »

24 bis, place du Colombier, Rennes (35). Tél. : 02 99 01 08 79. lendroit.org

Sa bouffée d'air frais

« Dès que la température grimpe, je file au parc des Gayeulles, le rendez-vous de l'été rennais. Un spot fraîcheur incontournable, avec piscine, guinguette, forêt et accrobranche. »

Rue du Professeur-Maurice-Audin, Rennes (35).

Son bar détente

« J'aime rejoindre mes amis au bar à tapas japonais Nakama. L'ambiance y toujours sympa et conviviale. »

15, rue Paul-Bert, Rennes (35). Tél. : 02 23 28 96 74. nakama-bar-rennes.fr

Son lieu de villégiature

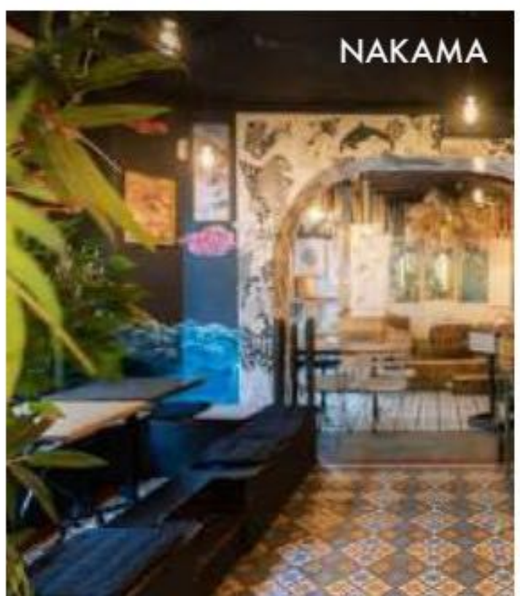
« Je vais passer une partie de mes vacances sur l'île d'Arz, assez sauvage, dans le golfe du Morbihan, d'où est originaire ma colocataire. On peut en faire le tour à pied. » ●

mairie-iledarz.fr

PRESSE ; ELIZABETH LEIN ; PASCALE GUERET/ GETTYIMAGES
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.


VACARME


LENDROIT ÉDITIONS


NAKAMA


ÎLE D'ARZ

Armor·lux



© C.MARTINON



LIFESTYLE

JAMAIS SANS MA TRIBU

Logements spacieux, grandes tablées, sorties groupées… Notre guide XXL pour familles nombreuses et bande d'amis.

PAR **FABIENNE ULLMANN & VALÉRIE NESCOP**

MAREUIL-SUR-LAY

BALADE ENIVRANTE

On enfourche des vélos munis d'une tablette pour un cyclo-tour dans le vignoble Mourat. Après 13 km, on déjeune froid et locavore au Moulin blanc à Rosnay, avec dégustation de vins. Le retour (7 km) est suivi d'une visite des chais, puis on découvre les fiefs vendéens, l'histoire du domaine et les techniques de vinification, avec dégustation guidée. 40 €/personne.

Route de La Roche-sur-Yon, Mareuil-sur-Lay (85). vignobles-mourat.fr

PORNIC

LIBRE CUEILLETTE

Fini, la corvée des courses XXL ! Direction la ferme de l'étang du Gros Caillou, avec contenants et couteaux. Équipés d'une brouette et d'un plan des parcelles, on fait le plein des fruits et légumes d'été de la semaine, annoncés en ligne : haricots verts (7,20 €/kg), tomates de plein champ (3,50 €/kg), fraises (7,50 €/kg) et salades (1 €), 100% bio et ultra-frais.

La Brégeonnière, Pornic (44). @cueillettealetangdugroscaillou

Installée dans les anciennes imprimeries historiques de Brest, La Pam fourmille de monde et de rencontres. Un agréable tiers-lieu où shopper solidaire et responsable, se cultiver, danser et savourer de bons petits plats (fruits de mer, pâtes fraîches, burgers…) sur de grandes tablées propices à la convivialité. •••

56, rue d'Aiguillon, Brest (29). lapambrest.fr

HARBUCKS/GETTY IMAGES

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

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière

Laissez-vous tenter par la fraîcheur
de nos sardines citronnées.

@labelleiloise

www.labelleiloise.fr

la belle-iloise
LA CONSERVERIE

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


LES GÎTES DU PÊCHEUR

ERQUY

GÎTES CHICS

Idéalement situés au cœur du village d'Erquy, les Gîtes du Pêcheur sont adaptés aux groupes avec une capacité de 46 couchages répartis en 10 logements contemporains, lumineux et douillets, avec terrasses privatives. Ponts de singe et murs d'escalade pour les kids, espace bien-être avec piscine chauffée pour tous… Vive les vacances !

Village des Hôpitaux, Erquy (22). Tél. : 06 75 36 34 15. gites-du-pecheur.com


LES GRANDES TABLÉES

PORNIC

BANQUET GÉANT

Dans la ville haute, la place Macé se fait restaurant géant à ciel ouvert pour accueillir Les Grandes Tablées, le rendez-vous gourmand et festif de l'été. Il suffit d'apporter ses couverts et de faire le plein d'huîtres et planches apéritives, à déguster sur les tables et bancs installés près des Halles… Le duo UniesSon assure l'ambiance musicale de la soirée.

Le 20 août, dès 18 h. Place Émile-Macé, Pornic (44). pornic.com

LA TURBALLE

TRAITEUR MAISON

Dans la cuisine de Bocaux Locos, Servanne mitonne des menus qui font voyager en Italie, Bretagne, Thaïlande, Inde… Une formule pratique et complète, avec entrée, plat et dessert (20 €), livrée à partir de 10 personnes dans toute la presqu'île guérandaise ou à Saint-Nazaire. Servanne peut aussi réaliser à domicile des plats sur mesure, froids, chauds ou végé.

La Turballe (44). Tél. : 06 74 70 57 81. bocauxlocos.fr


CITÉ DE LA VOILE

Ā Lorient, la Cité de la voile organise des visites guidées privées pour une belle aventure interactive (227 € les 2 h, dès 15 personnes). On dirige un voilier télécommandé, on tient la barre ou on embarque pour un tour du monde truffé de sensations grâce à la 4D. ●●●

La base, Lorient (56). Tél. : 02 97 65 42 85. citevoile-tabarly.com

THÉO COHEN ; VILLE DE PORNIC ; YVAN ZEDDA

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


GÎTE DE LA CHAPELLE

CHAVAGNES-EN-PAILLERS

SÉJOUR DIVIN

Cette chapelle de 1840 a été réhabilitée en gîte quatre étoiles et peut accueillir jusqu'à 15 hôtes avec 6 chambres et 4 salles de bains, cuisine ultra-équipée, séjour, salle de loisirs avec home cinéma et scène de théâtre, espace sauna et douche balnéo, salon en terrasse et, cerise sur le gâteau, un jardin clos et arboré, équipé de jeux pour enfants. Semaine de 1 900 à 2 300 €, week-end à 1 100 € toute l'année.

4, rue Sainte-Marie, Chavagnes-en-Paillers (85). gite-de-la-chapelle.fr


CATAVOILE 29

ÉVASION MARITIME

On embarque sur le catamaran d'Erwan pour découvrir la presqu'île de Crozon, de Morgat à la Pointe de Pen-Hir en passant par le spectaculaire cap de la Chèvre. Baignade dans une crique abritée, snorkeling, stand up paddle, livraison traiteur, repos à bord… Tout est possible ! Sortie de 8 heures, 120 € par adulte, 60 € par enfant (moins de 12 ans).

Quai Kador, Morgat (29). Tél. : 06 69 18 07 76. catavoile29.bzh


PIQUE-ASSIETTE

PIRIAC-SUR-MER

MOMENT DE PARTAGE

Bistrot de terroir, Pique-Assiette offre une terrasse spacieuse sous les mûriers et, à l'intérieur, une table de ferme de 10 couverts. La cuisine maison, à base de produits locaux, est généreuse – ardoises du pêcheur, de la terre, végé (dès 15 €), moules de bouchot de Pénestin et frites (à partir de 13 €)…

1, rue Neuve, Piriac-sur-Mer (44). Tél. : 02 40 23 13 97.

Face à la grande plage de sable fin du Dossen, l'immense terrasse du Beach Break invite au lâcher-prise. On s'y retrouve pour déguster une crêpe ou des tapas, prendre l'apéro, écouter un concert ou faire une partie de Mölkky avant d'admirer le coucher du soleil sur l'île de Sieck. Privatisable en partie jusqu'à 40 personnes. ●●●

675, rue de Sieck, Santec (29). Tél. : 06 40 72 77 56. beachbreaksantec.com

GÎTE DE LA CHAPELLE ; ALEXANDRE LAMOUREUX ; PIQUE-ASSIETTE

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

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




RE-PÈRE

PIRÉ-CHANCÉ

TOUS À TABLE

Pensé comme un véritable restaurant familial, le Re-Père aime accueillir de grandes tablées (jusqu'à 120 personnes !) où chacun mange à son rythme. Au menu : un buffet inspiré des recettes de nos grands-mères, remises au goût du jour, des légumes frais du potager et une rôtisserie faisant honneur aux producteurs locaux.

Château des Pères, Piré-Chancé (35).
Tél. : 02 23 08 40 80. chateaudesperes.fr


VILLA PERROSIENNE

PERROS-GUIREC

BELLES DEMEURES

Villa Perrosienne, ce sont trois maisons authentiques de 200 m² où passer de confortables vacances (jusqu'à 15 personnes par villa, à partir de 400 € la nuit). Mention spéciale aux terrain de volley, salle de cinéma, service traiteur, grandes salles communes et à l'accès privilégié aux plages et aux commerces.

86, chemin de la Pointe, Perros-Guirec (22).
Tél. : 06 52 27 77 36. villaperrosienne.bzh

PORNICHET

CAP À L'OUEST

Privatisable, le catamaran Kengah de Mouette and Sea embarque jusqu'à 14 personnes pour une escapade le long de la côte sauvage. Au programme : navigation, pause baignade près d'une plage et, pour prolonger le plaisir, une option apéro (12 €). 570 € les 4 heures.

Ponton C, port de Plaisance, Pornichet (44). mouetteandsea.fr


PASSAGE_POMMERAYE

Envie de décrypter Nantes, son histoire, son architecture et ses œuvres d'art à ciel ouvert ? Rien ne vaut la compagnie d'un guide privé et érudit, pour une balade inoubliable de 2 heures. À partir de 22 € par personne, gratuit pour les moins de 2 ans (groupe de 10 participants). ●●●

Le Voyage à Nantes (44). reservation.levoyageanantes.fr

LE RE-PÈRE ; YANN RICHARD ; THIBAUT VOISIN - LVAN
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

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 **SANDRINE VIRBEL**

CONTIS-PLAGE

CAMPING PARADIS

Ā deux pas de l'océan et bordé par le courant de Contis, le camping Lous Seurrots a pensé ses hébergements pour les vacances à plusieurs. Les cottages Tribu et Premium réunissent deux modules de deux ou trois chambres autour d'une vaste terrasse privative, idéale pour les longues soirées d'été.

606, avenue de l'Océan, Contis-Plage, Saint-Julien-en-Born (40).
Tél. : 05 58 42 85 82. lous-seurrots.com

BORDEAUX

GUINGUETTE FLOTTANTE

Ancienne vedette de la police néerlandaise reconvertie en guinguette flottante, le Marcel invite à prendre le large sans quitter la ville. Privatisable, le bateau glisse sur la Garonne au rythme des conversations, des verres qui s'entrechoquent et des assiettes à partager. Ā partir de 55 € par personne la balade de 3 heures, pour 12 passagers maximum.

1, quai Deschamps, Bordeaux (33).
Tél. : 06 63 09 17 17. le-marcel.com

Retomber en enfance entre amis ou en famille et partir à la recherche d'un trésor. Terra Aventura est une application gratuite pilotée par le Comité régional du tourisme de Nouvelle-Aquitaine qui propose 650 parcours répartis dans la région. Une merveilleuse façon de s'instruire et de découvrir les pépites locales en s'amusant ! ●●●

terra-aventura.fr

ALEKSANDARNAKIC/GETTY IMAGES
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. Ā CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

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



LA MAISON DU BASSIN

CAP-FERRET

GRANDE TABLÉE

Nichée dans la végétation, à deux pas du phare du Cap-Ferret, La Maison du Bassin dévoile une nouvelle décoration aux accents chinés et une carte revisitée. L'adresse conserve son charme discret tout en affirmant son ancrage local. Autour des grandes tables, familles et bandes d'amis se retrouvent pour partager une cuisine généreuse et prolonger les conversations bien après le dîner. L'une de ces maisons où l'on arrive pour déjeuner et où l'on aimerait rester jusqu'au bout de la nuit. Assiettes à partager dès 14 € et plats à partir de 26 €.

5, rue des Pionniers, Cap-Ferret (33). Tél. : 05 56 60 60 63. lamaisondubassin.com

VÉZAC

TOUS EN SELLE

Et si la Dordogne se découvrait au guidon d'une mobylette d'époque ? À Vézac, L'Échapétoire remet en selle des modèles restaurés pour des escapades pleines de charme. En famille ou entre amis, deux itinéraires permettent de suivre les plus belles routes de la région et de redécouvrir le plaisir simple de prendre son temps, tout sourire.

207, route des Gabarres, Vézac (24). Tél. : 06 64 83 46 49. lechapetoire.fr



AIRFLY 17

LA TREMBLADE

AU-DESSUS DES FLOTS

Un bateau privatisé au large de La Tremblade, un hydravion qui vient chercher ses passagers directement à bord et l'océan à perte de vue : difficile de faire plus spectaculaire. Entre survol de la côte, session paddle, barbecue, plancha et coucher de soleil sur l'eau, cette expérience hors norme coche toutes les cases d'un moment à partager. À partir de 190 € par personne.

La Tremblade (17). Tél. : 06 87 87 52 57. airfly17.fr

Au cœur de l'AOP Irouléguy, l'un des plus petits vignobles de France, cette balade en trottinette électrique conjugue nature et plaisirs du terroir. Guidés par l'équipe de Trott'Iraty, les participants traversent vallées et coteaux basques avant de rejoindre la cave d'Irouléguy pour une dégustation. À partir de 40 € par personne. ●●●

D19, Larrau (64). Tél. : 07 89 20 57 55. trott-iraty.fr

EMMA TOURNIER ; PATRICKMARINE

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

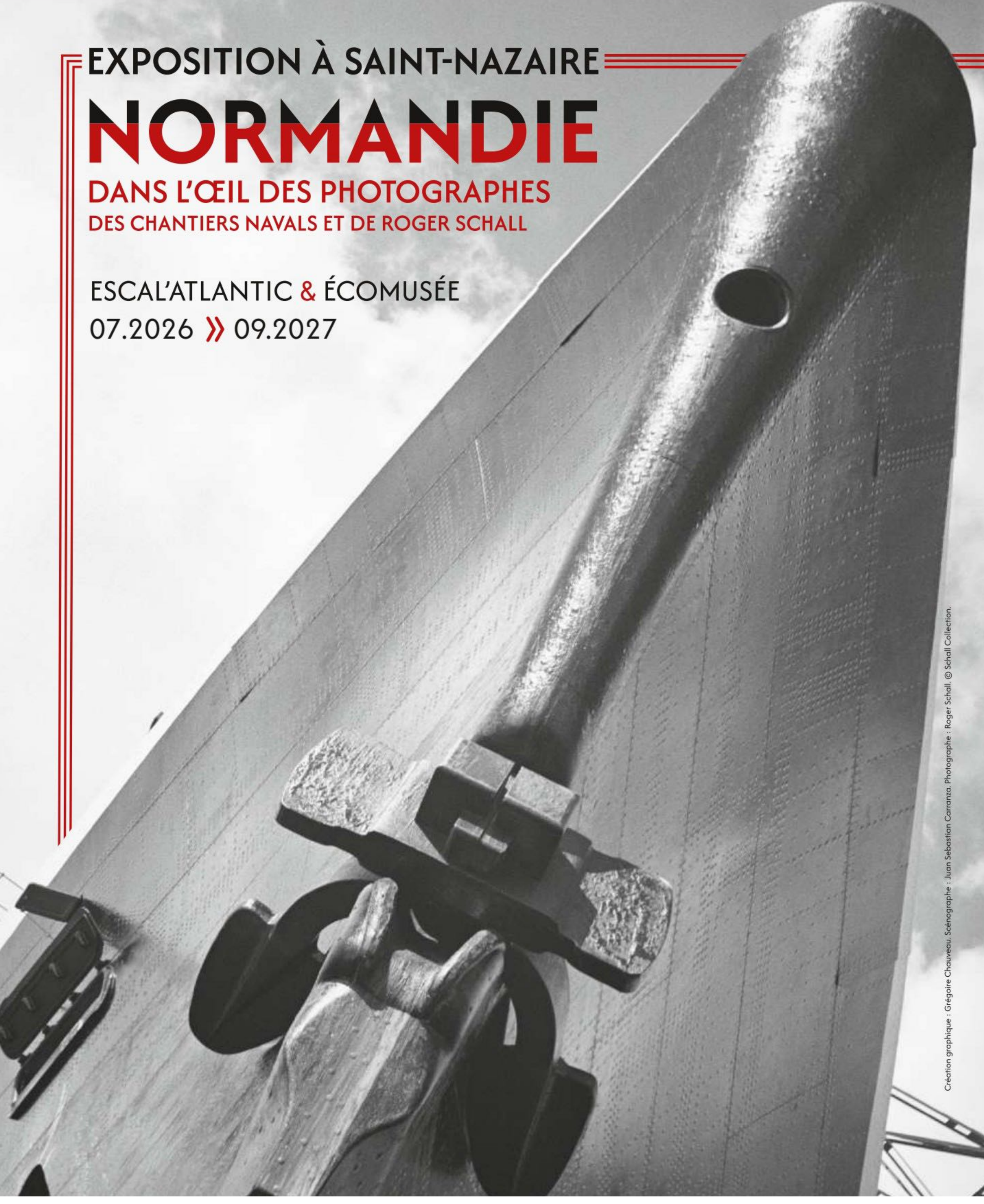
EXPOSITION À SAINT-NAZAIRE

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 2026.2027 1826.1827

-SAINT-NAZAIRE

/saint-nazaire agglo

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

CARMANIA PRESS LONDON


LE TEMPS D'UN PIC-NIC



COMME Ā LA MAISON

Dans l'un des plus beaux villages de France, le restaurant Les Eaux Calmes a installé ses tables en terrasse, au bord des anciens marais salants. Fricassée de roussette en persillade, frites maison & salade, 23 €. Menu groupe à partir de 15 personnes.

1, chemin des Varaignes, Mornac-sur-Seudre (17). Tél. : 06 72 24 83 56. leseauxcalmes.com

LES EAUX CALMES

Ā LA CAMPAGNE

DĒJEUNER SUR L'HERBE

Quand le pique-nique devient un art de vivre : Le Temps d'un Pic-Nic imagine des parenthèses bucoliques dans des lieux choisis, à l'image du château Les Monderys, avec sa superbe vue sur les vignes. Vaisselle raffinée, cadre d'exception, tout est pensé pour transformer le temps du déjeuner en moment suspendu. Ā partir de 40 € par personne.

Tél. : 06 45 71 64 43. letempsdunpicnic.fr


SOUS LES PINS

HOSSEGOR

JOUR DE FĒTE

Tout juste ouverte au centre de Hossegor, Sous les Pins est une brasserie pensée comme un vrai lieu de vie, du café du matin au dernier verre du soir. Certains soirs, la musique live est au programme et le lieu devient un espace festif. Plats à partir de 18 € et menus sur mesure pour les groupes.

Place des Pins Tranquilles, Soorts-Hossegor (40). Tél. : 05 58 55 37 66. souslespins-hossegor.fr

Jeanne Lanvin, Chanel ou Jean Patou ont vécu et travaillé à Biarritz. Nathalie Beau de Loménie, autrice du livre « Biarritz et la mode » et dont la grand-mère possédait ici une maison de haute couture, propose de découvrir en petits groupes la ville sur les pas de ces grands couturiers. Visite guidée, 50 € par personne, 2 heures 30. •••

biarritz-elegance.com

MG COMANDEVENT ; LES EAUX CALMES ; SOUS LES PINS
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. Ā 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


OCEAN THERAPY

HOSSEGOR

SURF EN FAMILLE

L'école de surf Ocean Therapy a investi l'une des plages les plus sauvages et préservées d'Hossegor. Le temps d'une demi-journée ou plus, il est possible de la privatiser pour s'offrir, en tribu, une parenthèse au bord de l'océan. En plus du cours de surf, des pauses autour de mets salés et sucrés sont proposées. À partir de 46 € par personne la demi-journée.

Plage du Boiteux, Soorts-Hossegor (40). Tél. : 06 48 92 72 97.
oceantherapysurfschool.fr

LA TREMBLADE

ROUES LIBRES

Les fat bikes électriques invitent à découvrir la côte charentaise autrement. Ces vélos avalent sans effort pistes sableuses et chemins forestiers. Location libre ou balade guidée découverte avec pause gourmande. À partir de 47 € par personne.

33, avenue de la Chaumière, La Tremblade (17).
Tél. : 06 66 95 81 39. fatsandbikes17.com


DOMAINE DES ÉTANGS

DOMAINE DES ETANGS

VIE DE CHÂTEAU

Fief des chevaliers de Chasteigner de la Roche-Posay, le Domaine des Étangs devient un château familial au XIX siècle avant d'être transformé aujourd'hui en complexe hôtelier avec spa. Il propose six grandes métairies d'une à cinq chambres, un terrain de tennis et une aire de jeux. À partir de 2 000 € la nuit pour 10 personnes.

fr.auberge.com/domaine-des-etangs


BLUE CARGO

Au-dessus de la plage d'Ilbarritz, le Blue Cargo, spot mythique de la côte basque, cultive son art de vivre entre horizon infini, lumière dorée et coucher de soleil sur l'Atlantique. La terrasse est privatisable au déjeuner comme en soirée. Plats à partir de 18 € et cocktails à 12 €. •

Plage d'Ilbarritz, 2 avenue du Lac, Bidart (64). Tél. : 07 59 35 35 91 bluecargo.fr

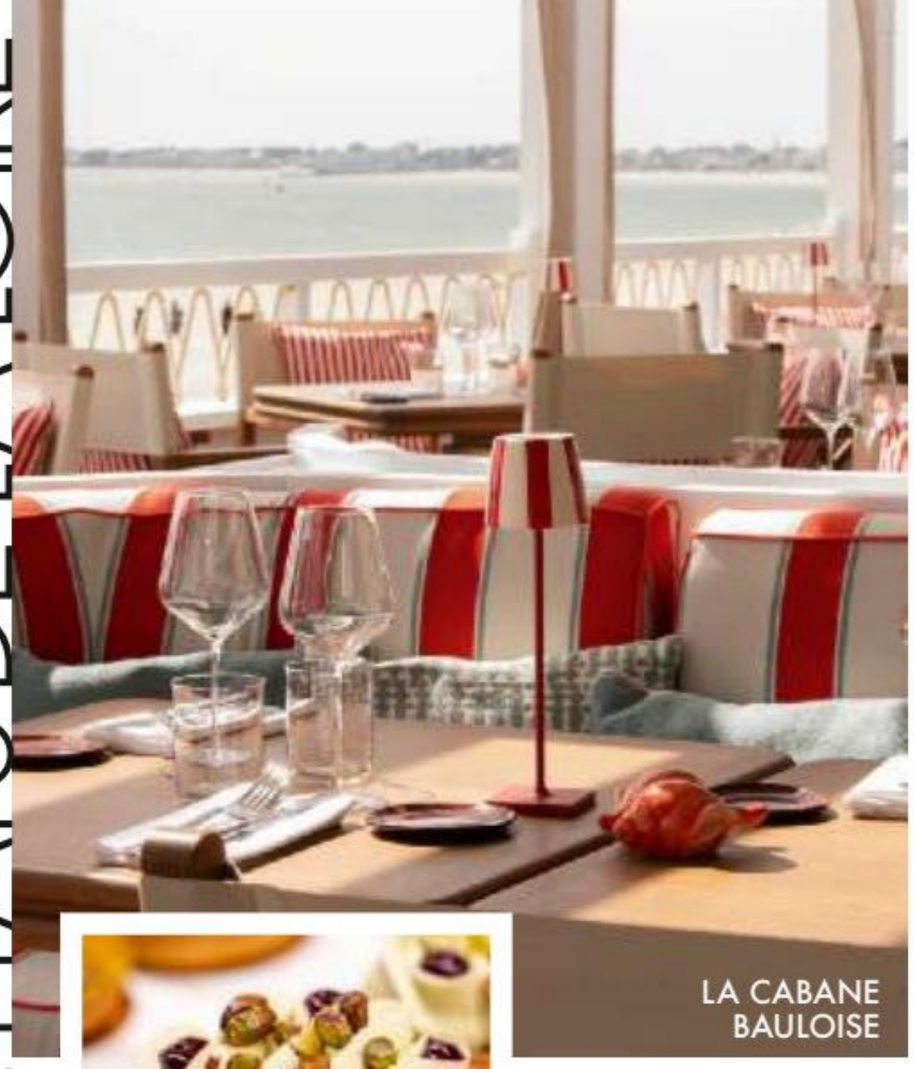
LAURETTECIE ; YORICK CHASSIGNEUX ; BLUE CARGO

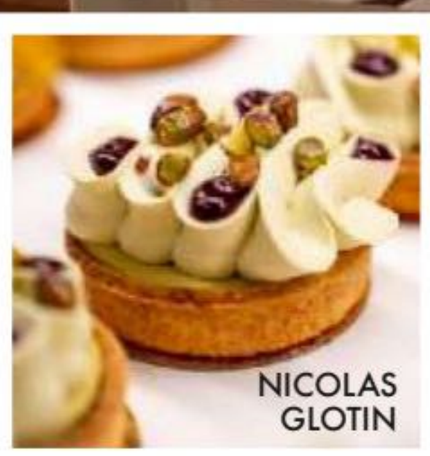
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.



Crédits photo : Fanny Gomet - Studio Lizet

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


LA CABANE BAULOISE


NICOLAS GLOTIN

QUOI DE NEUF ?

TOUS À LA BAULE !

Table iodée, pâtisserie alléchante, boutiques et hôtel chic… un vent de nouveauté souffle sur la ville-jardin.

PAR **FABIENNE ULLMANN**


MADAME


LES CIMES BLEUES


CLEA STORE

DÉLICES SUR MER

Terrasse surplombant la plage, bois blanchi et rayure bayadère tous azimuts : La Cabane Bauloise a ce côté chic évocateur des premiers bains de mer. La cheffe Ker Astou y prépare une cuisine raffinée et voyageuse à base d'ingrédients locaux, comme cette poêlée de grosses coques de la baie en persillade (16 €). Tapas et cocktails signature accompagnent les sets de djs et des transats invitent à prolonger la journée, les pieds dans le sable.

31, bd René-Dubois, La Baule-Escoublac (44). lacabanebauloise.fr

DOUCES TENTATIONS

Vice-champion de France du dessert 2023, Nicolas Glotin attire déjà tous les gourmands. Derrière sa vitrine, flans signature – dont une version sans sucres ajoutés –, pavlova aérienne, tarte cherry ou kalamansi aux fruits rouges rivalisent de saveurs. Des créations de saison qui devraient vite devenir les incontournables de la ville.

23, av. des Petrels, La Baule-Escoublac (44). @nicolas_glotin_patisserie

DRESSING DE RÊVE

Madame dépoussière la seconde main avec tous les codes d'une boutique de luxe. Dans cette adresse ultra-soignée, sacs griffés, escarpins Louboutin et Chanel côtoient des pièces Ba&sh, Zadig & Voltaire, Isabel Marant… La sélection est pointue, les arrivages sont fréquents et les prix, forcément plus doux que ceux du neuf. De quoi trouver son bonheur !

109, av. du Général-de-Gaulle, La Baule-Escoublac (44). @madamelabaule

LUXE DÉCONTRACTÉ

Ambiance Riviera au nouvel hôtel 4 étoiles Les Cimes Bleues. L'architecte d'intérieur Dorothée Delaye y a décliné trois thématiques graphiques et chromatiques : vert Wimbledon, bleu Atlantique et orange terre battue. Chaque détail célèbre un art de vivre lumineux, entre l'atrium végétalisé du lobby, le bar à cocktails, la trattoria bauloise, le spa Alaena et les 101 chambres et suites à l'élégance contemporaine. À partir de 214 € la nuit.

10 bis, av. de la Mer, La Baule-Escoublac (44). cimesbleues.com

Clea Store donne envie de refaire tout son vestiaire de plage. Koinobori colorés de Madame Mo, bonnets de bain rétro à fleurs, ponchos Kikoy de Simone & Georges, sacs XXL, masques, jeux, marinières… L'été sera beau ! ●

8, av. Louis-Lajarrige, La Baule-Escoublac (44). @cleastore.labaule

CATY LINE PHOTOGRAPHE ; SYLVAINE SANSONE @SISSYSTUDIO ; DR ; WM ADAME ; KENY DEMARTIN DEMARTIN.PICS
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



LACS D'AYOUS

PIQUE-NIQUE

DÉJEUNER SUR L'HERBE

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

PAR **COLINE DE SILANS**

SUR LE BASSIN MARÉE GOURMANDE

Avec la belle piste cyclable qui en fait le tour, le bassin d'Arcachon se révèle sous un nouveau jour. Sur l'itinéraire, un arrêt s'impose à Lanton, sur la plage Suzette. On y profite des jolies tables de pique-nique face à la mer pour une pause rafraîchissante. À chaque moment, le paysage change au gré des marées. Le bonus ? La sieste sur la plage après le déjeuner !

Lanton (33).

LAC D'AYOUS PANIER PERCHÉ

Au cœur des Pyrénées, les lacs d'Ayous et leurs eaux limpides offrent un décor exceptionnel. Selon son niveau et ses envies, on programmera ce pique-nique un peu sportif au premier lac, au bout d'environ 1 heure 45 de balade, ou on pousse jusqu'au lac Gentau, avec sa vue exceptionnelle sur le pic du Midi d'Ossau. Et pour un petit remontant, direction le refuge d'Ayous, face au lac.

Plus d'infos : valleedossau.com

Face à Bordeaux, le parc de l'Ermitage, à Lormont, dévoile un panorama sans pareil ! Les différents chemins longent le belvédère, certains aboutissent au château des Iris, spot idéal pour un pique-nique en famille, avec tables, aire de jeux et ferme pédagogique. Plus loin, la Villa Valmont organise des événements culturels tout l'été.●●●

Rue Saint-Cricq, Lormont (33).

OTVO

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



LES LÈVES

DANS LES VIGNES

À quelques kilomètres de Saint-Émilion, le Château Hostens-Picant déploie ses vignes au cœur de l'Entre-deux-Mers. Pour découvrir ce terroir d'exception, le domaine propose un panier pique-nique, à déguster dans les vallons qui bordent la Dordogne. Au menu, de bons produits du marché de Sainte-Foy-la-Grande. Panier à réserver la veille, 20 € par personne, hors vin.

999, route des Rondereaux, Les Lèves-et-Thoumeyragues (33).

chateauhostens-picant.fr



ATLANTIQUE

PARC BORDELAIS

À L'OMBRE

Le Parc bordelais est une valeur sûre pour dérouler sa nappe. Avec ses 28 hectares, chacun y trouve son coin de verdure : au bord du lac, sur les grandes pelouses, près des jeux ou à l'écart sous les arbres. Les familles apprécieront la toute nouvelle aire de jeux, la plus grande de Bordeaux. Et pour les paniers improvisés, la guinguette du parc propose de quoi grignoter et se rafraîchir.

Rue du Bocage, Bordeaux (33).



L'ÉTANG BLANC

AU FIL DE L'EAU

À Seignosse, dans les Landes, l'étang Noir et l'étang Blanc sont des lieux de balades propices à l'observation de la faune de la réserve naturelle, classée et protégée. Les berges de l'étang Blanc viennent d'être réaménagées, avec une promenade en bois qui permet de cheminer sans abîmer la flore,ainsi qu'une aire de pique-nique.

Étang blanc, Seignosse (40).

Pour un pique-nique avec coucher du soleil face à la mer, direction Lacanau-Océan et ses 15 km de plage ! On fait ses courses sur place pour composer le repas, et quand le soleil est couché, on prolonge la soirée avec un verre en terrasse, ou une savoureuse glace artisanale de chez Gelato Familia. ●

Boulevard de la Plage, Lacanau (33).

RÉDACTRICE EN CHEF DES ÉDITIONS RÉGIONALES : MANOU FARINE. RESPONSABLE : ANNE-MARIELLE FRANCHETEAU-GARDE. 1 RE 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 : CAROLE ANDRÉ, COLINE DE SILANS, JEANNEDRÉAN, VALÉRIE NESCOP, FABIENNE ULLMANN, SANDRINE VIRBEL. SERVICE PUB : AZERION RÉGIONS. CONTACT-AZERIONREGIONS@AZERION.COM

CHÂTEAU HOSTENS PICANTO; SEIGNOSSE TOURISME; MÉDOC ATLANTIQUE TOURISME
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



LETICIA PONTI

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

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

LE VENT À LA FRANÇAISE

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

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





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**

Les Rochers

Gavottes

51 salariés
Dinan (22)

Rayon **Crèmerie**

Filet de minis beurriers aromatisés

Le Gall
MAISON FONDÉE EN 1923

47 salariés
Quimper (29)

Rayon **Ultra frais**

Le Sans Lactose aux probiotiques saveur vanille

MALO

200 salariés
Saint-Malo (35)

Rayon **Pâtes**

Tagliatelle Citron Thym

MAISON HERMINE

6 salariés
Châteaubourg (35)

PRODUIT EN BRETAGNE
MEILLEURE NOUVEAUTÉ
2026

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

TOUTES LES INFOS SUR :
WWW.PRODUITENBRETAGNE.BZH

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



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

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



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



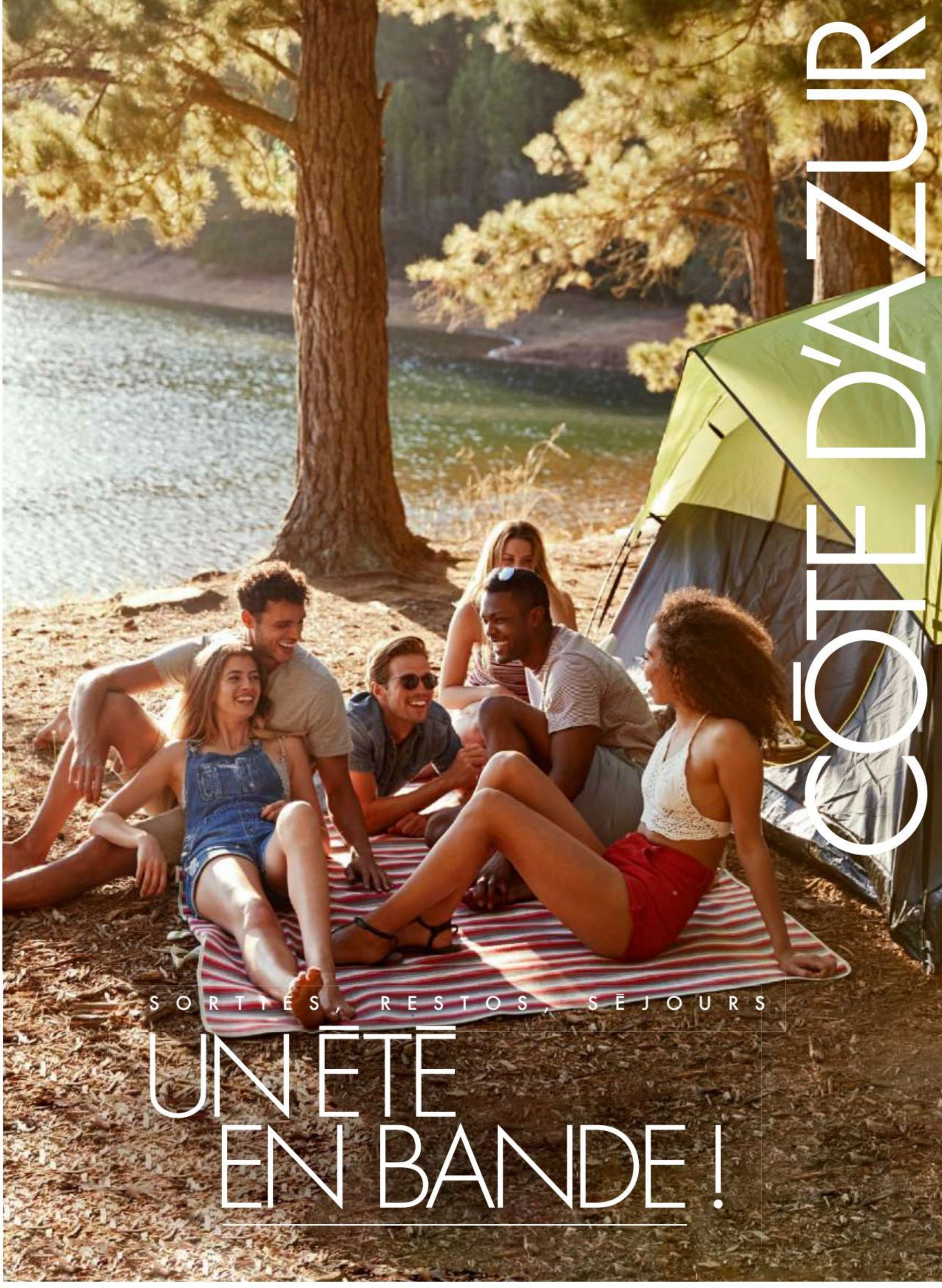
Zéro additif
sans sulfite
sans résidu de pesticide
sans OGM
sans sucre
Huile sans traitement chimique

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 →



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


MAYBOURNE RIVIERA


GODET


BAYANA CANNES

TENTATIONS

TOUT CE QUI BUZZE

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

PAR **LAURENCE JACQUET**

CINÉ PANORAMIQUE

Des projections ouvertes au public ont lieu sur la superbe terrasse du Maybourne Riviera, hôtel de luxe perché au-dessus de Monaco. Prochaines séances : le 13 août, « The Tourist » ; le 18, « Skyfall », et le 27, « Bohemian Rhapsody ». 80 € par adulte (avec coupe de champagne), 50 € par enfant. Pop-corn offert.

1551, route de La Turbie, Roquebrune-Cap-Martin (06).
Tél. : 04 93 37 50 00. maybourne.com

PARFUM PAYSAGER

La maison de parfum Godet, à Saint-Paul-de-Vence, fête ses 125 ans. Dans l'atelier de Grasse, chaque fragrance est conçue sans produit de synthèse et entièrement réalisée à la main, du jus jusqu'au packaging. Pour l'occasion, Sonia Godet, nez et directrice de l'entreprise familiale, a imaginé un parfum en hommage aux jardins du château Saint-Martin de Vence, L'Eau du Château (95 € les 30 ml).

98, rue Grande, Saint-Paul-de Vence (06).
Tél. : 04 92 11 06 79. @godet parfums

BIJOUX VERSATILES

Créatrice locale, Annabelle a lancé Bayana Cannes, une collection de bijoux fantaisie dont la gamme de couleurs semble infinie. Son idée ? Teinter la résine pour que ses pièces s'accordent avec chaque tenue. À l'image de ces joncs semi-rigides, déclinés pour l'été dans différentes tonalités nude (20 et 25 €).

En vente chez Maison James Close.
37, rue Sade, Antibes (06). Tél. :
07 61 76 46 92. @bayana.cannes

BANDANA MANIA

Les vêtements et accessoires de la marque Call It By Your Name déclinent l'imprimé du tissu bandana sur tous les tons. Les motifs se retrouvent sur des sandales, des tongs, des mocassins, des cabas, des trousses, des coussins… et bien sûr, sur des foulards XXL (180 €). La ligne de prêt-à-porter est aussi disponible dans la boutique éphémère de l'été.

10, place de l'Ormeau, Saint-Tropez (83). Tél. : 07 60 54 16 42.
callitbyyourname.fr


CALL IT BY YOUR NAME


DOMAINE VITICOLE DES BEAUCAS

Au pied du massif des Maures, on arpente le domaine viticole des Beaucas aux côtés d'un expert, avant une dégustation avec vue sur le golfe de Saint-Tropez. Le 20 août, 11 € par personne. Réservation obligatoire.

Les Beaucas, Sainte-Maxime (83). Tél. : 04 94 55 75 55. sainte-maxime.com

STÉPHANE ABOUDARAM | WE ARE CONTENT(S) ; PRESSE ; BAYANA ; CALL IT BY YOUR NAME
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...

JUSTINE FLACHAIRE

Ā la tête du pôle création de l'entreprise familiale Banana Moon, elle nous confie ses adresses préférées.

PAR **SABINE ROCHE**

« BANANA MOON A TOUJOURS FAIT PARTIE DE MON QUOTIDIEN. J'ai littéralement grandi dans l'entreprise, au rythme des collections et des décisions que mes parents prenaient avec passion », raconte Justine. Aujourd'hui, même si son père et sa mère ne sont jamais très loin, la jeune femme a repris, avec son frère Damien, les rênes de la marque de beachwear. D'abord destinée à devenir avocate, elle est finalement rattrapée par le goût de la création et du travail en famille au point qu'elle dirige désormais le pôle création de Banana Moon. « J'étais fascinée par le processus créatif, les tissus, les couleurs et le développement des produits qui prennent vie sous nos yeux, d'autant que nous avons un atelier de coupe intégré. » Fondée dans les années 80, la marque monégasque a soufflé un vent californien sur la mode balnéaire. Un style précurseur qui ne l'a jamais quittée. « Cette saison, nous avons une capsule western : broderies, matières à effet suède, franges... Un clin d'œil à la forte tendance de l'année, en version bain ! », confie Justine. ●●●

bananamoon.com

PRESSE

LA SALLE À MANGER

PAR DIFFAZUR PISCINES

DIFFAZUR PISCINES

POURQUOI PARTIR AILLEURS ?

Just Happiness

SON ADRESSE BEAUTÉ

« Je me rends régulièrement chez Esthecoach. Fondé par une kinésithérapeute, cet institut propose des soins du visage dans un cadre apaisant. Les massages sont variés et toujours à la pointe de l'innovation. En prime, il y a un service coiffeur. »

9, boulevard des Moulins, Monaco (98). Tél. : +377 97 98 18 58. esthecoach.com

SA CRÉATRICE LOCALE

« Atelier Suricate est une marque familiale made in Monaco, imaginée par une mère et sa fille. Ensemble, elles créent au crochet des sacs et des accessoires colorés originaux. La touche parfaite pour pimper une tenue estivale. Les collections sont vendues en ligne et dans certaines boutiques de la Principauté. »

ateliersuricate.com

SON SPOT SUNSET

« J'aime la vue magnifique du port de Fontvieille sur le rocher. C'est un petit port charmant et bien moins couru que le grand port de Monaco. »

SON RESTAURANT ENTRE AMIS

« Un Monégasque est à l'origine des Beef Bar qui se sont développés un peu partout dans le monde. Dans une ambiance conviviale, c'est un endroit parfait pour partager des entrées et déguster de délicieuses viandes. »

42, quai Jean-Charles-Rey, Monaco (98). Tél. : +377 97 77 09 29. beefbar.com

SON QG DOLCE VITA

« Pour un petit déjeuner au soleil (la terrasse est installée presque toute l'année !), un déjeuner, un dîner ou simplement pour prendre un verre, Cantinetta Antinori est une excellente table italienne. Il y règne une bonne ambiance et des groupes s'y produisent certains soirs. »

11, avenue Princesse-Grace, Monaco (98). Tél. : +377 98 06 02 00. cantinettaantinori.mc

SA BOUTIQUE DÉCO

« Pour dénicher de la vaisselle et des objets de décoration originaux avec une touche tropicale ou colorée, je vais à Work in Progress. J'y trouve un choix de bon goût pour offrir des cadeaux à tous les prix. »

19, boulevard des Moulins, Monaco (98). Tél. : +377 97 98 30 00. @workinprogressmc

SON REPAIRE SUCRÉ

« J'adore la pâtisserie Riviera pour ses gâteaux et biscuits, des classiques absolument délicieux. Ma fille raffole de leurs donuts ! »

27, boulevard des Moulins, Monaco (98). Tél. : +377 93 50 63 23. riviera1955.com

SA PLAGE SECRÈTE

« La Mala est nichée au pied d'une falaise, au fond d'une petite crique. C'est un coin où je me sens vraiment en vacances. On peut s'y rendre à pied depuis Monaco. D'ailleurs, les Monégasques aiment y aller faire un plongeon à la pause déjeuner. »

Cap-d'Ail (06).



MONTE-CARLO BAY

SON MOMENT DÉTENTE

« Je vais souvent au Monte-Carlo Bay. L'hôtel est accessible pendant la journée. On peut y déjeuner et il dispose d'une piscine à fond de sable et d'un très beau spa. Grâce au ponton, on peut même se baigner ou se livrer à des activités nautiques. »

40, avenue Princesse-Grace, Monaco (98). Tél. : +377 98 06 02 00. montecarlosbm.com

SA CANTINE EN BORD DE MER

« Le restaurant Le Cabanon est à deux pas de Monaco. On y sert des plats frais dans une atmosphère très sympathique et la vue sur la mer toute proche est magnifique. Je recommande leurs poissons grillés, ils sont excellents ! » ●

Pointe des Douaniers, Cap-d'Ail (06). Tél. : 04 97 14 80 05. lecabanoncapdail.fr

SOCIETE DES BAINS DE MER DE MONTE-CARLO ; ADRIEN DASTE ; CÔTE D'AZUR FRANCE TOURISME_CAMILLE MOIRENC
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.



BEEF BAR



LA MALA



LE CABANON

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.

IBSA



LIFESTYLE

JAMAIS SANS MA TRIBU

Logements spacieux, grandes tablées, sorties groupées… Notre guide XXL pour familles nombreuses et bande d'amis.

PAR **ROZENN GOUVERNNEC**

SAINT-CÉZAIRE-SUR-SIAGNE

AVENTURE PERCHÉE

Rien de tel qu'une sortie accrobranche pour occuper la joyeuse troupe. Chez Paca Adventure, différents parcours sont proposés au sein du Domaine de la grotte de Saint-Cézaire. Tyroliennes, filets… le sens de l'équilibre va être mis à l'épreuve ! De 11 à 21 € (dégressif dès 5 personnes).

1481, route de Saint-Cézaire, Saint-Cézaire-sur-Siagne (06). Tél. : 06 61 88 74 06.

pacaadventure.com

LIGURIE

ÉCHAPPÉE ITALIENNE

Au départ de plusieurs villes de Cannes à Menton, Tour Azur propose des tours privés à la journée en minivan avec chauffeur sur la Riviera italienne. L'occasion de faire le plein de bons produits aux marchés de San Remo (mardi et samedi) ou de Bordighera (jeudi), de flâner dans le village médiéval de Dolceacqua, et de goûter à la gastronomie locale. 905 € pour 8 personnes.

Tél. : 04 93 44 88 77. tourazur.com

Alerte bon plan ! Avec le Pass journée ZOU !, les trajets sont illimités sur le réseau TER/ZOU !, dans un ou plusieurs départements de la région Sud pour 20 à 30 € la journée. Vous voyagez en groupe ? Comptez 5 € par voyageur supplémentaire (jusqu'à 8 personnes). ●●●

ter.sncf.com

HARBUCKS/GETTY IMAGES

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®


MADEMOISELLE GRAY

CANNES

BEACH CLUB

En famille ou entre amis, la plage privée Mademoiselle Gray accueille les grandes tablées jusqu'à 14 personnes, pour un déjeuner, un aprèm' transat ou un apéro en bord de mer. Un moment hors du temps à partager autour de mezze en fin de journée, le coucher du soleil à l'horizon et la playlist du DJ en fond sonore. 70 € par personne le menu grandes tablées.

Boulevard de la Croisette, Cannes (06). Tél. : 04 92 99 79 99. @plagemademoisellegray


LE CHAL'HEUREUX

ANTIBES

MUSÉE INTIME

Au sein du château Grimaldi, le musée Picasso réunit environ 245 œuvres de l'artiste qui y a travaillé en 1946. Des peintures, dessins et céramiques qu'il est possible de découvrir en groupe, sans guide et sur réservation. Fernand Léger, Nicolas de Staël, Paul Leuquet, ou Joan Miró y sont également exposés. 8 € (10 ans et plus).

Promenade Amiral-de-Grasse, Antibes (06). Tél. : 04 92 90 54 20. antibes-juanlespins.com


LES PETITS FARCIS

NICE

ATELIER TOQUÉ

Pro de la casserole ou débutant, le cordon-bleu qui est en vous s'exprime grâce aux cours des Petits Farcis ! Après un tour au marché avec la cheffe Rosa Jackson, place à la préparation de la socca, pissaladière ou autre plat typiquement niçois. À partir de 210 € par personne (4 minimum).

12, rue Saint-Joseph, Nice (06). Tél. : 06 81 67 41 22. petitsfarcis.com

À Vars, le chalet d'altitude Le Chal'heureux comprend dix chambres et un restaurant pour se retrouver le midi en terrasse ou le soir au coin du feu, autour de pizzas, grillades et spécialités montagnardes. Le top pour des vacances zéro contrainte logistique. 1120 € la nuit. ●●●

Vars-les-Claux (05). Tél. : 09 67 74 59 08. hotel-restaurant-chalheureux.fr

JEAN MICHEL SORDELLO ; JAMES POULIOT ; RICCARDO / CHAL HEUREUX

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

Le village outlet à visiter en Provence cet été

Envie d'une parenthèse shopping entre deux journées de plage ? Chez **McArthurGlen Provence**, craquez pour vos marques préférées jusqu'à **-60%***, profitez des terrasses ensoleillées et des belles allées provençales. Le détour indispensable de vos vacances dans le Sud !



Maje
Prix conseillé 235€
Prix outlet 152€



ba&sh
Prix conseillé 145€
Prix outlet 95,70€





Claudie Pierlot
Prix conseillé 95€
Prix outlet 62€

Birkenstock
Prix conseillé 160€
Prix outlet 112€



Miu Miu
Prix conseillé 370€
Prix outlet 259€



Claudie Pierlot
Prix conseillé 295 €
Prix outlet 192€





L'Occitane
Prix conseillé 60€
Prix outlet 40€

Découvrez toutes les infos pour organiser votre journée sur **mcarthurglenprovence.fr**

*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


CHÂTEAU DE BERNE

F L A Y O S C

GRANDS CRUS

Niché dans l'arrière-pays varois, le château de Berne est un havre de paix authentique et charmant tourné vers le vin et la Provence. Il accueille les groupes de 4 à 10 personnes, en formule privatisée, pour une dégustation de trois vins du domaine et visite de la cave de production, de la cuverie et des chais. 20 € par personne.

Chemin des Imberts, Flayosc (83). Tél. : 04 94 60 43 63. chateauberne.com

VIRÉE EN MER

Depuis le port de Hyères, on embarque avec AMC Cape Grace à bord d'un maxi-catamaran pour un après-midi farniente autour de la baie de Léoube ou du cap des Mèdes. Au programme : baignade, paddle ou snorkeling. 75 € par adulte, 63 € par ado, 52 € par enfant (-10 %) pour 10 personnes et plus.

116, quai Gilles-Barbanson, Hyères (83). Tél. : 04 94 55 28 60. amccapegrace.com


AMC CAPE GRACE


VARS MOUNTAIN KART

V A R S

100 % FUN

Voilà une activité qui va plaire à tous : depuis le sommet du télémix de Chabrières, dévaler la montagne à bord d'un kart de Vars Mountain Kart, avec vue panoramique sur l'Eyssina. Grandiose ! À partir d'1,40 m, 25 € le tour de 45 minutes, 40 € les deux tours consécutifs.

Cours Georges-Rohner, Vars-les-Claux (05). Tél. : 06 26 40 39 37. vars.com

Il fait chaud ? Direction les gorges du Loup, dans l'arrière-pays grassois. Là-bas, Haute Provence Outdoor invite à découvrir le canyon du Gours du Ray en canyoning. Une activité rafraîchissante et encadrée, à pratiquer en groupe de huit personnes, dès 12 ans, pour sauter, descendre des toboggans. 55 €/pers. ●●●

Tél. : 06 75 93 66 38. haute-provence-outdoor.com

CAGNARD STUDIOO; AMC CAPE GRACE ; OT VARS LEA SCAPPINI

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


Ipanema
À DÉCOUVRIR DANS VOS BOUTIQUES
BANANA MOON
californian sunwear



ANANTARA PLAZA NICE HÔTEL

NICE

APÉRO PANORAMIQUE

Direction le rooftop de l'Anantara Plaza Nice Hôtel, pour profiter d'une vue panoramique sur la mer et la vieille ville. En journée, c'est un havre de paix ensoleillé où il fait bon déjeuner au restaurant SEEN by Olivier (autour de 40 € le plat). Le soir, place aux cocktails en musique autour d'une cuisine méditerranéenne et asiatique. 19 € le spritz.

12, avenue de Verdun, Nice (06). Tél. : 04 93 16 75 75. anantara.com



CAMP DU DOMAINE

SAINT-RAPHAËL

ESPRIT D'ÉQUIPE

Vous avez toujours rêvé de vous confronter sur les épreuves mythiques de « Koh-Lanta » ? Dans le magnifique décor des calanques du Cap Dramont, Rand'eau Aventure organise le jeu « Koh-Lantor » : des défis par équipe mêlant logique, endurance, force, adresse et réflexion. 39 € par personne pour un groupe de 8-12, 37 € pour un groupe de 13-15.

Port du Poussaï, boulevard du Sémaphore, Saint-Raphaël (83). Tél. : 06 08 01 66 38. randeau83.com



SAINT-CASSIEN AVENTURES

MONTAUROUX

PIQUE-NIQUE NATURE

Avec leurs transats, grands bancs avec coussins, toiles d'ombrage… les carrés nature de Saint-Cassien Aventures sont parfaits pour chiller entre amis ou en famille. Sans oublier les pédalos, SUP et canoë à louer pour allier farniente et joie nautique. 119 € la journée (groupe de 10-12 personnes).

Chemin du Gabinet, Montauroux (83). Tél. : 04 94 40 83 83. lac-saint-cassien-aventures.com

Parfait pour les grandes familles et les groupes d'amis, le camping 5 étoiles Camp du Domaine loue des bungalows (à partir de 2 015 € la semaine pour 8 personnes) ou des emplacements pouvant accueillir des tentes XXL (dès 602 € fin août, de 2 à 6 personnes). ●●●

2581, rte de Bénat, Bormes-les-Mimosas (83). Tél. : 04 94 71 03 12. campdudomaine.com

ANANTARA PLAZA ; JESSICA BADER ; CAMPING DU DOMAINE

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 **ALEXANDRA APIKIAN**



AÏGA

AIX-EN-PROVENCE

BRUNCH 4 ÉTOILES

Dans l'écrin rénové du Grand Hôtel Roi René MGallery, le restaurant Aïga dispose de grandes banquettes aux tons beige, vert olive et terracotta. C'est l'adresse parfaite pour profiter en famille du brunch dominical, de 12 h 30 à 14 h 30 : un buffet à volonté où se côtoient plats salés, pâtisseries, fruits frais et autres gourmandises. 55 €.

24, boulevard du Roi-René, Aix-en-Provence (13). Tél. : 04 42 37 61 00. @grandhotelroirenemgallery





« LA FLÂNEUSE »

SUNSET AU FRIOUL

« La Flâneuse », réplique de tartane provençale, promet une virée authentique. Organisée par Mathieu et son équipage, elle invite à naviguer et se prélasser au soleil couchant, avec apéro dînatoire, au large des îles du Frioul. Privatisable dès 12 personnes, le bateau est tout confort (tubas et foutas fournis). 95 € par adulte, 65 € par enfant.

Embarquement à l'Esplanade du J4, Marseille 2e. Tél. : 06 99 73 41 94. lesbarquettes.com



MESA

MARSEILLE

APERITIVO PHOCÉEN

À deux pas de la plage du Bain des Dames, le restaurant Mesa lance une nouvelle formule pour l'apéro. Sur son immense terrasse chic, un espace dédié permet de siroter un verre au frais après la plage, accompagné de petites tapas, façon aperitivo (6 € le cocktail du soir).

25, promenade du Grand-Large, Marseille 8e. Tél. : 04 91 73 91 08. mesa-restaurant.fr

Au Pavillon de la source, Céline et son équipe reçoivent familles et amis autour de grillades et de grandes tables rondes. Dans ce beau domaine, les déjeuners (25-30 € la formule du midi) se savourent à l'ombre des arbres. Le soir, la lumière se fait plus douce, prolongeant l'été comme dans une grande maison de campagne. ●●●

Réservation en ligne jusqu'à 12 personnes. 3605, Route d'Eoures, Aubagne (13). Tél. : 04 42 98 60 29. lepavillondelasource.com

MGALLERY ROI RENÉ ; LES BARQUETTES ; MESA
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

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



SPORTBEACH

MARSEILLE

SPOT FESTIF

Bruncher ou dîner au bord de la piscine, soirée sur le dancefloor : depuis plus de vingt ans, le SportBeach est une institution des étés phocéens. Dans sa nouvelle déco boho chic inspirée d'Ibiza, le lieu célèbre une cuisine maison ensoleillée sous les palmiers (38, 45 ou 58 € le menu du soir), avant de rejoindre le dancefloor.

138, avenue Pierre-Mendès-France, Marseille 8e. Tél. : 04 91 76 12 35. sportbeach.fr



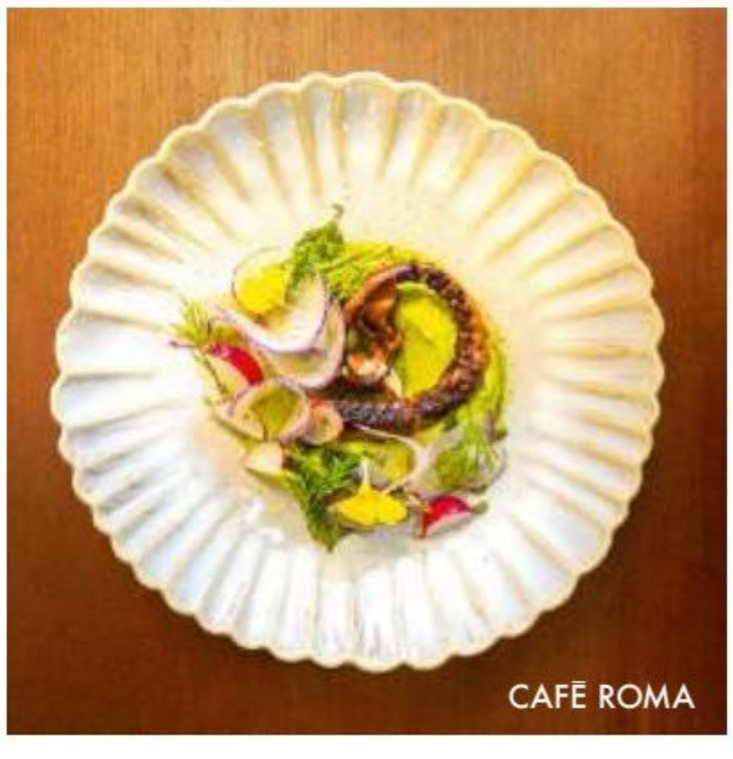
ŌCARGO

AIX-EN-PROVENCE

CUISINES DU MONDE

ŌCargo est un food court festif de 750 m² qui rassemble toutes les générations. Il accueille sept comptoirs aux saveurs d'ailleurs (grecque, créole, thaïlandaise, mexicaine…), un bar central et une scène pour des concerts, ainsi que des espaces de jeux pour petits et grands. Sans réservation.

610, rue Georges-Claude-ZI, Aix-en-Provence (13). Tél. : 04 42 52 36 65. ocargofoodcourt.com/aix-en-provence



CAFÉ ROMA

Dans les assiettes du restaurant bistronomique Café Roma, les produits locaux et bio sont à l'honneur et viennent sublimer une cuisine aux accents provençaux et italiens. À déguster également, des plats à partager comme la grande burrata de 300 g (22 €). Réservation en ligne jusqu'à 8 personnes. ●

4, rue des Escaliers-Sainte-Anne, Avignon (84). Tél. : 04 90 86 86 77. caferoma.fr

GOULT

SOUS LES LAMPIONS

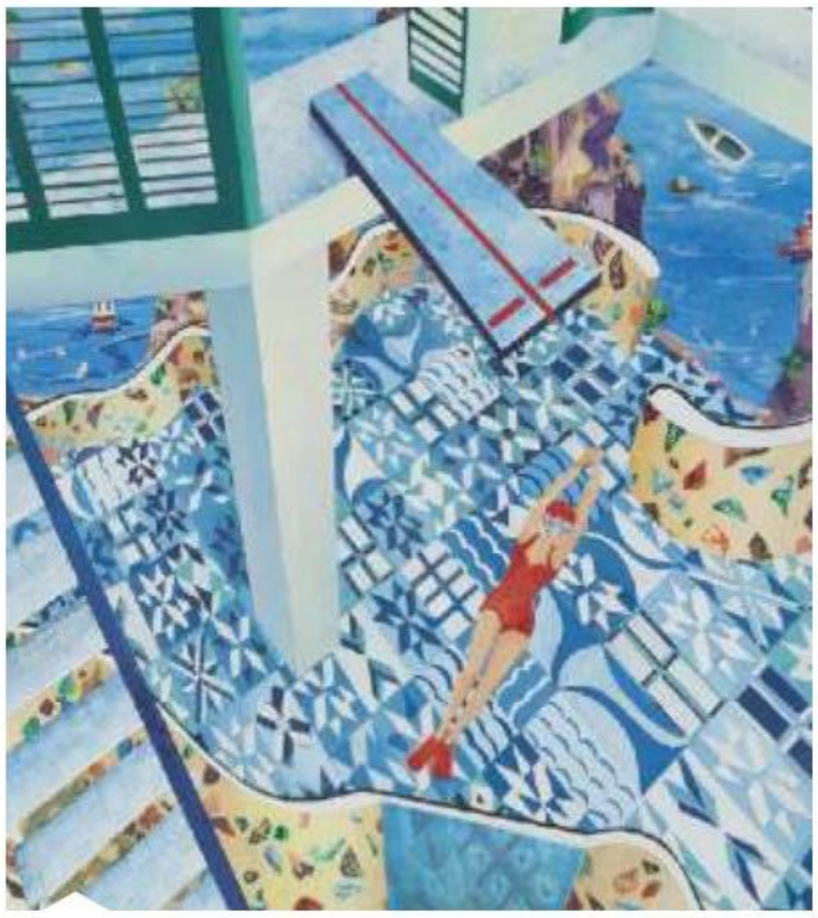
Dans une jolie cour entourée d'arbres où trône une fontaine, la soirée prend des airs de guinguette quand s'allument les lampions. À La Gaudina, la cuisine est locale, de saison, et les vins issus des domaines de la région. Les réservations sont ouvertes en ligne jusqu'à 9 personnes. Bonus : un menu du marché à 18 € le midi.

5870 route départementale 900, quartier Pied Rousset Sud, Goult (84). Tél. : 06 40 89 34 32. lagaudina-luberon.fr

MARINE MANCIC OCARGO ; CAFÉ ROMA
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

été à cannes

EXPOS 2026



Marion Charlet, Starfish the swimsuit episode - ©Marion Charlet, ADAGP, Paris 2026
Crédit Photo © Frédéric Mathieu Picora

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

cannes.com

Mairie de Cannes - Communication - Avril 2026



FOOD

LES PIEDS DANS L'EAU

Guinguette, resto de plage, cabane... Nos adresses pour se régaler et passer un moment de fraîcheur.

PAR **LAURENCE JACQUET**

VILLEFRANCHE-SUR-MER

ANSE PARADISIAQUE

Décor de carte postale sur la baie de Villefranche-sur-Mer et assiettes de Méditerranée, telle est la promesse du restaurant en mode paillote Casa Soleia. Il faut suivre le bord de mer jusqu'au bout de la plage publique pour s'attabler au plus près des flots et déguster un tartare de daurade (28 €), une sole grillée façon Soleia (65 €) ou le poulet au citron de Menton (32 €).

4, avenue Louise-Bordes, Villefranche-sur-Mer (06). Tél. : 04 83 93 89 13. casasoleia.com

ROQUEBRUNE-CAP-MARTIN

PIRATE CHIC

Accroché aux rochers du cap Martin, Le Pirate est une adresse mythique de la Riviera car fréquentée par les stars dès les années 60. Au menu, pissaladière à partager (19 €), carpaccio de bar (31 €), pasta et risotto, glaces et sorbets (13 €)... La nuit, l'éclairage à la bougie tamise les mets et l'atmosphère est à la fête. L'endroit est même accessible par bateau privé.

46, avenue Winston-Churchill, Roquebrune-Cap-Martin (06). Tél. : 04 12 05 00 90. loulou-pirate.com

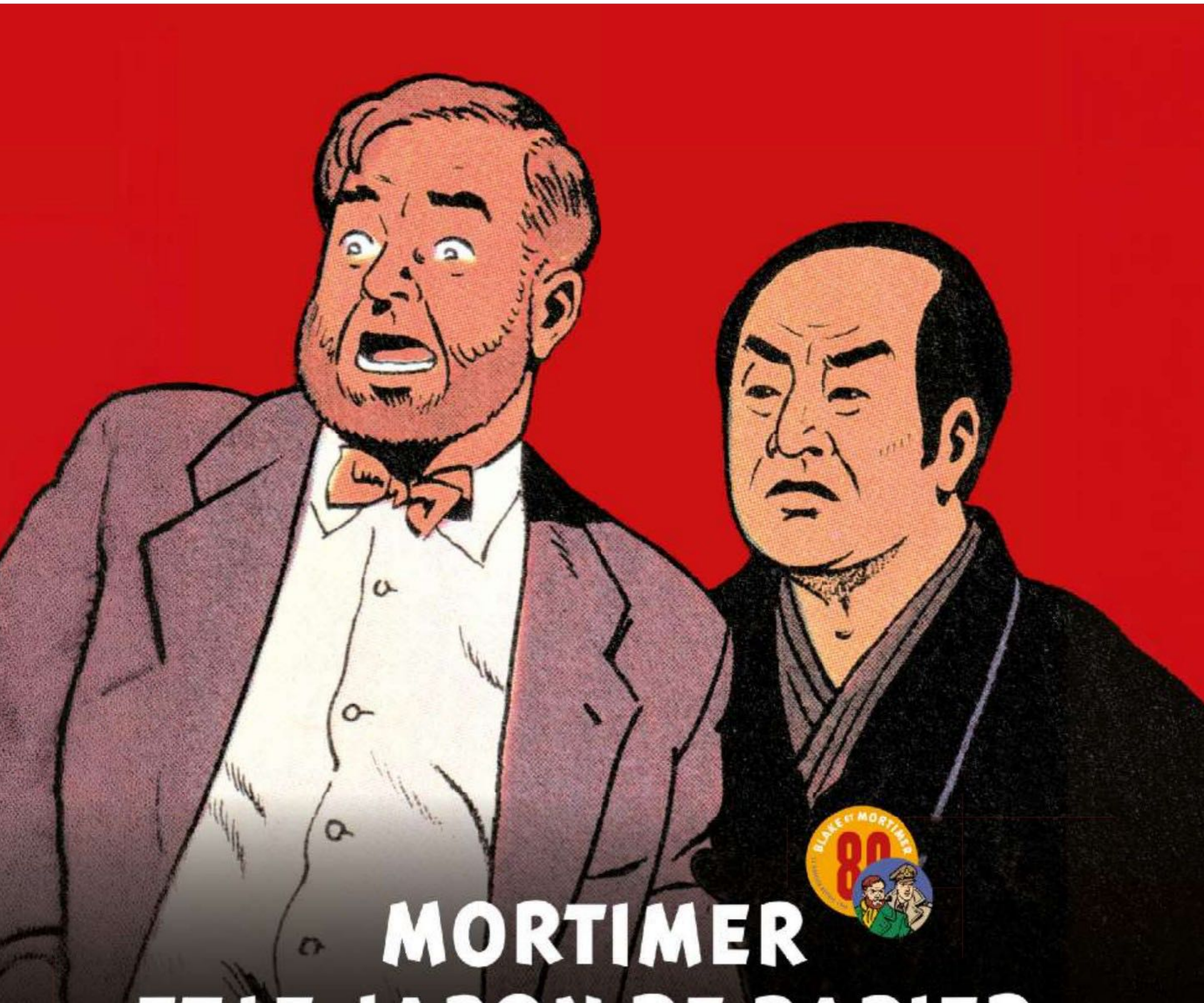
Avec sa déco d'inspiration californienne style années 70, le Rose Restaurant offre une atmosphère joyeuse pour déjeuner ou dîner au bord de la Siagne. Le burger du Casarose a ses adeptes (20 €), tout comme le poke bowl au loup (24 €). Plus légère, la burrata aux pêches et tomates anciennes (19 €) est un délice. •••

780, avenue de la Mer, Mandelieu-la-Napoule (06). Tél. : 04 93 49 11 66. @rose_restaurant_casarose

MATTHIEU SALVAING

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



LE VENUS DU GAOU

SIX-FOURS-LES-PLAGES

RÊVEIL IODÉ

En plus des tables, la terrasse du cabanon Le Venus du Gaou accueille un comptoir en bois qui donne directement sur la lagune. Dans ce restaurant « du bout du monde » (à la pointe de l'île du Gaou), on savoure une cuisine bistrot où tout est fait sur place (environ 20 € le plat). Et le week-end, on teste Le Gros P'tit Dèj (25 €) avec boisson chaude, viennoiseries, fruits, jus ou smoothies…

917, corniche des Îles, Six-Fours-les-Plages (83).
Tél. : 06 34 68 24 56. @levenusdugaou

LA CROIX-VALMER

CABANON FESTIF

Marius à la plage est une escale gourmande nichée dans la baie de Gigaro. Sous la pergola, la cuisine célèbre le Sud avec la soupe de poissons (19 €) ou les sardines grillées et leur ratatouille maison (24 €)… Les apéritifs musicaux sur le sable constituent également des moments inoubliables.

1242, boulevard de Gigaro, La Croix-Valmer (83).
Tél. : 04 94 54 25 05. mariusalaplage.fr



L'ÉCRIN

LA SEYNE-SUR-MER

TERRASSE NAUTIQUE

Le producteur de coquillages de la baie du Lazaret Jean-Christophe Giol ouvre sa cabane avec ponton aux amateurs de fruits de mer ultrafrais. L'Écrin est l'endroit parfait pour déguster des huîtres (18 € les 12) et des moules de Tamaris, crues ou en tapas (moules gratinées, brochettes de moules, 13 €).

215, allée de la Petite-Mer, La Seyne-sur-Mer (83).
Tél. : 07 68 94 64 66. @lecrindegustation



TONTON JU

Blotti au fond de la calanque de Port d'Alon, Tonton Ju, la paillote estivale de la plage publique, brille par sa simplicité et son ambiance conviviale. Au menu, tartare de thon-thon, coquillages, salades fraîches et vins locaux glacés… (carte de 12 à 23 €). ●●●

Route de la Calanque, Saint-Cyr-sur-Mer (83). Tél. : 04 94 26 20 08. @tontonju

CHIARA GELSUMINI ; MARIE TABACCHI
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À 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 ML1000 - © 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


BALEINE JOYEUSE

VILLEFRANCHE-SUR-MER

ESCALE SALÉE

Au port de la Darse, La Baleine joyeuse est le repaire décontracté des plaisanciers, des pêcheurs et des locaux pour prendre un repas sur le pouce ou bien déguster une glace. Au menu, tartare de thon à la mangue accompagné de frites, pan-bagnat, salade niçoise, pissaladière, brochette… (20 € environ) et panini à emporter (6,50 €).

1, quai de la Corderie, Villefranche-sur-Mer (06). Tél. : 04 93 54 06 10. @labaleinejoyeuse.villefranche


PLAGE PRIVÉE LUCIA

PAUSE HEALTHY

Située au centre de la Croisette, la plage privée Lucia propose un moment bien-être grâce à sa carte de jus healthy, composés d'agrumes, d'herbes aromatiques et d'épices surprise. Leurs noms ? Collagen Glow (au collagène marin) ou 50 Shades of Green (au matcha). 17 € la boisson.

Boulevard de la Croisette, Cannes (06). Tél. : 04 93 38 17 47. luciarestaurants.com


GUINGUETTE DE MONTRIEUX

MÉOUNES-LES-MONTRIEUX

RIVIÈRE ENCHANTÉE

C'est au bord de la rivière du Gapeau que le tiers-lieu bucolique Montrieux le Hameau installe sa guinguette estivale. Ici, les tables se partagent, tout comme les parties de pétanque, et chacun finit par danser. Du mercredi au dimanche de 12 à 15 h et de 19 à 22 h.

Le Hameau, Méounes-lès-Montrieux (83). Tél. : 04 22 57 02 00. montrieux.org

Impossible de manquer la façade stylée du restaurant Poiscaille, situé face aux bateaux du port de l'Ayguade et du pont qui surplombe le Roubaud. Les recettes originales des patronnes déclinent la pêche du jour avec des moules-frites maison (17,50 €), thon Rossini (32 €), aïoli maison (24 €), poulpe entier (35 €)… ●

26, avenue des Sirènes, Hyères (83). Tél. : 04 94 29 10 46. @poiscaillerestaurant

EVA GENTILE GROUPE PALOMA ; MBOVIDEO ; GUINGUETTE DE MONTRIEUX

les scènes du château de LA MOUTTE

SAINT-TROPEZ

20 › 26 août 2026

21h00



Jeu. 20 août

ELIE SEMOUN

«CACTUS»



Ven. 21 août

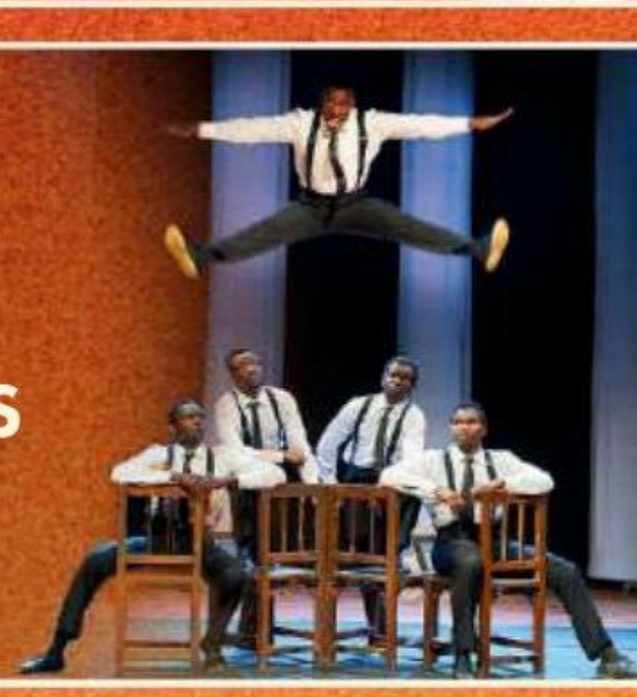
THE OPERA LOCOS

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



DÉCOUVERTE

FABULEUX JARDINS

Refuges ombragés, folies botaniques et parcs chargés d'histoire… focus sur les trésors paysagers de la région.

PAR **VIRGINIE ROUSSET**

LA BRILLANNE

LIEU EN PARTAGE

Les Jardins de Vives-Eaux ont été créés en 2021 sous forme associative pour sensibiliser à la biodiversité et aux savoir-faire liés aux plantes. Aromatiques, médicinales, mellifères et espèces locales s'y épanouissent au fil des saisons. Ateliers, sentiers et espaces ombragés invitent à ralentir et à profiter du calme de ce lieu pédagogique dédié au vivant.

20, route des Alpes, La Brillanne (04). Tél. : 06 77 04 44 92. @lesjardinsdeviveseaux

SAINT-JEAN-CAP-FERRAT

BELLE ÉPOQUE

Imaginés par Béatrice Ephrussi de Rothschild au début du XX[e] siècle, les jardins qui entourent la villa du même nom déploient neuf univers paysagers. Roseraie, jardin à la française, japonais, florentin ou exotique se succèdent avec, en toile de fond, la Méditerranée. Fontaines, pergolas et belvédères ponctuent cette balade raffinée entre Cap-Ferrat et baie de Villefranche.

1, av. Ephrussi-de-Rothschild, Saint-Jean-Cap-Ferrat (06). Tél. : 04 93 01 33 09. villa-ephrussi.com

Réaménagé par Michel Racine et l'architecte Philippe Deliau autour d'une bastide du XVII[e] siècle, le jardin remarquable de Baudouvin fait revivre l'art des jardins provençaux. Vergers, potager, parterres de buis, bassins et allées bordées de cyprès composent ce vaste domaine restauré par la ville de La Valette-du-Var. ●●●

Rue des Gibelin, La Valette-du-Var (83). Tél. : 04 94 23 74 04. @jardinremarquabledebaudouvin

SURKOVDIMITRI/GETTY IMAGES

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



JARDIN DE L'ABBAYE CISTERCIENNE DE VALSAINTES

PUGET-VILLE

AVEC LES PAONS

Le jardin botanique du Réal rassemble notamment plus de 300 espèces méditerranéennes dans un parc où évoluent librement paons, oies et volailles. Imaginé comme un lieu de découverte et de transmission, le site mêle collections végétales, potager, arbres d'ombrage et espaces de détente au pied du massif des Maures.

130, chemin de l'Écluse, Puget-Ville (83). Tél. : 06 51 28 44 02.



SIMIANE-LA-ROTONDE

AU NOM DE LA ROSE

Le jardin de l'abbaye cistercienne de Valsaintes a été restauré à partir des années 90 par le paysagiste et écrivain Jean-Yves Meignen. Labellisé Jardin remarquable, il déploie plus de 500 variétés de roses, un jardin sec et des essences adaptées au climat provençal. Au fil des floraisons, les allées offrent une promenade aussi parfumée que contemplative.

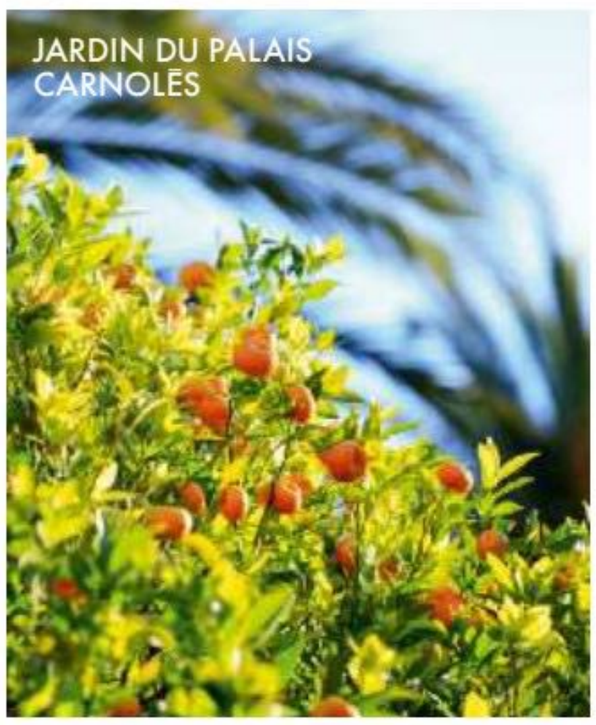
Lieu-dit Boulinette, Simiane-la-Rotonde (04). Tél. : 04 92 75 94 19. valsaintes.org

MONACO

ÉCRIN ZEN

Inauguré en 1994 à l'initiative du prince Rainier III, le Jardin japonais a été conçu selon les principes des jardins zen par le paysagiste Yasuo Beppu. Bambous, érables, lanternes de pierre, cascades et bassins peuplés de carpes koï composent un décor où chaque élément symbolise l'harmonie. Une parenthèse de sérénité au cœur de Monaco.

5, av. Princesse-Grace, Monaco. Tél. : +377 98 98 22 77.



JARDIN DU PALAIS CARNOLÈS

Aménagé autour de l'ancienne résidence d'été des princes de Monaco, le jardin du palais Carnolès abrite plus de 400 spécimens de citronniers, cédratiers, bergamotiers, kumquats et orangers. Labellisé Jardin remarquable, il mêle sculptures contemporaines, essences méditerranéennes et allées parfumées où il fait bon flâner. ●

3, avenue de la Madone, Menton (06). Tél. : 04 93 28 35 94.

ABBAYE DE VALSAINTES ; FOTOFANTASTIKA/GETTY IMAGES ; MENTON-COTE_D_AZUR_FRANCE_TOURISME___CAMILLE_MOIRENC

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.



FOOD

DÉLICES GIVRÉS

Fermières, croquantes ou fortes en cacao, les artisans glaciers rivalisent de créativité pour réinventer les plaisirs de l'été.

PAR **ROZENN GOURVENNEC**

EXOTIQUE

EXPÉRIENCE GUSTATIVE

Dans le vieux Nice, Sarah Fedullo vient de réaliser son rêve d'adolescente en ouvrant Mapa's Gelateria, un glacier aux douces saveurs exotiques. Fabriqués sur place, ses crèmes glacées et sorbets se déclinent en 40 parfums. Parmi les best-sellers : Dubaï, fraise basilic, violette, coco de Guadeloupe. Le plus dur sera de choisir. 3 € la boule, 5 € les deux.

7, rue Saint-François, Nice (06). Tél. : 06 10 52 18 57. @mapasgelaterianice

GOURMAND

TENTATIONS ITALIENNES

Avec plus de 20 parfums préparés sur place, Fiordilatte Gelateria est le spot gourmand incontournable de Cogolin. À côté des saveurs classiques, fabriquées à partir de produits 100 % italiens, on retrouve des créations originales, comme les Saveurs de Sicile (mandarine, pistache, amande). 3,50 € la boule, 5 € les deux.

12, rue Pasteur, Cogolin (83). Tél. : 06 09 53 00 14. @fiordilatte_gelateria_cogolin

Plage des Lecques, Maison Monicus a remplacé le glacier Popol. Sa spécialité ? Les glaces à l'italienne. On fond pour la mangue basilic, hyper désaltérante (3,50 € la boule, 6,50 € les deux). Autre particularité de l'enseigne : les glaces pour chien, dont les recettes (2 € la glace) sont reversées à la SPA de Marseille. •••

17, promenade rose, Saint-Cyr-sur-Mer (83). Tél. : 07 83 41 74 27. @maison.monicus.stcyr

MEDITERRANEAN/GETTY IMAGES



MÉDITERRANÉE 2050

L'EXPOSITION*

UNE IMMERSION SPATIO-TEMPORELLE

@oceanomonaco

oceano.org

OCEANO MONACO

MUSÉE OCÉANOGRAPHIQUE

© agence Drôles d'oiseaux - © Getty - Mike Konstolav

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



LOUIS VUITTON DE SAINT-TROPEZ

CHIC

TEA TIME GLACÉ

Au restaurant étoilé éphémère Louis Vuitton de Saint-Tropez, Arnaud Donckele et le chef pâtissier Maxime Frédéric nous invitent à un goûter chic et gourmand. En terrasse, on savoure des gâteaux signature, des rafraîchissements maison, et des desserts glacés réalisés sur place et servis dans des cornets embossés du Monogram Louis Vuitton. La classe ! 64 €.

White 1921 Hôtel. Place des Lices, Saint-Tropez (83).
fr.louisvuitton.com



LA FABRIQUE GIVRÉE

PRIMÉ

100 % LOCAL

Nouveau à Valensole, le glacier Scaramouche séduit les gourmands avec ses sorbets et glaces maison déclinés en 36 parfums. Les ingrédients sont locaux, des œufs bio des Alpes-de-Haute-Provence au lait cru de vache produit à Villeneuve. À goûter, la miel et thym, médaille d'or 2026 au concours international de Lyon. 3 € la boule, 5 € les deux.

16, boulevard Frédéric-Mistral, Valensole (04).
Tél. : 09 80 42 95 82. glaces-scaramouche.com



MEZIA

CAFÉINÉ

L'AS DES ICE

Déjà présent à Toulon et La Ciotat, la maison Mezia s'est associée aux Cafés Maurice de Sanary pour proposer du café torréfié et des glaces artisanales fabriquées par Rémi Montagne, champion du monde en 2018. Parmi ses créations originales, la glace à l'huile d'olive (4 €). 3,50 € la boule.

43, rue Jean-Jaurès, Sanary-sur-Mer (83).
Tél. : 04 89 29 09 73. mezia-gourmandises.fr

Depuis 2012, La Fabrique Givrée crée des parfums de glaces singuliers. Parmi les 22 nouvelles créations, le Givré des îles, un dessert composé de brunoise de fruits jaunes, sorbet mangue, sorbet passion, mousse fondante coco, sauce exotique et zestes de citron vert (10 €). •••

60, prom. Commandant-Guilbaud, Saint-Raphaël (83). Tél. : 04 22 73 40 44. lafabriquegivree.com

PRESSE ; AGENCE LE LYS ; LA FABRIQUE GIVRÉE



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



PALAIS STÉPHANIE BEACH



LES GLACES RIVAGE

VOYAGE, VOYAGE

Depuis peu, Les Glaces Rivage, fabriquées par Nathalie Kerfridin, régalent les passants de la plage Peno, avec des douceurs 100 % naturelles, peu sucrées et intenses en goût. Parmi les 26 parfums, deux sortent du lot : Thé à la menthe marocain et Kulfi (pistache, amande, eau de rose et cardamome), élaborés à partir de « souvenirs de voyage »

Carqueiranne (83). Tél. : 06 30 10 52 66. glacesrivage.fr

NO GLU

SUR-MESURE

Nouvelle expérience gourmande au Palais Stéphanie Beach, la plage privée de l'hôtel Marriott à Cannes. Un bar à glaces façon show cooking permet de composer sa création glacée sur mesure autour d'une sélection de glaces sans gluten, de granités et de yaourts glacés no glu et vegan. Délice phare de la saison : le matchagato, une revisite originale de l'affogato autour du matcha.

50, boulevard de la Croisette, Cannes (06). Tél. : 04 92 99 52 82. jwmarriottcannes-restaurants.com



OUI, JELATO

CRÉATIF

DELIZIOSO !

Parmi les nouvelles saveurs estivales imaginées par Monica Crepaldi, fondatrice de Oui, Jelato à Nice, le spéculoos à la framboise fait fureur, tout comme le Dubaï blanc et le thé matcha. Des glaces fabriquées avec des produits 100 % italiens, et servies à la spatule. 3,50 € la boule, 5,80 € les deux.

5, rue de la Préfecture, Nice (06). Tél. : 04 93 54 10 32 ouijelato.fr

Ancien pâtissier, Marc Mouret a ouvert son glacier-snack à quelques pas du port du Lavandou. Ici, tout est fait maison. Parmi les 52 saveurs proposées, coup de cœur pour le marron glacé ou la tropézienne, servi dans un cornet chocolat noisette croustillant et ultra gourmand. 3,50 € la boule, 5,50 € les deux. ●

3, place Ernest-Reyer, Le Lavandou (83). Tél. : 06 09 40 16 91. @3s_lavandou

PALAIS STÉPHANIE BEACH ; NATHALIA KERFRIDIN ; OUI JELATO

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

« NEW BRIGHTON, ENGLAND, 1983-85 », MARTIN PARR.

PAR **SOPHIE HELOUARD**

SO BRITISH

Pendant près de cinquante ans, le photographe britannique Martin Parr a porté un regard aussi drôle qu'acéré sur le quotidien de nos sociétés contemporaines. Cet été, la Maison de la photographie de Toulon lui consacre l'expo « Short and Sweet », réunissant neuf séries emblématiques, des premiers clichés en noir et blanc aux photos en couleur, devenues sa signature.

Jusqu'au 19 septembre. Maison de la photographie. Rue Nicolas-Laugier, Toulon (83). Tél. : 04 94 93 07 59. toulon.fr

SET EXTRA

DJ, producteur et chanteur, Mosimann compte parmi les figures incontournables de la scène électro française. Réputé pour l'énergie de ses shows, il posera ses platines au Théâtre sur la mer de Saint-Jean-Cap-Ferrat le 21 août, à l'occasion des dix ans du Crossover Summer. Un set d'anthologie pour un bel anniversaire, dans un cadre d'exception !

Le 21 août. Théâtre sur la mer. 4, avenue Denis-Semeria, Saint-Jean-Cap-Ferrat (06). festival-crossover.com

BOUQUET FINAL

Chaque été, le festival pyrotechnique réunit, dans la baie de Cannes, quelques-uns des meilleurs artificiers internationaux. Le 15 août, on découvre « Brume en feu », spectacle imaginé par le Finlandais Johan Holländer, et le 24, on finit en apothéose avec le feu d'artifice hors compétition du concepteur tchèque Jaroslav Stolba. ●

Jusqu'au 24 août. Festival d'art pyrotechnique, Cannes (06). festival-pyrotechnique-cannes.com

RÉDACTRICE EN CHEF DES ÉDITIONS RÉGIONALES : MANOU FARINE. RESPONSABLE : ANNE-MARIELLE FRANCHETEAU-GARDE. 1ÈRE RÉDACTRICE GRAPHISTE : ÉMILIE HUSSENOT. RÉALISATION : AGENCE SOCRATE. RÉDACTRICE EN CHEF : SANDRINE BOUILLOT. MAQUETTISTES : SYLVIE AGOSTINI, TIPHAINE BRÉGUE, ERICA DENZLER. SECRÉTAIRES DE RÉDACTION : 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, SANDRINE SAUVIN. ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO : SOPHIE HELOUARD, LAURENCE JACQUET, ROZENN GOURVENNEC, AMANDINE PLACE, VIRGINIE ROUSSET.
SERVICE PUB : AZERION RÉGIONS. CONTACT-AZERIONREGIONS@AZERION.COM.

©MARTIN PARR / MAGNUM PHOTOS



LALLA

Pièce signature de la collection printemps-été 2026, le sac seau Bibi de chez Lalla s'impose comme l'indispensable d'une saison haute en couleur. À mi-chemin entre ville et plage, il va accompagner vos journées d'été avec simplicité, sans jamais perdre en allure. Il se décline dans des teintes vitaminées et solaires pour matcher avec toute votre garde-robe.

Sac seau Bibi, 105 € (prix observé). shoplalla.com

BONSOIRS

Cet été, la collection de chez Bonsoirs se dessine en lignes franches et en couleurs gorgées de lumière, à l'image des serviettes de plage Samba. Avec leurs grandes dimensions de 90 x 180 cm, elles vont vous apporter un confort de haute qualité durant vos sessions farniente. Confectionnées en 100 % coton premium longues fibres, avec un grammage de 500 g, ces serviettes, en plus de vous assurer douceur et moelleux, sont hyper-absorbantes.

Serviettes de plage Samba, 85 € (prix observé). bonsoirs.com





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

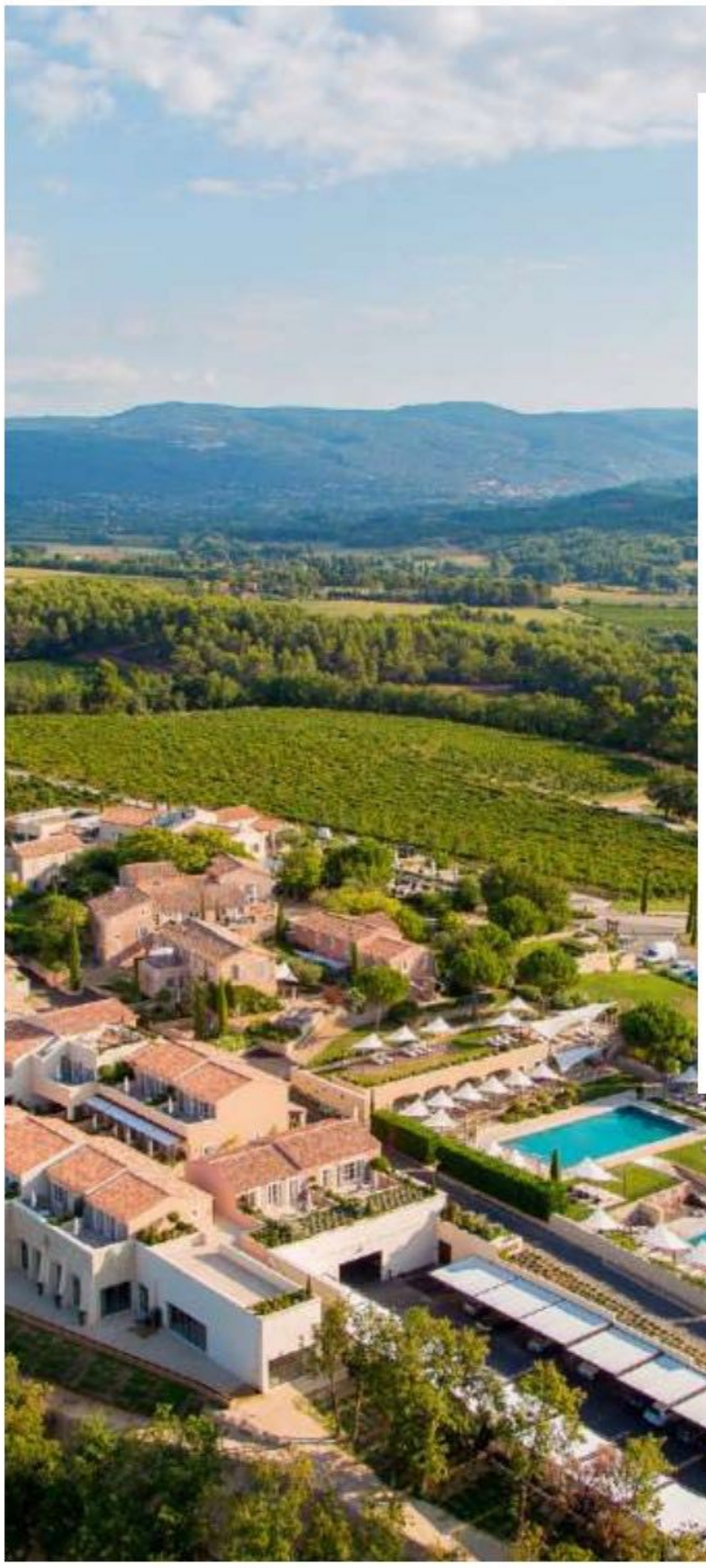
04 94 58 68 00 / WWW.BYBLOS.COM

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

GETTY IMAGES





CAFÉ FRAGONARD



SAC PANIER NIGALOO

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

J'OLIE MARIE



APÉRO'CHÂTEAU

CAFÉ AZURÉEN

À Nîmes, on s'offre une parenthèse gourmande au Café Fragonard. Installé jusqu'au 20 septembre au Margaret-Hôtel Chouleur, il célèbre l'art de vivre azuréen. Du déjeuner au dîner, on y savoure une cuisine fraîche, imaginée par le chef Luka-Tao Debenath à travers des menus en deux ou trois temps (27 ou 34 €).

6, rue Fresque, Nîmes (30). Tél. : 04 48 27 08 00. margaret-hotelchouleur.com

RAPHIA CHIC

La boutique Nappa offre une sélection pointue de créateurs européens, choisis pour la qualité et le style de leur maroquinerie. On a repéré ce petit sac panier Nigaloo, de Biba, qui joue la carte du soleil avec son raphia tressé et sa pochette amovible, parfait pour l'été (49 €). À ne pas manquer également, l'atelier de Lauriane, fondatrice des lieux, qui perpétue un savoir-faire rare : celui des ceintures fabriquées de façon artisanale.

2, rue Émile-Zola, Pézenas (34). nappa.fr

MOTHER GLOW

Élaborés avec les olives du domaine audois Sainte-Marie et enrichis en squalane, les cosmétiques naturels J'Olie Marie sont certifiés bio et conçus pour les femmes enceintes et les jeunes mamans. On aime la BB crème solaire bio SPF 50 plus (35 € les 50 ml) qui hydrate, unifie et protège, tout en prévenant le masque de grossesse, avec une formule sans huiles essentielles.

joliemariecosmetiques.com

VIE DE CHÂTEAU

Les ApérO'Château font vibrer les jardins du Château Capion avec leur scène en plein air, une gastronomie savoureuse et les vins bio du domaine, à déguster face au vignoble. Le 21 août, place à l'énergie gipsy du groupe Saritano pour une soirée festive dans ce décor d'exception. Sur réservation, 10 € avec une conso, gratuit pour les moins de 16 ans.

Chemin de Capion, Aniane (34). Tél. : 04 82 81 03 11.

chateaucapion.com



CHÂTEAU DE MALMONT

Chaque mercredi de l'été, le Château de Malmont, joyau viticole du XIXe siècle, accueille un marché nocturne avec artisans et producteurs. On y déguste des produits locaux en se baladant dans les allées bordées d'arbres du parc. Le caveau reste ouvert, pour savourer les vins du domaine. ●

Route de Bédarieux, Villeneuvette (34). chateaudemalmont.fr

CHATEAU CAPION ; MAKI MANOUKIAN ; CHÂTEAU MALMONT ; J'OLIE MARIE ; NAPPA

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...

NINA IRRMANN

Directrice d'une agence de relations presse spécialisée dans la musique et l'événementiel, elle nous confie ses adresses occitanes préférées.

PAR **VALÉRIE FERRER**

POUR LA CROISER CET ÉTÉ, IL FAUT ALLER AU BARCARÈS, à Brive ou à Toulouse... Faisant sa valise au fil des festivals dont elle assure la promotion, Nina Irrmann remplit ses journées au rythme des tournées. Après avoir fait ses armes à Paris, la Catalane de Reynès s'est installée à Montpellier il y a une dizaine d'années. «J'ai adoré l'effervescence de la vie culturelle parisienne, mais j'ai eu envie de retrouver mon Sud », confie-t-elle. Elle crée alors sa société Suzette, rejointe par Laura Bris, son amie et collaboratrice. Hyperactive, cette cheffe d'entreprise a décidé de monter un lieu hybride, La Causette, avec Laura et Benoit Larrieu. « C'est un grand loft près des Halles de Montpellier. Exposition, vernissage, marché de créateurs, on trouve de tout ici. Une grande table accueille des ateliers, un studio de podcasts a été aménagé, le mobilier est à vendre, et nous avons installé nos bureaux au sein de ce vaste espace. J'adore l'ambiance qui règne ici. Ça foisonne, les idées fusent », explique Nina. Un lieu à son image, pétillant. ●●●

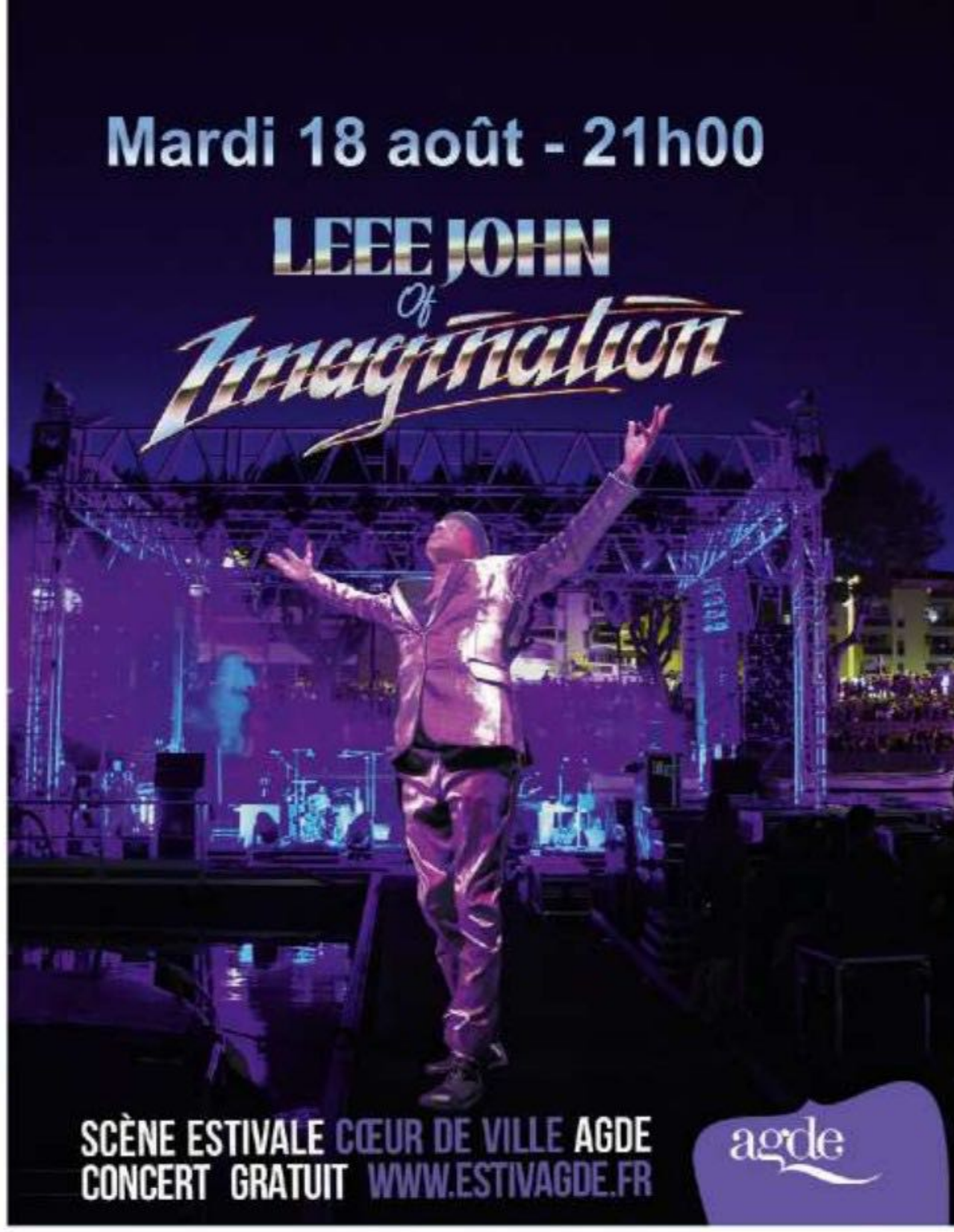
@suzette.music
@lacausette_mtp

NICO PULCRANO

MARDI 11 AOÛT - 21h



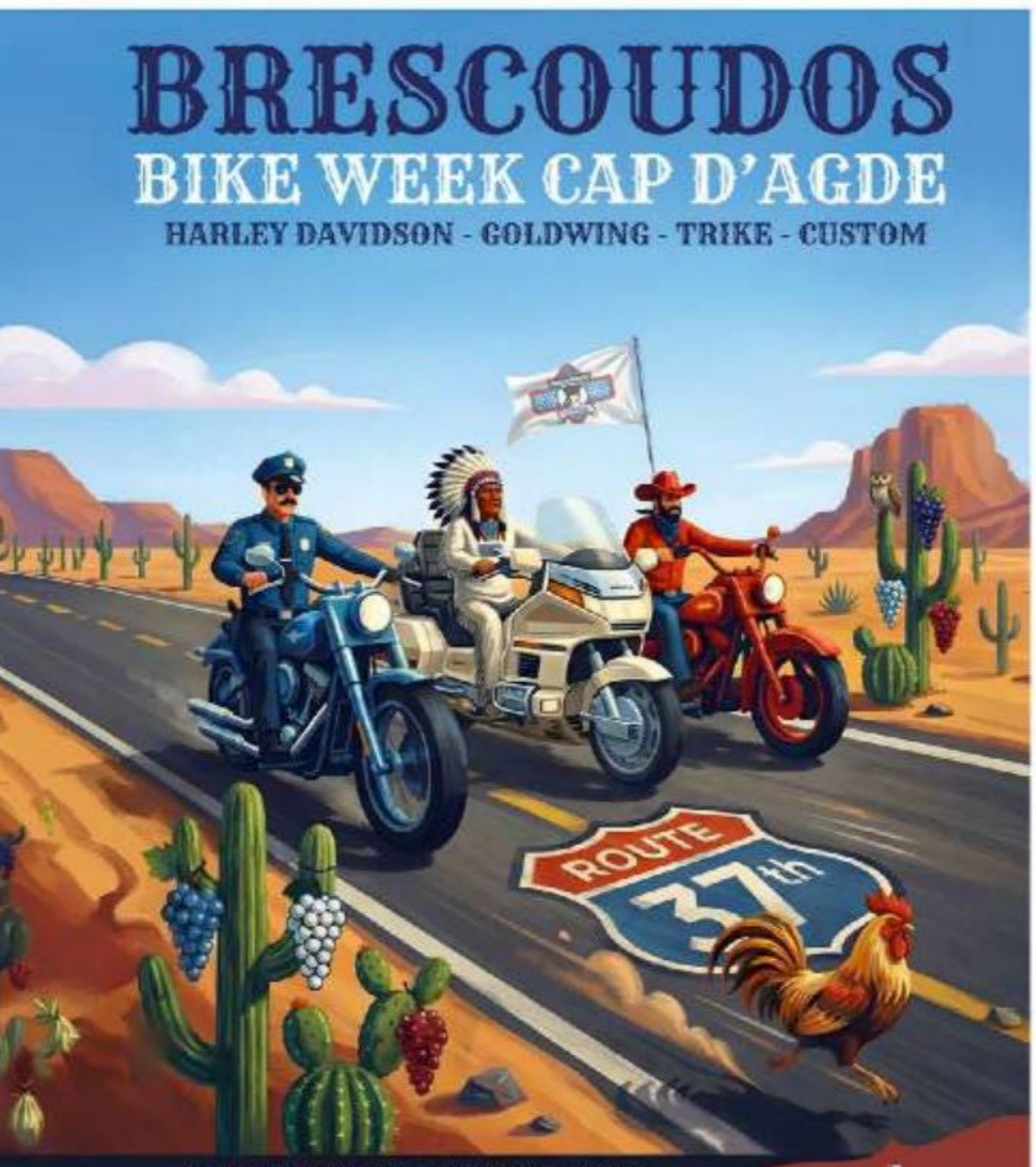
Mardi 18 août - 21h00



BRESCOUDOS

BIKE WEEK CAP D'AGDE

HARLEY DAVIDSON - GOLDWING - TRIKE - CUSTOM



DU 30/08/26 AU 06/09/26

www.brescoudos.com

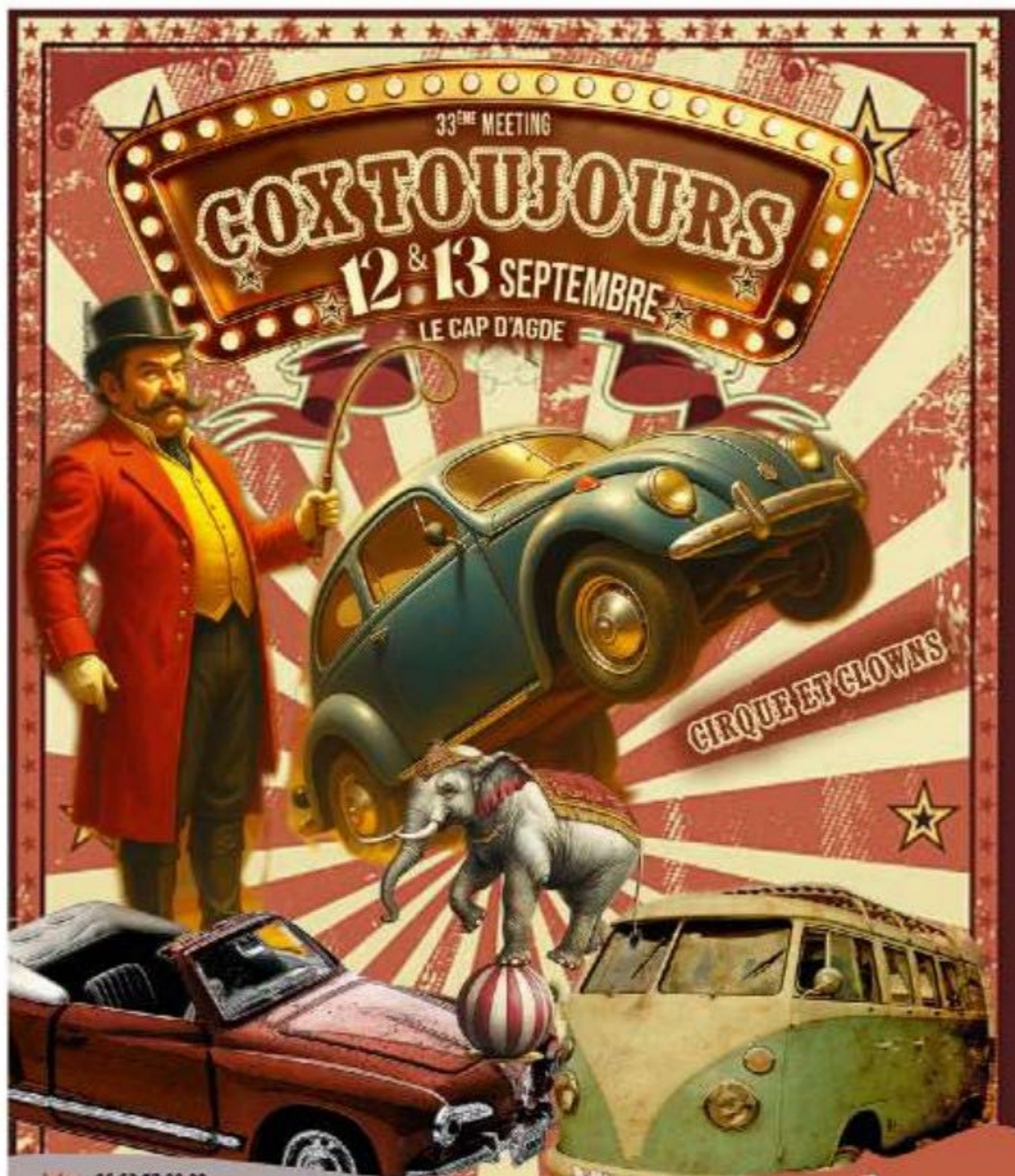
agde

COX TOUJOURS

33ÈME MEETING

12 & 13 SEPTEMBRE

LE CAP D'AGDE



Infos : 06 62 87 99 09

cox toujours
dany.no@live.fr

agde

DOC-ROUSSILLON

LANGUE

SON MUSÉE INSPIRANT

« Mes parents sont artistes et m'ont éveillée à l'art très jeune. La Galerie du Père Bonnet, dans le quartier Figuerolles, est une étonnante pépite d'art singulier qui me rappelle que la créativité n'a pas de règles et que l'on peut être profondément touché par des œuvres farfelues. La prochaine expo, "Wonderful Capharnaüm" du 10 septembre au 10 octobre, mettra en lumière Mö de Lanfé et Michou-Gabi de Can'Art. Ce sera saugrenu à souhait ! »

6, rue du Père-Bonnet, Montpellier (34). Tél. : 06 62 66 87 14. @galerieduperebonnet

SA CANTINE FAVORITE

« Chez Cécé a longtemps été notre camp de base, car ma boutique d'art singulier était juste à côté. Cette adresse joue à fond la carte du frais. Au menu, des salades et des bols qui font voyager. C'est plein de peps et de couleurs. On est servi rapidement, avec le sourire et en terrasse. »

4, rue Jacques-d'Aragon, Montpellier (34). Tél. : 09 73 18 94 49. chezcece.com

SON VIDE-GRENIERS DÉLIRE

« Pépite offre une véritable chasse au trésor. Tous les dimanches, la terrasse de la Halle Tropisme est investie par ce vide-greniers. J'adore l'idée que chaque objet ait déjà une histoire et puisse commencer une nouvelle vie entre d'autres mains. Je chine pendant des heures, avant de me poser pour siroter un café. »

121, rue Fontcouverte, Montpellier (34). Tél. : 04 67 84 58 10. tropisme.coop

SA BROCANTE CONFIDENTIELLE

« J'aime beaucoup Soleil de juin, une boutique qui se définit comme un bar à bijoux. Je file à l'étage pour la sélection brocante. La qualité et la diversité s'y donnent rendez-vous. Parfait pour un cadeau improvisé ! »

14, rue des Étuves, Montpellier (34). Tél. : 06 56 88 62 36. @soleil.dejuin

SON PARC POUR S'OXYGÉNER

« Le parc Montcalm est le plus proche de chez moi. J'y cours trois fois par semaine et c'est devenu un véritable repère dans mon quotidien. J'aime y croiser les propriétaires de chien, les enfants et les joggeurs. Trois tours du parc et je rentre en courant. La distance parfaite pour entamer une belle journée. »

Rue des Chasseurs, Montpellier (34).

SA FRIPERIE FÉTICHE

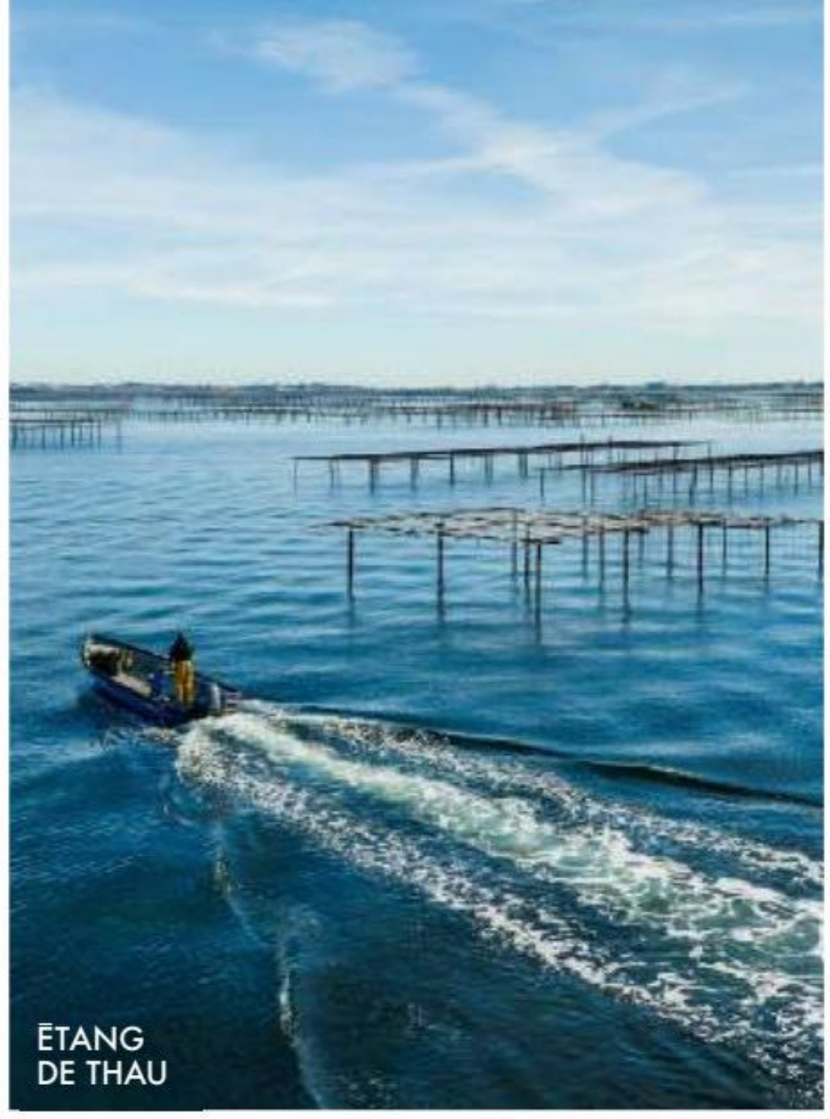
« Brad boutique est un incontournable. C'est l'une des premières friperies où je suis allée quand je suis arrivée à Montpellier. J'aime l'énergie et l'accent de la patronne, le mélange des styles et ce sentiment de toujours pouvoir tomber sur une pépite. »

4-6, rue du Faubourg-du-Courreau, Montpellier (34). Tél. : 06 84 45 20 84. @brad_boutique-mtp

SA BALADE DÉCONNEXION

« J'enfourche mon vélo et je mets le cap sur la cathédrale de Villeneuve-lès-Maguelone. J'adore y aller le week-end. Les étangs, les flamants roses, la lumière incroyable du littoral… J'ai l'impression d'être en vacances toute l'année à seulement quelques kilomètres de Montpellier. »

Villeneuve-lès-Maguelone (34)


ÉTANG DE THAU

SA PAUSE IODÉE

« J'adore l'étang de Thau et Le Petit Mas à Loupian ! Ici, c'est huîtres à volonté les pieds dans l'eau, une équipe très souriante, une formule locale… Un petit coin de paradis à 20 minutes de la maison. »

Lieu-dit La Croix-Neuve, Loupia (34).

SON RESTO GOURMAND

« Le Bouillon Maurel est l'endroit où j'aime venir avec Laura, mon associée. On y refait le monde dans cet antre au vieux zinc, aux luminaires de grand-mère et miroirs décorés de moulures. La carte est courte et de saison. On y vient aussi faire la fête dans un esprit bon enfant. » ●

3, rue des Multipliants, Montpellier (34). Tél. : 06 80 84 54 07. @bouillon_maurel

DIR COM CD34 - P. HILAIRE ; OT3M-V.PADUANO ; OT3M ; BOUILLON MAUREL
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.


HALLE TROPISME


CATHÉDRALE DE VILLENEUVE-LÈS-MAGUELONE


BOUILLON MAUREL

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



LIFESTYLE

JAMAIS SANS MA TRIBU

Logements spacieux, grandes tablées, sorties groupées… Notre guide XXL pour familles nombreuses et bande d'amis.

PAR **CHRISTELLE ZAMORA**

PRÈS D'AIGUES-MORTES

MAS CAMARGUAIS

Entre Aigues-Mortes et Arles, Nicole Rozière accueille les groupes au Mas de Marignan, au cœur d'un domaine de 150 hectares qui produit du riz, du blé et des poires en agriculture biologique. Cinq logements dont un avec piscine privative et six chambres sont proposés. Dès 950 € la semaine pour 4 personnes.

Route de Sylvéréal, Saint-Gilles (30). Tél. : 06 12 57 99 73. masdemarignan.com

BAILLARGUES

STREET CANTINE

Au Duke, Jean-Philippe Carrère développe un concept street food autour des viandes rouges grillées et des volailles cuites au fumoir. Avec les dimanches braseros, place aux ribs épicés, aux croustillantes poitrines ou à la côte de bœuf maturée. À moins de croquer un généreux smash burger et ses frites maison (13 €). À savourer avec un verre de vin vivant.

2, imp. Charles-Fourrier, Baillargues (34). Tél. : 07 82 13 24 08. ledukestreetcantine.com

Dormir dans le charme d'une ferme provençale, c'est la proposition du domaine de Gressac. Cinq gîtes élégants et un mazet de caractère en pierre invitent à contempler l'environnement verdoyant de la rivière de la Cèze et sa plage privée. Une évasion en pleine nature à partir de 560 € les 2 nuits. ●●●

958, chemin de Gressac, Verfeuil (30). Tél. : 04 66 72 90 36. gressac.com

HARBICKS/GETTY IMAGES

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


LA GUINGUETTE DU PONANT

LA GRANDE-MOTTE

BROCHETTES PARTY

Pour une soirée loin des foules, cap sur La Guinguette du Ponant. Henri Duprès invite à une halte musicale le vendredi avec un groupe local, dans un décor bohème au bord de l'eau. Il y sert une cuisine de partage faite, notamment, de mini-brochettes aux boudins antillais (5,50 €) et au magret de canard (6,50 €). Sa spécialité ? Les « Brochettes de papa » au goût d'Agadir (8,50 €).

42, allée du Ponant, La Grande-Motte (34). Tél. : 04 67 56 02 48. laguinguetteduponant.com


CHÂTEAU HAUT GLÉON

PRÈS DE SIGEAN

ÉCHAPPÉE VINICOLE

Sur le domaine du château Haut Gléon, trois gîtes accueillent jusqu'à 13 personnes entre garrigue et vignes, dans un cadre idéal pour se reconnecter à la nature entre amis. Après un plongeon dans la piscine, on se pose dans le parc, sous les étoiles, en sirotant un verre de vin IGP vallée-du-paradis. 300 €/nuit.

Villesèque-des-Corbières (11). Tél. : 06 33 82 20 16. hautgleon.com


VILLAGE CASTIGNO

Près de Saint-Chinian, le Village Castigno propose des gîtes, un hôtel avec piscine et trois restaurants, dont Le Thaï (menu en 4 temps, 39 €). Il abrite également le plus beau chai écolo du Languedoc. Visite et dégustation de vins (9 €) indispensables ! ●●●

9, av. de Saint-Chinian, Assignan (34). Tél. : 04 67 24 26 41. villagecastigno.com

ARGELÈS-SUR-MER

SUNSET MARIN

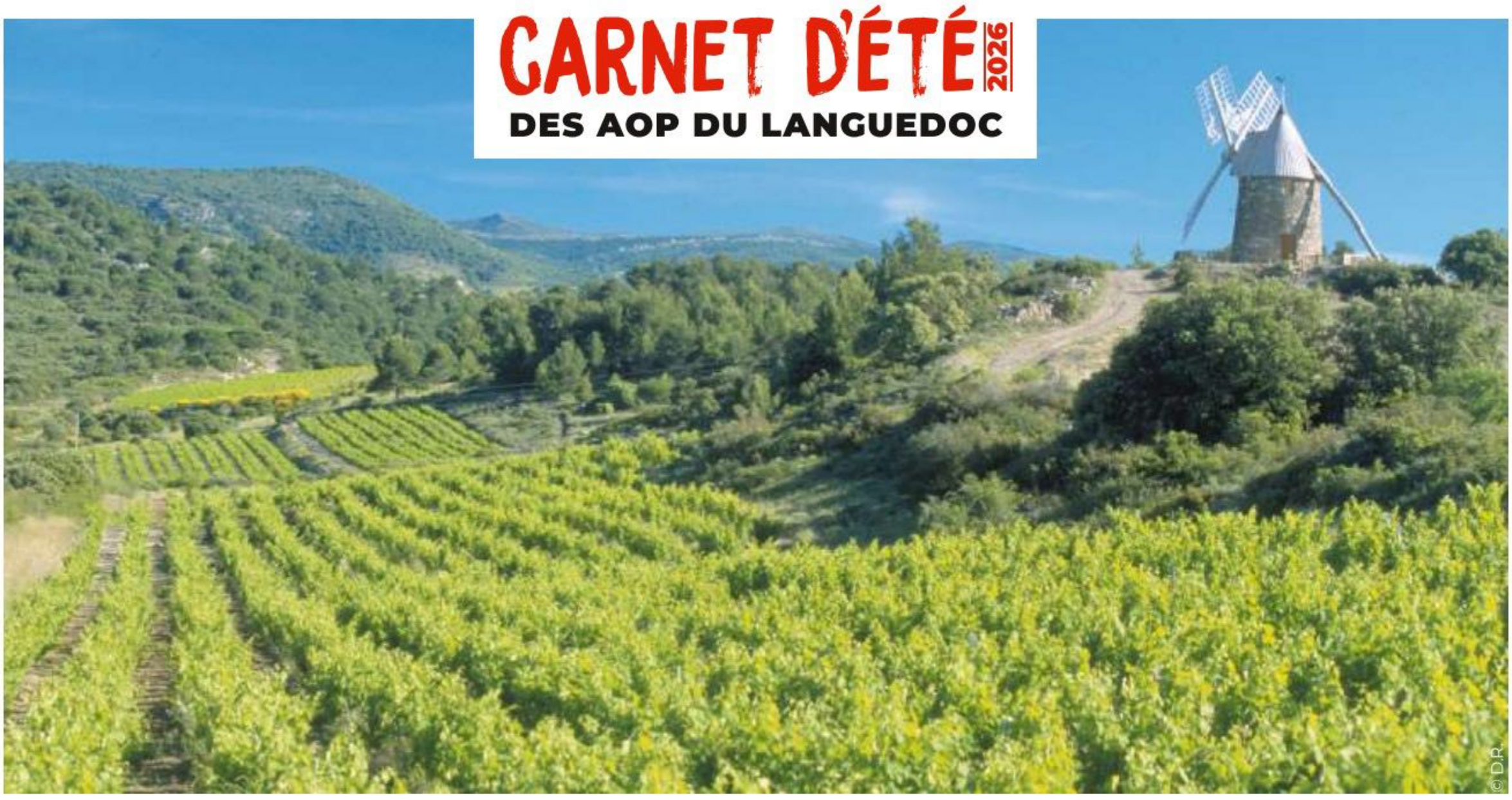
À bord d'un bateau avec skipper, cap sur la baie de Paulilles pour un incroyable coucher de soleil en mer. Olivier initie au paddle et conduit à la grotte des contrebandiers. Palmes aux pieds, les nageurs découvrent la réserve marine, avant d'en apprendre plus sur l'usine de dynamite qui a forgé le destin de nombreux Catalans. 85 € (3 h).

Le Port, quai E4, place 20, Argelès-sur-Mer (66). Tél. : 06 40 17 94 92. bleuloisirs.fr

DODO PHOTOGRAPHIES ; LUDO CHARLES ; CASTIGNO
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

PUBLICITÉ

CARNET D'ÉTÉ 2026
DES AOP DU LANGUEDOC


© D.R.

Morceaux choisis

En Languedoc, le vin est partout : dans les verres, les paysages et le cœur des gens. Cet été, répondez à l'appel de ses vignerons qui vous invitent à partir à leur rencontre. Ce qui vous attend : de vrais moments de partage, humains, surprenants et mémorables. Car, oui, en Languedoc, le vin est une fête !


© 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

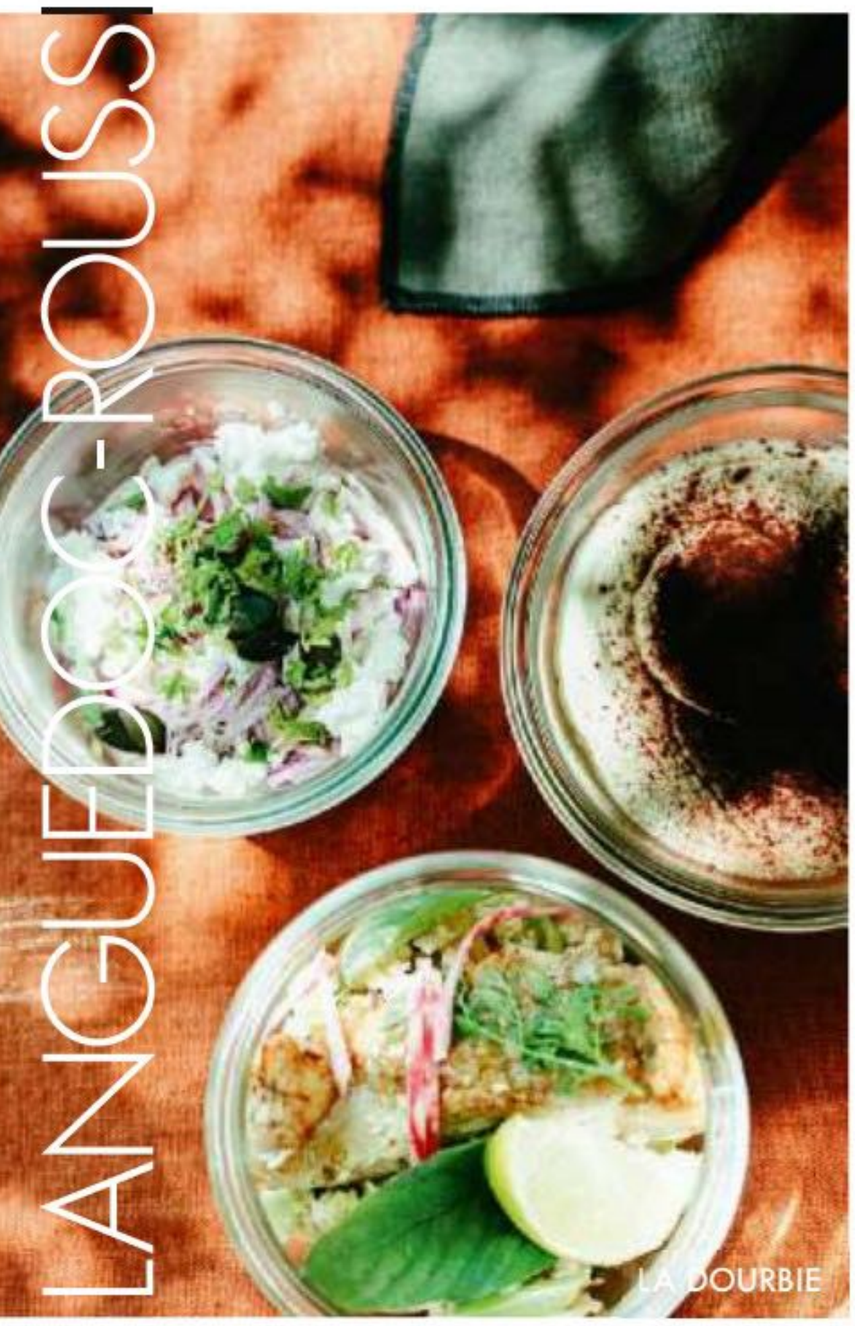
@vinsdulanguedoc
@LesVinsDuLanguedoc

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 DOURBIE



NID RAFFINÉ

Dans l'Uzège, Fanny et Eddy ont imaginé Secret d'Uzès, une adresse haut de gamme avec trois lodges, véritable refuge aux portes de la ville. Pour un séjour familial ou amical, le « Place aux Herbes » rivalise avec « Le Loft » et sa mezzanine au décor industriel, dès 95 € la nuit.

24, chemin de l'Ancien-Réservoir, Aubussargues (30). Tél. : 06 10 88 00 13. secretduzes.com


SECRET D'UZÈS

C A N E T

ESPRIT VIGNERON

Le cadre bucolique de la winerie La Dourbie offre un bain de nature aux échappées amicales. La visite du chai dévoile les secrets de cinq vins bio du domaine (10 €). Somnoler à l'ombre d'un chêne, flâner dans les vignes au bord de la rivière Dourbie et de l'Hérault ou savourer un pique-nique autour d'une tablée ombragée (à réserver, 25 €) est possible tout l'été.

Route d'Aspiran, Canet (34). Tél. : 04 67 44 45 82. ladourbie.fr


DOMAINE DE L'OULIVIE

C O M B A I L L A U X

OLIVISSIME

Toute la saison, le domaine de l'Oulivie installe son brasero en plein air, au cœur des oliviers. À savourer dans une ambiance décontractée : cocktail et frites à l'huile d'olive, tapenade verte ou noire de variétés locales, saucisse aveyronnaise… Et pour finir, des fromages du coin et l'ananas flambé. Dès 35 €.

Mas de Fourques, Combaillaux (34). Tél. : 04 67 67 07 80. oulivie.com

Pour se retrouver en famille ou passer un week-end réussi entre copines, le Club Émeraude est le combo parfait. On y vient pour une baignade tranquille, se restaurer sur le pouce, somnoler sous un parasol (15 € le transat), faire du pédalo, pratiquer la planche à voile ou l'optimist pour les enfants. ●●●

Parking de la Marende, poste secours n° 1, Plage-Nord, Argelès-sur-Mer (66). clubemeraude.fr

LA DOURBIE©; CHRISTOPHE ABBES ; JCOLINPHOTO

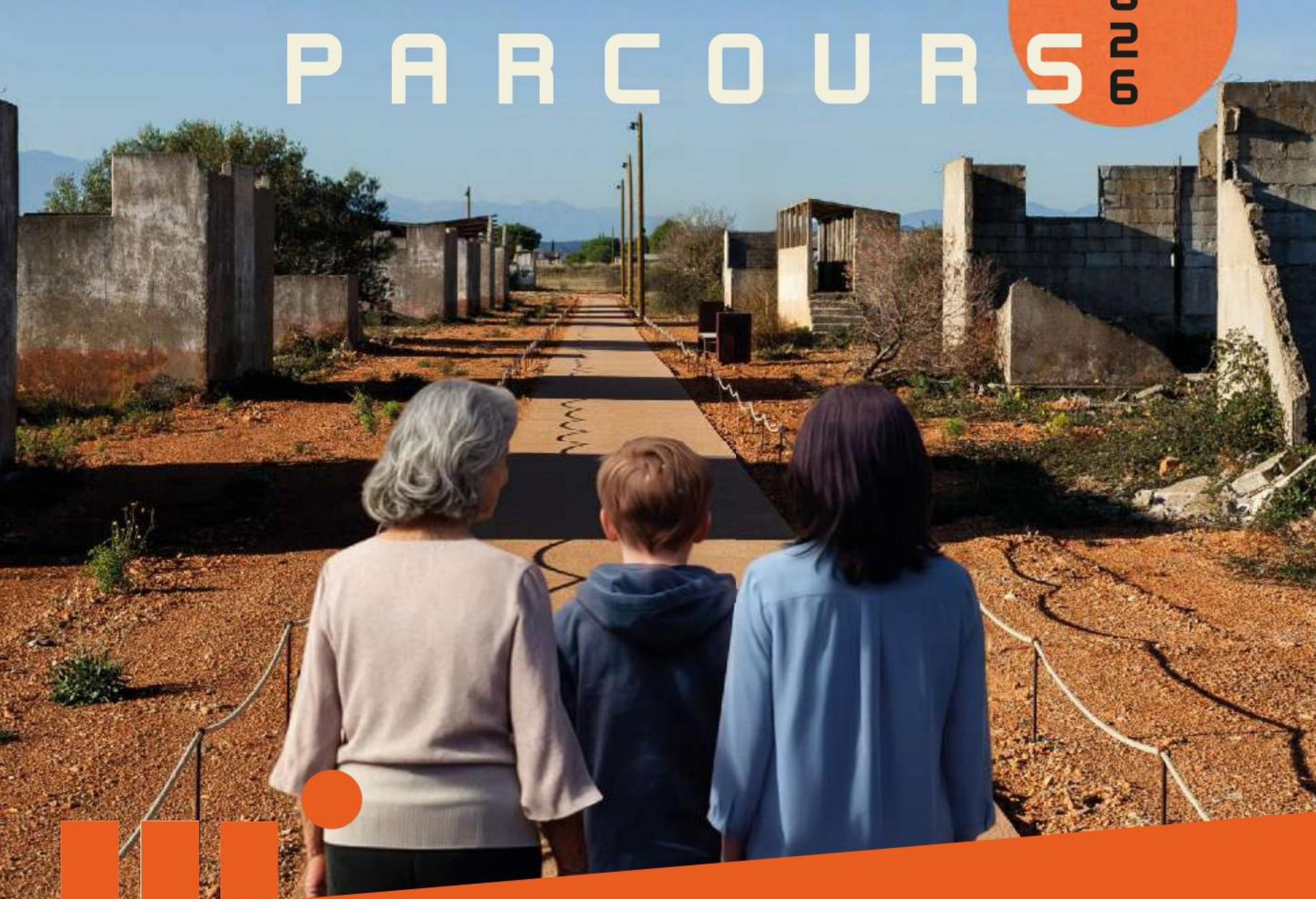
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

mémorial

du camp de rivesaltes

DÉCOUVREZ NOS

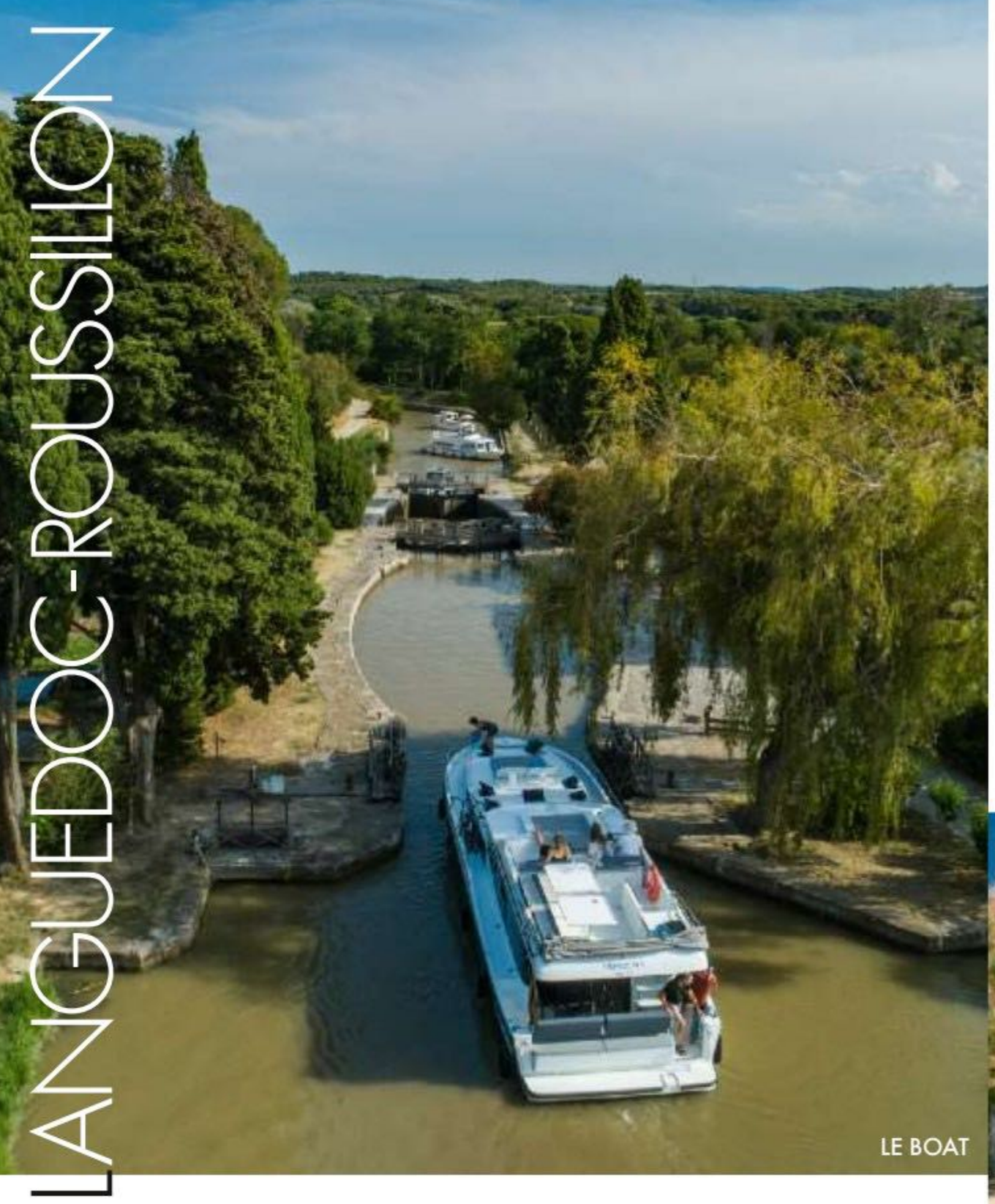
NOUVEAUX PARCOURS 2026



COMPRENDRE HIER, POUR PENSER DEMAIN.

LUTTE CONTRE LE RACISME ET L'ANTISÉMITISME

| memorialcamprivesaltes.eu



LE BOAT

PORTIRAGNES

AU FIL DE L'EAU

Le canal du Midi offre un excellent terrain d'aventure pour une escapade sur l'eau en groupe et en autonomie. Depuis la base de Port Cassafières, entre Agde et Béziers, il faut trois jours pour passer les neuf écluses de Fonseranes et le pont-canal de l'Orb. Avec deux nuits de plus, cap sur Colombiers, Capestang et Le Somail, où découvrir une étonnante librairie. Dès 1089 € les 3 nuits, pour 8 personnes.

Port Cassafières, Portiragnes (34). Tél. : 04 67 90 91 70. leboat.com

MANDUEL

VIE DE CHÂTEAU

Pour un séjour dans un domaine viticole chic, le gîte La Renarde de Campuget est un havre de paix. L'occasion de tester, au Bistrot, un œuf mimosa du poulailler ou une brandade gardoise (11 €), de déguster les vins de la propriété, et de faire des emplettes à l'épicerie du domaine. 500 € la nuit.

Manduel (30). Tél. : 04 66 20 20 15. campuget.com


NOUVELLE FLORIDE

MARSEILLAN PLAGE

CAMPING PARADIS

Entre terre et mer, Nouvelle Floride combine séjours, baignades, activités et soirées partagées, avec un cottage cosy pensé pour les tribus. Au programme des clubs enfants : escape game, bouée tractée, jet ski… Et le mardi, c'est soirée-repas pour ado (13 €). À partir de 630 € la semaine pour 6 personnes.

562, avenue des campings, Marseillan-plage (34). Tél. : 04 67 21 94 49. lesmediterranees.com


FAUVE

Rendez-vous au bar de la microbrasserie Fauve autour d'une bière élaborée sur place (dès 2,70 € les 33 cl), en grignotant acras de morue et calamars rings (5 €). Entre soirées concerts et food truck, on se défie aux fléchettes ou au billard entre les cuves. ●●●

140, rue de Massacan, Vendargues (34). Tél. : 06 52 20 38 94. fauvebiere.com

LE BOAT© ; 1DUVETPOUR2 ; FAUVE
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.

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

Crédit photo : © Henri Comte

UNE JEUNE IGP ANCRÉE DANS L'HISTOIRE VITICOLE

Entre Piémont du Massif Central et littoral Méditerranéen, il est un territoire dont la singularité lui a valu l'obtention d'une IGP en 2018: Terres du Midi.
Incarnant une nouvelle expression des grands vignobles du Sud de la France, cette reconnaissance administrative vient saluer une longue histoire viticole. Ici, sur ces terres gorgées de soleil et de lumière situées dans le Gard, l'Hérault, l'Aude, les Pyrénées-Orientales et une partie de la Lozère, poussent des raisins alliant maturité, fraicheur et équilibre. Portée par une ambition commune, l'IGP Terres du Midi fédère des territoires qui savent proposer des vins modernes, généreux et accessibles dont la signature révèle un certain art de vivre méditerranéen.

L'ASSEMBLAGE, PLUS QU'UNE TECHNIQUE, UNE SIGNATURE

Loin des vins réalisés à partir d'un seul cépage, les vignerons de Terres du Midi ont fait de l'assemblage leur marque de fabrique. Riches de cette pluralité, les cuvées se font harmonieuses, gourmandes et expressives, carignan, cinsault, grenache, syrah et autres cépages apportant personnalité, fraîcheur et structure à des vins tour à tour fruités, souples et épicés pour les rouges et rosés ou plus frais et floraux pour les blancs.

« LES VINS TERRES DU MIDI SONT À LA FOIS CHALEUREUX, LUMINEUX, ET TERRIBLEMENT GÉNÉREUX »





LE ROSÉ, AMBASSADEUR DE L'ESPRIT TERRES DU MIDI

A chacun plaisir sa couleur. Si les rouges se révèlent souples et généreux marqués par les fruits mûrs et les épices, les blancs dévoilent des notes de fruits à chair blanche et une gourmandise à croquer. Quant aux rosés, ils s'imposent comme la couleur phare de l'IGP Terres du Midi et représentent 90 % des cuvées. Avec ses arômes d'agrumes et de fleurs, ses notes légères et délicates, sa robe lumineuse, le rosé se fait séduisant, plein d'esprit et incarne à merveille l'esprit méditerranéen. On le déguste en toute occasion. Avec ses amies au bord de la piscine, en famille le temps d'un pique-nique à la plage ou d'un repas plus gastro à l'ombre d'un arbre.

ENTRE CANAL DU MIDI ET MÉDITERRANÉE

Comme un trait d'union entre les différents territoires, le Canal du Midi, classé au patrimoine mondial de l'Unesco, relie les paysages viticoles et sublime les saveurs de Terres du Midi. Depuis des siècles, il accompagne la vie des hommes, des villages et des vignobles. Incarnant la douceur méditerranéenne qui inspire tant les vins de l'IGP. Au fil de l'eau et des balades estivales, les vins Terres du Midi ancrent leur identité, incarnent une ambiance: celle d'un Sud vivant, élégant et profondément convivial. Découvrir les vins IGP Terres du Midi, c'est goûter à un art de vivre fait de partage, de paysages inspirants et d'émotions sincères.

NOTRE SÉLECTION ACCORDS METS & VINS

Chaque bouteille Terres du Midi raconte la richesse et la diversité des territoires du Sud. Petite sélection de vins sincères et lumineux, accompagnée d'une idée recette pour un accord met-vins des plus exquis.

LES PETITES JAMELLES 2025 CLÉMENT BADET. CALADOC, CARIGNAN, GRENACHE, CINSAULT & MERLOT

Un rosé gourmand et généreux à marier avec des brochettes de crevettes marinées à l'ail et au citron. Sa matière ample et sa belle rondeur épousent à merveille la texture ferme et délicate des crustacés. Convivial, ensoleillé, l'accord parfait pour une soirée réussie.
5,85 €



À MI-CHEMIN 2025 LA BELLE PIERRE. CALADOC, CINSAULT, SYRAH

Un rosé qui allie richesse aromatique du Caladoc et rondeur du Merlot. Il sublimera des aubergines rôties à la sauce teriyaki. Ses notes de fruits rouges mûrs et d'épices douces répondent harmonieusement aux saveurs caramélisées du plat. Un accord original et savoureux.
6,50 €



ÉLÉGANCE, 2025 - DOMAINE D'ESPEYRAN. GRENACHE, SYRAH & MARSELAN

Un rosé pâle d'une élégance rare à associer avec un tataki de bœuf au sésame. Sa fraîcheur naturelle souligne la délicatesse de la viande. Son expression fruitée apporte de la gourmandise face aux notes grillées et aux saveurs umami de la marinade. Un accord subtil et contemporain qui impressionne par son équilibres finesse et sa longueur.
6,90 €



« PLUS QU'UNE DÉNOMINATION, TERRES DU MIDI INCARNE UN VÉRITABLE ART DE VIVRE MÉDITERRANÉEN. MODERNES CRÉATIFS ET ACCESSIBLES, LES VINS INCARNENT LE PLAISIR ET LE PARTAGE »

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

LANGUEDOC-ROUSSILLON

ET EN MIDI-PYRÉNÉES…

PAR **STÉPHANIE DE BALORRE**



LA BELLE ÉQUIPE

MONTECH

GUINGUETTE ÉCLUSIÈRE

Il faut se garer à l'office de tourisme de Montech et poursuivre à pied une dizaine de minutes avant de découvrir La Belle Équipe, nichée sur la presqu'île de l'écluse n° 11. Au menu de cette guinguette au bord de l'eau où les grandes tablées sont les bienvenues : caponata, burrata, chakchouka, sans oublier le fameux poulet du dimanche midi (22 €).

Maison Éclusière, 11 canal latéral à la Garonne, Montech (82). Tél. : 05 63 93 55 35. labelleéquipe.net

COUSSAN

SPOT LACUSTRE

Aux commandes des cuisines de cette guinguette estivale posée sur les rives du lac de Larrêt-Darré, on retrouve David Marc, un chef enraciné dans sa région. Il a obtenu le label HaPy Saveurs, garant d'une cuisine authentique et locale, avec des plats à partager comme une épaule d'agneau confite (40 € pour 2) ou des planches de charcuterie (15 €).

50, route de Laslades, Coussan (65). Tél. : 05 62 91 85 90. la-guinguette-du-lac.fr



LA CÔTE & L'ARÊTE

L'UNION

AUX BONS VIVANTS

Sur la terrasse arborée avec brumisateur de La Côte & L'Arête, les convives se partagent une planche des copains (32 €), une côte de bœuf (42 € par personne) et une énorme profiterole (9,50 €). À noter, tous les vendredis soir, ce spot gourmand s'anime avec un DJ set.

12, rue d'Ariane, L'Union (31). Tél. : 05 34 43 83 96. lacoteetlarete.fr/lunion



VIADUC DE MILLAU

Accompagnateur en montagne, Thibault Bascoul a concocté pour les familles une visite exceptionnelle autour du viaduc de Millau. Après la découverte de cet ouvrage d'art, place au pique-nique sud-aveyronnais, à déguster à la fraîche face au pont illuminé. ●

De 18 h à 22 h. À partir de 8 personnes. 29 € par participant. explore-millau.com

LESLY SOULET ; LA CÔTE & L'ARÊTE ; CEVM EIFFAGE - FOSTERETPARTNERS - GREG ALRIC - MAISON DES ACCOMPAGNATEURS

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

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


CHAI SOPHIE

C A D A L E N

DÉGUSTATION PRIVÉE

Avec Sophie Galibert, la découverte des vins de Gaillac se fait au milieu des vignes, autour d'une table élégamment dressée. Dans ce cadre idyllique, elle organise des ateliers privés de deux heures, pendant lesquels elle met en avant le travail des vignerons de sa région. Tout le monde est le bienvenu. 50 € (jusqu'à 20 personnes).

713, route de la Faounié, Cadalen (81). Tél. : 06 85 14 27 54. chai-sophie.com


LES MAISONS D'EN FACE

LUXE DISCRET

Au cœur de l'Aveyron, Les Maisons d'en face accueillent les hôtes dans un écrin de verdure de 4 hectares. La propriété abrite trois villas pouvant héberger 12 personnes, une piscine chauffée et un spa exceptionnel. Authenticité et modernité cohabitent dans ce cocon luxueux, où la nature est omniprésente. À partir de 2 070 € les 2 nuits.

5330, route de Montsalès-Tourdebes, Villeneuve (12). Tél. : 06 19 24 61 91. fr.lesmaisonsdenface.com



PADDLE & CO.

A L B I

APÉRO PADDLE

Et si ce soir, la tribu s'offrait une balade en stand up paddle sur le Tarn, face à Albi ? Encadrés par un moniteur diplômé d'État de Paddle & Co., seuls sur l'eau, on sort, d'une glacière étanche, bouteilles et tapas locales pour un apéro original et convivial. Jusqu'à 14 personnes. 29 € (2 h).

Parc de Pratgraussals, Albi (81). Tél. : 06 36 44 71 48. paddleandco.fr

Adresse haut de gamme, La Grange de l'Adour-Trassouet vient d'être rénovée par Sylvain et Caroline. Tout a été pensé pour que les grandes familles et les bandes de copains s'y retrouvent pour déconnecter. Billard, fléchettes, coin jeux pour les enfants, sauna… chacun y trouve son bonheur ! 5 000 € les 7 jours. ●●●

1373, chemin de Trassouet, Campan (65). Tél. : 06 82 75 21 83. lagrangedeladour.fr

CHAI SOPHIE ; EZILDA PELISSIER ; CHARLOTTE VERNET

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



JARDIN DES PLANTES

DÉCOUVERTE

FABULEUX JARDINS

Refuges ombragés, folies botaniques et parcs chargés d'histoire… focus sur les trésors paysagers de la région.

PAR **CHRISTELLE ZAMORA**

MONTPELLIER

LE PLUS BOTANIQUE

Créé par le médecin Pierre Richer de Belleval au XVIe siècle, le Jardin des plantes a d'abord été voué à la botanique universitaire. Il rassemble des espaces ombragés de bambous, un bassin aux lotus et aux nénuphars, des micocouliers centenaires, des orangers, des ginkgos biloba ou encore des cyprès, ainsi qu'une belle collection de cactus.

2, rue de l'École-de-Médecine, Montpellier (34). Tél. : 04 34 43 36 20.

NÎMES

LE PLUS ARROSÉ

Le long des quais, les jardins de la Fontaine s'ouvrent sur un décor antique de bassins, balustrades, statues, vases et tilleuls. C'est ici que jaillit Nemausus, une source vénérée bien avant les Romains, qui a donné son nom à la ville. Vers la tour Magne, les sentiers sont bordés de pins d'Alep, chênes verts, oliviers et jardins de rocaille, avec un sublime panorama sur Nîmes.

Quai de la Fontaine, Nîmes (30). nimes-tourisme.com

Situé dans une ancienne carrière de basalte, le jardin de Saint-Adrien est privé. Miroirs aquatiques et essences méditerranéennes composent un tableau végétal époustouflant d'amandiers, palmiers, saules, lauriers roses, lotus, pins ou roseaux, classé Jardin remarquable par le ministère de la Culture. 7 € l'entrée. ●●●

D18E4, Servian (34). Tél. : 04 67 39 24 92. jardindesaintadrien.com

E.BRENDLE

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%.

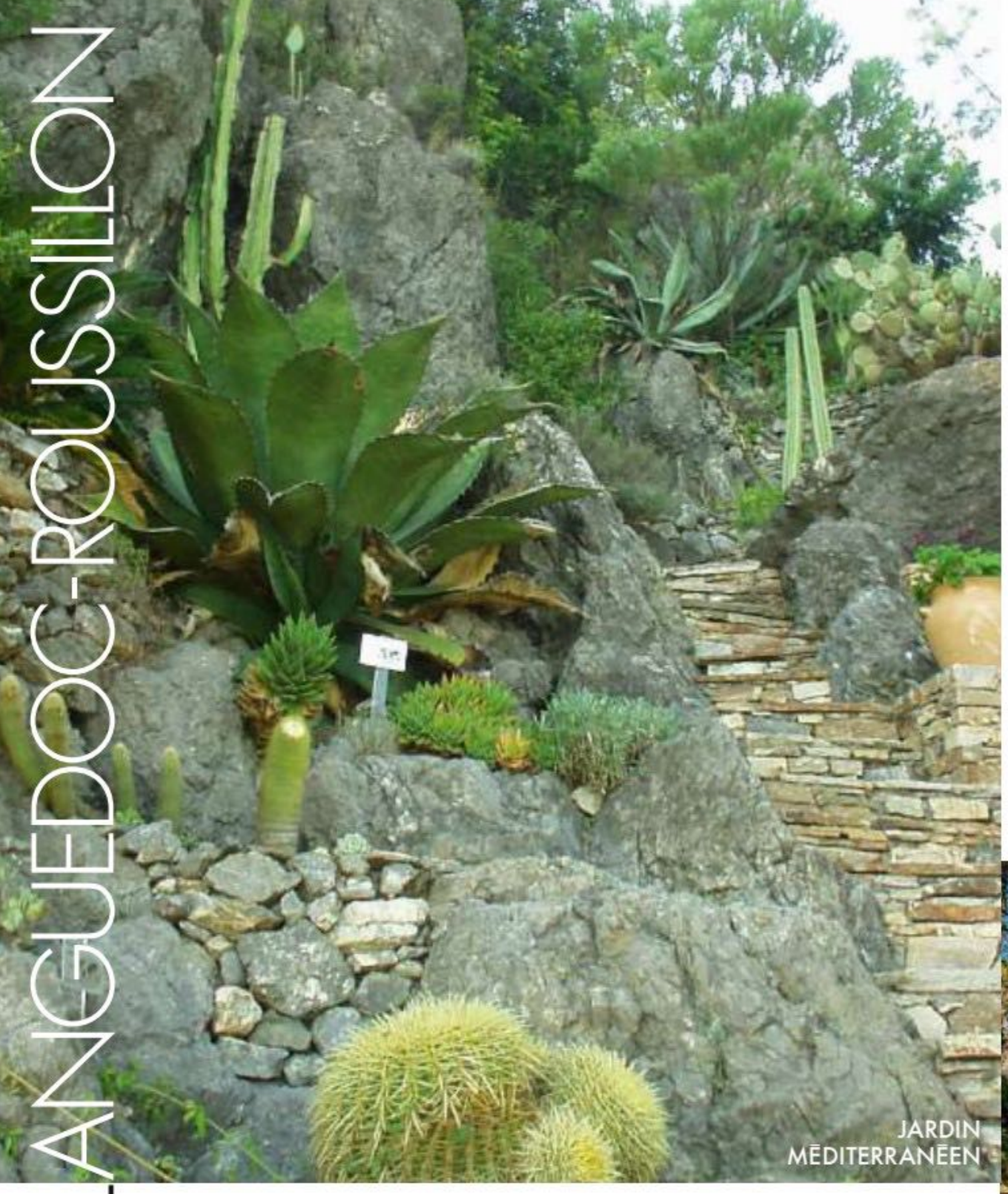
EXCELLENT COMPLÉMENTAIRE SANTÉ Mutuelles LE FIGARO 2026

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


JARDIN MÉDITERRANÉEN

ROQUEBRUN

LE PLUS SOLAIRE

Sur les hauteurs du village, le jardin Méditerranéen se niche au pied de la tour médiévale de l'ancien château. Dans la partie basse au sentier dallé, des plantes exotiques témoignent de voyages lointains, côtoyant oliveraie, thym, immortelles et rosiers. Plus haut, la vue sur la vallée de l'Orb et le vignoble de Saint-Chinian est superbe. Visite guidée sur rendez-vous pour les groupes. 6,50 € par adulte, 3,50 € par enfant.

Rue de la Tour, Roquebrun (34). jardin-mediterraneen.fr


JARDIN MÉDIÉVAL

SÈTE

LE PLUS ESCARPÉ

Pour rejoindre la forêt domaniale des Pierres Blanches, il faut grimper jusqu'au mont Saint-Clair par les ruelles et les escaliers de la ville. Sillonné de sentiers pédestres sur près de 30 hectares, cet espace boisé abrite pins, cèdres et chênes verts. D'ici, la vue plonge sur Mèze, Marseillan, Agde, ainsi que sur cette bande de sable entre l'étang de Thau et la Méditerranée, appelée Lido.

65, allée Pierre-Barthas, Sète (34).


JARDIN DES PLANTES DES CAPELLANS

SAINT-CYPRIEN

LE PLUS AVENTURIER

Près de la plage, le jardin des plantes des Capellans offre une prairie, une bambouseraie et une roseraie. Créé par la famille Rovira et le naturaliste-botaniste Charles Naudin au XIXe siècle, il abrite noyers noirs, troènes du Japon, féviers d'Amérique, plans d'eau, cascade, lac et sculptures monumentales. Et même une mascotte, Léon le paon. 3 € l'entrée.

Mas des Capellans, Saint-Cyprien (66). saint-cyprien.com

Près du duché, une impasse permet d'atteindre le jardin médiéval et ses carrés de plantes médicinales et potagères, fleurs, céréales… L'occasion d'accéder à deux tours – celle du Roi, avec son panorama sur Uzès, et celle de l'Évêque, l'ancienne prison. 8 € l'entrée. ●

Impasse Port-Royal, Uzès (30). Tél. : 04 66 22 38 21. jardinmedievaluzes.com

S LUCCHESE ; OFFICE DE TOURISME DE SAINT CYPRIEN - CRTL OCCITANIE ; DESTINATION PAYS D'UZÈS PONT DU GARD _ FLORENCE GAY

NOUVELLES



NOBLESSA

Chez Noblessa, chaque intérieur se pense comme un art de vivre. Cuisine, séjour, chambre : les aménagements sur mesure révèlent l'harmonie, le style et le confort. L'ambition de la marque ne se limite pas à la conception de cuisine : ses équipes vous accompagnent avec expertise et attention, pour créer des espaces à votre image, au prix juste. Noblessa, c'est le design accessible, sans compromis. La maison du beau vivre !

Inspirez-vous et prenez rendez-vous sur noblessa.fr

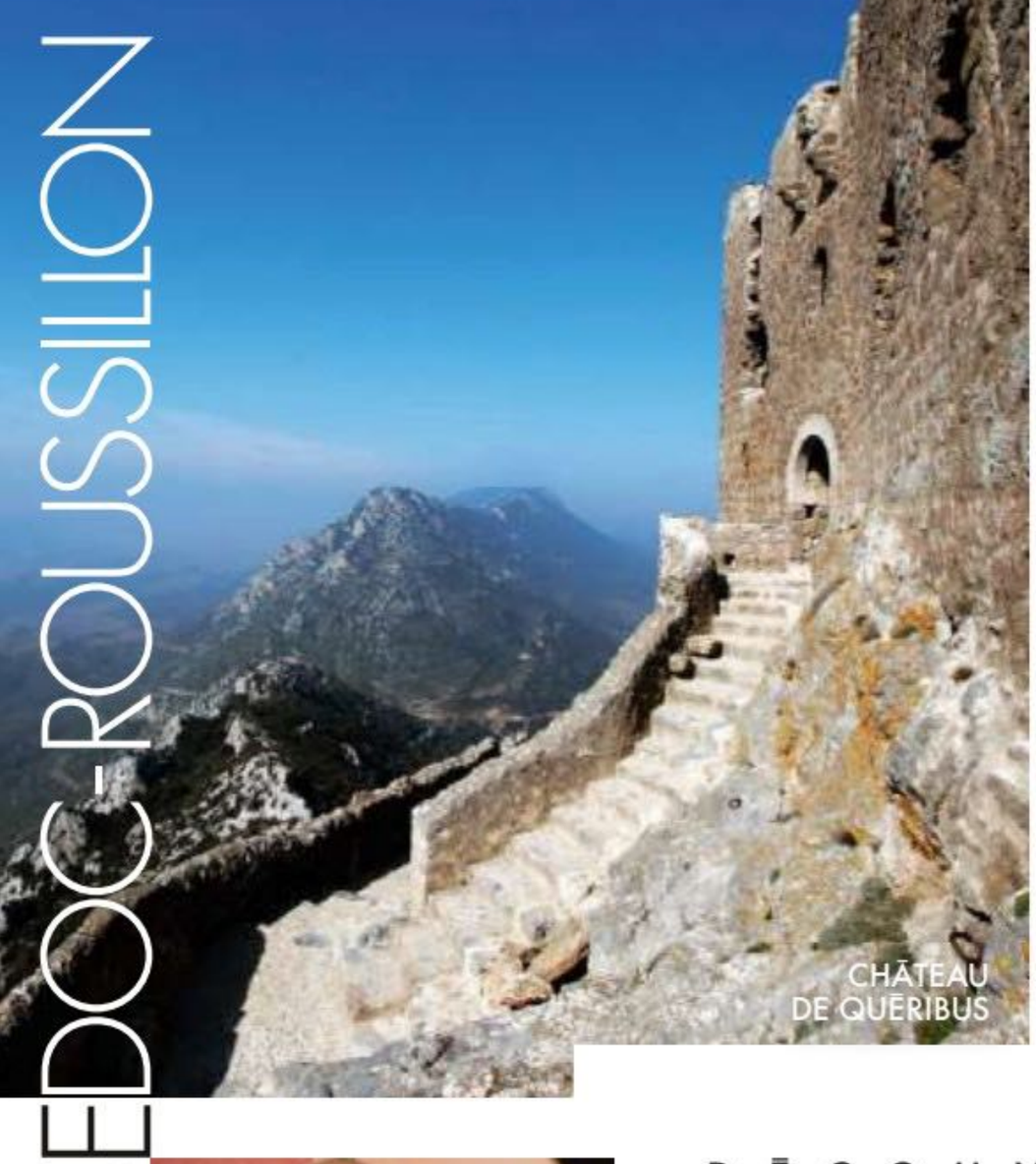


CARAVANE

La lanterne Loha va décorer votre extérieur le jour et l'illuminer dès la tombée de la nuit. Une lumière va délicatement s'échapper de son tissage effet vannerie, qui est en fait en métal. Un trompe-l'œil adapté à la vie en plein air et à l'utilisation de bougie. Loha se décline en deux tailles (20 x 32 cm et 20 x 39 cm) pour trouver sa place aussi bien sur une table que par terre ou même suspendue. Une lanterne qui va éclairer vos soirées.

Lanterne Loha, à partir de 95 € (prix observé). caravane.com





DOC-ROUSSILLON

LANGUE



DÉCOUVERTE

EN PAYS CATHARE

Patrimoine de charme, artisanat désirable… Cucugnan nous réserve de belles surprises.

PAR **CHRISTELLE ZAMORA**







FORTERESSE ROYALE

Pour atteindre le château de Quéribus, il faut arriver au nid d'aigle dominant le massif du Fenouillèdes et la plaine du Roussillon. Depuis le donjon, un panorama à 360 degrés embrasse les Corbières jusqu'à la mer. Escalader ses marches, découvrir ses voûtes calcaires et explorer cet édifice aux quatre vents relève de l'aventure. Ce n'est pas pour rien qu'on le nomme la « sentinelle du vertige ». 9 € par adulte, 5,50 € par enfant.

1, rue Achille-Mir, Cucugnan (11). Tél. : 04 68 45 03 69. cucugnan.fr

BONS VIVANTS

Avec sa terrasse ombragée, La Table du curé n'a rien d'austère. L'auberge invite à se sustenter d'une cuisine maison, locale et saisonnière. Il faut goûter au paleron de bœuf fumé au barbecue texan, c'est la star de l'ardoise. Garnitures de saisons et viandes fumées en cuissons lentes s'associent à une carte des vins des Corbières, à la croupe nature. Une halte réconfortante. 18 € le plat du jour.

25, rue Alphonse-Daudet, Cucugnan (11). Tél. : 04 68 45 01 46. latableducure.fr

VINS D'ICI

Au Domaine Peter Sichel, situé dans la vallée, le château de Quéribus et le village de Cucugnan en toile de fond, Alexandre élabore différents styles de vins, majoritairement rouges ; des gouleyants comme des racés. Notre choix ? La cuvée Peter Sichel nature 2023, 12 €.

10, route de Duilhac CD 14, Cucugnan (11). Tél. : 04 68 45 01 13. domainepetersichel.com

MAISON BLEUE

Avec ses trois chambres dotées de salons, La Tourette, petite maison de village aux volets bleu ardoise, a des airs provençaux. L'intérieur douillet s'inspire des voyages de Corinne, la propriétaire. Dans cette ancienne étable, elle a créé deux patios discrets dont un avec un vieil olivier, un Jacuzzi, une bibliothèque… La maison du bonheur. 120 € la nuit, petit-déjeuner inclus.

4, passage de la Vierge, Cucugnan (11). Tél. : 06 09 64 60 47. latourette.eu

Dans son atelier-galerie, Benjamin Castellano façonne l'argile, conçoit des pièces en grès – dont des vases aux contours ondulés, contemporains et gracieux –, mais aussi en porcelaine, émaillée parfois. Ses tasses à expresso sont à prix doux, 12 €.

Rue du Presbytère, Cucugnan (11). Tél. : 06 22 21 74 65. @ben_castellano_

G.DESCHAMPS - CRTL OCCITANIE ; JULIE MAIMITI PÉPIN ; VINEYRA ; CORINNE PERRIER ; BENJAMIN CASTELLANO
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.



PAR **VIRGINIE GALLIGANI**

BOSS DES PLATINES

Rendez-vous incontournable des amateurs d'électro, le LGT Festival a invité Jeff Mills à se saisir des platines pour un set de trois heures, qui marquera assurément cette nouvelle édition. Ā ses côtés, le face-à-face Charlotte Newman vs Ahm Red, l'énergie brute d'OldWood et le duo DFT vs Del Pueblo pour terminer la nuit. Une édition qui mêle grands noms internationaux et talents émergents, dans une ambiance conviviale.

Le 14 août. Fabrègues (34). @lgtfestival



MĒLANGE DES GENRES

Pour sa 3e édition, le Feat Festival met à l'honneur Abd Al Malik pour un show mêlant ciné-beatbox et une sélection de ses créations audiovisuelles. Depuis plus de vingt ans, le rappeur, slameur, écrivain, réalisateur et metteur en scène, brouille les pistes au fil d'un parcours qui croise poésie, philosophie, jazz, littérature et réflexion sur la société.

Le 14 août. Théâtre de la Mer, Sète (34). feat-audiovisuel.fr

CLASSIQUE INDĒMODABLE

Chaque été, Molière est à l'affiche du festival de L'illustre Théâtre se déroulant à Pézenas, sa ville de cœur. Créée en 1659 et premier immense succès public de l'auteur, la pièce « Les Précieuses Ridicules » sera jouée par la compagnie de l'Illustre Théâtre. Une satire mise en scène par Gérard Mascot, qui interroge le rapport à l'image et demeure, à l'heure des réseaux sociaux, d'une étonnante modernité. ●●●

Les 14, 21 et 28 août. Pézenas (34). illustretheatre.fr

JACOB KHRIST ; JULIEN PANIE





AGENDA

FRENCH SOUL CONNECTION

PAR **VIRGINIE GALLIGANI**

SACRĒ VIVALDI !

Le compositeur est célébré dans le cadre du festival de l'abbaye de Sylvanès. Un écrin exceptionnel pour une soirée avec deux chefs-d'œuvre de la musique vocale sacrée : le « Gloria » et le « Magnificat » de Vivaldi, figure majeure du baroque italien. Ā la baguette, Michel Piquemal dirige l'Orchestre de chambre de Toulouse et le chœur de l'Académie 2026, avec, au chant, la soprano Ēva Plouvier et l'alto Gaëlle Mallada.

Le 15 août. Abbatiale de Sylvanès (12). sylvanes.com

LĒGENDES FUNK

En cette fin d'été, Watt the Funk s'impose comme le rendez-vous incontournable pour tous les amateurs de groove. Au programme : concerts, DJ sets, danse et ambiance festive. Temps forts de cette édition : le retour sur scène, après une longue pause, de Malka Family, l'un des pionniers du funk français (le 21 août), et la participation du collectif French Soul Connection (le 22). Un événement qui ravira les amateurs du genre.

Du 20 au 22 août. Bessèges (30). wattthefunk.fr

JOUTES EMBLĒMATIQUES

Cette année, on célèbre les 360 ans du premier tournoi de joutes organisé à Sète, lors de la création de la ville. Les joutes de la Saint-Louis perpétuent cette tradition datant donc de 1666 et où on voit s'affronter les « chevaliers blancs de la tintaine » ,du nom de la plate-forme surélevée qui se trouve à l'arrière de leur barque. Pendant cinq jours, l'« île singulière », selon les mots de Paul Valéry, vibre aux sons des hautbois et des tambours, et connaît une effervescence qui lui donne un supplément d'âme. Incontournable !

Du 20 au 25 août. Sète (34). sete.fr

PRESSE

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



LE PONT DU GARD

COURTS MAGISTRAUX

Pendant six semaines, Courts circuits 66, festival itinérant à ciel ouvert, transporte ses bobines dans 35 communes rurales des Pyrénées-Orientales et de la Catalogne du Sud. Au programme de cette 7e édition : projections, concerts, performances, lectures et masterclass. Ainsi que des rencontres avec, entre autres, Bastien Bouillon, Tony Gatlif et Judith Chemla.

À partir du 11 août. Pyrénées-Orientales (66). courtscircuit66.com

UN CERTAIN REGARD

Pour sa 38e édition, le festival Visa pour l'image consacre une exposition exceptionnelle à l'un des plus importants photojournalistes et cinéastes français de sa génération, Raymond Depardon. Une présentation inédite de ses photographies emblématiques, construite autour de ses reportages et de sa couverture de l'actualité nationale et internationale.

À partir du 29 août. Perpignan (66), visapourlimage.com

PARENTHÈSE ENCHANTÉE

Le pont du Gard prend vie à travers son nouveau spectacle son et lumière, intitulé « Guerre et paix ». Imaginé par le Groupe F en collaboration avec l'artiste Robert Combas, il mêle projections visuelles et création musicale. Un événement immersif où se côtoient l'univers du peintre et l'histoire du site. ●

Jusqu'au 30 août. Pont du Gard (30), pontdugard.fr

SITE DU PONT DU GARD R.SPRANG

RÉDACTRICE EN CHEF DES ÉDITIONS RÉGIONALES : MANOU FARINE. RESPONSABLE : ANNE-MARIELLE FRANCHETEAU-GARDE. 1ÈRE RÉDACTRICE GRAPHISTE : ÉMILIE HUSSENOT. RÉALISATION : AGENCE SOCRATE. RÉDACTRICE EN CHEF : SANDRINE BOUILLOT. MAQUETTISTES : SYLVIE AGOSTINI, TIPHAINE BRÉGUÉ, ERICA DENZLER, DAVID DOUKHAN, 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, SANDRINE SAUVIN. ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO : STÉPHANIE AUGÉ, STÉPHANIE DE BALORRE, VALÉRIE FERRER, VIRGINIE GALLIGANI, CHRISTELLE ZAMORA. SERVICE PUB : AZERION RÉGIONS. CONTACT-AZERIONREGIONS@AZERION.COM.

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

MAIDI-PYRÉNÉES

SORTIES, RESTOS, SÉJOURS

UN ÉTÉ EN BANDE !

GETTY IMAGES

MIDI-PYRÉNÉES



UN ÉTÉ AVEC...

ZINÉE

Native de la ville rose, la jeune chanteuse nous confie ses meilleures adresses.

PAR **SABINE ROCHE**

« JE SUIS REVENUE VIVRE DANS MA VILLE NATALE. La vie y est plus douce qu'à Paris. Contrairement à ce que chante Nougaro, je crois qu'ici, on aime davantage la douceur que la castagne. » De Toulouse, Zinée n'est jamais vraiment partie. Derrière son nom de scène, hommage à Zinedine Zidane, la jeune artiste revendique ses racines autant que sa liberté. Avec sa voix aux accents enfantins, elle navigue entre rap, pop et mélodies aériennes. Tout en pudeur, ses textes abordent pourtant des sujets intimes, comme l'endométriose qui a longtemps accompagné son quotidien. « Je vis dans les abysses, la lumière n'passe pas ici », chante-t-elle dans « Abysses », l'un de ses titres les plus bouleversants. Son dernier EP, « Bil », marque un tournant. « Bil est une divinité nordique, symbole de renaissance », explique-t-elle. Conçu à la maison et non en studio, réalisé avec le pianiste Chilly Gonzales, le beatmaker Freaky Joe et le rappeur Oxmo Puccino, ce disque est le premier qu'elle maîtrise de bout en bout. « J'ai tout décidé : la musique, les paroles, la production, ce que j'allais dire... ou taire. C'est l'album qui me ressemble le plus. »●●●

JEUNESSE

TOULOUSE CITY OF MUSIC

unesco
Member of the Creative Cities Network

ORCHESTRE NATIONAL CAPITOLE TOULOUSE

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 Zé / Illustration © Céline Pibre

Au cœur de votre quotidien

Ramdam

La Région Occitanie Pyrénées · Méditerranée

PRÉFET DE LA RÉGION OCCITANIE
Liberté
Égalité
Fraternité

toulouse métropole

SON RESTAURANT PRÉFÉRÉ

« Je mange plutôt végétarien et sans gluten, mais j'aime bien les authentiques barbecues coréens, spécialités du restaurant Sarang House. Situé à deux pas du Capitole, l'endroit n'est pas grand et souvent plein. Quand c'est bon, le bouche-à-oreille fonctionne vite à Toulouse. »

25, rue du Taur. Tél. : 05 31 61 33 75. @saranghouse31

SA CANTINE SOLIDAIRE

« Dans le quartier populaire des Trois Cocus, Si ma cantine m'était contée propose des repas de qualité à petits prix et réunit tout ce que j'aime : cuisine maison, circuits courts, bio… Le tout dans une ambiance hyper sympa. »

2, chemins des Izards. Tél. : 05 61 25 47 68. @si_ma_cantine_metait_contee

SON ONGLERIE FÉTICHE

« Babybratz_nails est une nail artiste très douée ! Si je ne me maquille jamais au quotidien, je prends toujours soin de mes ongles. Elle sait aussi bien réaliser des créations extravagantes que des manucures classiques. »

40, rue du Taur. @babybratz_nails

SON ADRESSE GOURMANDE

« Perlette est ma pâtisserie préférée de Toulouse et même du monde ! Ils réalisent des gâteaux sans gluten. Je commande souvent des pavlovas mangue et fruits de la passion. »

5, rue du Poids-de-l'Huile. Tél. : 09 83 80 80 60. perlette.fr

SA BOUTIQUE MODE

« Je m'habille essentiellement en friperie, et ça tombe bien car à Toulouse, elles se sont multipliées ces derniers temps ! Chez Yatoutla, on trouve une sélection de vêtements de seconde main ainsi qu'un corner dédié aux baskets. C'est là que j'ai déniché mes Nike TN, mon modèle préféré. Petit plus : la boutique propose aussi un service de nettoyage de baskets ! »

33, rue d'Embarthe. @yatoutla

SON QG APÉRO

« J'aime bien Café & Co, un tiers-lieu associatif qui regroupe de nombreuses activités et propose des formations à des personnes en réinsertion professionnelle. La vie associative est très dynamique à Toulouse, avec un vrai esprit solidaire. »

41, rue de Soupetard. Tél. : 07 44 84 48 80. cafeandco-toulouse.fr

SON LIEU FESTIF

« Le Metronum est une salle de concert dédiée aux musiques actuelles et je fais partie des artistes associés à ce lieu. Ils organisent aussi des ateliers de pratique musicale, des workshops et des scènes ouvertes. Cette année, j'y ai animé deux ateliers d'écriture auprès de patients schizophrènes. Une chouette expérience ! »

2, rond-point Madame-de-Mondonville. Tél. : 05 32 26 38 43. lemetronum.fr



TRAIT

SON REPAIRE DÉCO

« Trait est à la fois une boutique de déco, où dénicher du mobilier et de beaux objets, et une papeterie. Moi qui suis fan de carnets – j'en ai toujours un sur moi –, j'en trouve de très jolis. J'y consigne mes textes de chansons, des pensées, j'y dessine également… »

60, rue des Tourneurs. Tél. : 05 61 23 11 17. trait.fr

SON SPOT SUNSET

« À la tombée du jour, j'aime aller promener mes chiens, Pedro et Poum, au jardin du belvédère de Pech-David. La vue sur la Ville rose y est magnifique et les couchers de soleil y sont sublimes. » ●

85, chemin des Côtes-de-Pech-David.

TRAIT MOBILIER ; PERLETTE ; PATRICE NIN - MAIRIE DE TOULOUSE ; RÉMI DELIGEON



PERLETTE



LE METRONUM



PECH-DAVID



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.



LIFESTYLE

JAMAIS SANS MA TRIBU

Logements spacieux, grandes tablées, sorties groupées… Notre guide XXL pour familles nombreuses et bande d'amis.

PAR **STÉPHANIE DE BALORRE**

PARELOUP

C'EST PERMIS !

Quoi de mieux que le Lounge Boat, une embarcation électrique qui se conduit sans permis et se prend en main en quelques minutes, pour une virée entre amis sur le lac de Pareloup ? Silencieux et confortable, il permet de découvrir cette « mer intérieure », sa faune et sa flore, de façon durable et douce. Jusqu'à 8 personnes. 150 € les 2 heures.

29, Les Vernhes, Rive Droite, Salles-Curan (12). Tél. : 06 12 46 50 90. pareloup-pilot.fr

BALMA

FIESTA ESTIVALE

Dans cette guinguette à l'ambiance exotique, tout est prévu pour accueillir les tribus autour de grandes tables, sous une tente illuminée de loupiottes. Après avoir partagé de généreuses planches (14 €), direction la piste de danse ou le bar pour siroter un cocktail (10 € le Porn Star). À noter, les soirées à thème du Coco Club pour fêter l'été comme il se doit.

97, route de Gaure, Balma (31). Tél. : 05 67 22 79 93. coco-club.fr

Avec près d'une centaine de sorties thématiques à son catalogue, l'office de tourisme de Toulouse organise des visites privées sur mesure, en compagnie d'un guide conférencier. C'est l'assurance de découvrir la ville autrement, loin de la foule. À partir de 180 €. •••

toulouse-tourisme.com

HARBUCKS/GETTY IMAGES

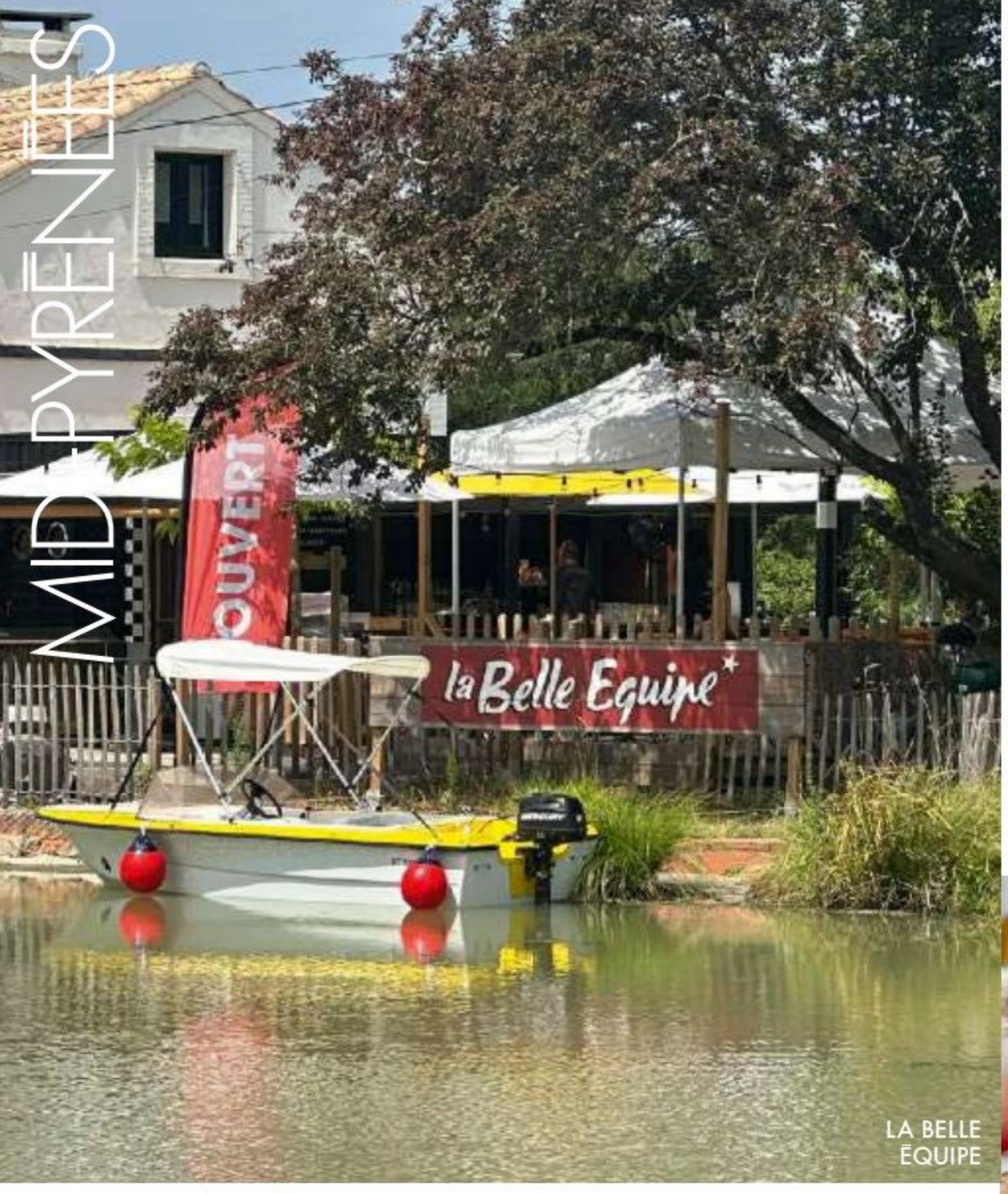
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

PAUSE BULLE

L'art de la Pause

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

vinovalie
les vignerons d'ovalie
SUD-OUEST - FRANCE



LA BELLE ÉQUIPE

COUSSAN

SPOT LACUSTRE

Aux commandes des cuisines de cette guinguette estivale posée sur les rives du lac de Larrêt-Darré, on retrouve David Marc, un chef enraciné dans sa région. Il a obtenu le label HaPy Saveurs, garant d'une cuisine authentique et locale, avec des plats à partager comme une épaule d'agneau confite (40 € pour 2) ou des planches de charcuterie (15 €).

50, route de Laslades, Coussan (65). Tél. : 05 62 91 85 90. la-guinguette-du-lac.fr


LA CÔTE & L'ARÊTE

MONTECH

GUINGUETTE ÉCLUSIÈRE

Il faut se garer à l'office de tourisme de Montech et poursuivre à pied une dizaine de minutes avant de découvrir La Belle Équipe, nichée sur la presqu'île de l'écluse n° 11. Au menu de cette guinguette au bord de l'eau où les grandes tablées sont les bienvenues : caponata, burrata, chakchouka, sans oublier le fameux poulet du dimanche midi (22 €).

Maison Éclusière, 11 canal latéral à la Garonne, Montech (82). Tél. : 05 63 93 55 35. labelleéquipe.net

L'UNION

AUX BONS VIVANTS

Sur la terrasse arborée avec brumisateur de La Côte & L'Arête, les convives se partagent une planche des copains (32 €), une côte de bœuf (42 € par personne) et une énorme profiterole (9,50 €). À noter, tous les vendredis soir, ce spot gourmand s'anime avec un DJ set.

12, rue d'Ariane, L'Union (31). Tél. : 05 34 43 83 96. lacoteetlarete.fr/lunion


VIADUC DE MILLAU

Accompagnateur en montagne, Thibault Bascoul a concocté pour les familles une visite exceptionnelle autour du viaduc de Millau. Après la découverte de cet ouvrage d'art, place au pique-nique sud-aveyronnais, à déguster à la fraîche face au pont illuminé. ●●●

De 18 h à 22 h. À partir de 8 personnes. 29 € par participant. explore-millau.com

LESLY SOULET ; LA CÔTE & L'ARÊTE ; CEVM EIFFAGE - FOSTERETPARTNERS - GREG ALRIC - MAISON DES ACCOMPAGNATEURS

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


CHAI SOPHIE


LES MAISONS D'EN FACE

LUXE DISCRET

Au cœur de l'Aveyron, Les Maisons d'en face accueillent les hôtes dans un écrin de verdure de 4 hectares. La propriété abrite trois villas pouvant héberger 12 personnes, une piscine chauffée et un spa exceptionnel. Authenticité et modernité cohabitent dans ce cocon luxueux, où la nature est omniprésente. À partir de 2 070 € les 2 nuits.

5330, route de Montsalès-Tourdebes, Villeneuve (12). Tél. : 06 19 24 61 91. fr.lesmaisonsdenface.com

CADALEN

DÉGUSTATION PRIVÉE

Avec Sophie Galibert, la découverte des vins de Gaillac se fait au milieu des vignes, autour d'une table élégamment dressée. Dans ce cadre idyllique, elle organise des ateliers privés de deux heures, pendant lesquels elle met en avant le travail des vignerons de sa région. Tout le monde est le bienvenu. 50 € (jusqu'à 20 personnes).

713, route de la Faounié, Cadalen (81). Tél. : 06 85 14 27 54. chai-sophie.com



PADDLE & CO.

ALBI

APÉRO PADDLE

Et si ce soir, la tribu s'offrait une balade en stand up paddle sur le Tarn, face à Albi ? Encadrés par un moniteur diplômé d'État de Paddle & Co., seuls sur l'eau, on sort, d'une glacière étanche, bouteilles et tapas locales pour un apéro original et convivial. Jusqu'à 14 personnes. 29 € (2 h).

Parc de Pratgraussals, Albi (81). Tél. : 06 36 44 71 48. paddleandco.fr

Adresse haut de gamme, La Grange de l'Adour-Trassouet vient d'être rénovée par Sylvain et Caroline. Tout a été pensé pour que les grandes familles et les bandes de copains s'y retrouvent pour déconnecter. Billard, fléchettes, coin jeux pour les enfants, sauna… chacun y trouve son bonheur ! 5 000 € les 7 jours. ●

1373, chemin de Trassouet, Campan (65). Tél. : 06 82 75 21 83. lagrangedeladour.fr

CHAI SOPHIE ; EZILDA PELISSIER ; CHARLOTTE VERNET

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

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



MOURTIS

SORTIES

L'ÉTÉ EN RANDO

Nocturnes, sur une crête ou au bord de l'eau… notre sélection de balades 100 % locale pour s'évader.

PAR **GUILLAUME PARROT**

LA PLUS SPECTACULAIRE

LA CASCADE DE NERECH

En Couserans, cette cascade des Pyrénées ariégeoises offre sa fraîcheur intense. Au départ du parking du Pla de la Lau, à Bordes-Uchentein, un sentier grimpe sur plus de 450 m de dénivelé entre forêt de hêtres et chaos granitique, paradis des orchidées sauvages. Le spectacle aquatique est saisissant, alimenté par l'eau lumineuse des glaciers. 7,4 km, 3 h 30.

Office de tourisme de Couserans-Pyrénées (09). tourisme-couserans-pyrenees.com

LA PLUS AÉRIENNE

LES CRÊTES DU MOURTIS

À cheval entre France et Espagne, cette randonnée sportive en boucle de 800 m de dénivelé, au départ de la station de ski du Mourtis, commence par une traversée fraîche en sapinière avant de déboucher sur les crêtes. Face aux plus hauts sommets des Pyrénées, le panorama procure une sensation de liberté absolue. 14 km, 5 h.

Maison du tourisme du Mourtis (31). hautegaronnetourisme.com

En août, le village de Corn propose une expérience magique au cœur de la vallée du Célé. La nuit tombée, on s'élance sur une boucle sous les étoiles. Cinq panneaux aux encres phosphorescentes s'illuminent pour dévoiler les secrets de la faune et du ciel des Causses du Quercy. Un parcours poétique à faire en tribu. 4 km, 1h 30. •••

Parc naturel régional des causses du Quercy (46). Tél. : 05 65 24 20 50. parc-causses-du-quercy.fr

MANUELHUYN

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

MIDI-PYRÉNÉES



« CHEMIN DE LA PERGUE »

LA PLUS RAFRAÎCHISSANTE

BOUCLE DE JEFFERSON

Appelée « chemin de la Pergue » par les habitants, cette balade débute sur la place Philippe-VI-de-Valois, à Revel, bastide royale réputée pour ses arcades et son beffroi. Le circuit grimpe vers le bassin de Saint-Ferréol, classé par l'Unesco, parfait pour une baignade d'été. Retour par la Pergue et la rigole du célèbre Pierre-Paul Riquet, qui alimente le canal du Midi. 10,3 km, 3 h 15.

Office de tourisme de Revel (31). auxsourcesducanaldumidi.com



CHÂTEAU DES ÉVÊQUES

LA PLUS LUXURIANTE

LA GOURGUE D'ASQUE

Surnommé « la petite Amazonie des Pyrénées », ce site caché dans les Baronnies offre un dépaysement absolu. La boucle s'enfonce dans une forêt de buis et de fougères, avant d'emprunter un sentier le long de la rivière. Un parcours d'interprétation mène à la source cachée de l'Oueil de l'Arros pour dévoiler un cadre de verdure unique. 5 km, 2 h 15.

Office de tourisme Cœur des Pyrénées (65).

Tél. : 05 62 98 08 31. coeurdespyrenees.com



RESTOUS

LA PLUS MYSTÉRIEUSE

TABLES DE PIERRE

Sur le causse de Sévérac, cette boucle familiale serpente entre landes et vallons, au fil de l'Aveyron. En partant de la Maison des dolmens, à Buzeins, on découvre les « cibourniès », nom local des dolmens, ainsi que les mégalithes de Surguières et de Restous. 10,6 km, 2 h 30.

Office de tourisme Causses-Aubrac (12). Tél. : 05 65 47 67 31.

causses-aubrac-tourisme.com

Larressingle, plus petit village fortifié de France. abrite le château des Évêques, clou de la balade : on admire le pont-levis et les remparts typiques de l'architecture médiévale gasconne. Deux parcours depuis Condom, 19 ou 14 km, 5 heures ou 3 heures 30. ●

Office de tourisme de Condom (32). Tél. : 05 62 28 00 80. tourisme-gers.com

LUC BEZIAT ; NATHAN CONTE - CC CAUSSES À L_AUBRAC ; COLLECTION TOURISME GERS/CDT32/T. BLANCHARD

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

LES RENCONTRES CINÉMA DE GINDOU

PAR ÉLODIE PAGES

CINÉ TCHATCHE

Les Rencontres cinéma de Gindou consacrent leur 42e édition à Dominique Cabrera. Une douzaine de séances visitent son œuvre et seront suivies de discussions avec la réalisatrice. Huit jours de projections et d'échanges, où le cinéma se vit du matin jusqu'aux séances sous les étoiles.

Du 15 au 22 août à Gindou (46). gindoucinema.org

OLD VIBES



KENZA FARAH

Nostalgique des années 2000 ? La Kermesse fait revivre en live et en trois soirées les plus grands hits de la décennie. Le vendredi, Matt Houston ouvre la voie avec son R'n'B iconique. Il sera suivi de Kenza Farah et de ses mélodies soul-pop. Lââm, Nâdiya et de nombreux autres artistes enchaîneront, avec des refrains qui ont marqué toute une génération.

Du 13 au 15 août au Poney Club à Blagnac (31). lakermesse.fr

CLICHÉ D'ÉTÉ

L'Été photographique de Lectoure présente sa 37e édition, Au ras du réel, dans quatre lieux de la ville. Parmi les huit artistes invités explorant l'imperceptible, Yamamoto Masao capte la beauté de l'instant dans des tirages intimes, tandis qu'Aline Bovard Rudaz s'attache aux récits oubliés et expériences de femmes. Point fort jeunesse : un atelier light painting, le 19 août. ●

Jusqu'au 20 septembre à Lectoure (32). centre-photo-lectoure.fr

RÉDACTRICE EN CHEF DES ÉDITIONS RÉGIONALES : MANOU FARINE. RESPONSABLE : ANNE-MARIELLE FRANCHETEAU-GARDE. 1RE RÉDACTRICE GRAPHISTE : ÉMILIE HUSSENOT. RÉALISATION : AGENCE SOCRATE. RÉDACTRICE EN CHEF : NATALIA GRGONA. MAQUETTISTES : SYLVIE AGOSTINI, ERICA DENZLER, PAULINE TALARN, TIPHAINE BREGUË SECRÉTAIRES DE RÉDACTION : FANNY JACQUET, CHRISTELLE DENIS, SONIA GARRIGUES, FRANÇOIS ROUSSEAU, FRANÇOIS CANO. 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, GUILLAUME PARROT, SABINE ROCHE. SERVICE PUB : AZERION REGIONS. CONTACT-AZERIONREGIONS@AZERION.COM

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



EASTPAK

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

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



AMERICAN TOURISTER

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

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



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



PYLONES

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

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



HUGUETTE ET SES RECETTES

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

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

Les Sauces MORIN
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

SORTIES, RESTOS, SÉJOURS

UN ÉTÉ EN BANDE !

GETTY IMAGES


FORÊT DE ROUMARE

TOUT CE QUI BUZZE

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

PAR **ELISABETH BLANCHET BURGOT**


L'ORIENT-EXPRESS


LES MUSICALES DE NORMANDIE


LES FEMMES S'EXPOSENT


SUMMER NIGHT SESSIONS

FORÊT ARTY

Depuis 2023, le domaine forestier de Roumare se mue en galerie d'art à ciel ouvert. Au détour des sentiers surgissent installations et sculptures monumentales, bien intégrées dans le paysage. Une promenade où l'art dialogue avec la nature… Gratuit.

Jusqu'au 20 septembre. Début du parcours : 1, avenue du Président-Allende, Canteleu (76). laforetmonumentale.fr

TRAIN MYTHIQUE

Cet été, la Villa du temps retrouvé fait revivre l'Orient-Express. Archives, objets et œuvres nous plongent dans l'âge d'or de ce train qui reliait Paris à Constantinople : quand le trajet comptait autant que la destination… 9 €.

Jusqu'au 11 novembre. « L'Orient-Express, une épopée moderne (1883-1918) ». 15, avenue du Président-Raymond-Poincaré, Cabourg (14). Tél. : 02 31 47 44 44. villadutempsretrouve.com

CONCERTOS POUR VIEILLES PIERRES

Musique baroque, classique, du monde : les Musicales de Normandie proposent une cinquantaine de concerts dans des lieux patrimoniaux souvent secrets : chapelle Corneille et abbatiale Saint-Ouen à Rouen, abbayes, châteaux, manoirs… On vient autant pour les artistes (solistes ou ensembles) que pour pousser les portes de trésors cachés. De 12 à 27 €.

Jusqu'au 30 août. Divers lieux en Seine-Maritime (76) et Eure (27). Tél. : 07 61 24 70 41. musicales-normandie.com

REGARDS DE FEMMES

Sur la Côte fleurie, Houlgate, accueille le festival Les Femmes s'exposent dans ses rues, ses jardins, ses édifices et sur sa plage. Ses onze expositions mettent en lumière le travail de photographes qui bâtissent des récits, façonnent des archives et interrogent le monde, entre art et documentation. Gratuit.

Jusqu'au 4 septembre. Houlgate (14). lesfemmesexposent.com

Cap sur Jersey et son ambiance British ! Les 13 et 28 août, le château de Mont Orgueil vibre pour les Summer Night Sessions : DJ sets, cocktails et sunset de folie face à la mer. AR dès 80 €, pass soirée à 23 €. ●

jerseyheritage.org

ALAN AUBRY - METROPOLE ROUEN NORMANDIE ; VILLE DE CABOURG ; OLYMPIA DE MAISMONT, AFP ; VISIT JERSEY

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



UN ÉTÉ AVEC...

STÉPHANIE MAUBÉ

Cette éleveuse de brebis, impliquée dans la sauvegarde de la biodiversité locale, nous livre ses bonnes adresses.

PAR **ELISABETH BLANCHET BURGOT**

À 28 ANS, STÉPHANIE MAUBÉ gagne un séjour dans le Cotentin.
Un concours anodin qui va pourtant bouleverser sa vie. Elle tombe amoureuse des prés-salés de Lessay et quitte Paris pour devenir bergère en 2011. Depuis, elle a tracé son sillon : éleveuse de brebis dans les herbus de la Manche, cheffe d'exploitation, ancienne maire de sa commune et conseillère régionale, elle s'est imposée comme l'une des voix les plus influentes de la ruralité normande. Stéphanie parle agriculture, biodiversité, alimentation et territoires avec un franc-parler rare. Son combat ? Sauvegarder les races normandes menacées, du mouton avranchin à la poule crèvecœur, qu'elle considère comme un patrimoine vivant. Pour elle, ses ovins ne produisent pas seulement de la laine et de la viande : en broutant les prés-salés, ils entretiennent un écosystème exceptionnel. Une vision de l'élevage où les animaux nourrissent les hommes tout en préservant les paysages.

Son coin de paradis « Les prés-salés des huit havres de la côte ouest du Cotentin. Ce sont des espaces publics au même titre que les plages. On peut s'y balader librement au milieu des moutons, pique-niquer, ramasser des salicornes en saison, dessiner... Bref, prendre le temps de respirer, de contempler. »

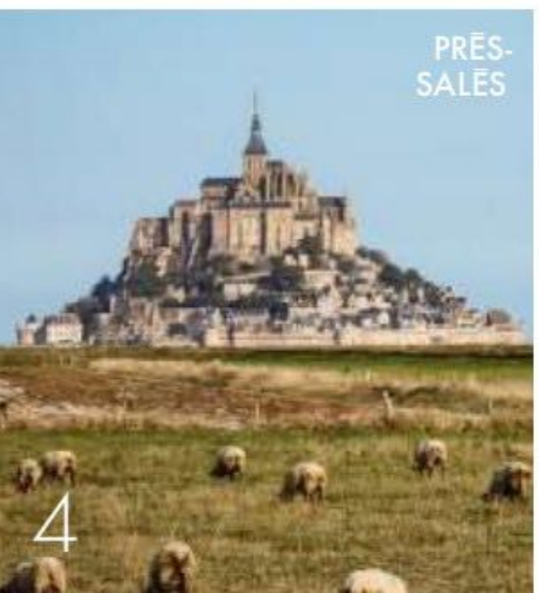
Son resto sur le sable « La Potinière, à Barneville-Carteret. Il faut traverser un bout de plage avant de s'y attabler. Une vraie "Riviera à la normande" : transats, poissons et crustacés dans l'assiette, concerts... et happy hour tout l'été. »
16, rue du Port, Barneville-Carteret (50). Tél. : 02 33 53 75 99.

Son apéro avec vue « À Pirou, le West-Bar est l'endroit parfait pour siroter un verre les pieds dans le sable, surtout au moment magique du coucher de soleil ! Et le petit plus très Cotentin : on peut même y déguster un sandwich aux bulots... Unique ! »
Esplanade du Camping, Pirou (50). Tél. : 06 80 01 21 73. @west_bar

Sa pépite shopping « Niché dans une ruelle pleine de charme, le Local Cy Lab Déco regorge de trésors : cuir, céramique, aquarelles, bijoux, carterie... Il y en a pour toutes les envies et tous les budgets. Le meilleur de la création locale réuni dans un lieu tout doux. »
8, rue Guillaume-L'Orfèvre, Montmartin-sur-Mer (50). Tél. : 06 87 59 29 20. @le_local_cylabdeco

Son spot photo « Les cabines de plage aux toits multicolores de Gouville-sur-Mer, de vraies stars ! Impossible de repartir sans immortaliser ce décor ultra graphique, avec la vaste étendue de sable à perte de vue. » ●
Gouville-sur-Mer (50).

STÉPHANIE MAUBÉ ; VALENTIN PACAUT-THE EXPLORERS ; CORALINE&LEO ; NICOLAS TONNARD
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.









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.



Origine



Gargan, le géant



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



LIFESTYLE

JAMAIS SANS MA TRIBU

Logements spacieux, grandes tablées, sorties groupées… Notre guide XXL pour familles nombreuses et bande d'amis.

PAR ÉLISABETH BLANCHET BURGOT

SAINT-GERMAIN-DES-ESSOURTS

AVENTURES PERCHÉES

Envie de jouer les Robin des Bois ? Direction le domaine familial de Fontaine Châtel, et ses cabanes familiales en pleine forêt, sans électricité ni eau. Au menu : montée par des escaliers suspendus, exploration des sentiers boisés, chasses au trésor et jeux de piste. Repas bivouac et soirées à écouter la forêt sous les étoiles. Dès 180 €/nuit pour une cabane de 4 personnes.

4, rue du Château, Saint-Germain-des-Essourts (76). domainedefontainechatel.com

GRANVILLE

PAGAIES SI DRÔLES

Le centre nautique de Granville propose des sorties en paddle géant, encadrées par l'équipe. Dans la retenue d'eau de mer de la plage du Hérel, tout le monde, pagaie à la main, se lance dans l'aventure et finit par trouver l'équilibre. Fous rires garantis ! 8 à 10 personnes maximum. À partir de 43 €/heure

260, bd des Amiraux-Granvillais, Granville (50). Tél. : 02 33 91 22 60. 8millesnautic.com

La Guinguette Canoë offre une pause conviviale au bord de l'Eure. Au programme entre amis ou en famille : grandes tables en terrasse, pétanque, planches à partager, fish & chips local (12-17 €) et jeux en plein air. L'après-midi, place à la détente avec une descente de la rivière en canoë-kayak (5 à 20 km).●●●

20, rue du Manoir, Autheuil-Authouillet (27). Tél. : 06 25 49 06 08. laguinguettecanoe.com

HARBUCKS/GETTY IMAGES



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


LE SPOT

HONFLEUR

APĒRO PLAGE

Face à l'estuaire et aux lumières du Havre, Le Spot est le rendez-vous estival où l'on débarque en bande, pieds nus dans le sable. Coucher de soleil, spritz (10 €), planche de la mer (24 €), salades et burgers de plage, tout se partage. DJ sets au crépuscule, soirées à thème, ambiance décontractée. Ā l'écart des foules du centre-ville, une adresse idéale pour des apéros qui se prolongent jusqu'à la nuit.

Plage du Butin, Honfleur (14). lespothonfleur.fr


VEDETTE HONFLEUR

ĒCAUSSEVILLE

VOLS SUSPENDUS

Qui n'a pas rêvé de voler ? C'est possible avec l'aéroplume. Ici, l'expérience débute sous un ancien hangar à dirigeables. Puis, allongé sous une bulle d'hélium, on décolle en douceur, propulsé à la force des bras. Après la session individuelle, on retrouve les autres, au sol, pour partager cet instant d'apesanteur, poétique et ludique. Ā partir de 10 ans. 75 € par personne.

La Bazirerie, Ēcausseville (50). aeroplume.fr


LA FERME DES ĒPIS

OUFFIĒRES

NUIT INSOLITE

Ā vingt minutes de Caen, la Ferme des Ēpis réinvente les séjours en tribu. Ici, yourtes, roulottes et chalets se déploient sur 7 hectares, et tout est conçu pour le collectif : vaste espace bien-être, mini-ferme pour les enfants, grandes tablées, et un moment joyeux insolite. Ā partir de 180 € la nuit pour 4 personnes.

117, route de Ronde-Fontaine, Ouffières (14).
Tél. : 02 31 93 66 87. lafermedesepis.com

Une grande vedette conçue pour les familles propose une traversée dans l'estuaire de la Seine. Après le pont de Normandie, le littoral défile avec majesté. Une escapade spectaculaire et conviviale. Environ 1h 30. 19 € par adulte, 12 € par enfant. ●●●

Voie Charles-Berthelot, Honfleur (14). Tél. : 06 71 64 50 46.

HOURIA BENMERIEM /HBSTUDIO; PRESSE; ANTOINE SCOGNAMIGLIO

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. Ā CONSOMMER AVEC MODĒRATION.

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

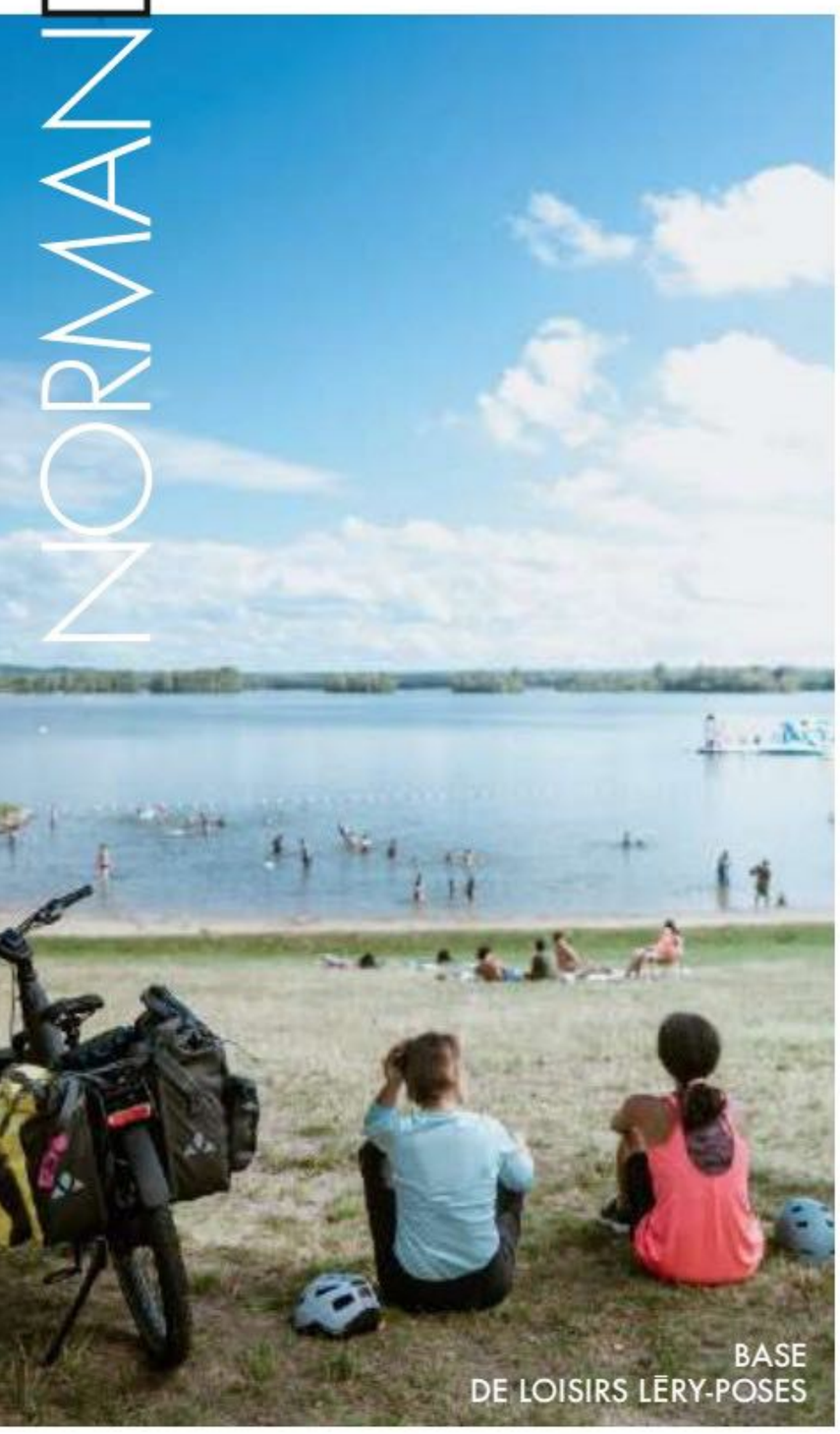
DÉGUSTATIONS ET COCKTAILS

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.


BASE DE LOISIRS LÉRY-POSES

LÉRY-POSES

JOURNÉE XXL

À la base de loisirs de Léry-Poses, on prend ses quartiers d'été entre deux lacs pour une journée façon terrain de jeu géant. Ici, chacun organise son temps comme il l'entend : baignade sur une plage surveillée, vélo sur les pistes cyclables, paddle, canoë, aquajump, téléski nautique, accrobranche ou sieste sur les grandes pelouses… Nombreux spots pour se restaurer. Gratuit.

CD 110, Poses (27). lery-poses.fr



SAFARI NORMAND

Au zoo Cerza, près de Lisieux, on vit une expédition grandeur nature. En safari-train ou à pied, on observe plus de 1 500 animaux. Au programme : cinéma 3D, pauses goûter et moments d'observation intenses. Pour prolonger l'aventure, une nuit en safari-lodge permet de rester au plus près de la vie sauvage.

D143, Hermival-les-Vaux (14). Tél. : 02 31 62 15 76. cerza.com

ZOO CERZA


SAINT-AUBIN-SUR-MER

SAINT-AUBIN-SUR-MER

BONNES PRISES

Ici, la pêche à pied se vit à marée basse quand l'estran est ce terrain de découverte à ciel ouvert. Un pêcheur-guide aide à la préservation de l'écosystème, à l'observation, et au tri de ses trouvailles… avant un apéritif iodé mérité. 8 €/adulte, 6 €/enfant (plus de 6 ans).

Office de tourisme, 1, rue Pasteur, Saint-Aubin-sur-Mer (14). Tél. : 02 31 97 30 41.

Au sommet des dunes, avec la plage en contrebas, La Cale cultive une liberté décalée : grandes tablées, déco kitsch et esprit vacances en continu, avec coucher de soleil sur Chausey et Jersey. Le bol de bulots (8,50 €), grillades saucisses et gigots (à partir de 11,50 €) se savourent en toute simplicité. •••

La Plage, Blainville-sur-Mer (50). Tél. : 02 33 47 22 72. @lacale_blainville

FLORENCE BAZIRE ; LAC_DE_LERY-POSES/ IBRAHIM_HENDY ; NATHALIE-PAPOUIN/ COEURDENACRETOURISME

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

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



ET EN BRETAGNE-PAYS-DE-LA-LOIRE…

PAR **FABIENNE ULLMANN & VALÉRIE NESCOP**

MAREUIL-SUR-LAY

BALADE ENIVRANTE

On enfourche des vélos munis d'une tablette pour un cyclo-tour dans le vignoble Mourat. Après 13 km, on déjeune froid et locavore au Moulin blanc à Rosnay, avec dégustation de vins. Le retour (7 km) est suivi d'une visite des chais, puis on découvre les fiefs vendéens, l'histoire du domaine et les techniques de vinification, avec dégustation guidée. 40 €/personne.

Route de La Roche-sur-Yon, Mareuil-sur-Lay (85). vignobles-mourat.fr

PORNIC

LIBRE CUEILLETTE

Fini, la corvée des courses XXL ! Direction la ferme de l'étang du Gros Caillou, avec contenants et couteaux. Équipés d'une brouette et d'un plan des parcelles, on fait le plein des fruits et légumes d'été de la semaine, annoncés en ligne : haricots verts (7,20 €/kg), tomates de plein champ (3,50 €/kg), fraises (7,50 €/kg) et salades (1 €), 100% bio et ultra-frais.

La Brégeonnière, Pornic (44). @cueillettealetangdugroscaillou

Installée dans les anciennes imprimeries historiques de Brest, La Pam fourmille de monde et de rencontres. Un agréable tiers-lieu où shopper solidaire et responsable, se cultiver, danser et savourer de bons petits plats (fruits de mer, pâtes fraîches, burgers…) sur de grandes tablées propices à la convivialité. ●●●

56, rue d'Aiguillon, Brest (29). lapambrest.fr

ALEKSANDARNAKIC/GETTY IMAGES
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



LES GÎTES DU PÊCHEUR

ERQUY

GÎTES CHICS

Idéalement situés au cœur du village d'Erquy, les Gîtes du Pêcheur sont adaptés aux groupes avec une capacité de 46 couchages répartis en 10 logements contemporains, lumineux et douillets, avec terrasses privatives. Ponts de singe et murs d'escalade pour les kids, espace bien-être avec piscine chauffée pour tous… Vive les vacances !

Village des Hôpitaux, Erquy (22). Tél. : 06 75 36 34 15. gites-du-pecheur.com

LA TURBALLE

TRAITEUR MAISON

Dans la cuisine de Bocaux Locos, Servanne mitonne des menus qui font voyager en Italie, Bretagne, Thaïlande, Inde… Une formule pratique et complète, avec entrée, plat et dessert (20 €), livrée à partir de 10 personnes dans toute la presqu'île guérandaise ou à Saint-Nazaire. Servanne peut aussi réaliser à domicile des plats sur mesure, froids, chauds ou végé.

La Turballe (44). Tél. : 06 74 70 57 81. bocauxlocos.fr



LES GRANDES TABLÉES

PORNIC

BANQUET GÉANT

Dans la ville haute, la place Macé se fait restaurant géant à ciel ouvert pour accueillir Les Grandes Tablées, le rendez-vous gourmand et festif de l'été. Il suffit d'apporter ses couverts et de faire le plein d'huîtres et planches apéritives, à déguster sur les tables et bancs installés près des Halles… Le duo UniesSon assure l'ambiance musicale de la soirée.

Le 20 août, dès 18 h. Place Émile-Macé, Pornic (44). pornic.com



CITÉ DE LA VOILE

Ā Lorient, la Cité de la voile organise des visites guidées privées pour une belle aventure interactive (227 € les 2 h, dès 15 personnes). On dirige un voilier télécommandé, on tient la barre ou on embarque pour un tour du monde truffé de sensations grâce à la 4D. ●●●

La base, Lorient (56). Tél. : 02 97 65 42 85. citevoile-tabarly.com

THÉO COHEN ; VILLE DE PORNIC ; YVAN ZEDDA

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

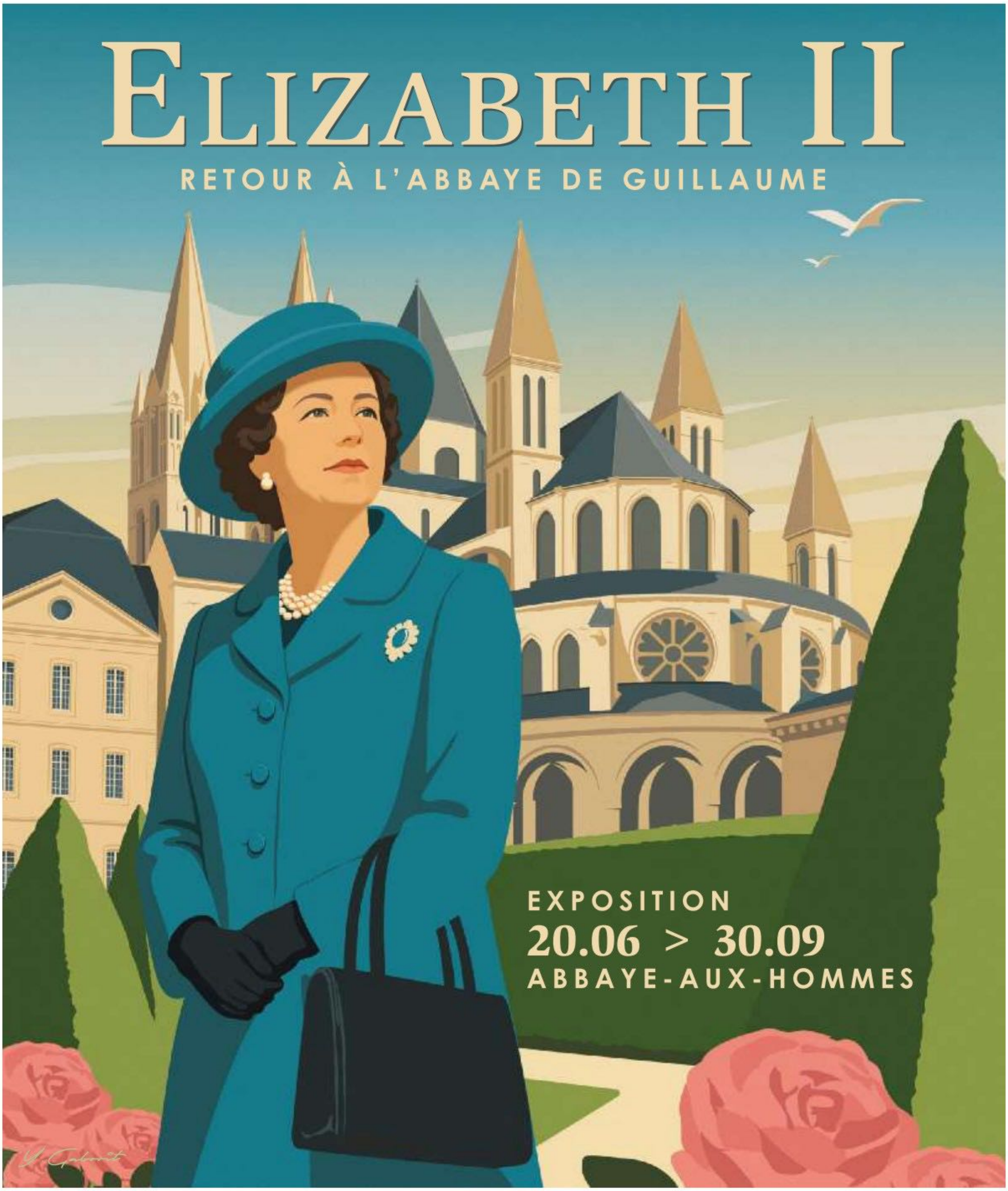
LA VILLE DE

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


GÎTE DE LA CHAPELLE

CHAVAGNES-EN-PAILLERS

SÉJOUR DIVIN

Cette chapelle de 1840 a été réhabilitée en gîte quatre étoiles et peut accueillir jusqu'à 15 hôtes avec 6 chambres et 4 salles de bains, cuisine ultra-équipée, séjour, salle de loisirs avec home cinéma et scène de théâtre, espace sauna et douche balnéo, salon en terrasse et, cerise sur le gâteau, un jardin clos et arboré, équipé de jeux pour enfants. Semaine de 1 900 à 2 300 €, week-end à 1 100 € toute l'année.

4, rue Sainte-Marie, Chavagnes-en-Paillers (85). gite-de-la-chapelle.fr


CATAVOILE 29

ÉVASION MARITIME

On embarque sur le catamaran d'Erwan pour découvrir la presqu'île de Crozon, de Morgat à la Pointe de Pen-Hir en passant par le spectaculaire cap de la Chèvre. Baignade dans une crique abritée, snorkeling, stand up paddle, livraison traiteur, repos à bord… Tout est possible ! Sortie de 8 heures, 120 € par adulte, 60 € par enfant (moins de 12 ans).

Quai Kador, Morgat (29). Tél. : 06 69 18 07 76. catavoile29.bzh


PIQUE-ASSIETTE

PIRIAC-SUR-MER

MOMENT DE PARTAGE

Bistrot de terroir, Pique-Assiette offre une terrasse spacieuse sous les mûriers et, à l'intérieur, une table de ferme de 10 couverts. La cuisine maison, à base de produits locaux, est généreuse – ardoises du pêcheur, de la terre, végé (dès 15 €), moules de bouchot de Pénestin et frites (à partir de 13 €)…

1, rue Neuve, Piriac-sur-Mer (44). Tél. : 02 40 23 13 97.

Face à la grande plage de sable fin du Dossen, l'immense terrasse du Beach Break invite au lâcher-prise. On s'y retrouve pour déguster une crêpe ou des tapas, prendre l'apéro, écouter un concert ou faire une partie de Mölkky avant d'admirer le coucher du soleil sur l'île de Sieck. Privatisable en partie jusqu'à 40 personnes. ●●●

675, rue de Sieck, Santec (29). Tél. : 06 40 72 77 56. beachbreaksantec.com

GÎTE DE LA CHAPELLE ; ALEXANDRE LAMOUREUX ; PIQUE-ASSIETTE
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

CERZA SAFARI LODGE



Réservez votre séjour

CERZA SAFARI LODGE
Départementale 143
14100 Hermival les Vaux
info@cerzasafarilodge.com

CERZA SAFARI LODGE



RE-PÈRE

PIRÉ-CHANCÉ

TOUS À TABLE

Pensé comme un véritable restaurant familial, le Re-Père aime accueillir de grandes tablées (jusqu'à 120 personnes !) où chacun mange à son rythme. Au menu : un buffet inspiré des recettes de nos grands-mères, remises au goût du jour, des légumes frais du potager et une rôtisserie faisant honneur aux producteurs locaux.

Château des Pères, Piré-Chancé (35).
Tél. : 02 23 08 40 80. chateaudesperes.fr

VILLA PERROSIENNE

PERROS-GUIREC

BELLES DEMEURES

Villa Perrosienne, ce sont trois maisons authentiques de 200 m² où passer de confortables vacances (jusqu'à 15 personnes par villa, à partir de 400 € la nuit). Mention spéciale aux terrain de volley, salle de cinéma, service traiteur, grandes salles communes et à l'accès privilégié aux plages et aux commerces.

86, chemin de la Pointe, Perros-Guirec (22).
Tél. : 06 52 27 77 36. villaperrosienne.bzh



PASSAGE POMMERAYE

Envie de décrypter Nantes, son histoire, son architecture et ses œuvres d'art à ciel ouvert ? Rien ne vaut la compagnie d'un guide privé et érudit, pour une balade inoubliable de 2 heures. À partir de 22 € par personne, gratuit pour les moins de 2 ans (groupe de 10 participants). ●

Le Voyage à Nantes (44). reservation.levoyageanantes.fr

PORNICHET

CAP À L'OUEST

Privatisable, le catamaran Kengah de Mouette and Sea embarque jusqu'à 14 personnes pour une escapade le long de la côte sauvage. Au programme : navigation, pause baignade près d'une plage et, pour prolonger le plaisir, une option apéro (12 €). 570 € les 4 heures.

Ponton C, port de Plaisance, Pornichet (44). mouetteandsea.fr

RÉDACTRICE EN CHEF DES ÉDITIONS RÉGIONALES : MANOU FARINE. RESPONSABLE : ANNE-MARIELLE FRANCHETEAU-GARDE. 1 RE 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, SONIA GARRIGUES, FRANÇOIS ROUSSEAU, FRANÇOIS CANO. RESPONSABLE PÔLE IMAGE : STÉPHANIE DUCHÊNE. ICONOGRAPHES : ANNE-SOPHIE DE NEVE, CAROLE BEAL-PAGNOL, NELLY MACHANEK, SANDRINE SAUVIN. ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO : CAROLE ANDRÉ, FABIENNE ULLMANN, VALÉRIE NESCOP, ELISABETH BLANCHET BURGOT. SERVICE PUB : AZERION RÉGIONS. CONTACT-AZERIONREGIONS@AZERION.COM

LE RE-PÈRE ; YANN RICHARD ; THIBAUT VOISIN - LVAN
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

NOUVELLES



EASTPAK

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

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



LALLA

Pièce signature de la collection printemps-été 2026, le sac seau Bibi de chez Lalla s'impose comme l'indispensable d'une saison haute en couleur. À mi-chemin entre ville et plage, il va accompagner vos journées d'été avec simplicité, sans jamais perdre en allure. Il se décline dans des teintes vitaminées et solaires pour matcher avec toute votre garde-robe.

Sac seau Bibi, 105 € (prix observé). shoplalla.com

BONSOIRS

Cet été, la collection de chez Bonsoirs se dessine en lignes franches et en couleurs gorgées de lumière, à l'image des serviettes de plage Samba. Avec leurs grandes dimensions de 90 x 180 cm, elles vont vous apporter un confort de haute qualité durant vos sessions farniente. Confectionnées en 100 % coton premium longues fibres, avec un grammage de 500 g, ces serviettes, en plus de vous assurer douceur et moelleux, sont hyper-absorbantes.

Serviettes de plage Samba, 85 € (prix observé). bonsoirs.com



AMERICAN TOURISTER

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

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



UN ÉTÉ EN BANDE !

SORTIES, RESTOS, SÉJOURS

GETTY IMAGES







TENTATIONS

TOUT CE QUI BUZZE

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

PAR ÉLODIE LIÉNARD

PARENTHÈSE ENCHANTÉE

Après trois années de rénovation, le Mas de Guilles, l'un des hôtels emblématiques du Luberon, a rouvert ses portes. Seulement 27 chambres pour ce quatre-étoiles dédié à l'art de vivre provençal, à deux pas de Lourmarin. Son parc avec piscine, boulodrome et tennis, ainsi que sa table bistronomique en font l'un des spots parfaits pour sillonner la région… À partir de 170 € la chambre double.

107, rte de Vaugines, Lourmarin (84). Tél. : 04 90 68 30 55. masdeguilles.com

SILLAGE D'ÉTÉ

Jolie marque provençale, Le Petit Olivier a imaginé des brumes parfumées à vaporiser sur le corps et les cheveux pour prolonger la senteur délicate des gels douche. Fleur d'oranger & Pamplemousse pour un shot d'énergie, Citron & Embruns pour une sensation de fraîcheur ou Pistache & Amande douce pour une parenthèse de quiétude. 3 € le gel douche (400 ml), 4,99 € la brume (100 ml).

lepetitolivier.fr

CHEF DE RUE

Ravagé par un incendie au printemps, le food truck Michel, du chef triplement étoilé Alexandre Mazzia est de retour. Le Marseillais en a profité pour poursuivre ses recherches sur les pains de ses sandwichs, notamment pour le Shuriken et le Big Brother, deux de ses best-sellers. Une street food toujours plus gourmande et élégante ! Sandwich autour de 15 €.

Infos sur les emplacements et les événements sur @michelparam

NOUVELLE VIE

On craque pour Maamyi, le nouveau projet créatif et écoresponsable de Frédérique Dessemond, la fondatrice de la marque de bijoux Ginette NY, et de Sébastien Brun, le roi du vintage. L'idée ? Recycler les stocks de vêtements invendus et les pièces vintage chinées, puis les teindre afin de leur donner une seconde vie. Résultat, chaque création est unique.

@maam_yi





La dernière soirée Jazz sur le toit aura lieu le 16 août sur le rooftop de l'Oustau Calendal. Au programme : le trompettiste et chanteur Jacques Boulan et son quintet. Concert et assiette gourmande, 35 €.

Promenade Aristide-Briand, Cassis (13). Tél. : 04 42 01 35 06. ot-cassis.com

UMAWI ; LE PETIT OLIVIER ; LILOOSTUDIO ; MAAMYI ; OT CASSIS

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


FROJO
HORLOGER JOAILLIER DEPUIS 1854
FROJO.COM
© Mohéli HAMIDI-OLIVA



UN ÉTÉ AVEC...

FANNY PELLEGRIN

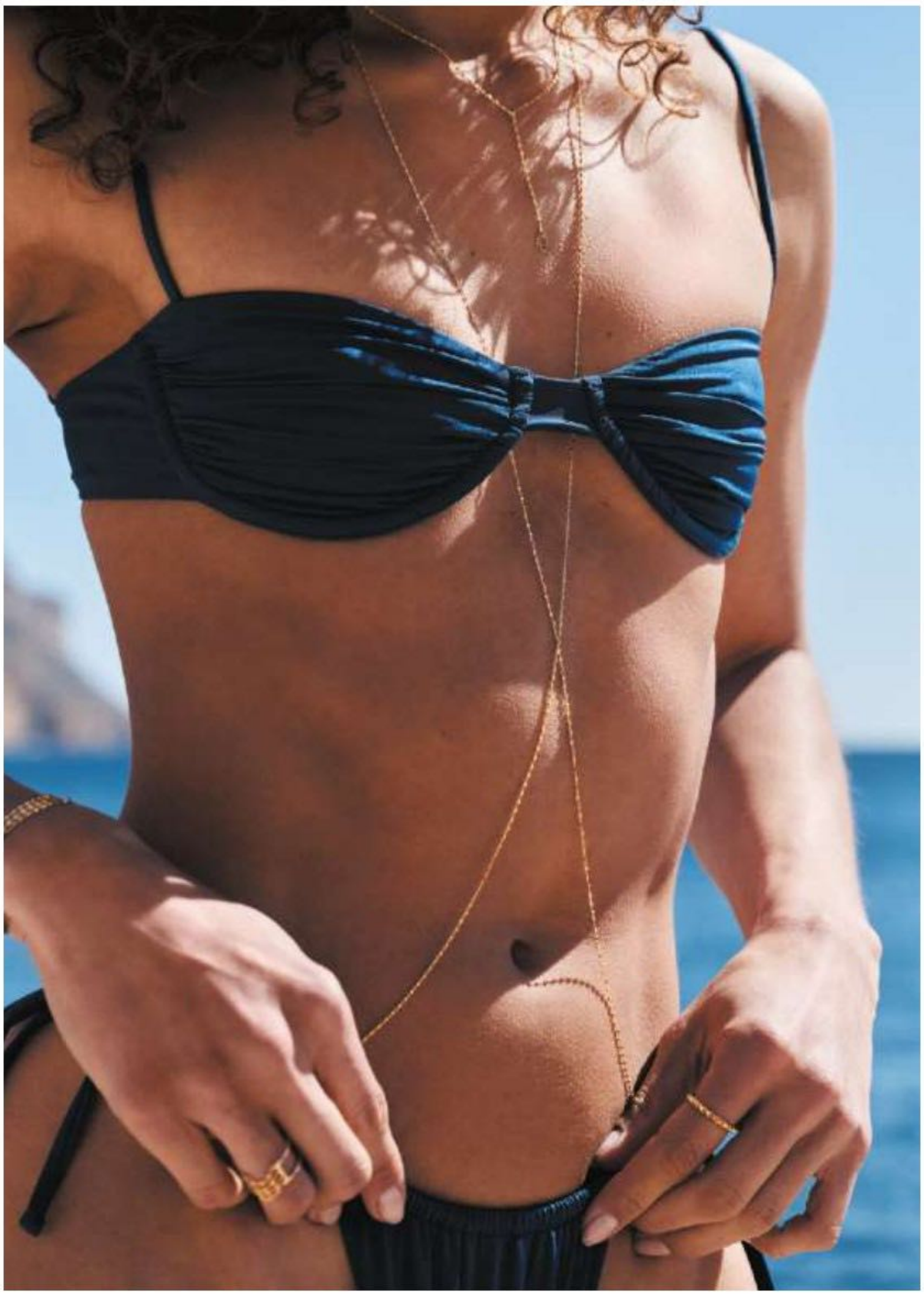
Éprise du bel objet, cette jeune directrice artistique veille depuis quatre ans sur le studio Vague. Elle nous confie ses adresses préférées.

PAR **NATHANIA CAHEN**

ORIGINAIRE DU GARD, FANNY PELLEGRIN est une grande voyageuse. À 24 ans, elle pose ses valises au Japon, à Kyoto, où elle devient assistante de projet auprès de Teruhiro Yanagihara. Le designer et architecte d'intérieur lui confie alors la création d'une collection d'arts de la table en porcelaine, réalisée avec 16 designers et 14 céramistes. « Le japon est une expérience fondatrice, estime la jeune femme. Je me sens alignée avec sa culture, ses rituels, ses gestes, le rapport à l'espace et à la lumière. » Elle file ensuite en Italie en 2016 pour le Salon du meuble de Milan, prolonge son séjour en Toscane, fascinée par les carrières de marbre de Pietrasanta et le travail de ce matériau. Puis la voici à Avignon, à la Collection Lambert, avant de s'installer à Arles, « une ville à taille humaine, où je fais de belles rencontres. » Y naît ce superbe projet mené avec Teruhiro : l'ouverture, au sein de l'hôtel de Grille, du studio Vague, un lieu dédié au design d'objets qui relie Arles à Kobe, une vitrine et un espace d'exposition et de création. « J'aimerais ancrer ce projet dans le dialogue entre les deux cultures et leurs savoir-faire », explique celle qui est désormais maman d'un bébé de 10 mois ! ●●●

tystudio.fr

PRESSE



Charlet

JOAILLERIE INTEMPORELLE

CHARLET-BIJOUX.COM

SON GLACIER FÉTICHE

« Notre studio abrite le Café Vague où, l'été venu, la cheffe japonaise Sayuri Sakairi élabore ses meilleures recettes de pâtisseries et de glaces ! Elle décline des saveurs nippones et provençales, les mixe parfois : abricot et myrte, amazake et cacao, saké et cerise noire… On peut aussi déguster les jus de Cafar Café, un torréfacteur arlésien. »

14, rue de Grille, Arles (13).

SA VIRÉE BUCOLIQUE

« J'aime ce territoire des Alpilles, ses paysages, sa garrigue et sa lumière. Parmi mes balades préférées avec mon épagneul breton, il y a celle qui longe l'aqueduc romain de Barbegal, au cœur de reliefs doux et de champs d'oliviers. Le kif, c'est le matin au lever du soleil, quand les lapins de garenne courent partout. »

Route de l'Aqueduc, Fontvieille (13).

SON RESTO CAMPAGNARD

« Niché au cœur d'une oliveraie, le Relais du Castelet est un de mes restaurants favoris. Dans ce vieux mas, on se régale d'une cuisine française de saison que j'apprécie tout particulièrement, notamment des plats traditionnels revisités. La terrasse, très agréable, permet de profiter de la douceur des soirées d'été. »

Avenue d'Arles, Fontvieille (13).
Tél. : 09 80 40 74 81. @lerelaisducastelet

SA CANTINE URBAINE

« Non loin de la Collection Lambert, Bèou Bistrot est parfait pour un déjeuner intimiste et ensoleillé dans le jardin. La carte fait la part belle aux produits locaux, avec des plats frais, savoureux et légers. J'aime son influence italienne qui fait écho à mes origines. »

14, rue Violette, Avignon (84).
Tél. : 06 16 59 70 58. beoubistrot.com

SA PAUSE GOURMANDE

« C'est chez Poudevigne que j'achète la tarte aux pignons dont je raffole. Et au rayon boulangerie, je suis fan de leur pain à l'épeautre. »

4, rue de la Liberté, Arles (13).
Tél. : 04 90 96 03 72.
@patisserie_poudevigne

SON MARAÎCHER JAPONAIS

« Sur le marché du samedi, le stand de Jinno San se trouve du côté du kiosque. Ce maraîcher nippon propose des produits incroyables, comme les tomates shio ou la salade wasabina. C'est un plaisir de cuisiner ces légumes ! »

Boulevard des Lices et Georges-Clemenceau, Arles (13). @biojinno

SON REPAIRE DÉCO -

« Moustique est un concept store qui rassemble une belle sélection de marques artisanales d'objets pour la maison, d'accessoires et de bijoux. J'y ai acheté mes assiettes de la collection Barbotine. »

14, rue du Docteur-Fanton, Arles (13).
Tél. : 04 88 37 09 56. moustiquearles.com


BÈOU BISTROT

SON BAR DE PRÉDILECTION

« Situé en plein centre-ville, sur la place du Forum, Le Tambourin est un lieu de rendez-vous pour les Arlésiens. On y croise de nombreux habitués, souvent réunis par l'afición, l'amour de la tauromachie. Il y a de l'ambiance, c'est très sympa pour boire une bière en fin de journée. »

Place du Forum, Arles (13).
Tél. : 04 90 96 48 39. @letambourin.arles

SON MUSÉE FAVORI

« Pour découvrir l'art contemporain, la Collection Lambert est une bonne porte d'entrée dans la région. Installée dans un hôtel particulier, elle accueille actuellement la rétrospective des années 1980 "Images, corps, pouvoir". J'y ai connu de vraies émotions en y découvrant des artistes comme Ann Veronica Janssens. »●

5, rue Violette, Avignon (84).
Tél. : 04 90 16 56 13. collectionlambert.com

SARA OLIVIERO; ANNE-CÉCILE GRANONE; MARTA PUGLIA; JEAN CHRISTOPHE LETT
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.


RELAIS DU CASTELET


MOUSTIQUE


COLLECTION LAMBERT

LA SALLE À MANGER

PAR DIFFAZUR PISCINES

DIFFAZUR PISCINES

POURQUOI PARTIR AILLEURS ?

Just Happiness



LIFESTYLE

JAMAIS SANS MA TRIBU

Logements spacieux, grandes tablées, sorties groupées… Notre guide XXL pour familles nombreuses et bande d'amis.

PAR **ALEXANDRA APIKIAN**

ARLES

REFUGE CAMARGUAIS

Le Domaine de Méjanes, au bord de l'étang de Vaccarès, offre une immersion grandeur nature en pleine Camargue. Plusieurs hébergements permettent de séjourner en tribu : La Vieille École et ses deux appartements pour 4 personnes (1 430 € la semaine), les roulottes (790 €), ou le Château de Méjanes et sa piscine, qui peut accueillir jusqu'à 16 hôtes (5 800 €).

Arles (13). Tél. : 04 90 97 16 65. mejanes-camargue.fr

MARSEILLE

SUR UNE ÎLE

Le spot éphémère Les Grandes Tables du château d'If se situe au pied de la prison du Comte de Monte-Cristo. Pour s'y rendre, il faut se munir d'un billet pour la forteresse (7 €) et emprunter la navette maritime dédiée (11,10 € l'aller-retour). Ce restaurant, qui fait aussi bar la journée, sert une cuisine locale (loup du Frioul grillé, 25 €) à savourer sur de grandes tables en bois.

Embarcadère Frioul If. 1, quai de la Fraternité, Marseille 1er. Tél. : 06 09 78 13 48. lesgrandestables.com/chateau-dif

Chez Pégase Paintball, à Apt, on allie deux expériences pour une journée bien remplie : le paintball et le parcours Koh Lant'APT inspiré de l'émission « Koh-Lanta » (74 € par joueur, minimum 8 personnes). Entre deux épreuves, petits et grands se retrouvent autour du brasero mis à dispo, pour un barbecue convivial. ●●●

Le Chêne, Apt (84). Tél. : 06 35 59 95 28. pegase-paintball.com

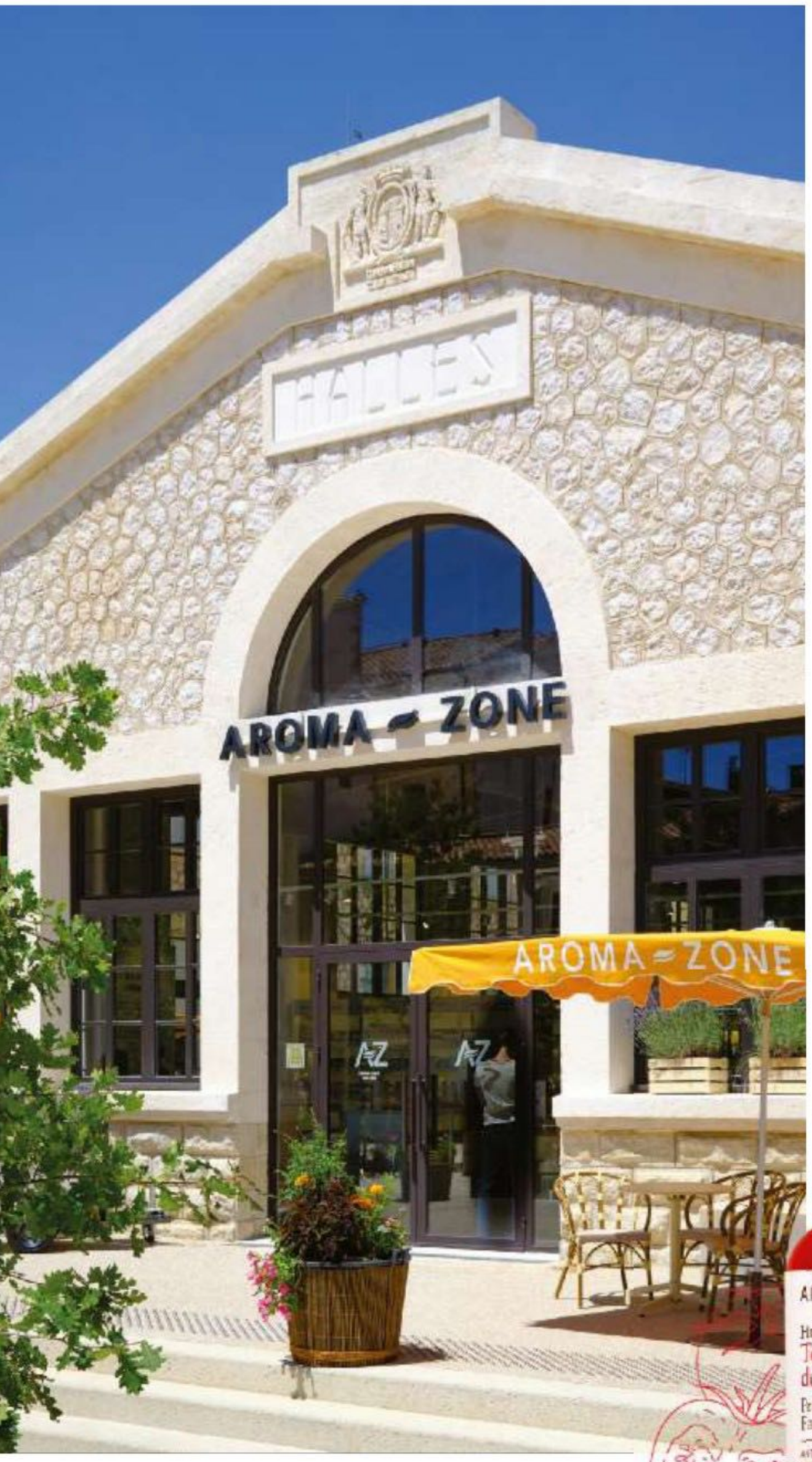
HARBUCKS/GETTY IMAGES

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



LA GUINGUETTE MAISON YELLOW

MARSEILLE

GUINGUETTE PARTY

Maison Yellow, le concept store dédié au Sud et vitrine de la marque Ricard, convie les Marseillais à se regrouper sans compter chaque samedi soir de l'été à La Guinguette, aux Docks Village. Au programme : terrain de pétanque, baby-foot, bar et ambiance musicale. Côté assiette, tapas et grillades à la plancha (plats à partir de 12 €) à partager. Réservation en ligne jusqu'à 12 personnes.

10, place de la Joliette, Marseille 2e. maisonyellow.com

AVIGNON

TENTE CONVIVIALE

Sur l'île de la Barthelasse, les soirées estivales à La Brousse sont chaleureuses et grand format : vaste pelouse, tente XXL avec tablées, terrain de pétanque de compet. Dans une déco inspirée de la savane africaine, il fait bon siroter des cocktails rafraîchissants (créations, 13-14 €) et partager des tapas (croque à la truffe, 18 € ; pêches rôties, burrata, jambon cru et balsamique truffé, 15 €).

restaurant-labrousse.com



BAR DES AMIS

VILLARS

TERROIR VOYAGEUR

Sur la place du village de Villars, le Bar des Amis dresse ses tables dans une atmosphère simple et chaleureuse, du petit déjeuner au dîner. Ce bistrot de pays met à l'honneur le terroir avec une cuisine locavore et 100 % maison, ponctuée de touches glanées au fil des voyages (avocat grillé, labneh et dukkah, hot dog du Luberon).

Villars (84). Tél. : 04 90 75 01 77. bardesamisvillars.fr

Séjourner à La Villa Poésie, au cœur du Domaine Jòlibois, c'est profiter d'une parenthèse hors du temps, entre le massif des Alpilles et la plaine de la Crau. Nichée dans une oliveraie, cette maison familiale de 300 m² avec piscine peut accueillir jusqu'à 10 personnes (à partir de 9 000 € la semaine). •••

Route d'Aureille RD17, Eyguières (13). Tél. : 09 80 80 10 35. domaine-jolibois.com

ANNAELLE PEYREO; FLORIAN KOLANDJIAN

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

Le village outlet à visiter en Provence cet été

Envie d'une parenthèse shopping entre deux journées de plage ? Chez **McArthurGlen Provence**, craquez pour vos marques préférées jusqu'à **-60%***, profitez des terrasses ensoleillées et des belles allées provençales. Le détour indispensable de vos vacances dans le Sud !



Maje
Prix conseillé 235€
Prix outlet 152€



ba&sh
Prix conseillé 145€
Prix outlet 95,70€





Claudie Pierlot
Prix conseillé 95€
Prix outlet 62€

Birkenstock
Prix conseillé 160€
Prix outlet 112€



Miu Miu
Prix conseillé 370€
Prix outlet 259€





Claudie Pierlot
Prix conseillé 295 €
Prix outlet 192€



L'Occitane
Prix conseillé 60€
Prix outlet 40€

Découvrez toutes les infos pour organiser votre journée sur **mcarthurglenprovence.fr**

*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


AÏGA

AIX-EN-PROVENCE

BRUNCH 4 ÉTOILES

Dans l'écrin rénové du Grand Hôtel Roi René MGallery, le restaurant Aïga dispose de grandes banquettes aux tons beige, vert olive et terracotta. C'est l'adresse parfaite pour profiter en famille du brunch dominical, de 12 h 30 à 14 h 30 : un buffet à volonté où se côtoient plats salés, pâtisseries, fruits frais et autres gourmandises. 55 €.

24, boulevard du Roi-René, Aix-en-Provence (13). Tél. : 04 42 37 61 00. @grandhotelroirenemgallery



SUNSET AU FRIOUL

« La Flâneuse », réplique de tartane provençale, promet une virée authentique. Organisée par Mathieu et son équipage, elle invite à naviguer et se prélasser au soleil couchant, avec apéro dînatoire, au large des îles du Frioul. Privatisable dès 12 personnes, le bateau est tout confort (tubas et foutas fournis). 95 € par adulte, 65 € par enfant.

Embarquement à l'Esplanade du J4, Marseille 2e. Tél. : 06 99 73 41 94. lesbarquettes.com


« LA FLÂNEUSE »


MESA

MARSEILLE

APERITIVO PHOCÉEN

À deux pas de la plage du Bain des Dames, le restaurant Mesa lance une nouvelle formule pour l'apéro. Sur son immense terrasse chic, un espace dédié permet de siroter un verre au frais après la plage, accompagné de petites tapas, façon aperitivo (6 € le cocktail du soir).

25, promenade du Grand-Large, Marseille 8e. Tél. : 04 91 73 91 08. mesa-restaurant.fr

Au Pavillon de la source, Céline et son équipe reçoivent familles et amis autour de grillades et de grandes tables rondes. Dans ce beau domaine, les déjeuners (25-30 € la formule du midi) se savourent à l'ombre des arbres. Le soir, la lumière se fait plus douce, prolongeant l'été comme dans une grande maison de campagne. ●●●

Réservation en ligne jusqu'à 12 personnes. 3605, Route d'Eoures, Aubagne (13). Tél. : 04 42 98 60 29. lepavillondelasource.com

MGALLERY ROI RENÉ ; LES BARQUETTES ; MESA
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.


Ipanema
À DÉCOUVRIR DANS VOS BOUTIQUES
BANANA MOON
californian sunwear



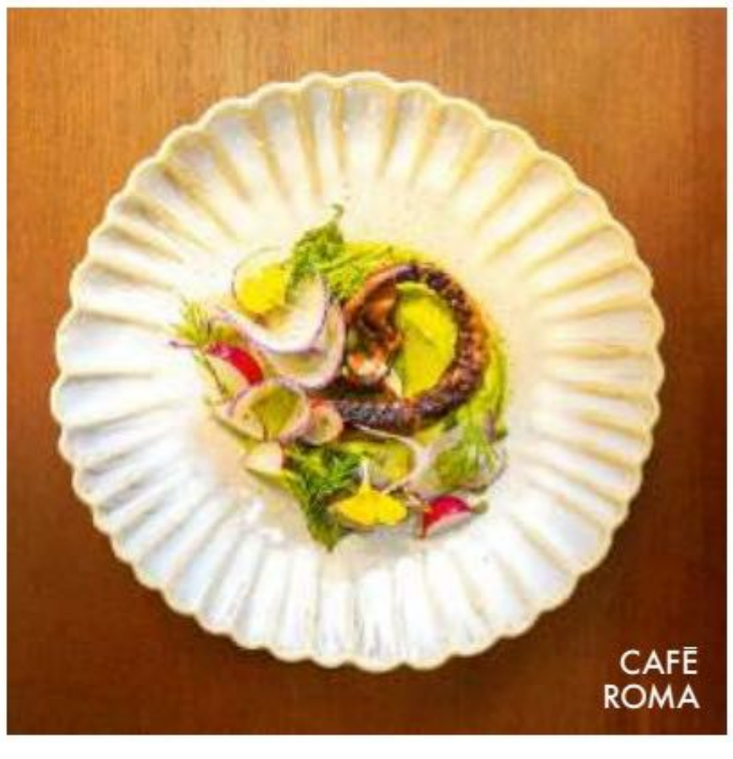
SPORTBEACH

MARSEILLE

SPOT FESTIF

Bruncher ou dîner au bord de la piscine, soirée sur le dancefloor : depuis plus de vingt ans, le SportBeach est une institution des étés phocéens. Dans sa nouvelle déco boho chic inspirée d'Ibiza, le lieu célèbre une cuisine maison ensoleillée sous les palmiers (38, 45 ou 58 € le menu du soir), avant de rejoindre le dancefloor.

138, avenue Pierre-Mendès-France, Marseille 8e. Tél. : 04 91 76 12 35. sportbeach.fr



CAFÉ ROMA

GOULT

SOUS LES LAMPIONS

Dans une jolie cour entourée d'arbres où trône une fontaine, la soirée prend des airs de guinguette quand s'allument les lampions. À La Gaudina, la cuisine est locale, de saison, et les vins issus des domaines de la région. Les réservations sont ouvertes en ligne jusqu'à 9 personnes. Bonus : un menu du marché à 18 € le midi.

5870 route départementale 900, quartier Pied Rousset Sud, Goult (84). Tél. : 06 40 89 34 32. lagaudina-luberon.fr



ŌCARGO

AIX-EN-PROVENCE

CUISINES DU MONDE

ŌCargo est un food court festif de 750 m² qui rassemble toutes les générations. Il accueille sept comptoirs aux saveurs d'ailleurs (grecque, créole, thaïlandaise, mexicaine…), un bar central et une scène pour des concerts, ainsi que des espaces de jeux pour petits et grands. Sans réservation.

610, rue Georges-Claude-ZI, Aix-en-Provence (13). Tél. : 04 42 52 36 65. ocargofoodcourt.com/aix-en-provence

Dans les assiettes du restaurant bistronomique Café Roma, les produits locaux et bio sont à l'honneur et viennent sublimer une cuisine aux accents provençaux et italiens. À déguster également, des plats à partager comme la grande burrata de 300 g (22 €). Réservation en ligne jusqu'à 8 personnes. ●●●

4, rue des Escaliers-Sainte-Anne, Avignon (84). Tél. : 04 90 86 86 77. caferoma.fr

MARINE MANCIC OCARGO ; CAFÉ ROMA
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 GOUVERNNEC**

SAINT-CÉZAIRE-SUR-SIAGNE

AVENTURE PERCHÉE

Rien de tel qu'une sortie accrobranche pour occuper la joyeuse troupe. Chez Paca Adventure, différents parcours sont proposés au sein du Domaine de la grotte de Saint-Cézaire. Tyroliennes, filets... le sens de l'équilibre va être mis à l'épreuve ! De 11 à 21 € (dégressif dès 5 personnes).

1481, route de Saint-Cézaire, Saint-Cézaire-sur-Siagne (06). Tél. : 06 61 88 74 06.

pacaadventure.com

LIGURIE

ÉCHAPPÉE ITALIENNE

Au départ de plusieurs villes de Cannes à Menton, Tour Azur propose des tours privés à la journée en minivan avec chauffeur sur la Riviera italienne. L'occasion de faire le plein de bons produits aux marchés de San Remo (mardi et samedi) ou de Bordighera (jeudi), de flâner dans le village médiéval de Dolceacqua, et de goûter à la gastronomie locale. 905 € pour 8 personnes.

Tél. : 04 93 44 88 77. tourazur.com

Alerte bon plan ! Avec le Pass journée ZOU !, les trajets sont illimités sur le réseau TER/ZOU !, dans un ou plusieurs départements de la région Sud pour 20 à 30 € la journée. Vous voyagez en groupe ? Comptez 5 € par voyageur supplémentaire (jusqu'à 8 personnes). ●●●

ter.sncf.com

HARBUCKS/GETTY IMAGES



MÉDITERRANÉE 2050

L'EXPOSITION*

UNE IMMERSION SPATIO-TEMPORELLE

@oceanomonaco

oceano.org

OCEANO MONACO

MUSÉE OCÉANOGRAPHIQUE

© agence Drôles d'oiseaux - © Getty - Mike Konstolav

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


MADEMOISELLE GRAY

CANNES

BEACH CLUB

En famille ou entre amis, la plage privée Mademoiselle Gray accueille les grandes tablées jusqu'à 14 personnes, pour un déjeuner, un aprèm' transat ou un apéro en bord de mer. Un moment hors du temps à partager autour de mezze en fin de journée, le coucher du soleil à l'horizon et la playlist du DJ en fond sonore. 70 € par personne le menu grandes tablées.

Boulevard de la Croisette, Cannes (06). Tél. : 04 92 99 79 99. @plagemademoisellegray


LE CHAL'HEUREUX

ANTIBES

MUSĒE INTIME

Au sein du château Grimaldi, le musée Picasso réunit environ 245 œuvres de l'artiste qui y a travaillé en 1946. Des peintures, dessins et céramiques qu'il est possible de découvrir en groupe, sans guide et sur réservation. Fernand Léger, Nicolas de Staël, Paul Leuquet, ou Joan Miró y sont également exposés. 8 € (10 ans et plus).

Promenade Amiral-de-Grasse, Antibes (06). Tél. : 04 92 90 54 20. antibes-juanlespins.com


LES PETITS FARCIS

NICE

ATELIER TOQUĒ

Pro de la casserole ou débutant, le cordon-bleu qui est en vous s'exprime grâce aux cours des Petits Farcis ! Après un tour au marché avec la cheffe Rosa Jackson, place à la préparation de la socca, pissaladière ou autre plat typiquement niçois. À partir de 210 € par personne (4 minimum).

12, rue Saint-Joseph, Nice (06). Tél. : 06 81 67 41 22. petitsfarcis.com

À Vars, le chalet d'altitude Le Chal'heureux comprend dix chambres et un restaurant pour se retrouver le midi en terrasse ou le soir au coin du feu, autour de pizzas, grillades et spécialités montagnardes. Le top pour des vacances zéro contrainte logistique. 1120 € la nuit. ●●●

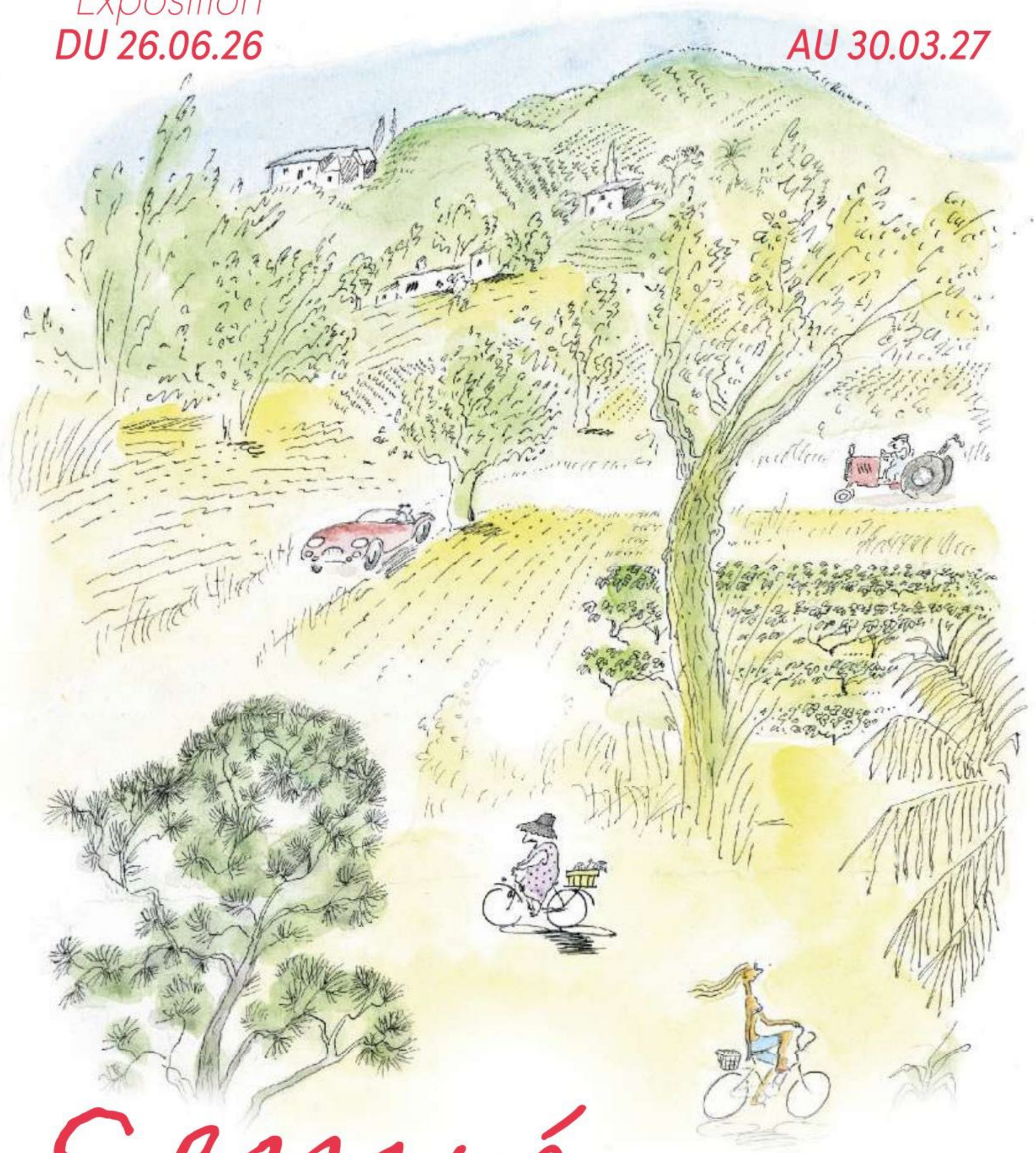
Vars-les-Claux (05). Tél. : 09 67 74 59 08. hotel-restaurant-chalheureux.fr

JEAN MICHEL SORDELLO ; JAMES POULIOT ; RICCARDO / CHAL HEUREUX
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

Exposition

DU 26.06.26

AU 30.03.27



Sempé.

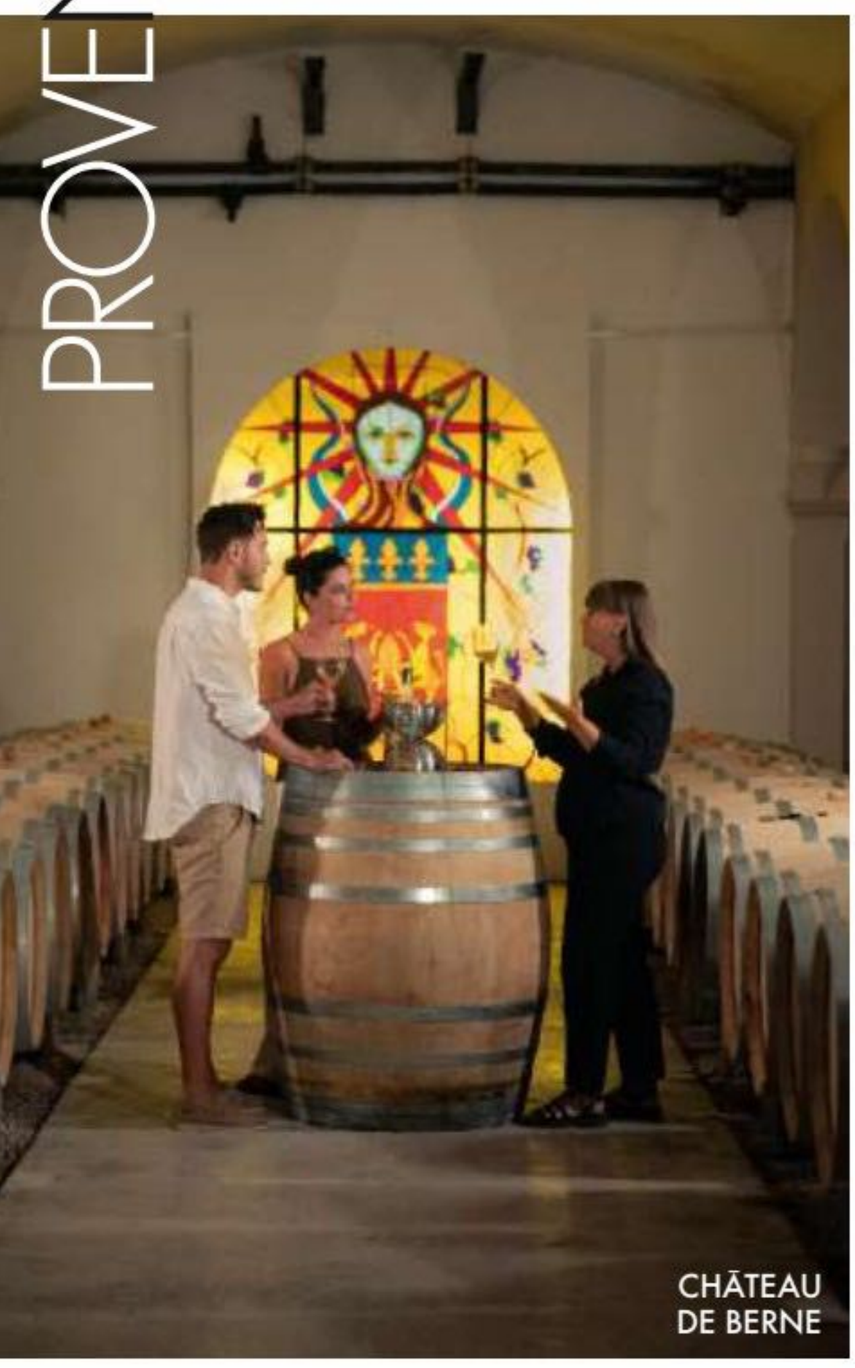
RÊVER LE MONDE

Château de la Buzine

LA BUZINE
Maison des cinématographies de la Méditerranée

VILLE DE MARSEILLE

Ville de Marseille - © J.J. Sempé


CHÂTEAU DE BERNE

F L A Y O S C

GRANDS CRUS

Niché dans l'arrière-pays varois, le château de Berne est un havre de paix authentique et charmant tourné vers le vin et la Provence. Il accueille les groupes de 4 à 10 personnes, en formule privatisée, pour une dégustation de trois vins du domaine et visite de la cave de production, de la cuverie et des chais. 20 € par personne.

Chemin des Imberts, Flayosc (83). Tél. : 04 94 60 43 63. chateauberne.com

VIRÉE EN MER

Depuis le port de Hyères, on embarque avec AMC Cape Grace à bord d'un maxi-catamaran pour un après-midi farniente autour de la baie de Léoube ou du cap des Mèdes. Au programme : baignade, paddle ou snorkeling. 75 € par adulte, 63 € par ado, 52 € par enfant (-10 %) pour 10 personnes et plus.

116, quai Gilles-Barbanson, Hyères (83). Tél. : 04 94 55 28 60. amccapegrace.com


AMC CAPE GRACE


VARS MOUNTAIN KART

V A R S

100 % FUN

Voilà une activité qui va plaire à tous : depuis le sommet du télémix de Chabrières, dévaler la montagne à bord d'un kart de Vars Mountain Kart, avec vue panoramique sur l'Eyssina. Grandiose ! À partir d'1,40 m, 25 € le tour de 45 minutes, 40 € les deux tours consécutifs.

Cours Georges-Rohner, Vars-les-Claux (05). Tél. : 06 26 40 39 37. vars.com

Il fait chaud ? Direction les gorges du Loup, dans l'arrière-pays grassois. Là-bas, Haute Provence Outdoor invite à découvrir le canyon du Gours du Ray en canyoning. Une activité rafraîchissante et encadrée, à pratiquer en groupe de huit personnes, dès 12 ans, pour sauter, descendre des toboggans. 55 €/pers. ●●●

Tél. : 06 75 93 66 38. haute-provence-outdoor.com

CAGNARD STUDIOÖ; AMC CAPE GRACE ; OT VARS LEA SCAPPINI

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.



ANANTARA PLAZA NICE HÔTEL

NICE

APÉRO PANORAMIQUE

Direction le rooftop de l'Anantara Plaza Nice Hôtel, pour profiter d'une vue panoramique sur la mer et la vieille ville. En journée, c'est un havre de paix ensoleillé où il fait bon déjeuner au restaurant SEEN by Olivier (autour de 40 € le plat). Le soir, place aux cocktails en musique autour d'une cuisine méditerranéenne et asiatique. 19 € le spritz.

12, avenue de Verdun, Nice (06). Tél. : 04 93 16 75 75. anantara.com

SAINT-RAPHAËL

ESPRIT D'ÉQUIPE

Vous avez toujours rêvé de vous confronter sur les épreuves mythiques de « Koh-Lanta » ? Dans le magnifique décor des calanques du Cap Dramont, Rand'eau Aventure organise le jeu « Koh-Lantor » : des défis par équipe mêlant logique, endurance, force, adresse et réflexion. 39 € par personne pour un groupe de 8-12, 37 € pour un groupe de 13-15.

Port du Poussaï, boulevard du Sémaphore, Saint-Raphaël (83). Tél. : 06 08 01 66 38. randeau83.com



SAINT-CASSIEN AVENTURES

MONTAUROUX

PIQUE-NIQUE NATURE

Avec leurs transats, grands bancs avec coussins, toiles d'ombrage… les carrés nature de Saint-Cassien Aventures sont parfaits pour chiller entre amis ou en famille. Sans oublier les pédalos, SUP et canoë à louer pour allier farniente et joie nautique. 119 € la journée (groupe de 10-12 personnes).

Chemin du Gabinet, Montauroux (83). Tél. : 04 94 40 83 83. lac-saint-cassien-aventures.com



CAMP DU DOMAINE

Parfait pour les grandes familles et les groupes d'amis, le camping 5 étoiles Camp du Domaine loue des bungalows (à partir de 2 015 € la semaine pour 8 personnes) ou des emplacements pouvant accueillir des tentes XXL (dès 602 € fin août, de 2 à 6 personnes). ●

2581, rte de Bénat, Bormes-les-Mimosas (83). Tél. : 04 94 71 03 12. campdudomaine.com

ANANTARA PLAZA ; JESSICA BADER ; CAMPING DU DOMAINE

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.

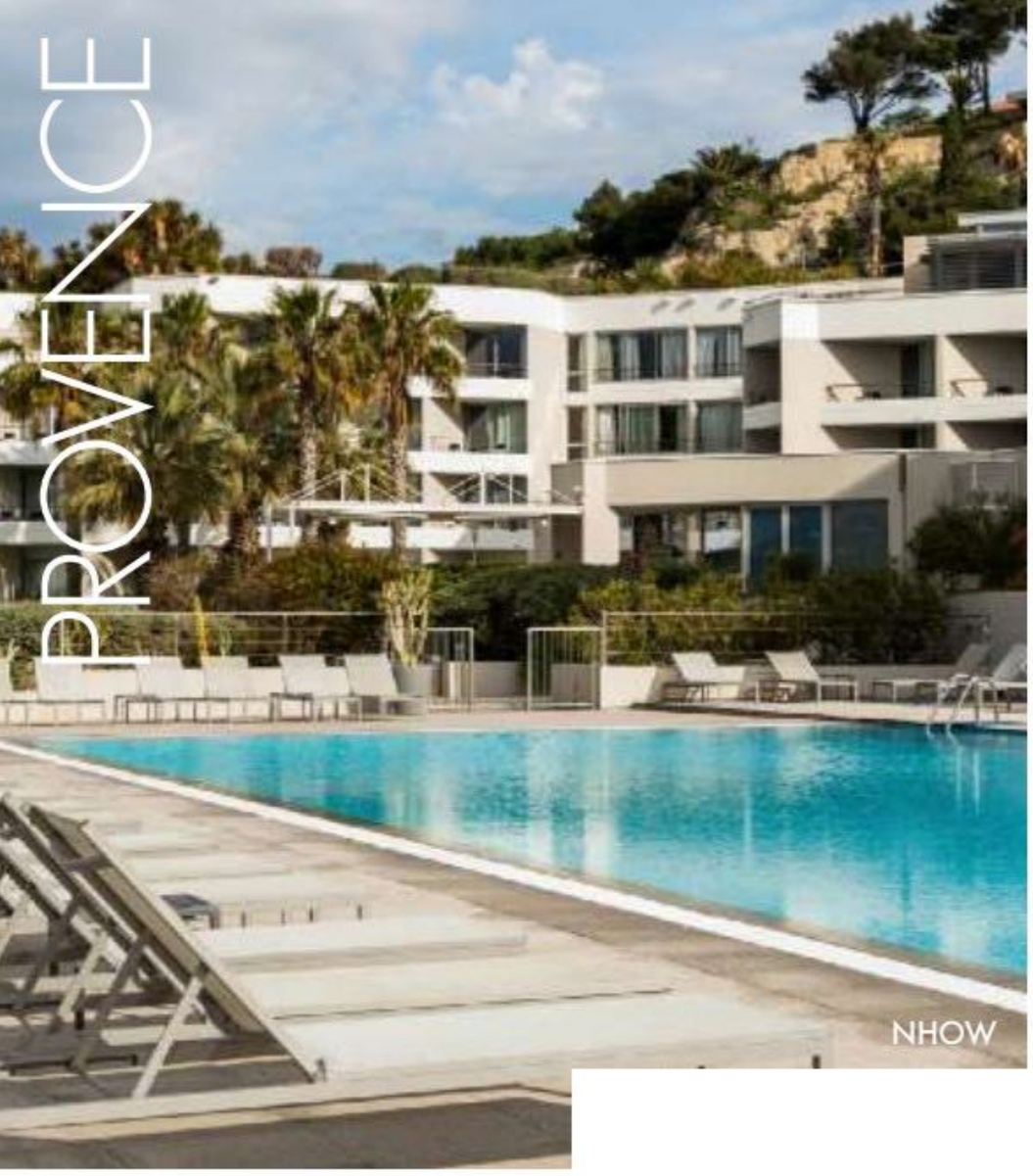
Et nous, nous veillons sur eux.

Le Département soutient ceux qui vous protègent.



DEPARTEMENT13.FR

Direction de la communication - Département des Bouches-du-Rhône











FOOD

POOL & LUNCH

Nos adresses pour conjuguer plaisir gourmand et farniente au bord de l'eau.

PAR **ALEXANDRA APIKIAN**

DESIGN

Au nhow à Marseille, la piscine se décline avec vue sur mer. Situé sur la corniche, l'hôtel propose une formule Déj & Pool pour savourer un menu complet au restaurant Les Bains, orchestré par le chef Adel Dakkar, révélé au public par « Top Chef », suivi d'un après-midi baignade et farniente sur un transat. Réservation obligatoire par téléphone. 75 € par personne

200, corniche Kennedy, Marseille 7e. Tél. : 04 91 16 19 21. @nhowmarseille

CHIC

Dans le cadre somptueux de l'hôtel 5 étoiles Villa Saint-Ange, au cœur d'un vaste parc arboré, il fait bon se prélasser dans un calme luxueux au bord du bassin de nage. Grâce à l'offre Villa Plage, il est possible de profiter d'un transat, du Jacuzzi et de la piscine à débordement, tout en savourant un plat et un dessert glacé du jour, accompagnés d'un verre de vin. 95 € par personne

7, traverse Saint-Pierre, Aix-en-Provence (13). Tél. : 04 42 95 10 10. villasaintange.com

AU VERT

Ā La Bastide de Venelles, la baignade s'accompagne d'une vue imprenable sur la Sainte-Victoire. Mieux vaut réserver son transat (22 €) ou son bed pour deux (55 ou 60 €) au moins une semaine à l'avance, avant de déjeuner au bar extérieur. Ā la carte, notamment, salade niçoise (17 €), tartare de saumon avec légumes croquants (24 €), sans oublier les cocktails.

Rue des Michelons, Venelles (13). Tél. : 04 65 98 88 88. labastidedevenelles.fr

PROVENÇAL

Sur les hauteurs d'Allauch, La Quinta sert une cuisine à la braise aux saveurs provençales (pêche du jour en filet cuit sur un tapis de braise, 29 €), à déguster avant de piquer une tête dans la piscine (10 € le transat). L'après-midi se prolonge en toute détente avec, au goûter, un sorbet à la pêche blanche. Ā noter : la piscine (sur réservation) est destinée aux adultes et enfants de plus de 12 ans.

92, rue des Perdreaux, Allauch (13). Tél. : 04 91 68 90 00. restaurantlaquinta.fr

Au Mas de Cure Bourse, farniente et fraîcheur sont au programme. Après la baignade, direction le Bistrot de la piscine pour déjeuner d'une planche d'antipasti (20 €), d'une dorade ou d'un loup grillé (30 €). Transat, 20 €.

120, chemin de la Serre, L'Isle-sur-la-Sorgue (84). Tél. : 04 90 38 16 58. masdecurebourse.com

NH HOTELES, S.A. 2017 MADRID MADRID;MARION GAUTIER ; LA BASTIDE DE VENELLES;LA QUINTA ALLAUCH;MAS DE CURE BOURSE
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. Ā 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



QUOI DE NEUF ?

ÇA BOUGE À ARLES !

Escape game grandeur nature, boutique déco, guinguette au bord de l'eau… nos idées pour profiter au mieux de la ville cet été.

PAR **ELODIE LIÉNARD**

ARTISANAL

COULEURS D'ASIE

Après le succès des cartables de sa marque Bakker made with love, Valerie Bakker s'est lancée dans la déco et vient d'ouvrir une boutique. Elle travaille dans son atelier en Indonésie une grande partie de l'année, et mixe ses créations d'imprimés à l'artisanat local. Luminaires en tissu (à partir de 39 €), paniers en banane brodée, vêtements… Tout est sublime !

26, rue de la République. @bakkermadewithlove_clothing

DÉCALÉ

VISITES INSOLITES

Des clowns dans le cloître Saint-Trophime, des flûtistes dans les thermes, Molière revisité dans les Alyscamps, une comédie survoltée dans l'amphithéâtre… Tout l'été, des artistes prennent possession des monuments historiques de la ville pour des visites très animées ! Une façon originale de découvrir ces sites patrimoniaux grâce à la musique, l'humour et l'imaginaire.

Réservations sur arlestourisme.com

Elle revient enfin sur ses terres ! La Vénus d'Arles, réalisée au Ier siècle avant notre ère, fut découverte dans les ruines du théâtre antique en 1651. Baptisée « Vénus » par Louis XIV qui l'accueillit à Versailles, elle est prêtée par le musée du Louvre avec 80 œuvres majeures, pour cette exposition qui est un véritable événement ! •••

Jusqu'au 31 octobre. « Le Passage de Vénus ». Musée départemental Arles antique. Presqu'île du Cirque romain. arlesantique.fr

TICHR/GETTY IMAGES

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



ARLETTE GUINGUETTE

LUDIQUE

EN FAMILLE

« Feu sur le Rhône » est un nouveau jeu de piste grandeur nature pour découvrir Arles tout en menant l'enquête. À mi-chemin entre la visite guidée et l'escape game, cette aventure, ponctuée de défis et d'indices, invite petits (à partir de 9 ans) et grands à parcourir la cité en observant le patrimoine avec un œil nouveau. La mission : retrouver une toile dérobée par Larsène Tarpin. 11,50 € (2 h 30).

arlestourisme.com



LES INDIENNES DE NÎMES

SURVOLTÉ

FIEF FESTIF

Le célèbre Patio de Camargue se réinvente cet été et devient Arlette guinguette. Sur les bords du Rhône, Arlette propose des salades, des planches à partager, des grillades, ainsi que des cocktails servis à table, au bar, et même sur les transats installés sur la plage. Et pour s'occuper : pétanque, concerts, cours de yoga, DJ sets… Définitivement « the place to be » de l'été ! De 11 h à minuit.

49, ch. de Barriol. Tél. : 07 69 66 34 95. @arletteguinguette_arles

EMBLÉMATIQUE

CHICS COTONNADES

La marque de textiles Les Indiennes de Nîmes ouvre un point de vente au cœur même de sa terre d'inspiration ! Depuis 1938, elle met à l'honneur les cotonnades imprimées typiques de la Camargue, perpétuant un savoir-faire dans le tissage d'étoffes transmis de génération en génération.

3, rue de l'Hôtel-de-Ville. Tél. : 04 90 52 35 75. indiennesdenimes.fr



FESTIVAL ARELATE

Pendant une semaine, le festival Arelate investit les arènes, le théâtre antique, les jardins et même les rues du centre-ville. Gladiateurs, légionnaires et autres plébéiens prennent possession de la cité pour des démonstrations de combats et de disciplines olympiques. ●

Du 17 au 23 août. Gratuit pour les moins de 18 ans. festival-arelate.com

ARLETTE GUINGUETTE ; MARGAUX VIDAL ; ACTA
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.



PAR **SOPHIE HELOUARD**

ART URBAIN

Jusqu'au 15 novembre, le musée Ziem de Martigues donne carte blanche à Ernest Pignon-Ernest, pionnier de l'art urbain et de l'œuvre éphémère. De ses célèbres « Fusillés de la Commune » à son emblématique « Rimbaud vagabond », dont les reproductions ont marqué l'imaginaire collectif, l'artiste a fait de l'espace public son terrain d'expression privilégié. Une belle occasion de (re)découvrir l'univers de cette figure majeure de l'art contemporain.

Musée Ziem, 9, boulevard du 14-Juillet, Martigues (13).
Tél. : 04 42 41 39 60. ville-martigues.fr

ERNEST PIGNON-ERNEST - COURTESY GALERIE LELONG ; PRESSE

À PLEIN TUBES

Dans le cadre de la cinquième édition du festival Vaison'Orgues à Vaison-la-Romaine, un concert exceptionnel réunira Vincent Dubois, organiste titulaire de Notre-Dame de Paris, et Philippe Lefebvre, organiste émérite de la célèbre cathédrale parisienne. Deux grands noms de l'orgue français qui feront résonner les voûtes de la cathédrale Notre-Dame-de-Nazareth.

Le 30 août, festival Vaison'Orgues, Vaison-la-Romaine (84).
vaison-la-romaine.com



100 % ÉLECTRO

Boris Brejcha, maître de la High-Tech Minimal, Charlotte de Witte, icône de la techno belge, ou encore Fisher, figure incontournable de la house australienne : cet été, les stars de la scène électro internationale installent leurs platines au théâtre antique d'Orange. Trois jours d'expériences musicales et visuelles, réunissant têtes d'affiche et talents émergents, au cœur d'un site patrimonial unique ! ●●●

Les 14, 15 et 16 août, Positiv festival, théâtre antique, Orange (84). positivfestival.fr



AGENDA

PAR **SOPHIE HELOUARD**

CORDES SENSIBLES

Ā partir du 14 août, la musique se met en quatre dans le Luberon et le Pays d'Aix ! Lors de cette 51e édition, le Quatuor Hermès, accompagné de Geoffroy Couteau au piano, interprétera le 17 août le Quintette pour piano n° 2 en la majeur, B. 155, d'Antonín Dvorák, à l'abbaye de Silvacane, à La Roque-d'Anthéron.

Du 14 août au 28 août, 51e édition du Festival de quatuors du Luberon (84). quatuors-luberon.org

SHERLOCK

Un des plus précieux spécimens du Muséum d'histoire naturelle de Marseille a disparu ! Dans le cadre de la 7e édition de l'Ēté Marseillais, le musée organise un escape game grandeur nature. Ā vous de résoudre les énigmes, de déjouer les pièges et de retrouver ce trésor, dissimulé par un assistant du conservateur pour le soustraire aux voleurs et aux braconniers.

Le 14 août à 9h30, 11 h et 16h30, Muséum d'histoire naturelle, rue Espérandieu, Marseille 4e. musees.marseille.fr



THE YELLBOWS

CAJUN

Direction le sud des Ētats-Unis… sans quitter les Alpilles ! Avec son mélange de blues, de folk et de jazz aux accents de La Nouvelle-Orléans, le quartet The Yellbows va nous donner des fourmis dans les pieds au son du banjo et des cuivres. Ça va swinguer ! ●

Le 20 août, concert de The Yellbows, parvis de l'église, Maussane-les-Alpilles (13). provenceenscene.fr

RĒDACTRICE EN CHEF DES ĒDITIONS RĒGIONALES : MANOU FARINE. RESPONSABLE : ANNE-MARIELLE FRANCHETEAU-GARDE. 1RE RĒDACTRICE GRAPHISTE : ĒMILIE HUSSENOT. RĒALISATION : AGENCE SOCRATE. RĒDACTRICE EN CHEF : SANDRINE BOUILLOT. MAQUETTISTES : SYLVIE AGOSTINI, TIPHAINE BREGUE, ERICA DENZLER, PAULINE TALARN. SECRĒTAIRES DE RĒDACTION : FRANÇOIS CANO, CHRISTELLE DENIS, SONIA GARRIGUES, FANNY JACQUET, SĒVERINE LEFEBVRE, JULIETTE MĒREAU, FRANÇOIS ROUSSEAU. RESPONSABLE PÔLE IMAGE : STĒPHANIE DUCHĒNE. ICONOGRAPHES : CAROLE BĒAL-PAGNOL, ANNE-SOPHIE DE NEVE, SANDRINE SAUVIN. ONT COLLABORĒ Ā CE NUMĒRO : ALEXANDRA APIKIAN, NATHANIA CAHEN, SOPHIE HELOUARD, ĒLODIE LIĒNARD, ROZENN GOURVENNEC. SERVICE PUB : AZERION REGIONS. 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

LAURIE RESTAGNO



Cette artiste contemporaine à l'univers singulier développe son travail autour de ses « volutes », devenues une signature visuelle forte. Elles traduisent un geste instinctif et libre, évoquant émotions, énergies et mouvements intérieurs. Profondément ancrée dans son environnement méditerranéen, Laurie puise son inspiration dans les éléments qui l'entourent : la mer, les reliefs, la lumière du Sud et l'immensité du ciel. Le bleu s'impose ainsi comme une teinte centrale, déclinée en une palette de nuances. Ses œuvres révèlent une atmosphère poétique et vibrante, empreinte de douceur et d'intensité. Aujourd'hui, ses projets se déploient sur des supports variés : elle a notamment réalisé des aquarelles pour les carnets du dernier album de Benjamin Biolay, ou encore des fresques murales pour différents établissements de sa région.

Instagram : @laurie_restagno

EXPOSITION « ET DIEU... CRÉA LA FEMME » À SAINT-TROPEZ



Le film culte qui a révélé Brigitte Bardot et marqué son époque fête cette année ses 70 ans. À cette occasion, l'exposition « Et Dieu... créa la femme », présentée au musée de la Gendarmerie et du Cinéma de Saint-Tropez, en retrace la genèse et montre comment une œuvre cinématographique peut devenir un véritable phénomène de société, allant jusqu'à choquer le monde entier. Elle rend aussi un hommage à Brigitte Bardot, disparue fin décembre 2025, icône associée à jamais à Saint-Tropez.

Jusqu'au 7 mars 2027. Musée de la Gendarmerie et du Cinéma de Saint-Tropez, 2, place Blanqui, Saint-Tropez (83). saint-tropez.fr

ACTUALITÉS COMMERCIALES - ELLE.FR



azerion
Régions

UN RÉSEAU DE PROXIMITÉ AVEC PLUS DE 40 EXPERTS DÉDIÉS



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

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

NEUF... NOUVEAU...

NOUVELLES



LE VENT À LA FRANÇAISE

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

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



LETICIA PONTI

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

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

RHÔNE-ALPES & AUVERGNE

SORTIES, RESTOS, SÉJOURS

UN ÉTÉ EN BANDE !

GETTY IMAGES

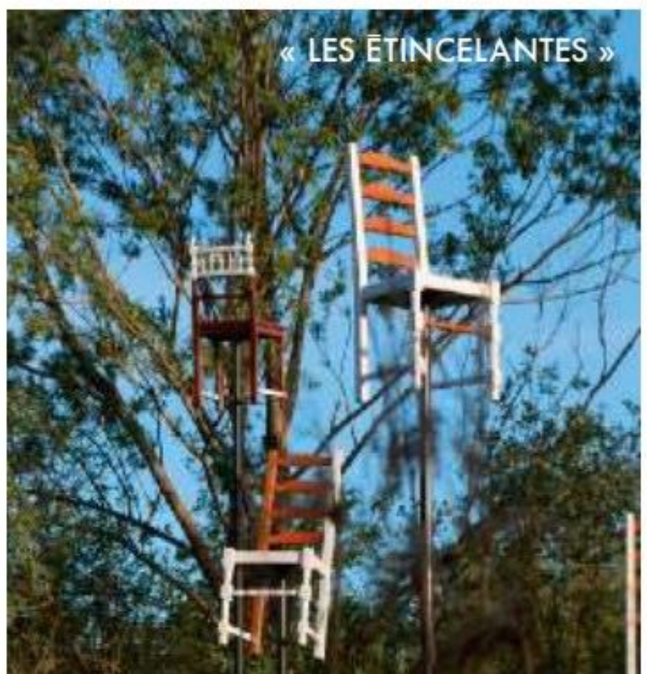


RHÔNE-ALPES ET AUVERGNE









TENTATIONS

TOUT CE QUI BUZZE

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

PAR **SANDRA MOISSON**

PÔLE D'ATTRACTION

Sur l'ancien site historique Michelin de Cataroux, le PIC (pôle d'innovation collaboratif) est le plus grand espace de coworking et de coliving de France. Ce lieu de 18 000 m² réunit espaces de travail, lieux de rencontre, ainsi qu'une offre de huit restaurants, un bar, un coffee shop, une salle de sport et un espace bien-être. Concerts, DJ sets et soirées karaoké rythment aussi la vie du PIC.

34, rue du Clos Four, Clermont-Ferrand (63). pic.life

ENCLAVE ESPAGNOLE

Arrivée de Salamanque, Rebeca Corrionero vient d'ouvrir La Divine, premier comptoir lyonnais spécialisé dans la tortilla. Ici, la fameuse galette aux pommes de terre est servie coiffée de jambon ibérique, chorizo ou poivrons sautés. On y déguste aussi de la morcilla, des croquettes de jambon et des patatas bravas arrosées d'une bière Estrella Galicia. Tortilla signature, 12,50 €.

154, rue Moncey, Lyon 3e. ladivineresto.com

ESPRIT BOHÊME

Populaire sur les réseaux sociaux, la marque de prêt-à-porter Louise Misha, réputée pour son esprit bohème et ses broderies délicates, a enfin sa première boutique à Lyon. La fondatrice de la griffe, Marie Pidancet, a imaginé avec l'entreprise sociale de mode éthique Saheli Women, deux robes dont les motifs sont appliqués à la main, selon la technique du block print. Robe Rukiyana : 260 €.

5, rue Ferrandière, Lyon 2e. louisemisha.com

COSMÉTIQUE UPCYCLÉE

Le Sérum infusé anti-âge d'Ensème a décroché la distinction de Meilleur produit pharma 2026. Déjà pionnière dans l'utilisation d'ingrédients upcyclés (revalorisation des noyaux de prune en huile végétale, de la peau de poivron en actif antioxydant, etc.), la marque lyonnaise de cosmétique bio innove encore avec son Fluide hydratant désaltérant ultra-frais aux extraits de melon bio, idéal en été. 24,90 € les 50 ml.

enseme.fr

Pensée par Fanny Robin, directrice artistique de la Fondation Bullukian à Lyon, l'expo « Les Étincelantes » réunit une dizaine d'œuvres (sculptures, fresques…) dans le Parc des Oiseaux, mettant en valeur le décor naturel si singulier de la Dombes.

Jusqu'au 11 novembre. Villars-les-Dombes (01). parcdesoiseaux.com

LE PICÔ; LA DIVINE; LOUISE MISHA; AURELIE MORIS; Y.THONNERIEUX
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

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



LIFESTYLE

JAMAIS SANS MA TRIBU

Logements spacieux, grandes tablées, sorties groupées… Notre guide XXL pour familles nombreuses et bande d'amis.

PAR **SANDRA MOISSON**

AIX-LES-BAINS

BBQ NAUTIQUE

Pour une soirée sur l'eau aux airs de vacances, l'agence Grill & Chill loue des bateaux sans permis équipés d'un barbecue à gaz pour pouvoir régaler les convives à bord. L'embarcation est dotée d'enceintes JBL et d'une échelle pour remonter de l'eau après avoir piqué une tête. Jusqu'à 10 personnes. Plusieurs créneaux horaires, 305 € pour 18 h 30-22 h.

grillandchill.fr

CHAMBÉRY

TRÉSORS D'HISTOIRE

Accessible à pied depuis la gare, le centre médiéval de Chambéry abrite des pépites patrimoniales : château des ducs de Savoie, cathédrale Saint-François-de-Sales, fontaine aux éléphants… Pour accueillir toute la tribu, cap sur la Maison des Ducs et son jardin secret où sont nichées des suites familiales (pour 4 à 6 pers.). À partir de 125 €.

14, avenue des Ducs-de-Savoie, Chambéry (73). lamaisondesducs.fr

Au cœur du vignoble à Jongieux, Les Morainières, 3 étoiles au Michelin, se double, à quelques kilomètres, d'une maison d'hôtes dotée de six chambres spacieuses et d'une piscine pour accueillir les groupes d'amis le temps d'une escapade gastronomique. Navette gratuite. Menu Découverte, 220 €. •••

1400, route de Marestel, Jongieux (73). les-morainieres.com

HARBUCKS/GETTY IMAGES

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



LE TAILLE-CRAYON

VILLEURBANNE

GRANDE TABLÉE

Restaurant engagé en circuit court et en bio, le Taille-Crayon jouit d'une grande terrasse dans un jardin arboré et d'un terrain de pétanque, et propose des concerts les soirs d'été. Le lieu accepte une réservation de groupe par soir (de 10 à 30 personnes), placé dans un espace dédié. Impeccable pour les grandes tablées entre amis ou les retrouvailles familiales. Salade thaïe, 13,50 €, cordon bleu maison, 17 €.

21-23, rue Flachet, Villeurbanne (69). le-taille-crayon.fr

LAVIGERIE

TRIP SPORTIF

Perché à 1 100 mètres d'altitude dans la vallée de la Santoire, le gîte-auberge La Boudio, privatisable, peut accueillir jusqu'à 46 personnes entre ses 12 chambres et son dortoir. Camp de base propice aux tribus qui ont la bougeotte, le refuge foisonne d'activités praticables à proximité : randonnées sur les célèbres GR du Cantal, VTT, cyclotourisme, escalade, pêche, randonnée équestre, canyoning…

La Boudio, Lavigerie (15). gite-laboudio.fr



MYA'MORE

SAINTE-COLOMBE

MAISON FLOTTANTE

Amarée face à Vienne, la péniche Mya'More peut accueillir jusqu'à dix personnes. Idéal pour une nuit de déconnexion ou pour un groupe de cyclistes à la recherche d'une halte à proximité de la Via Rhôna, ce bateau-hôtel offre un cadre unique, entre sa terrasse avec vue panoramique sur le Rhône et ses chambres à fleur d'eau. À partir de 700 € la nuit.

21, quai d'Herbouville, Sainte-Colombe (38). sur-leau.fr

Pour partir en tribu sans avoir à gérer la logistique, le centre de vacances La Bessanaise propose un stage d'une semaine mixant yoga et randonnées. Guidés par Coralie, thérapeute en ayurveda et énergéticienne, on peut pratiquer chaque jour les deux activités, profiter de l'espace balnéo (bains à remous, hammam, sauna) et des nuits en pension complète. À partir de 760 € par personne, tout compris. ●●●

La Bessanaise, Bessans (73). labessanaise.com

NICOLAS NOVA ; MYAMORE

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

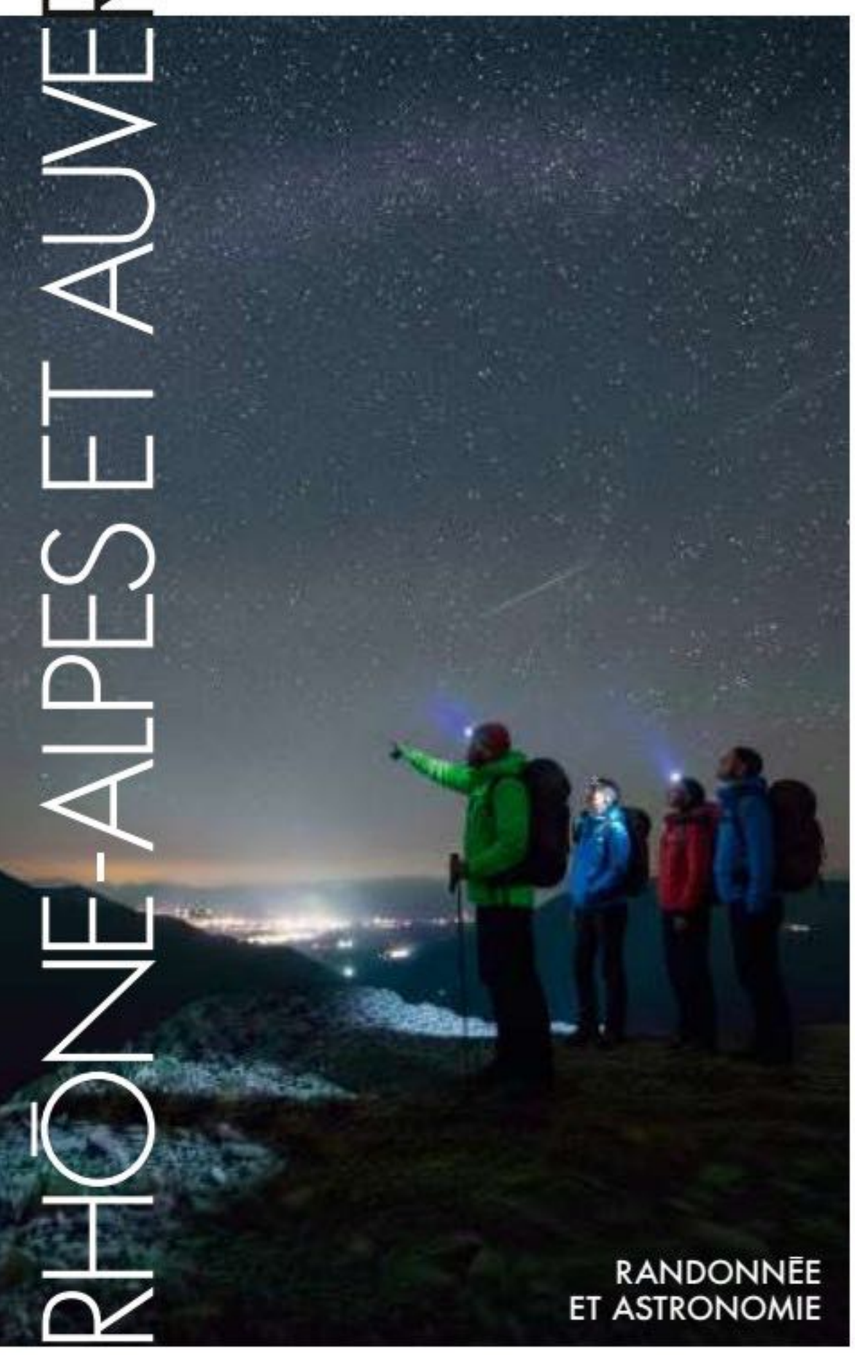
BANQUE POPULAIRE AUVERGNE RHÔNE ALPES

(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

RHÔNE-ALPES ET AUVERGNE



RANDONNÉE ET ASTRONOMIE

PRÉVESSIN

CIEL ÉTOILÉ

Accompagnateur en moyenne montagne, Maximilien Vuillard propose des sorties nocturnes alliant randonnée et astronomie. Accessibles aux petits comme aux grands, on y apprend à identifier les différentes constellations et autres curiosités célestes. On en ressort émerveillés, prêts à glisser dans les bras de Morphée. Durée 3 h 30. Adulte, 30 €, enfant 26 €.

Prévessin-Moëns (01). paysdegex-montsjura.com



LA CURE

ROANNE

VIRÉE ARTY

Située au cœur du bourg médiéval de Saint-Jean-Saint-Maurice-sur-Loire, la pépinière de métiers d'art La Cure accueille cinq ateliers (lutherie, céramique, métallerie…) et une boutique de créateurs locaux. Après la visite, on booke la grande maison des Pittoresques, gîte de charme pour huit à dix personnes avec vue sur la Loire.

lacure.fr, lespittoresques.fr

MAXIMILIEN VUILLARD_PAYS DE GEX MONTS JURA ; SAINT-OURS-LES-ROCHES ; MATHILDA GOMARD



TERRE INTÉRIEURE

Transformé en carrière après la Seconde Guerre mondiale, le volcan de Lemptégy dévoile ses entrailles aux scientifiques et passionnés de volcans. En famille ou en groupe, il est possible de privatiser une visite en train ou à pied, accompagnée d'un guide géologue, pour explorer le cœur de ce cratère. De 11,50 € à 14 €.

31, rte des Puys, Saint-Ours (63).

auvergne-volcan.com

VOLCAN DE LEMPTEGY

Sans téléphone et sans repère numérique, on embarque sa troupe pour une journée d'immersion en forêt. Encadrés par trois guides, on apprend à installer un campement et à faire du feu. Utile pour randonner en autonomie et sans impact sur la nature ! De 3 à 10 personnes, à partir de 7 ans. 60 € par personne. ●●●

Murol (63). jemjemgo.fr

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


DEMEURE BOUQUET

AMBIERLE

ESCAPADE ŒNOPHILE

Situé sur la route des vins Forez-Roannais, le village d'Ambierle abonde en maisons viticoles (domaine des Palais, Reniteo) finement recommandées par les propriétaires de la Demeure Bouquet. Cette élégante maison de famille du XVIII[e] siècle dispose de cinq chambres (réservables en totalité) et d'un magnifique jardin avec piscine et vue imprenable sur la plaine roannaise. À partir de 185 € la nuit.

320, rue de Faimes, Ambierle (42). demeurebouquet.com


EXPLORA PROJECT

CHIROLS

RETROUVAILLES XXL

Le Domaine de l'Arbre Nouveau est une ancienne ferme rénovée pouvant héberger jusqu'à 17 personnes. Le lieu dispose de six chambres indépendantes, d'un espace bien-être avec hammam et d'une piscine avec vue sur les montagnes ardéchoises. De 650 à 720 € la nuit.

5650, ch. de Sainte-Marguerite, Chirols (07). arbrenouveau.fr


MAISON RITA

LA VINEUSE

CAMPAGNE CHIC

Bilitis Progredi et Guillaume Rieth, créatifs lyonnais, ont ouvert Maison Rita, près de Cluny. La bâtisse de 250 m² accueille familles et groupes jusqu'à 11 personnes. La décoration est soignée et l'espace extérieur dispose d'une piscine et d'un barbecue. À partir de 600 € la nuit, pour 2 nuits minimum.

3126, route de Montceau, La Vineuse-sur-Frégande (71). maison-rita.com

Explora Project propose une semaine d'initiation à la vie sauvage dans le Beaufortain : expérience trappeur, nuit en bivouac… Le reste de la semaine, hébergement en chalet. À partir de 750 € par personne. ●

explora-project.com

DEMEURE BOUQUET© ; LAURENCE RIVOL ; JULIEN DOROL

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

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



AGENDA

MUSÉE DES ARTS DE LA MARIONNETTE

PAR **SANDRA MOISSON**

NOUVEAU REGARD

Dans la ville natale de Guignol, le musée des Arts de la marionnette vient tout juste d'inaugurer sa nouvelle exposition permanente, « La Virevolte », présentant 300 objets dont 200 nouvelles marionnettes et éléments de décors. Une place encore plus grande y est accordée à Guignol, toujours source d'inspiration pour les marionnettistes contemporains.

1, place du Petit-Collège, Lyon 5e. gadagne-lyon.fr

POÉSIE AU VERT

Après Camus, l'an dernier, le festival de poésie contemporaine Lectures sous l'arbre rend hommage au philosophe Paul Ricœur. La programmation, essentiellement en plein air, propose différents formats : balades-lectures, ateliers d'écriture, conférences, projections de films documentaires… Et s'étend à tout le plateau Vivarais-Lignon.

Du 16 au 22 août, Le Mazet-Saint-Voy (43).

lectures-sous-larbre.com



VUES DU MONDE

Rencontre entre le monde des idées et le monde des images, les États généraux du film documentaire ont sélectionné cette année 130 œuvres, projetées en salle ou en plein air, parmi lesquelles des séances spéciales consacrées à la jeune création d'Afrique subsaharienne, au cinéma palestinien ou encore à l'histoire des mobilisations.

Du 16 au 22 août à Lussas (07).

ardecheimages.org

PHILIPPE SOMNOLET ; ROLANDOAPARICIOVELASCO

CATWALK ENGAGĒ

Plus grand festival de théâtre de rue européen, Aurillac offre, pendant quatre jours, un panorama exceptionnel de toutes les formes d'expression, avec 3 000 artistes attendus entre le in et le off. Ā noter parmi les spectacles, « Le Grand Défilé » par la compagnie ERd'O, qui détourne avec audace les stéréotypes de genre. Ā la croisée du théâtre, de la performance, et de la mode.

Du 19 au 22 août à Aurillac (15). aurillac.net

GRAND ĒCART

Après une ouverture spectaculaire sous la forme d'une Grande fête populaire suivie de « Carmina Burana », de Carl Off, le festival Berlioz, dédié à l'univers du compositeur natif du village, s'achève avec une performance collaborative de DJ Matteo (de Chinese Man) qui promet de transformer la cour du château en dancefloor géant.

Du 19 au 30 août à La Côte-Saint-André (38). festivalberlioz.com



« MUSĒOCOULISSES. UN MUSĒE, DES MĒTIERS »

EN COULISSES

Que se passe-t-il quand le musée est fermé ? L'exposition « Muséocoulisses. Un musée, des métiers » répond à cette question en mettant à l'honneur les hommes et les femmes qui travaillent chaque jour dans l'ombre, pour assurer la préservation et la valorisation des collections du musée Paul-Dini. ●●●

Jusqu'au 20 septembre. Place Marcel-Michaud, Villefranche-sur-Saône (69). musee-paul-dini.com

MUSEE PAUL DINI



AGENDA

PAR **SANDRA MOISSON**

GRAND PRÉDATEUR

Avec « Paysage du loup », le photographe lyonnais Étienne Maury documente, entre réalité et esthétisme, le retour du loup dans les Alpes. Conçue comme un dialogue entre photos et objets, l'exposition interroge notre manière d'habiter la montagne face au prédateur.

Jusqu'au 20 septembre au Tremplin 92, Albertville (73). tremplin92.org

DESSINS TÉMOINS

Mêlant des dessins d'enfants d'Izieu (44 enfants juifs, déportés le 6 avril 1944 et exterminés) à ceux d'artistes contemporains, l'exposition « Papivores ! Soif de s'exprimer » montre comment le dessin devient un outil de transmission, entre histoire familiale et mémoire collective.

Jusqu'au 2 novembre à la Maison d'Izieu. 70, route de Lambraz, Izieu (01). memorializieu.eu



« PAYSAGE DU LOUP »,

TOTALE ABSTRACTION

Réunissant des œuvres monumentales emblématiques de son parcours, « Frank Stella. Minimal / Maximal », la rétrospective complète et inédite consacrée à l'artiste américain a reçu le label Exposition d'intérêt national du ministère de la Culture. L'occasion d'embrasser plus de six décennies de création de cette figure majeure de l'art abstrait. ●

Jusqu'au 3 janvier 2027 au MAMC+, Saint-Étienne (42). mamc.saint-etienne.fr

RÉDACTRICE EN CHEF DES ÉDITIONS RÉGIONALES : MANOU FARINE. RESPONSABLE : ANNE-MARIELLE FRANCHETEAU-GARDE. 1ÈRE RÉDACTRICE GRAPHISTE : ÉMILIE HUSSENOT. RÉALISATION : AGENCE SOCRATE. RÉDACTRICE EN CHEF : SANDRINE BOUILLOT. MAQUETTISTES : SYLVIE AGOSTINI, TIPHAINE BRÉGUÉ, 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 : JULIE HAINAUT, SANDRA MOISSON. SERVICE PUB : AZERION RÉGIONS. CONTACT-AZERIONREGIONS@AZERION.COM.

© ETIENNE MAURY/ ITEM AVEC LE SOUTIEN À LA PHOTOGRAPHIE DOCUMENTAIRE DU CNAP

Auberge du Lac
Hôtel Restaurant ****









Crédits photos "Christelle 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 | Teritoria

NEUF... NOUVEAU...

NOUVELLES



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



JOD PARIS

Le Masque soin lumière a été pensé pour apaiser et révéler l'éclat de la peau après l'exposition au soleil. Il est enrichi en acide hyaluronique lipophile auquel est associé un complexe puissant de cellules actives de plantes issues des dernières innovations en biotechnologie verte. Vous allez apprécier sa texture crémeuse et fondante, aux reflets nacrés, offrant un effet repulpant et lissant. Avec lui, la peau paraît plus souple pour un teint hydraté et lumineux.

Masque soin lumière, 38 € (prix observé). jodcosmetics.com

La 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

ELLE

RÔLES MODÈLES



LE NOUVEAU PODCAST QUI RENVERSE LES CLICHÉS

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

À DÉCOUVRIR SUR ELLE.FR
POUR ÉCOUTER LES PREMIERS ÉPISODES

DISPONIBLE SUR TOUTES LES PLATEFORMES D'ÉCOUTE

DEEZER amazon music

EN PARTENARIAT AVEC

ina

Publicis EtNous

HERMÈS
PARIS

Hermès, à toute bride

