ELLE

HOMMES
PLUS C'EST PETIT, PLUS C'EST MIGNON ?

STYLE
ON REVISITE LA CHEMISE BLANCHE !

LAETITIA CASTA
CASTINGS, AGENTS, COULISSES...
SON INTERVIEW "DIX POUR CENT"

ENQUÊTE SUR LES "DOG MUMS"
LEUR CHIEN, LEUR ENFANT ?

BEAUTÉ
LES TIPS SECRETS DE LA RÉDACTION
+ NOTRE LEÇON DE MAKE-UP GLAM

CMI FRANCE
L 14149 - 4211 - F: 2,90 €

HEBDOMADAIRE 3 SEPTEMBRE 2026 FRANCE METROPOLITAINE : 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

LANCÔME

PARIS



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

INSPIRÉ DES TECHNIQUES DE LIFTING

NOUVEAU

RÉNERGIE

CRÈME COLLAGEN⊕ LIFT-XTEND

CORRIGE **10 ANS**
DE PERTE DE COLLAGÈNE*

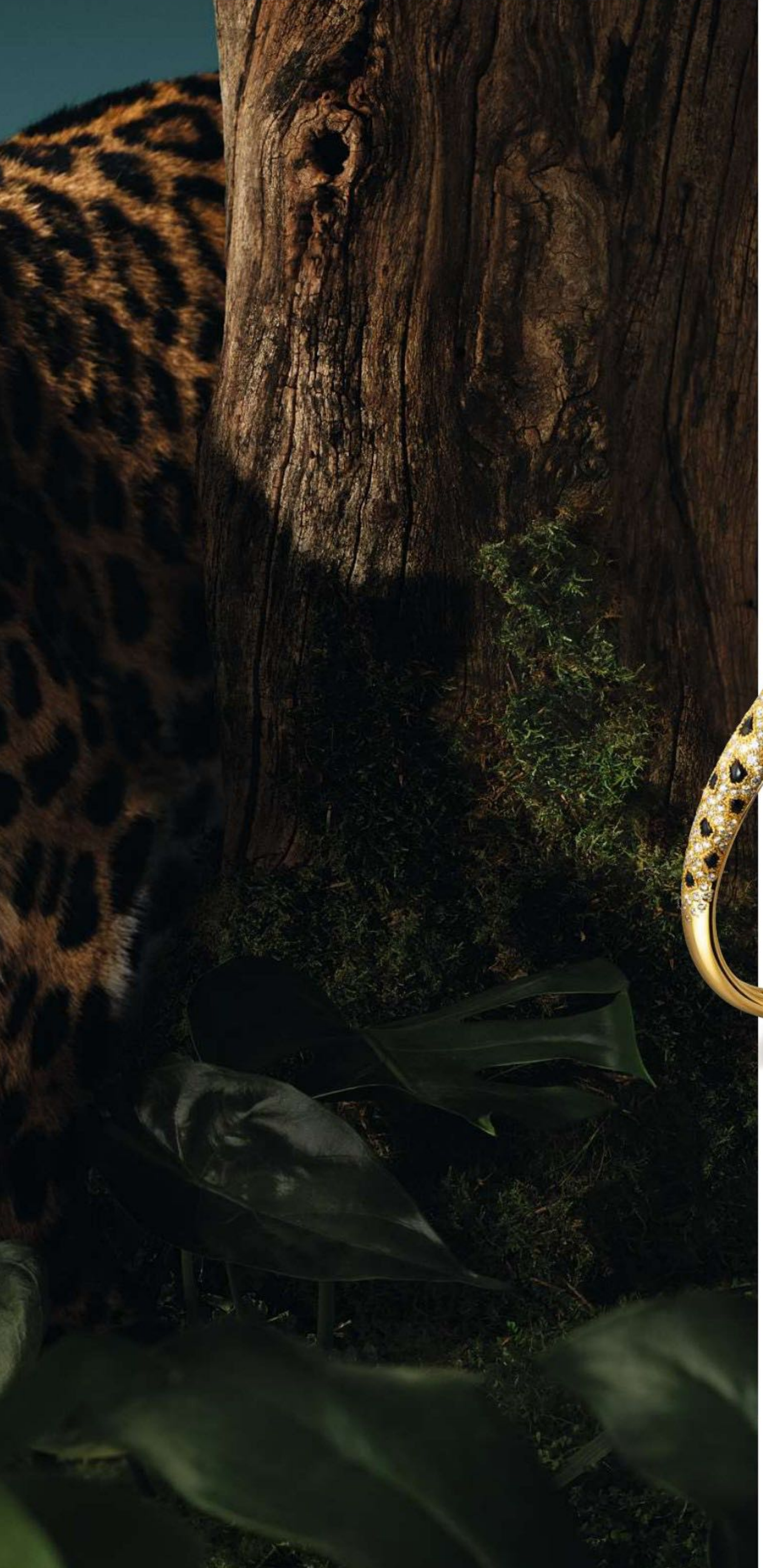
+57%
PEAU PLUS TONIQUE EN 4H**

+27%
PEAU PLUS FERME EN 4H**

LANCÔME
RÉNERGIE
COLLAGEN⊕ LIFT-XTEND CREAM

*TEST INSTRUMENTAL, 3 MOIS, 78 FEMMES.
**TEST INSTRUMENTAL, 40 FEMMES.

RETROUVEZ-NOUS SUR WWW.LANCOME.FR





Cartier

Alhambra célèbre la chance depuis 1968

Van Cleef & Arpels

Haute Joaillerie, place Vendôme depuis 1906

vancleefarpels.com

Alhambra
Montre

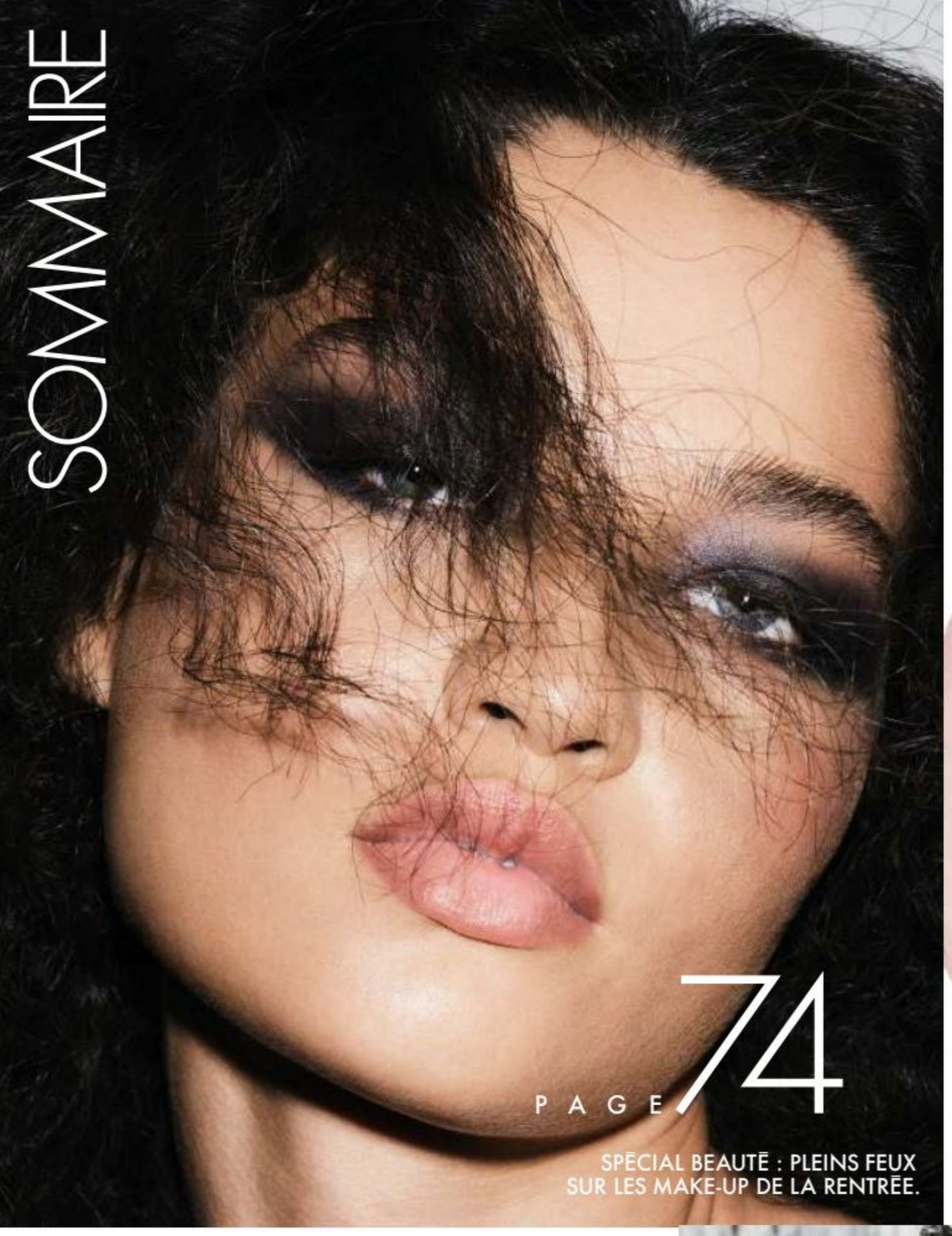
CHANEL

COCO
MADEMOISELLE
CHANEL
PARIS
CRUSH ABSOLU

COCO MADEMOISELLE
CRUSH ABSOLU

LE NOUVEAU PARFUM

SOMMAIRE



PAGE 74

SPÉCIAL BEAUTÉ : PLEINS FEUX SUR LES MAKE-UP DE LA RENTRÉE.



EN COUVERTURE

LAETITIA CASTA
PORTE UNE CHEMISE, **EMPORIO ARMANI.** UN COLLANT, **CALZEDONIA.** DES BOUCLES D'OREILLES, **DINH VAN.** UNE BAGUE, **MESSIKA.** RÉALISATION **HORTENSE MANGA.** PHOTOGRAPHE **PAUL BELLAART.** COIFFURE **WALTER ARMANNO.** MAQUILLAGE **DIOR PAR AYA FUJITA.** MANUCURE **MAGALI SANZEY.**

PAGE 64

SPÉCIAL MONTRES : L'HEURE DU CHOIX.



PAGE 90

BEAUTÉ : LES TIPS SECRETS DE LA RÉDACTION.

13 ÉDITO
Guide du savoir-survivre.
Par Olivia de Lamberterie.

14 ZIG ZAG
Le sacre des « short kings ».

35 STYLE BEAUTÉ
Blush gourmand • Un programme cheveux en 5 étapes • Alerte, j'ai un bouton ! • Les crushs de Charlotte Cardin.

42 LIVRES
Philippe Jaenada, Sabyl Ghoussoub, Lily King, Mayra Montero.

48 MAG
Mon chien et moi : génération « dog mums ».

64 MODE
Montres : minute de vérité.

74 SPÉCIAL BEAUTÉ
Glam power • Témoignages : la crème de nos astuces.

94 ART DE VIE
Sport : un, deux, trois, méditez !

105 HOROSCOPES

107 FICHES-CUISINE
Desserts sans sucres ajoutés.

BEN HASSETT ; BUZZ WHITE ; ARNO CAUCHOIS/« ELLE » FRANCE.

Ce numéro comporte, insérées entre les pages 106 et 107, 8 pages spéciales numérotées de I à VIII (édition Alsace-Lorraine) ; ou 4 pages spéciales numérotées de I à IV (édition Normandie). Sur la page 19, collage d'une carte ScentSeal Guerlain L'Heure Bleue (abonnés de la France métropolitaine et kiosques Paris et Île-de-France). Posés contre la 4e de couverture, un catalogue Le Bon Marché Rive Gauche de 132 pages (kiosques Paris et Île-de-France) et un encart « Paris Match » sur une sélection d'abonnés. 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° 4211 sont vendus avec un highlighter liquide Charlotte Tilbury, 3 teintes au choix, 2 € en plus du magazine, soit 4,90 €, sur une partie de la diffusion kiosques France métropolitaine (liste des points de vente disponible sur elle.fr, rubrique beauté). Offre valable du 3 au 16 septembre 2026. Dans la limite des stocks disponibles.



BVLGARI

ROMA 1884

Charlotte Tilbury

HYDRATE JUSQU'À
24H*
RÉGULATION DU SÉBUM
+ HYDRATATION

NOUVEAUTÉ ! AIRBRUSH FLAWLESS
BLUR LOOSE POWDER
ULTRA-LÉGER. ULTRA-FLOUTANT.

ACHETER CHEZ SEPHORA

*Testé sur 32 personnes après une application.

Louane
PORTE LA TEINTE
FAIR-MEDIUM

Guide du savoir-survivre



PAR OLIVIA DE LAMBERTERIE **ÉDITORIALISTE**

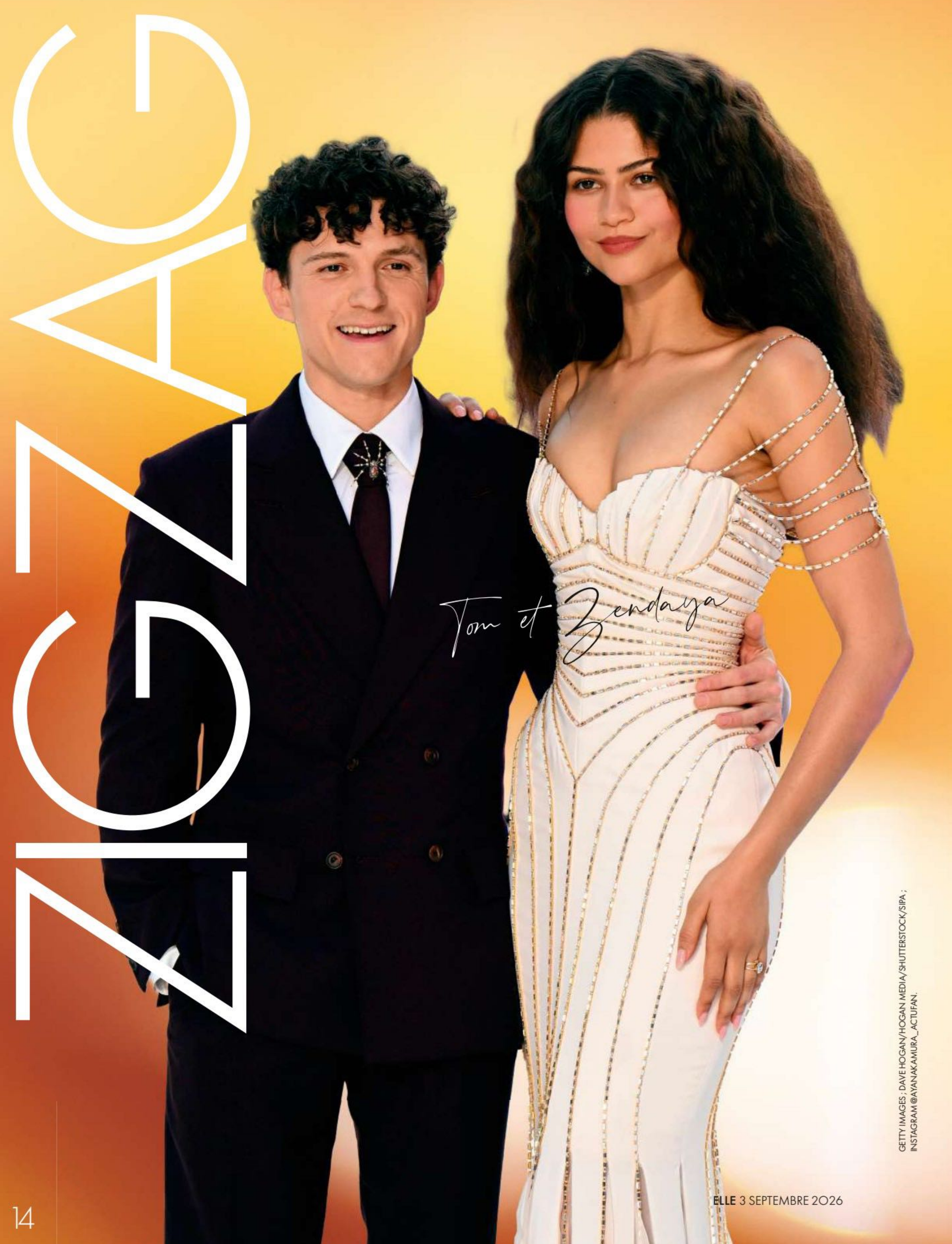
ENTRE LE RETOUR DU BLOUSON EN CUIR (CHOUETTE !) ET LA FOLIE DES SUCETTES AU COLLAGÈNE (CHICHE ?), les agités du bocal s'invitent dans les tendances de la rentrée : pour les bienheureuses néophytes qui ne traînent pas sur TikTok, voici le « prepper chic », qu'on pourrait traduire par « le chic survivaliste ». Après cet été au goût de cendres, ce phénomène venu des États-Unis se répand comme une traînée de matcha. Fini le mec qui attend la fin du monde en gilet multipoche dans une cave crado. Les dingos de l'apocalypse ont désormais du style. Ils portent des tenues structurées dans des matières innovantes et stockent sacs-poubelle et kilos de denrées avec un souci forcené du design. Ainsi se filment-ils en train de ranger, dans des étagères industrielles épurées et rigoureusement identiques, des bocaux étiquetés et rigoureusement uniformes. Le comble ? Zoomer sur leur remplissage de lentilles, de pâtes, de farine, comme un sablier hypnotique des heures qu'il nous reste avant la fin des temps.

Pourquoi ne pas se préparer, aussi, une bibliothèque « prepper chic » ? Survivre sans livres, bonjour tristesse… Plutôt que « La Route », sublime mais désespérant roman de Cormac McCarthy, choisissez « La Grande Interruption » (éd. Seuil), voyage post-apocalyptique d'une survivante de 11 ans : Sibylle Grimbert y invente la disparition du monde en en célébrant la beauté, c'est magnifique. Ou, puisqu'on aura du temps (chic !), l'un des plus beaux premiers romans de la rentrée, familial, choral, inlâchable, qui compte 788 pages : « Paradisi Gloria », d'Élise Lespade (éd. Le Cercle ouvert). Réjouissantes également, les 674 pages de l'ouvrage américain « La Piqûre d'abeille » (éd. Albin Michel) : Paul Murray maîtrise l'art de transcender les catastrophes. On n'oubliera pas « Pourquoi il faut apprendre à lire en maternelle », de Céline Alvarez (éd. Les Arènes), une méthode de lecture révolutionnaire qui permet de donner à TOUS les enfants le sens et le goût des mots, parfaite pour les parents survivalistes. Ni, bien sûr, « Les Différentes Régions du ciel » , de Christian Bobin (éd. Quarto Gallimard), pour pouvoir se rappeler que, quand même, la vie était belle. ●

Les agités du bocal s'invitent dans les tendances de la rentrée : voici le « prepper chic » ou « chic survivaliste ».

XAVIER IMBERT

ACTU



Tom et Zendaya

GETTY IMAGES ; DAVE HOGAN/HOGAN MEDIA/SHUTTERSTOCK/SIPA ; INSTAGRAM @AYANAKAMURA_ACTUFAN.

LE SACRE DES "SHORT KINGS"

Tom Holland, Kendrick Lamar, Kieran Culkin…
Ils sont petits par la taille, mais grands par la séduction.
Derrière cet engouement, une masculinité moins dominante ?

PAR JULIE DESSAGNE

RK et Aya

SUR LA VIDÉO DE SA DEMANDE EN MARIAGE À AYA NAKAMURA, publiée cet été sur les réseaux sociaux, RK a un genou à terre. Jusque-là, rien que de très traditionnel. Ce qui l'est moins, c'est que, même une fois relevé, le jeune rappeur ne domine pas franchement sa future épouse. Et alors ? Alors rien, justement. Personne n'a jugé nécessaire de placer Aya dans un fossé ou RK sur une marche. Le bonheur ne se mesure pas à la verticale. Même décontraction chez Tom Holland et Zendaya. Sur les tapis rouges, elle le dépasse à plat, et accentue volontiers l'écart en talons, tandis que lui affiche la sérénité d'un homme conscient qu'être Spider-Man dispense de tricher sur sa taille. L'acteur britannique, 1 m 73 environ, est devenu le saint patron des « short kings », littéralement les « petits rois » : ces hommes ne répondant pas au vieux cahier des charges du mâle grand, baraqué et protecteur, mais dont on célèbre le charme, le talent et, surtout, l'apparente absence de complexe. Cet idéal masculin a bien d'autres ambassadeurs. Jeremy Allen White, 1 m 70 de muscles nerveux sous son débardeur Calvin Klein ; Kieran Culkin, 1 m 70 d'ironie et de névroses délicieuses ; Kendrick Lamar, 1 m 65 et une autorité scénique qui n'a pas besoin de quelques centimètres supplémentaires ; Pharrell Williams, 1 m 74, parfait représentant d'une virilité fine et créative.

En France, le phénomène n'a pas encore trouvé son nom, mais il existe bel et bien. Avant l'idylle RK-Aya, Jamel Debbouze (1 m 65) et Mélissa Theuriau, Yvan Attal (1 m 69) et Charlotte Gainsbourg ou Nicolas Sarkozy (1 m 66) et Carla Bruni, pour ne citer qu'eux, avaient déjà pris leurs distances avec le schéma du compagnon dépassant forcément celle qui partage sa vie. Trois couples, trois styles, et des femmes qui n'ont jamais jugé nécessaire de descendre de leurs stilettos. ●●●



Kendrick et Whitney



Pharrell et Helen



Kieran et Jazz

UN HOMME À LA HAUTEUR ?

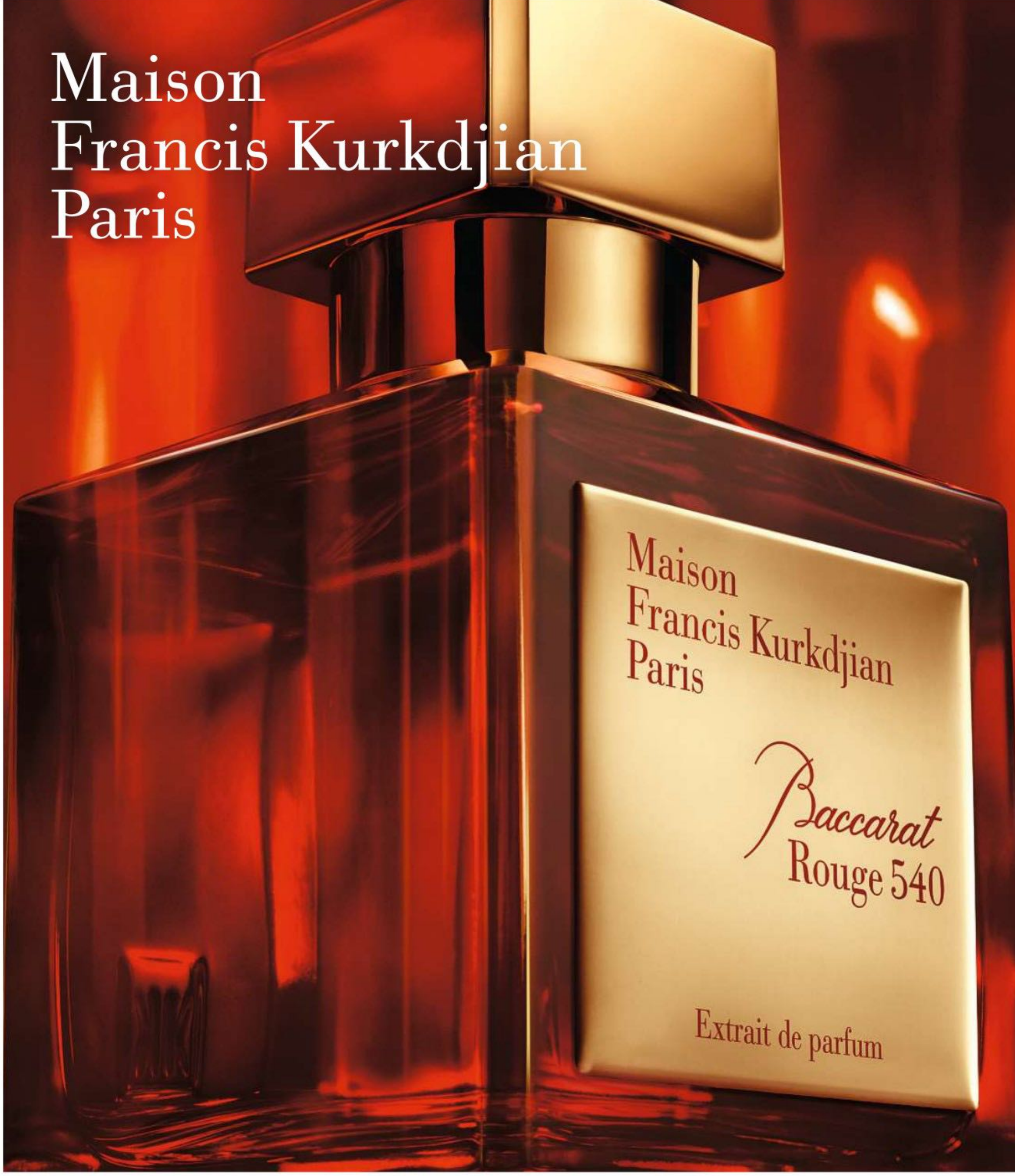
L'expression « short king » apparaît en 2018 dans une vidéo des humoristes américains Cody Ko et Noel Miller. Quelques mois plus tard, l'acteur Jaboukie Young-White contribue à la populariser en réclamant que « petit » cesse d'être utilisé pour diminuer ceux qu'il désigne. Le terme se diffuse plus récemment sur Twitter, puis sur TikTok, et le hashtag #shortkingspring gagne en popularité. Sur le modèle du Hot Girl Summer, il proclame alors le printemps saison officielle des hommes petits.

Mais la gen Z ne se contente pas d'en rire. Car la préférence pour les hommes grands n'a rien d'anodin. Elle prolonge une mise en scène très ancienne du couple hétérosexuel : lui, au-dessus, elle, en dessous ; lui, protecteur, elle, protégée ; lui, imposant, elle, délicate. La taille fonctionne comme un résumé visuel de l'ordre des genres. L'homme doit occuper davantage d'espace, et la femme apprendre à se faire petite… parfois littéralement. Combien ont délaissé leurs talons pour ne pas dépasser leur compagnon ? Combien d'hommes ont pris leurs aises avec le mètre ruban, faisant preuve de la générosité comptable d'un agent immobilier parisien ?

Le « short king » desserre l'étau de ce modèle conjugal. Sa petite taille n'est plus nécessairement perçue comme un défaut à « compenser », verbe longtemps infligé aux hommes petits avec le fameux complexe de Napoléon. Son attrait réside précisément dans le fait qu'il n'a rien à prouver. Tom Holland ne demande pas à son épouse de se rapetisser. Jeremy Allen White n'a pas besoin de ressembler à un colosse pour électriser Internet. Kieran Culkin transforme même son gabarit et sa vulnérabilité en nouvelle grammaire du sex-appeal.

On aimerait croire que cette nouvelle désirabilité a définitivement rebattu les cartes. Elle commence, plus modestement, à les redistribuer. Le « short king » est peut-être encore davantage une victoire de la représentation qu'un bouleversement des pratiques amoureuses. Et le surnom lui-même conserve une légère condescendance : pourquoi faudrait-il couronner un homme pour rendre sa petite taille acceptable ? Personne ne songe à féliciter un homme de 1 m 90 d'être un « tall king ». Reste que ces « petits rois » ouvrent une brèche salutaire. Ils proposent une masculinité qui ne se confond plus avec la domination physique, la force ou l'intimidation, et qui permet à une femme de prendre de la hauteur sans que sa stature devienne une source d'insécurité. Le règne des hommes grands n'est sans doute pas révolu, mais le mètre 80 n'a plus le monopole de la majesté. ●

GETTY IMAGES ; LARRY BUSACCA/GETTY IMAGES FOR NARAS/AFP ; SWAN GALLET/WWD VIA GETTY IMAGES ; ARTURO HOLMES/WIREIMAGE/GETTY IMAGES.



L'alchimie des sens
Francis Kurkdjian

Baccarat
Rouge 540



GUERLAIN

PARIS

L'HEURE BLEUE

LE NOUVEAU PARFUM





1



2

On file voir

CE TRIO ARTY

PAR **SOLINE DELOS**

Ils sont trois jeunes talents qui, chacun à leur manière, explorent le corps, lieu du désir et de la fragilité, à la fois personnel et universel. Vassili Schneider, benjamin de la fratrie de comédiens surdoués, dévoile ses dessins, visages au trait ardent, croqués sur le vif. Formée à l'école Kourtrajmé sous l'œil de JR, Sarah Makharine, qui a souvent tourné son objectif vers la banlieue, révèle des photos où elle capte corps et regards avec une force vitale, déboulonnant stéréotypes et préjugés. Quant à Yasmine Lavoine-Poniatowski, alias Lawski, 28 ans et déjà sélectionnée en 2025 au PhotoTwens, en Belgique, elle saisit des « duos » amoureux, amicaux, familiaux, et livre, au plus près de ses modèles, des instants suspendus, entre intimité et pudeur. Trois regards singuliers et une sensibilité à fleur d'image. À suivre.

« NOUS TROIS » : VASSILI SCHNEIDER, SARAH MAKHARINE, LAWSKI, du 4 au 26 septembre, Galerie Cinéma Anne-Dominique Toussaint, Paris-3e.



3

1. SARAH MAKHARINE.
2. LAWSKI.
3. VASSILI SCHNEIDER.



L'ENVIE D'ÉLISABETH AKESSOUL

DES MONTRES BAGUES



GUESS sur ZALANDO.



« Raquel », FOSSIL.



« Suri », MICHAEL KORS.



« Cavatina », TIMEX.



CASIO.

PRESSE ; SARAH MAKHARINE ; LAWSKI ; VASSILI SCHNEIDER.
ASSISTANTE STYLISME PAULINE GENIBRE.



PLACE AU WEEK-END!

WEEKEND

MaxMara

On valide

CE GUITARE ĒROS

Le musicien espagnol Guitarricadelafuente séduit avec ses looks fleuris, sa pop-folk et sa gueule d'ange bientôt au cinéma.

PAR **LOU ATTARD**



SON PARCOURS

Depuis « Guantanamera », sorti en 2018, rien n'arrête ce chanteur de 29 ans au visage angélique. Ses looks ? Dior par Jonathan Anderson. Les photos de ses deux albums ? Wolfgang Tillmans. Et le voilà à l'affiche de « La Bola negra », primé au dernier Festival de Cannes, en salle en décembre.

SON INSPIRATION

S'il a grandi en bord de mer, il a passé du temps chez sa grand-mère, dans la campagne aragonaise. En touche-à-tout génial, il s'essaie à la vielle à roue et s'enregistre avec un micro de PlayStation (pour le single « El Conticinio »). Une manière de se renouveler constamment en empruntant à l'électro-pop comme au flamenco.

SON AURA

Sa masculinité enveloppante, son érotisme doux font mouche dans ses textes et ses clips. Décrit par son auteur comme un voyage initiatique façon « Don Quichotte moderne », son dernier album, « Spanish Leather » est certifié disque d'or, et les titres « Full Time Papi » et « Babieca ! » sont devenus des hymnes pour la communauté queer.

L'OBJET DU DĒSIR

On se chouchoute avec ce délicieux rituel de soin.
Gelée Lavante Bienfaisante au lait d'amande et bergamote, Diptyque.



Phéno

ÇA PART EN SUCETTE !

PAR **JULIE DESSAGNE**

APRĒS LES POUDRES ET LES GUMMIES, LE COLLAGĒNE SE CONSOMME DĒSORMAIS… EN SUCETTE. IT GIRL VITAMINS, LEMME (LA MARQUE DE KOURTNEY KARDASHIAN) OU ENCORE BASICALLY HEALTHY ONT DĒJĀ ADOPTĒ CE FORMAT, QUI DĒBARQUE EN FRANCE CHEZ NAJAH NUTRITION. Ā QUAND LA TĒTINE ?

GETTY ; SONY MUSIC ; PRESSE.

KIKO

MILANO

JUSTICE

Une heure avec JOHANNA BROUSSE



Elle est celle qui a fait plier le géant de la tech Telegram. À l'occasion de la sortie de son livre, la vice-procureure chargée de la cybercriminalité au parquet de Paris nous a reçus dans son bureau.



PAR **CÉCILE OLLIVIER**

UNE WONDER WOMAN EN BOTTES ROUGES ? Une geek à lunettes ? À quoi peut bien ressembler celle qui défie les pirates du monde entier, qui fait trembler les géants de la tech ? Johanna Brousse nous ouvre la porte de son bureau inondé de soleil, orné d'un bananier et d'un baobab chacal, dessins de ses enfants scotchés au mur. Son immense sourire nous fait immédiatement penser au chat du Cheshire dans « Alice au pays des merveilles ». Comme l'héroïne de Lewis Carroll, elle est tombée un jour dans un trou de lapin et y a découvert un monde dystopique, où tout peut être piraté, des bateaux de croisière aux barrages hydrauliques, où des ados mi-génies, mi-autistes braquent des banques en un clic et paralysent des hôpitaux. La menace est un tsunami, dont elle brosse le panorama dans un livre vertigineux, « Cybercombattante » (éd. JC Lattès). « Tout est vrai, insiste-t-elle. La société s'est digitalisée, le crime aussi. Avant, si vous vouliez voler une voiture, vous cassiez la vitre. Maintenant, on pirate les enceintes connectées du véhicule. Les narcotrafiquants commencent à recruter des hackers de haut niveau pour pirater les systèmes de sécurité des ports et faire passer leurs conteneurs pleins de cocaïne. Tout cela, les gens n'en ont pas encore conscience. »

Elle-même n'y connaissait rien lorsqu'elle est arrivée dans le service, en 2017. « Il faut monitorer un réseau de botnets », lui lance quelqu'un le premier jour. « J'ai cherché sur Google ce que c'était, avoue-t-elle. Réponse : un réseau d'appareils connectés infectés par un logiciel malveillant. Alors elle potasse, en bonne élève qu'elle a toujours été, depuis son enfance à Meudon, dans les Hauts-de-Seine.

Tête de classe, la bachelière est orientée vers une prépa HEC, mais met les voiles au bout d'une semaine pour s'inscrire en droit. Son père, cadre chez Orange, ne lui adresse pas la parole pendant deux mois. « Je pense qu'il avait peur pour moi », analyse-t-elle. Elle suit pourtant l'autoroute des bons élèves : classée septième à l'ENM (École nationale de la magistrature), stage à la Cour de cassation,

PHILIPPE MATSAS/LEEXTRA ; PRESSE.

premières réquisitions à 25 ans dans un gros dossier de stups, puis la permanence criminelle du parquet de Paris. Un soir d'avril 2017, elle est appelée pour une victime dont le nom lui fait encore monter les larmes aujourd'hui : Sarah Halimi, retraitée de confession juive, est retenue en otage. La magistrate se rend sur place, mais trop tard : le corps sans vie gît dans la cour de l'immeuble. « C'était le mort de trop », souffle-t-elle. Elle demande à changer de service. Ses collègues rêvent de l'antiterrorisme, elle choisit la section cyber, dite «J3 », un service embryonnaire : « On a débarqué à deux magistrates, sans aucun bagage technique, face à des services très pointus et compétents, l'ANSSI, la DGSE, la DGSI... Les gens se demandaient ce qu'on allait bien pouvoir apporter... » On a vu.

Ā son tableau de chasse : la fermeture du site Coco, devenu un repaire de prédateurs sexuels, au cœur de l'affaire Mazan. Des minitéléphones portables chinois circulent illégalement en prison ? Elle lance l'opération « Prison Break », fait perquisitionner des centaines de cellules et enquête sur la filière de revente. Une banque de cryptomonnaies est soupçonnée de blanchir de l'argent ? Elle la fait hacker par ses équipes et récupère 20 millions d'euros, de retour dans les caisses de l'Ētat. Le tout, seule, ou presque. La section J3 compte... six magistrats. Mais la patronne déborde d'idées, souvent nées lors des séances de natation qu'elle s'octroie trois fois par semaine, entre midi et deux.

Un jour, l'Ofmin (Office mineurs) l'alerte sur la messagerie cryptée Telegram, où circulent des contenus pédocriminels et dont le fondateur russe, Pavel Durov, refuse de collaborer avec la justice. « Les enquêteurs souhaitaient procéder à une infiltration, c'était une perte de temps, d'énergie... J'ai ouvert une enquête contre Telegram. » Ā l'époque, ses collègues en tombent de leur chaise. « Il y avait une forme d'autocensure, se souvient Johanna Brousse. Face à un milliardaire de la tech, on hésite à demander des comptes. Alors que l'un de nos principes fondateurs, c'est qu'on est tous égaux devant la justice. » Et voilà Pavel Durov cueilli un matin de 2024 sur le tarmac de l'aéroport du Bourget. Une garde à vue au retentissement mondial. Vladimir Poutine adresse un avertissement à la France, Elon Musk, propriétaire de X, lance un hashtag #FreePavel, le boss de la messagerie Proton Mail prédit un « suicide économique de la France »... « Le sol a tremblé, admet-elle aujourd'hui. Heureusement, j'ai eu le soutien entier de la procureure de Paris, Laure Beccuau. » Mais voilà : avant même la fin de la garde à vue, Telegram commence à collaborer avec la justice. La magistrate a depuis gagné en renommée. Certaines victimes la contactent directement sur son compte LinkedIn, comme cet homme ciblé par des maîtres chanteurs, à qui il avait envoyé des photos de lui nu, pensant les adresser à une conquête féminine. « Il ne savait plus vers qui se tourner », soupire-t-elle.

> "La société s'est digitalisée, le crime aussi."
>
> JOHANNA BROUSSE

PLUS RĒCEMMENT, UN AUTRE MILLIARDAIRE s'est retrouvé dans le collimateur de la vice-procureure : Elon Musk, dont elle a fait perquisitionner les bureaux franciliens en février dernier, et à qui elle a adressé une convocation à laquelle il ne s'est pas rendu. L'enquête ouverte porte sur les possibles dérives de son réseau, notamment soupçonné de complicité de détention d'images pédopornographiques. L'homme le plus riche du monde s'est fendu d'un tweet d'insultes en français à l'adresse du parquet de Paris : « Ils sont plus faux qu'un euro en chocolat et plus pédés qu'un flamant rose en tutu fluo », écrivait-il le 8 mai. Johanna Brousse est depuis attentive à sa sécurité : « La gendarmerie est venue me donner quelques conseils », dit-elle en brandissant un mug rose fuchsia floqué GIGN. Son père s'inquiète, à nouveau. Tout comme ces désormais plus si intouchables géants de la tech, informés qu'il existe en France une justice indépendante et une procureure entêtée, nouvelle shérif au Far West numérique. ●

« CYBERCOMBATTANTE », de Johanna Brousse (éd. JC Lattès).



PAR MARGUERITE BAUX



IL EST COMMENT LE NOUVEAU LÉA DRUCKER ?

ROMANESQUE. Et si Léa Drucker était devenue un genre de film ? Le genre portrait d'une femme qui contrôle sa vie, ses émotions, jusqu'au jour où… Dans « La Vie d'une femme », l'actrice est chirurgienne dans un hôpital sous pression, mène à la baguette son mari, gère deux portables qui sonnent tout le temps… bref, elle résiste à tout. Sauf à l'irruption d'une écrivaine venue observer son service pour préparer un livre – Mélanie Thierry, un peu sous-exploitée dans cette affaire. Construit comme un roman, en onze chapitres, filmé avec un grain très doux et ponctué de fragments de piano, cette chronique sur l'irruption du désir évoque bien sûr les « Vingt-quatre heures de la vie d'une femme » de Stefan Zweig, avec de la charge mentale en plus. La finesse du tout laisse place à l'ambiguïté (est-elle admirable ou aliénée, cette dame de fer ?) et la diction de Léa Drucker atteint un niveau virtuose, intonation mécanique où affleurent des affects qui n'explosent jamais. « J'essaie d'être rationnelle », dit-elle d'emblée. La beauté du film, mais aussi sa limite, étant de rester du côté mélancolique de la question : sans la passion, que vaut la vie ?

À VOIR SI… vous aimez Claude Sautet et Arnaud Desplechin / Vous voulez voir l'écrivain Erri De Luca dans son propre rôle / Vous hésitez à prendre un amant ou une maîtresse.

À ÉVITER SI… vous détestez les appartements haussmaniens / Vous ne supportez pas de voir deux femmes s'embrasser dans un rayon de soleil.

« LA VIE D'UNE FEMME », de Charline Bourgeois-Tacquet, avec Léa Drucker, Mélanie Thierry, Charles Berling (1h38). En salle le 9 septembre.





La beauté du geste

Le side tuck

ALERTE GUERRE GÉNÉRATIONNELLE ! LE FRENCH TUCK, CE BOUT DE T-SHIRT GLISSÉ DEVANT DANS LE PANTALON, SERAIT OFFICIELLEMENT TROP MILLENNIAL. LA RELÈVE ? LE SIDE TUCK, QUI CONSISTE À RELEVER LE VÊTEMENT SUR UNE HANCHE, LE RETENANT SOUS LE SOUTIEN-GORGE OU GRÂCE À UNE ÉPINGLE. PLUS ASYMÉTRIQUE, PLUS SEXY ET MOINS CHARGÉ À LA TAILLE. UN SIMPLE TWIST QUI PROMET DE DÉRINGARDISER NOS LOOKS. **J.D.**

INSTAGRAM @DUALIPA ; INSTAGRAM @JHALTITUDE ; PYRAMIDE DISTRIBUTION ; PRESSE ; GETTY.

DIX POUR CENT
LE FILM

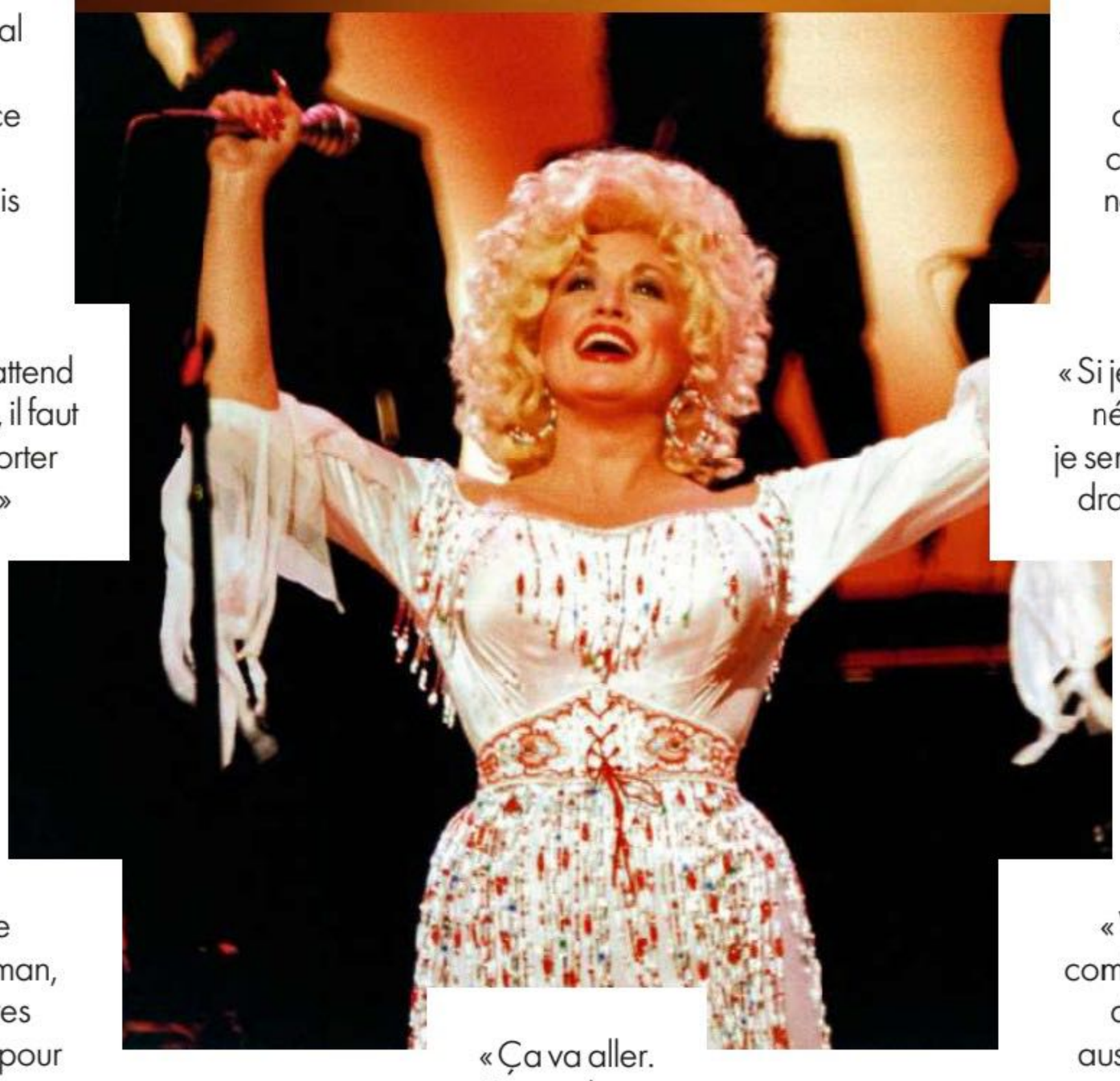
SEULEMENT SUR NETFLIX | LE 10 SEPTEMBRE

Hommage

DOLLY PARTON (1946-2026)

Quelques répliques cultes de la sainte patronne de la country.

PAR **MARGUERITE BAUX**



« Je ne prends pas mal les blagues sur les blondes idiotes parce que je ne suis pas idiote et que je ne suis pas blonde. »

« Évidemment que les vies noires comptent. Qui peut croire qu'il n'y a que nos petits culs blancs qui comptent ? »

« Quand on attend un arc-en-ciel, il faut savoir supporter la pluie. »

« Si je n'étais pas née femme, je serais devenue drag-queen. »

« Je suis plus fière de distribuer des livres aux enfants que d'être une star de la musique. »

« J'étais la première à brûler mon soutif. Il a fallu quatre jours aux pompiers pour l'éteindre. »

« Je suis une self-made-woman, j'ai les factures des médecins pour le prouver. »

« Ça va aller. Tout va bien se passer. »

« Vous savez combien ça coûte d'avoir l'air aussi cheap ?! »



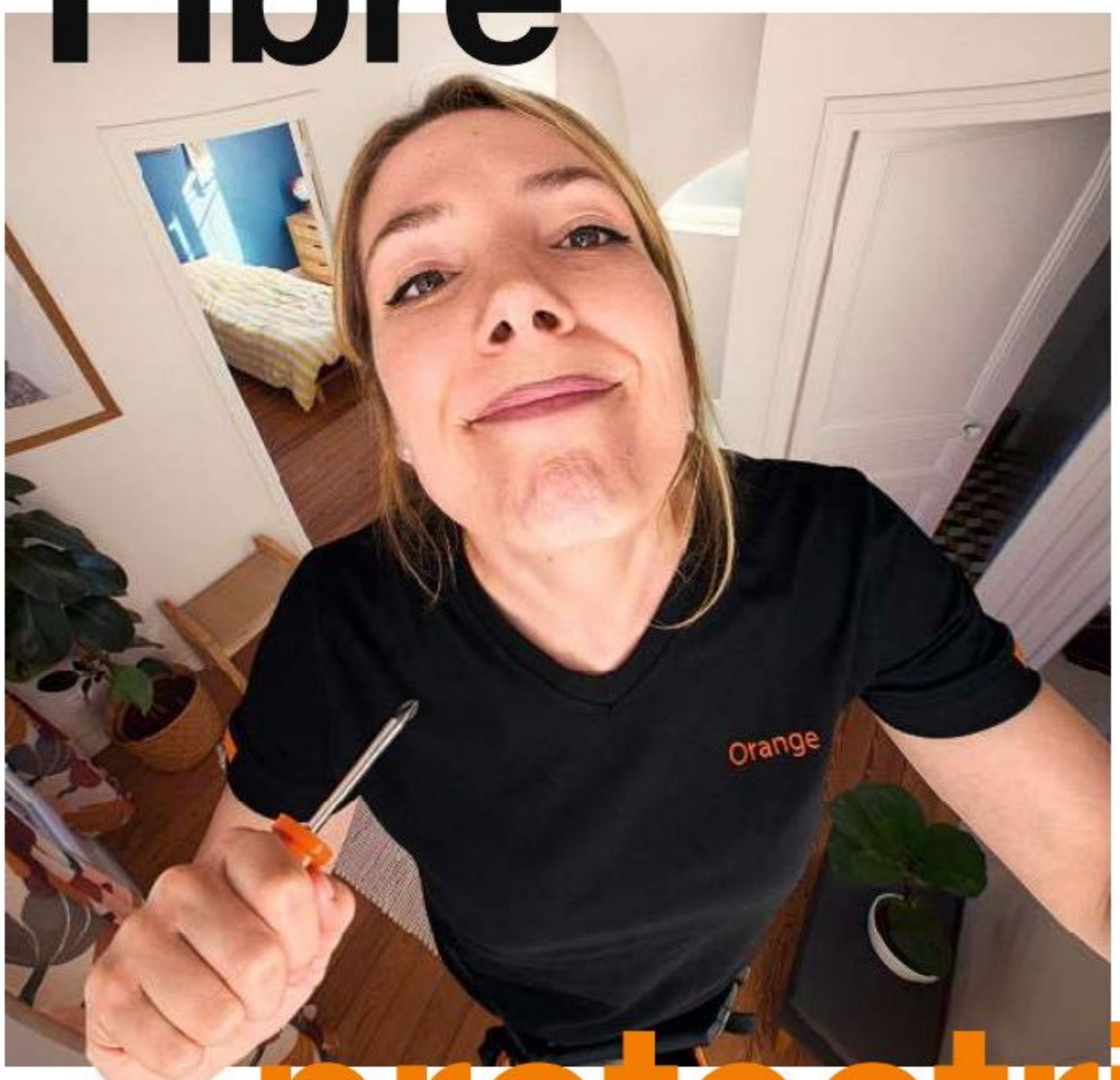
1 2 3 4 5 6

La trousse de... ÉLISABETH MARTORELL

1. POST-ÉTÉ La version lotion de l'iconique sérum du même nom. **Essence Réparatrice Advanced Night Repair, Estée Lauder.** **2. RECHARGEABLE** Clean et au parfum délicat. **Déodorant Stick Fleur d'Oranger, Weleda.** **3. MYTHIQUE** Convient aux peaux mixtes grâce à son lait d'avoine, sans matière grasse. **Lait-Crème Matifiant, Embryolisse.** **4. BELLE FIBRE** Un masque pour cheveux fins, efficace en 3 minutes chrono. **Pitta Repair Mask, Champo.** **5. BEST-SELLER** Reformulée, elle sent toujours bon le géranium rosat. **Crème Hydratante Vitaminée, Bobbi Brown.** **6. RAFFERMISSANT** Un programme bien costaud pour cette rentrée. **Le Lift Crème, Chanel.**

PETE STILL/REDFERNS/GETTY IMAGES ; PRESSE.

La Fibre



protectrice

Avec Livebox Max Fibre

Orange Maison Protégée
Alarme et Télésurveillance

vous revient à

10€/mois

pour un appartement

Pour la télésurveillance aussi, Orange est là.

Disponible en boutique ou au 3972

Soit une remise de 20 €/mois offerte pour toute première souscription à Orange Maison Protégée avec Livebox Max Fibre.

Offres soumises à conditions en France métropolitaine à partir du 20/08/2026 et sous réserve d'éligibilité, engagement 12 mois. Orange Maison Protégée : 30 €/mois pour un appartement dont la valeur des biens mobiliers est < 100 000 €. Frais de mise en service : 49 €. Préavis de résiliation : 3 mois. Livebox Max : 57,99 €/mois - 20 €/mois de remise appliquée sur la facture. Frais de mise en service : 49 €. Résiliation : 69 €. Perte de la remise en cas de résiliation d'une des offres, de déménagement ou de cession. Conditions sur orange.fr. 3972 : service gratuit + coût d'un appel au tarif normal.

Télésurveillance proposée par Orange Télésurveillance (SASU au capital de 28 126 657 € - Siège social : 1 avenue du Président Nelson Mandela 94110 Arcueil - RCS Créteil 824 353 973). Autorisation CNAPS : AUT-094-2117-05-16-20180654177. L'autorisation d'exercice ne confère aucune prérogative de puissance publique à l'entreprise ou aux personnes qui en bénéficient. Orange SA au capital de 10 640 226 396 € - 111 quai du Président Roosevelt 92130 Issy-les-Moulineaux. RCS Nanterre 380 129 866.

orange™ est là



MONTRES « COLOR BLOSSOM » EN ACIER, EN OR JAUNE OU EN OR ROSE, LOUIS VUITTON HORLOGERIE.

Fétiche À FLEUR DE PEAU

Une montre porte-bonheur pour voir le temps au beau fixe.

PAR ÉLISABETH AKESSOUL

PHOTO PRESSE ; ISTOCKPHOTO/GETTY IMAGES. ASSISTANTE STYLISME PAULINE GENIBRE.

Micro-tendance

BONNE MINE



BIO

UN HÂLE ILLICO ET DURABLE APRÈS UNE SEMAINE D'APPLICATION. SÉRUM BONNE MINE & BRONZAGE, AROMA-ZONE.



SUR MESURE

DES ACTIFS ANTIOXYDANTS DANS DES GOUTTES COULEUR BRONZE, À APPLIQUER SEULES OU MIXÉES À UN AUTRE SOIN. EVERYTHING BRONZING DROPS, DR. BARBARA STURM.



EFFET SORBET

HYDRATANT ET TEINTÉ POUR UN VOILE HEALTHY EN TRANSPARENCE. CRÈME D'EAU, DIABOLIQUE TOMATE, GARANCIA.

L'OBSESSION

COMME DES FLÈCHES !



PAR **ALICE AUGUSTIN**



LES MOTS FLÉCHÉS ? Un kiff de boomeuse qui m'évite de scroller. Remède à l'hyperconnexion, les mots fléchés ne servent à rien, ne se postent pas sur Instagram, n'engendrent aucun stress. Mais ils font travailler les neurones. Il paraît que cette activité ringarde – combien d'amis ont ricané devant mon livret de jeux acheté à la gare ! – a le vent en poupe. Les ventes explosent, la gen Z crée des grilles plus pop et déconstruites, sans devinettes sexistes, racistes ou homophobes. « Homosexuel » en deux lettres, c'est banni, en 2026. Les nouveaux cahiers s'appellent « Grillé » ou « Flécher » et ont un look branché. Pour ma part, les versions old-school, monochromes et ternes, me raccrochent à un temps sans écrans, où les jours s'étiraient dans un ennui délicieux rempli de mots abscons et vieillots. Occire, trans-bahuter, écouvillon, fumerolles… Quelle poésie !

ELLE 3 SEPTEMBRE 2026

GRILLE ; PRESSE.

"UNE ODE À LA VIE"
ELLE

54e festival la rochelle cinéma
OFFICIAL SELECTION tiff50 TORONTO INTERNATIONAL FILM FESTIVAL 2025
LES ARCS FILM FESTIVAL PRIX CINÉPHILE

ALBA ROHRWACHER
ELIO GERMANO

TROIS ADIEUX

UN FILM DE ISABEL COIXET

ACTUELLEMENT AU CINÉMA

ELLE positif Le Monde CINE+ OCS NOUR FILMS

generation
renault
portes ouvertes 10-14 sept[1]

RENAULT 4
E-TECH ELECTRIQUE
TOIT OUVRANT ELECTRIQUE EN TOILE

ouverture du toit sur 92 cm par commande électrique ou vocale[2]
openR link avec ChatGPT,[3] Google intégré[4] et plus de 100 apps
28 systèmes avancés d'aide à la conduite
volume de coffre de 420 L à 1405 L[5]
jusqu'à 409 km d'autonomie[6]

290€ à partir de /mois[7]
LLD 37 mois. 1er loyer 3100€
prime coup de pouce 6180€ déduite[8]
3 ans de garantie et assistance 24/24 offerts[9]

profiter
de l'offre





modèle présenté : R4 e-tech électrique iconic plein sud® 150 ch avec option peinture bi-ton rouge carmin/toit noir étoilé à 323€/mois,[10] 1er loyer 3 100€ prime coup de pouce bonifiée 6 180€ déduite![8] (1) ouverture exceptionnelle le 13/09/26. (2) disponible selon version. (3) selon version, associé à Reno, l'avatar officiel Renault. (4) selon version. toutes les marques Google sont la propriété de Google LLC. (5) avec banquette arrière rabattue. mesure en litres liquides ; 1149 dm^3 en norme VDA. (6) autonomie réelle suivant conditions roulage, selon données wltp. autonomie max avec toit ouvrant jusqu'à 392 km. (7) exemple R4 techno plein sud® 150 ch hors options. (7)(10) 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. (8) 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 30/09/26.** 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. (9) 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 780 120 987.

assemblée en France

renault.fr

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

ÉVÉNEMENT ÉVÉNEMENT ÉVÉNEMENT ÉVÉNEMENT

PARTICIPEZ AU CONCERT DE SHAKIRA

À TRAVERS UNE EXPÉRIENCE INÉDITE AVEC NRJ

ÉCOUTEZ NRJ ET GAGNEZ VOTRE VOYAGE + CONCERT + EXPÉRIENCE INÉDITE

ÉCOUTEZ NRJ SUR L'APP NRJ

JEU GRATUIT SANS OBLIGATION D'ACHAT. RÉGLEMENT COMPLET DISPONIBLE SUR NRJ.FR



NRJ

*HIT MUSIC ONLY !**

*UNE DES HITS SUR NRJ

ÉVÉNEMENT ÉVÉNEMENT ÉVÉNEMENT ÉVÉNEMENT

BEAUTÉ

blush gourmand

Rond et fondant comme un macaron, ce fard à joues au fini mat velouté se décline en nuances fruitées ou chocolatées.

PAR ÉLISABETH MARTORELL RÉALISATION LAURIANE SEIGNIER



ARMANI DOLCI MAKEUP Blush, 5 teintes, 42 €.



PHOTO ARNO CAUCHOIS ; MONOPRIX



HAILEY BIEBER.

1

TROUVER LA BONNE COUPE

Après l'été, un petit coup de ciseaux n'est pas de trop. Dans la rue comme chez les célébrités, le carré a fait ses preuves. Piochez donc parmi ces trois versions repérées sur les plus jolies têtes : long sur Hailey Bieber, bixie (contraction de « bob » et « pixie ») sur Zendaya, et à bord franc sur Keira Knightley.



ZENDAYA.



KEIRA KNIGHTLEY.

NOTRE PROGRAMME

cheveux EN 5 ÉTAPES

PAR ALICE ELIA



2

SOIGNER SON CUIR CHEVELU

Relativement nouveau il y a encore quelques années, le geste s'est installé dans notre routine, pour une bonne raison : c'est à la racine que se joue le destin de beaux cheveux.

ANTI-CHUTE Le sérum vedette de la marque est reformulé pour offrir un soin « belle fibre » global.

Le Super Sérum Revitalisant Fortifiant, Hair Rituel by Sisley, 60 ml, 210 €.

ANTI-ÂGE Avec du Pro-Xylane boostant.

Chronologiste Longevity Potion, Kérastase, 30 ml, 69,10 €.



3

FAIRE MIROITER LA FIBRE

La brillance est l'obsession des coiffeurs et, de plus en plus, la nôtre. Donc autant choisir dès l'étape du lavage une formule dont c'est l'objectif revendiqué.

PRO Avec de l'acide hyaluronique.

Shampooing Brillance, Dessange, 250 ml, 43 €.

LISSANT Avec des céramides anti-frisottis et des peptides fortifiants.

Shampooing Mirror Gloss, Maria Nila, 350 ml, 32 €.

DÉLICAT Enrichi en aloe vera et d'un actif végétal kératine-like.

Shampooing Brillance, Fauve, 250 ml, 25 €.

4

SE COIFFER EN 3 MINUTES

On est fan des brosses soufflantes, ces hybrides smart, faciles à utiliser, qui disciplinent les cheveux et donnent du volume vite fait bien fait. Celle-ci a un nombre incalculable d'adeptes (3,5 millions d'unités vendues et plus de 400 millions de vues sur TikTok). Ça promet des journées qui démarrent bien. **Brosse soufflante One-Step Volumiser, Revlon, 55 €.**





5

LE JOKER : AJOUTER UN SOIN "BOND"

On connaît bien des crinières qui ne s'en passeraient plus pour restaurer les liaisons internes mises à mal par les traitements chimiques, l'abus d'outils chauffants, etc. C'est encore mieux quand le soin s'applique avant le shampooing, pour ne pas multiplier les étapes sous la douche.

EXPRESS À utiliser sur cheveux humides.

Pré-Shampooing SOS Pro Bond Repair, Elseve, L'Oréal Paris, 200 ml, 9,99 €.

MATT BARON/BEI/SIPA ; MARC PIASECKI/WIREIMAGE/GETTY IMAGES ; AGENCE FRANCK CASTEL/ABACAPRESS.COM ; PRESSE.

ROCHAS

AUDACE

LE PARFUM

ROCHAS
PARIS

LE NOUVEAU PARFUM

www.rochas.com

SOIN

alerte

J'AI UN BOUTON

Pour les ados comme pour les adultes, voici les dernières solutions à découvrir.

PAR ÉLISABETH MARTORELL



J'AI LA PEAU SENSIBLE

Pas d'acide salicylique, mais des acides doux qui agissent visiblement dès 7 jours.

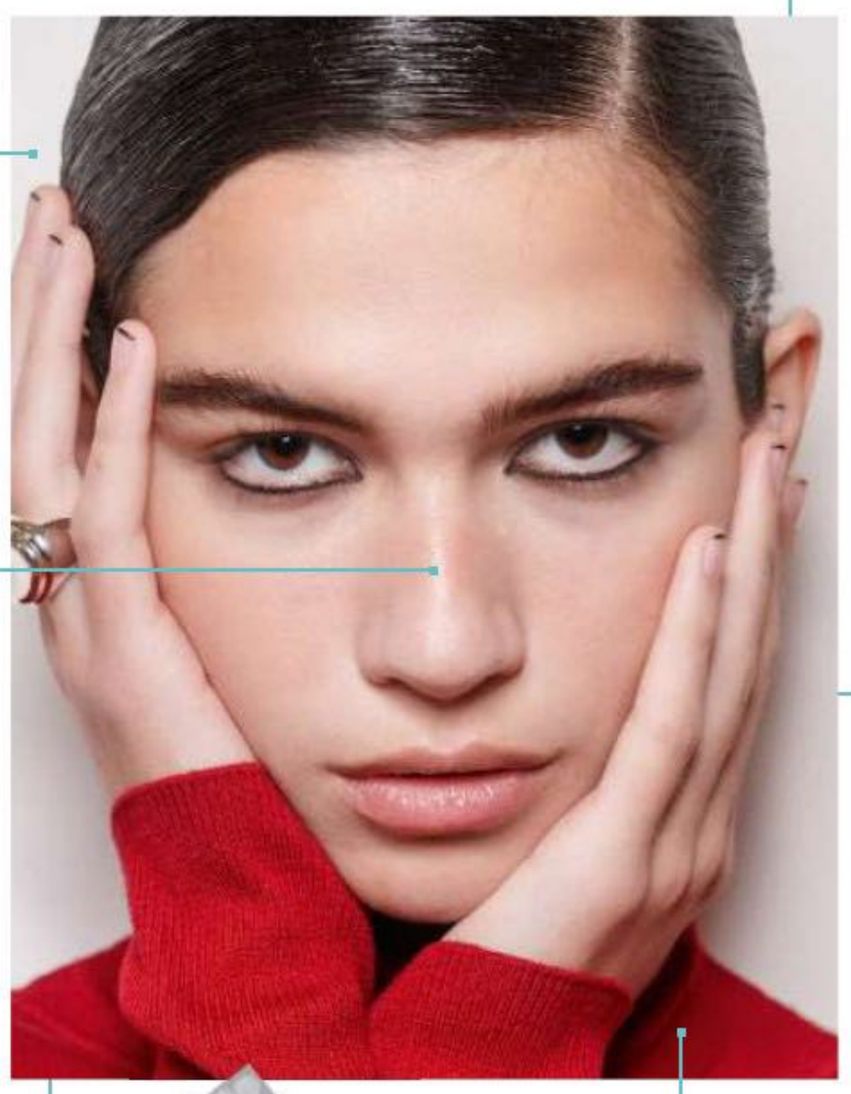
Active Gel Sebiaclear, SVR, 40 ml, 15,50 €.



EN PLUS, JE BRILLE

La surproduction de sébum est le premier stade de l'acné. Un gel hydratant qui promet des pores resserrés et une anti-brillance pendant 24 heures.

Correcteur Supramolecular Effaclar, La Roche-Posay, 40 ml, 17,10 €.





JE PRÉVIENS LES SUIVANTS

Un outil qui diffuse des micro-vibrations, avec des leds à l'action purifiante.

MyBlemishPen, MyBlend, 145 €.



S.O.S.

Un max d'ingrédients purifiants pour assécher en 3-4 heures.

ACIDE SALICYLIQUE Patch Stop Bouton Pâte Grise, Payot, 10 € les 36.

UN FLACON = 1000 PATCHS

Stop Boutons Zinc Power, Nuxe, 10 ml, 13,90 €.



JE SUIS ADULTE

Environ 20 % des plus de 25 ans seraient concernés par l'acné, et les femmes davantage que les hommes. Deux soins qui ne perturbent pas le microbiote cutané.

NON DESSÉCHANT

Sérum Correcteur Peaux à Imperfections, Sisley, 30 ml, 170 €.

RÉÉQUILIBRANT

Sérum Vivant, Biologique Recherche, 30 ml, 165 €.



J'EN AI PLEIN LE DOS

Un spray qui fonctionne tête en bas : idéal pour atteindre cette zone.

Spray Corps Keracnyl, Ducray, 150 ml, 17,90 €.

MATTEO VALLE/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT ; PRESSE.

Skin by Bi-Oil®



Skin by Bi-Oil® = La peau selon Bi-Oil®. Laboratoire Perrigo France. RCS Nanterre 542 044 656.



BEAUTÉ

les crushs

DE CHARLOTTE CARDIN

La chanteuse canadienne nous livre ses habitudes bonne mine et bien-être.

PAR **ALICE ELIA**

SA TROUSSE MAKE-UP

« J'adore le fard à joues. Le Lumi Liquid Blush, couleur Glowy Cool Berry, de L'Oréal Paris [dont elle est l'égérie, ndlr], donne un effet très healthy. Pour la scène, j'ajoute un baume à lèvres, du mascara marron, parfois un voile de Poudre Libre, de Lancôme. Je me maquille moi-même, donc je n'en fais pas des tonnes. »



SA ROUTINE SKINCARE

« Minimale, car ma peau est sensible. Je me nettoie le visage avec un démaquillant La Roche-Posay. Le matin, j'applique le sérum Glass Skin, de L'Oréal Paris, qui donne un aspect "dewy", puis un écran solaire très fluide, de Drunk Elephant. Rien le soir. »





SES ASTUCES CHEVEUX

« Mon coiffeur, David D'Amours, est l'un de mes meilleurs amis, depuis quatorze ans. Généralement, je lave mes cheveux, à tendance grasse, presque tous les jours, avec un shampooing doux. Je n'applique un conditioner que lorsque je suis à Paris, où l'eau est très calcaire. »

SON PROGRAMME FITNESS

« Je ne suis pas du tout sportive, mais très active. Je pratique la danse pour mes shows et, parfois, un peu de yoga et de pilates. »





SON SILLAGE

« Je n'ai pas encore trouvé mon parfum. Mais je suis addict à celui de mon boyfriend [l'acteur et chanteur Aliocha Schneider], qui porte La Nuit de l'Homme, d'Yves Saint Laurent, comme s'il était né avec. »

SON PLAN DÉTENTE

« Avant un concert, je fais des vocalises, c'est presque une méditation. Et puis, à quelques minutes d'entrer en scène, on passe la chanson "Man ! I Feel Like a Woman !", de Shania Twain, on se fait un hug, avec toute l'équipe, et ça met une super ambiance. »

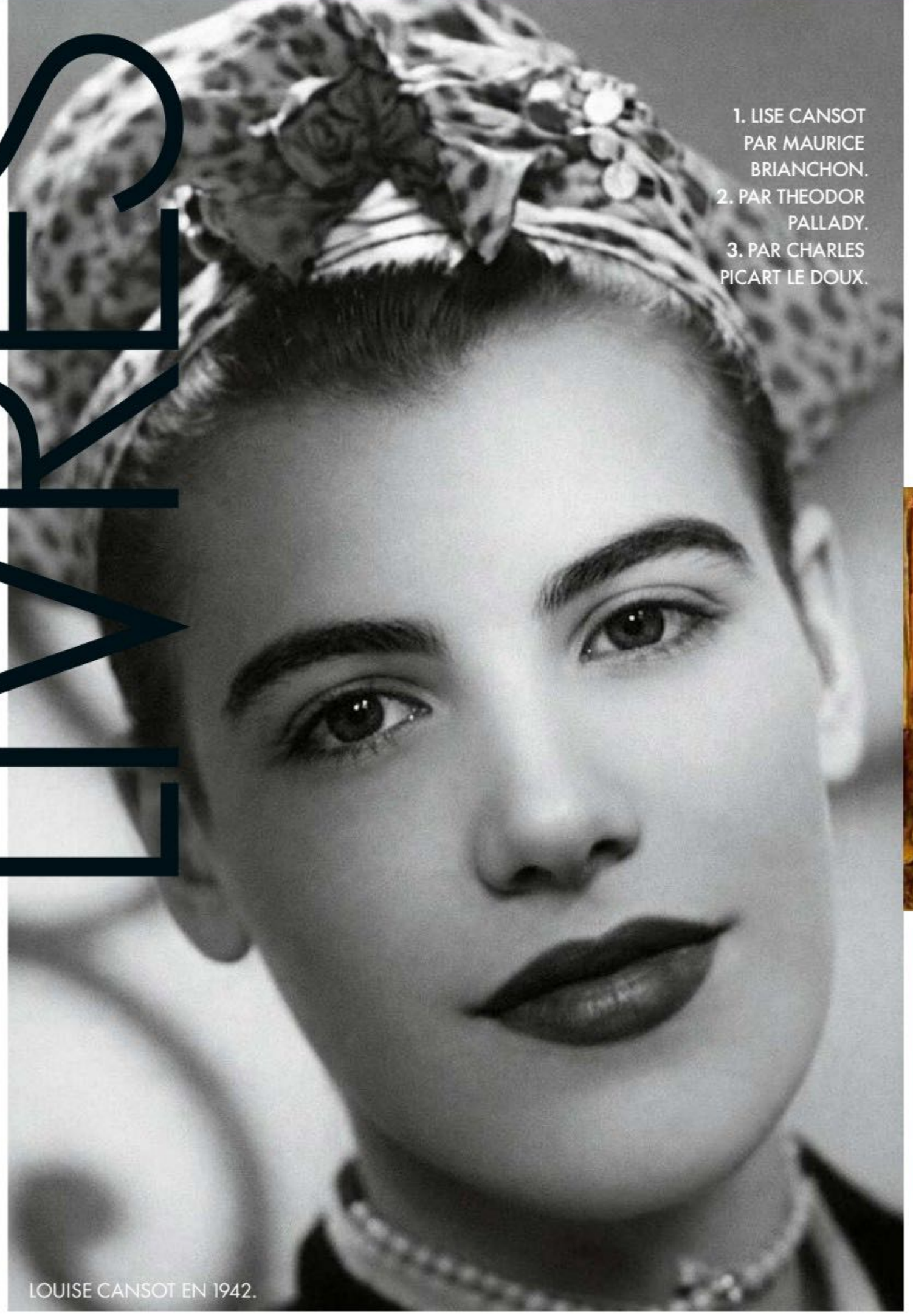
LAURENT VU/SIPA ; PRESSE ; ARCHIVIZ/GETTY IMAGES ; A. MARÉCHAL/ABACAPRESS.COM ; S. ROSTAN/ARNO CAUCHOIS/« ELLE » FRANCE.

MONOPRIX

DÉCOUVRIR
LA COLLECTION

Collection disponible à partir du 1er septembre, 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

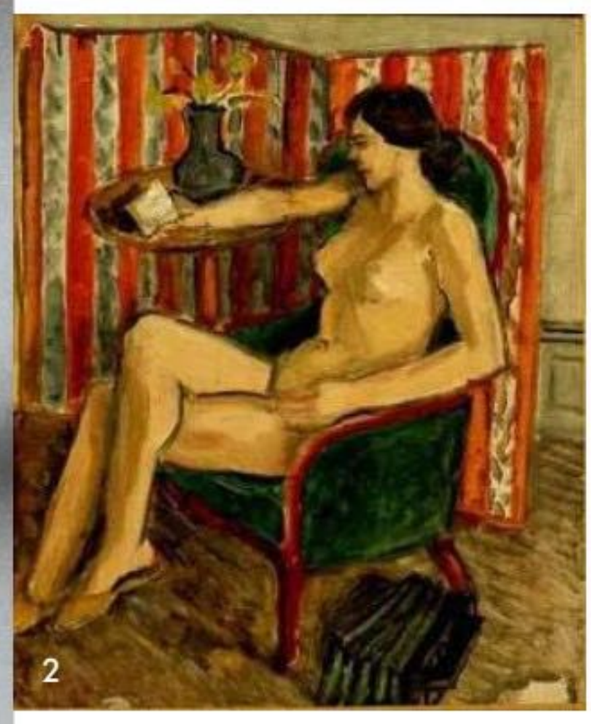


LOUISE CANSOT EN 1942.

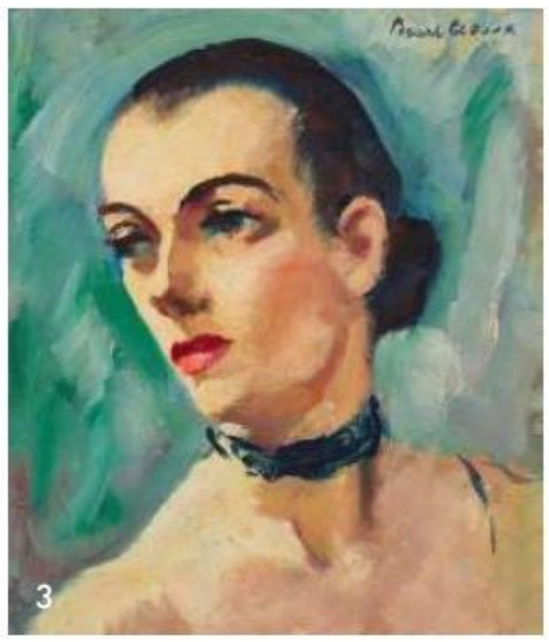
1. LISE CANSOT PAR MAURICE BRIANCHON.
2. PAR THEODOR PALLADY.
3. PAR CHARLES PICART LE DOUX.



1



2



3

GRANDEUR NATURE

Philippe Jaenada endosse le manteau du commissaire Maigret pour résoudre le meurtre de « L'inconnue du quai de Javel », Louise Cansot, assassinée le 6 septembre 1949. Et c'est la vie même qu'il lui rend. PAR **OLIVIA DE LAMBERTERIE**

LOUISE CANSOT, OU LISE COMME ELLE SE FAISAIT APPELER, a été beaucoup dévisagée, très peu envisagée. Modèle prisé des peintres de Montparnasse, sa beauté est portraiturée sous tous ses angles, son intelligence louée, mais ses aspirations, ses rêves et ses illusions perdues restent mystérieux. Elle était fière et taiseuse, sa vie et sa mort furent pareillement des énigmes. Et lorsqu'elle est assassinée, personne ne la pleure, à l'exception de sa fille, Nathalie, 4 ans, placée en nourrice à sa naissance. Sa mère, célibataire, n'avait pas les ressources pour l'élever elle-même, mais ne manquait jamais d'aller la voir le dimanche. Le corps de « l'inconnue du quai de Javel » est retrouvé le 6 septembre 1949. Les cheveux mouillés, Lise porte un pull mauve, une jupe-culotte, elle n'a ni sac ni chaussures.
Les journaux en font leurs choux bien gras : « La petite ●●●

LUC CORLOUËR

PUBLICITÉ

Le monde de Lucrèce

Anne Goscinny et Catel



«Petits et grands,
on craque tous pour
cette héroïne du quotidien
drôle et touchante »

ELLE



La rentrée, c'est toute une histoire !
Et si vous racontiez la vôtre ?

Un cartable tout neuf, une maîtresse ou un professeur que l'on découvre, des retrouvailles dans la cour… Nous gardons tous en mémoire un souvenir de rentrée qui nous fait encore sourire. Revivez ces instants avec Lucrèce, l'héroïne pleine de malice qui invite les jeunes lecteurs dans ses aventures loufoques.

À l'occasion de la parution des nouvelles histoires de Lucrèce, les éditions Gallimard Jeunesse et le magazine ELLE organisent un concours.

Pour participer, il vous suffit d'envoyer votre plus beau souvenir de rentrée (texte, photo ou vidéo*) à l'adresse lucrece@gallimard-jeunesse.fr avant le 4 octobre.

Un jury composé des autrices, d'Olivia de Lamberterie du magazine ELLE et des membres de l'équipe éditoriale de Gallimard Jeunesse élira la proposition la plus originale, drôle ou touchante.

À gagner : un an de lecture avec Lucrèce

Gallimard Jeunesse

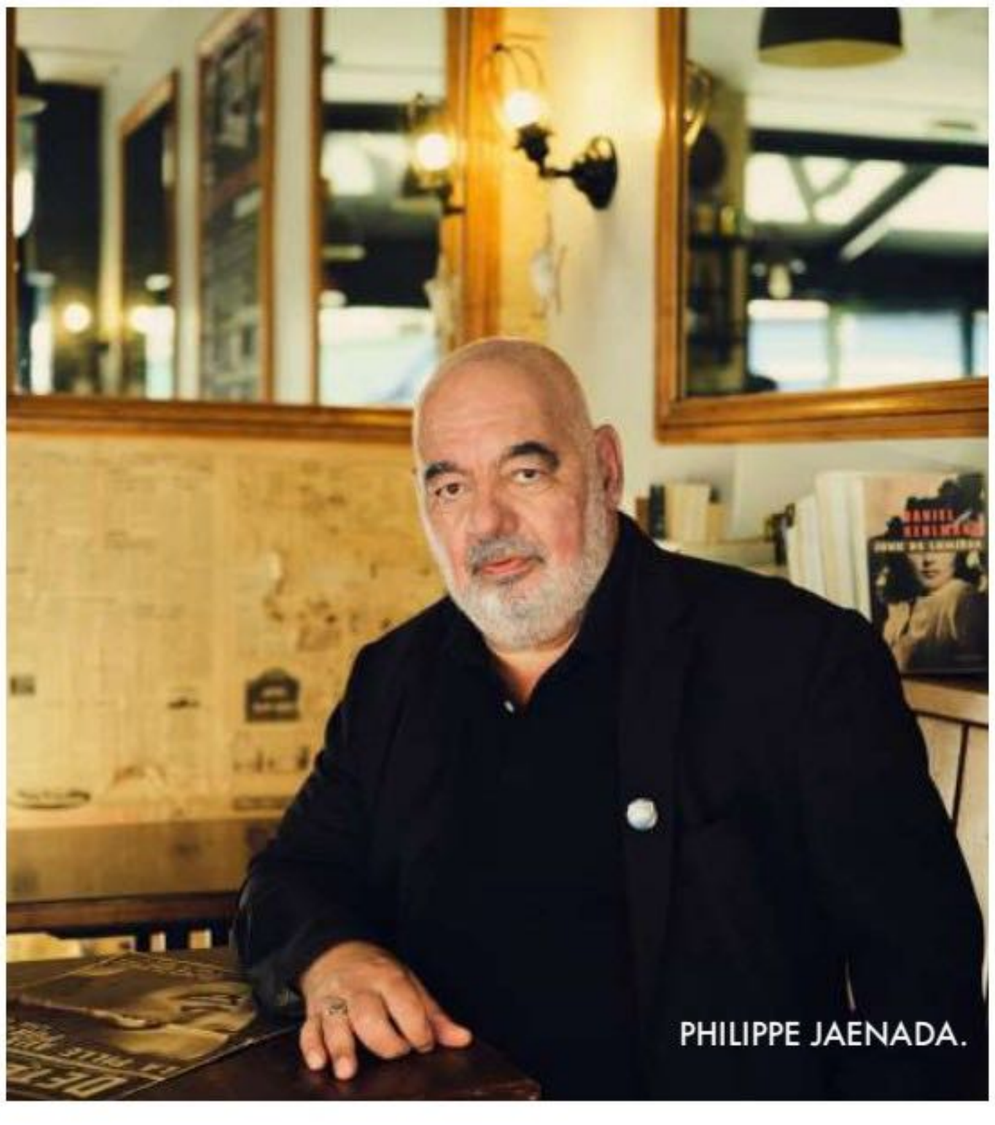
* Texte maximum 4 000 caractères, vidéo au format mp4 / maximum 30 Mo. Jeu gratuit sans obligation d'achat, valable du 3 septembre au 4 octobre 2026.
Règlement disponible sur le site https://www.gallimard-jeunesse.fr/actualites/2026/concours-un-an-de-lecture-avec-lucrece-a-gagner-!.html

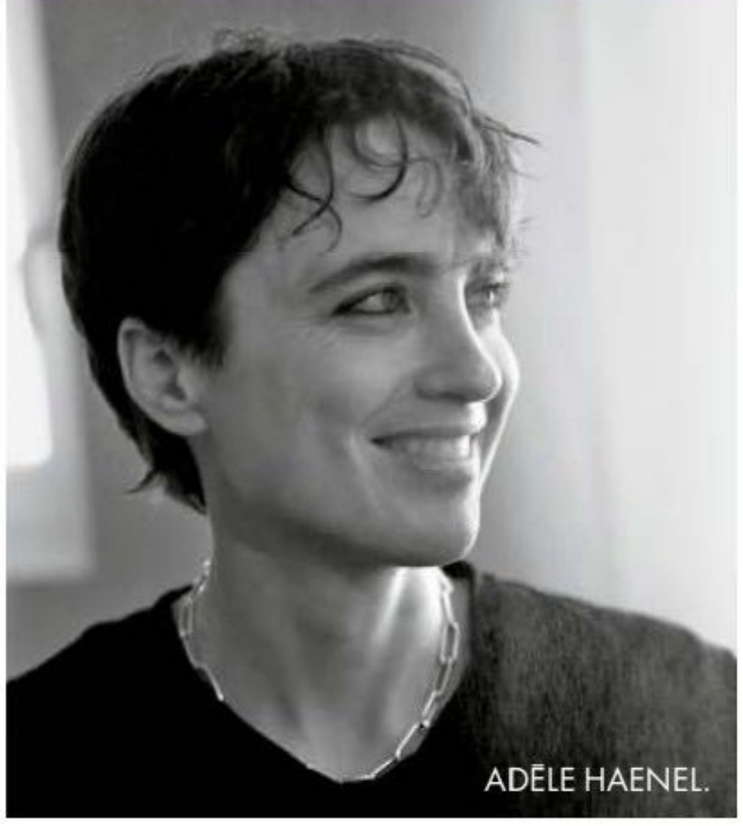
●●● Lise devait finir comme ça ! » Au bout de six mois, l'inspecteur-chef Ferrière (celui-là même qui avait traité plus bas que terre Pauline Dubuisson, l'héroïne de « La Petite Femelle ») n'a mis personne sous les verrous, mais lui règle son cas dans un rapport : « On retiendra qu'elle était volage, vénale, orgueilleuse, menteuse et dissimulatrice. »
Soixante-quinze ans plus tard, avec sa minutie obsessionnelle et contagieuse, avec son rythme unique, avec sa façon loufoque de mêler sa vie de panda maladroit à ses recherches (si vous n'éclatez pas de rire au tabac de la gare de l'Est, page 309, si vous ne tombez pas sous le charme sauvage de Madame Fath, on ne peut rien pour vous), Philippe Jaenada refait l'enquête. Et il réalise son rêve, il se prend pour Maigret. En toute humilité. Après avoir lu les soixante-quinze volumes des aventures du commissaire, à chaque tournant de son enquête, il s'interroge : que ferait Maigret ? « Je connaîtrai l'assassin quand je connaîtrai bien la victime », affirmait ce dernier. C'est exactement ce que fait Jaenada. Il redonne vie à une adolescente débarquée de Tréguier, qui arriva à Paris à 16 ans, avec sa seule beauté en bandoulière. Il raconte sa grandeur et sa misère, ses efforts de forcenée pour s'en sortir. Et avec elle, ses pareilles dans le Paris de l'après-guerre où il ne faisait pas bon être une femme seule. Jaenada donne des mots à ceux qui ne laissent pas de traces. Une œuvre folle contre la disparition. Et c'est pour ça que c'est si déchirant. Et si vous ne pleurez pas au dernier chapitre, on ne peut vraiment plus rien pour vous.





« L'INCONNUE DU QUAI DE JAVEL », de Philippe Jaenada (Flammarion, 520 p.).
Et aussi : « LA TRAGÉDIE DU PLUS BEAU MODÈLE DE PARIS », de Luc Corlouër, préface de Philippe Jaenada (Le Cormoran, 248 p.).


PHILIPPE JAENADA.

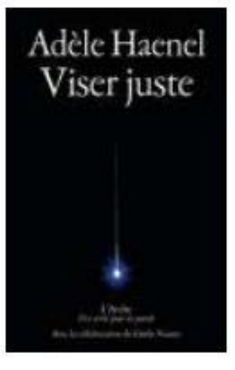

ADÈLE HAENEL.

COUP DE CŒUR

ANATOMIE D'UNE DISPARITION

PAR **DOROTHÉE WERNER**

D'UN CÔTÉ, UNE ENFANT VÊTUE D'UN T-SHIRT « J'AIME LE RUGBY À MONTREUIL », fan d'Orangina et du club théâtre du collège, fuyant une mère éteinte et un père ravi de lancer sa fille vers une gloire éventuelle. De l'autre, un adulte auréolé d'un statut de réalisateur de cinéma qui fait de l'enfant « sa muse ». Il l'appelle « ma puce », veut voir en elle « une petite femme », dit l'aimer, l'humilie pour mieux l'asservir. Le dispositif pervers est parfaitement ficelé, le piège implacable. « Je cherche à comprendre ce qui s'est passé pour que cet enfant trop sérieux, trop intense du cours de théâtre, devienne cette adolescente hagarde, déboussolée et éteinte », écrit Adèle Haenel, 37 ans aujourd'hui. Dans cette enquête minutieuse sur « la disparition de l'enfant », celle qui fut actrice au cinéma quinze ans durant (avant de se retrancher au théâtre) mêle les points de vue et les formes narratives, sans jamais perdre ses lecteurs. Comment ce drame de la prédation a-t-il été rendu possible ? Pas une fois elle ne cite le nom de celui contre qui elle a porté plainte, le réalisateur Christophe Ruggia, condamné en appel en avril dernier à cinq ans de prison, dont deux ferme, sous bracelet électronique, pour agression sexuelle contre la préadolescente entre ses 12 et 14 ans. Pour se reconstruire, Adèle Haenel préfère décortiquer chaque étape du processus. « Je comprends mieux aujourd'hui comment l'enfant est entré petit à petit dans la cage croyant entrer dans un espace immense. » Elle comprend comment « ce dispositif brutal a discipliné sa vitalité mal peignée en un bijou d'obéissance ». Le but ? « Rassembler le puzzle du monde pour essayer de faire en sorte que ma propre vie me devienne compréhensible. » Ce faisant, elle éclaire magistralement un système de domination patriarcale qui dévore et détruit ses propres enfants.



« VISER JUSTE », d'Adèle Haenel, avec la collaboration de Gisèle Vienne (L'Arche, 192 p.).

CYRIL ZANNETTACCI ; HÉLÈNE HARDER ; PRESSE.

Fournie avec un grand morceau de ciel.

Toit panoramique.*



ID. Polo 100 % électrique



*En option selon finitions.

Modèle présenté : Nouvelle ID.Polo Life Edition avec options. Plus d'informations sur volkswagen.fr

Cycles mixtes gamme Nouvelle ID. Polo WLTP : 13,3-19,2. Rejets de CO_2 (g/km) WLTP : 0 (en phase de roulage). Valeurs au 29/04/2026, susceptibles d'évolution. Plus d'informations auprès de votre Partenaire.

SAS Volkswagen Group France, RCS Soissons 832 277 370.

Au quotidien, prenez les transports en commun #SeDéplacerMoinsPolluer



LILY KING.



MAYRA MONTERO.

ON ADORE

CES EX-FEMMES DES SIXTIES

PAR **VIRGINIE BLOCH-LAINĒ**

REINE DE CŒURS

DANS LES ANNĒES 1980, SAM, YASH ET JORDAN, la narratrice, ont une vingtaine d'années, ils sont étudiants sur le même campus. Les deux garçons, que lient une amitié forte et un immense appétit pour le savoir, remarquent Jordan le jour où sa copie est lue à voix haute devant toute la classe par le professeur de littérature du XVII[e] siècle, tant le devoir est remarquable. Un trio se constitue, tantôt amical, tantôt amoureux. Lily King décrit finement, de façon implicite et délicate, les conséquences sur la narratrice de ces relations tendues, difficiles, dissymétriques et néanmoins fertiles. Il lui arrive de souffrir à cause de Sam et de Yash, qui eux se montrent désinvoltes. #MeToo est encore loin. La seconde partie du roman, elle aussi, nourrie de douces émotions et de blessures, se déroule de nos jours. Jordan est devenue une écrivaine reconnue ; elle a deux fils et un mari qu'elle aime. Quelque chose de grave fait qu'elle se rend auprès de ses anciens amis. Les non-dits passés vont se dissiper. « Ā cœur, l'amant » relève de ce genre purement américain qu'est le campus novel, le roman relatant la vie au sein d'un campus universitaire. Qu'il soit baigné de références littéraires lui confère un charme particulier. Il s'agit du troisième livre traduit en français de Lily King, autrice souvent primée aux Ētats-Unis, qui réussit à nous faire croire qu'elle s'adresse directement à nous, qui sommes en train de la lire. Le texte se dévore ; on aura envie de l'offrir.



« Ā CŒUR, L'AMANT », de Lily King, traduit de l'anglais par Marina Boraso (Albin Michel, 288 p.).

REINE DU JEU

EN 1966, Ā CUBA, SOUS LA DICTATURE CASTRISTE, Miriam, 14 ans, accepte une mission que lui confie l'horloger de La Havane : obtenir une dédicace du champion d'échecs Bobby Fischer (1943-2008), âgé alors de 23 ans, qui vient participer à un tournoi contre des Russes. En échange, Miriam et ses copines recevront « Rubber Soul », le 33 tours des Beatles, que le neveu de l'horloger a apporté sur l'île. Impossible d'acquérir le disque autrement sous Castro. Fischer est déjà une star, il est très surveillé et protégé, ce sera difficile pour l'enfant d'arriver jusqu'à lui. Miriam devra relever un autre défi : s'absenter de chez elle sans que sa mère, cruelle et folle, s'en aperçoive. Mayra Montero, née à Cuba en 1952, puis exilée à Porto Rico dans les années 1960, raconte cette expédition et dresse un portrait extraordinaire de Fischer, garçon génial, évidemment compliqué, élégant, doux, et étranger à la réalité. Mais Montero fait bien plus encore dans ce texte éminemment romanesque : elle dévoile les raisons qu'avait l'horloger de vouloir cet autographe. Préservons le secret ; précisons seulement que, dix ans auparavant, en 1956, tandis que Batista et sa police se battaient contre les partisans de Castro, Bobby Fischer, 12 ans et déjà admiré, était venu jouer sur l'île, accompagné de sa mère. C'était une femme splendide et exceptionnelle, mais auprès de qui on ne pouvait avoir que des ennuis. D'autres histoires entourent ces deux trames que l'écrivaine tresse en alternance dans un livre délicatement transgressif.

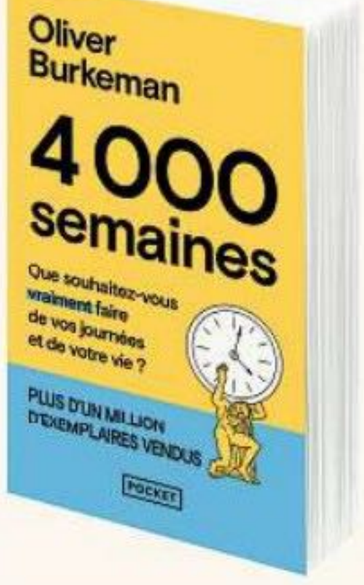


« LE SOIR OŪ BOBBY FISCHER N'EST PAS VENU JOUER », de Mayra Montero, traduit de l'espagnol par René Solis (Métailié, 288 p.).

WINKY LEWIS ; ROBERT VILLANUA ; PRESSE.



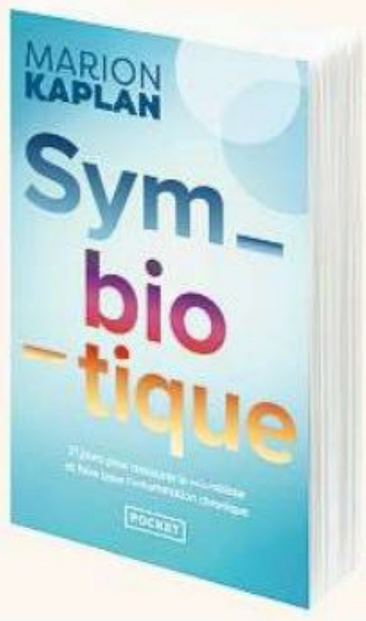
Les coups de cœur de Fabrice Midal



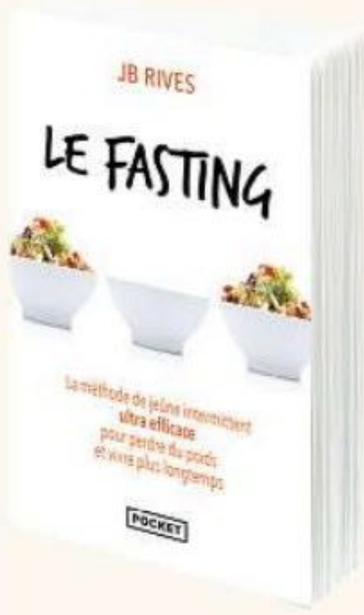
4 000 semaines d'Oliver Burkeman

Savez-vous que vous ne vivrez probablement qu'environ 4 000 semaines ? Dans ce livre inspirant, Oliver Burkeman vous invite à repenser votre rapport au temps, à sortir de la quête permanente de productivité et à vous concentrer sur ce qui compte vraiment pour vivre pleinement.

Symbiotique de Marion Kaplan



Retrouvez un ventre apaisé et plus d'énergie grâce à un programme alimentaire simple et naturel. Avec *Symbiotique*, Marion Kaplan vous aide à rééquilibrer votre microbiote, réduire l'inflammation et retrouver durablement bien-être et vitalité.



Le fasting – La méthode de jeune intermittent ultra efficace pour perdre du poids et vivre plus longtemps de JB Rives

Découvrez une méthode simple pour perdre du poids naturellement grâce au jeûne intermittent. Sans compter les calories ni suivre de régime strict, apprenez à mieux gérer vos repas, brûler vos réserves de graisse et retrouver plus d'énergie au quotidien.

Les clés du cancer du Dr Laurent Schwartz



Et si le cancer pouvait être compris autrement ? Dans *Les clés du cancer*, le Dr Laurent Schwartz présente une nouvelle approche fondée sur le métabolisme des cellules cancéreuses, ouvrant la voie à des pistes thérapeutiques innovantes et mieux tolérées.

POCKET

Photo : Celine Nieszawer @ Flammarion



MON CHIEN ET MOI

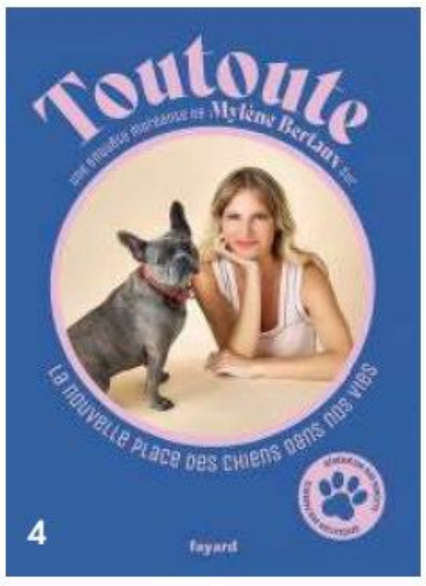
UN AIR DE FAMILLE

En dix ans, le chien a quitté le tapis de l'entrée pour s'installer au centre du foyer. Immersion chez ceux qui ne se voient plus comme le maître, mais le parent de leur animal domestique.

PAR **ALISON TERRIEN** PHOTOGRAPHE **CLÉMENCE LOSFELD**







1. ET **2.** PRODUITS DU DOG CONCEPT STORE BARKERS AND BROTHERS. **3.** L'EXPO "JE T'AIME COMME UN CHIEN !" AU BON MARCHÉ RIVE GAUCHE, À PARIS, EN AOÛT. **4.** "TOUTOUTE", LE LIVRE DE MYLÈNE BERTAUX.

SIMONE FÊTERA SES 7 ANS EN SEPTEMBRE. Comme chaque année, le thème est arrêté, le gâteau commandé. La liste des invités ? Bouclée, bien sûr. Sauf que celle que l'on célébrera n'est pas une enfant. Simone est un cocker anglais, pour qui Coline ne reculerait devant aucune excentricité. Et pour cause, la Parisienne de 37 ans, qui travaille dans le marketing, est ce qu'on appelle une « dog mum ». Coline a adopté Simone au sortir d'une rupture amoureuse et, depuis, sa vie tourne autour d'elle. « Je suis complètement gaga de ce chien, c'est d'ailleurs plus qu'un animal à mes yeux, c'est mon bébé. »

Ces dernières années, le chien a quitté la niche pour le canapé, puis le canapé pour la chambre à coucher. Et une génération a cessé de se dire propriétaire. On les appelle « dog mums », « dog dads », on parle de « pet parentalité », de garde partagée. On fête leurs anniversaires, on leur achète des vêtements, on les emmène chez l'ostéopathe. Et parfois, on va jusqu'à leur attribuer des sentiments que l'on aurait autrefois réservés aux humains.

Demandez ainsi à Mylène Bertaux si elle est propriétaire d'un chien et elle vous reprendra aussitôt. La journaliste, autrice de « Toutoute. La nouvelle place des chiens dans nos vies » (éd. Fayard), est la dog mum de Toutoute, une bouledogue française de 4 ans, objectivement magnifique. Tout s'est joué le jour de l'adoption, quand on lui a posé la petite chienne sur le cœur. « Quelque chose de presque inénarrable s'est produit, glisse-t-elle. J'ai eu un attachement maternel à Toutoute. » Elle avait eu un chat avant, Bernadette, mais n'avait rien ressenti de tel. « On dit souvent que les parents n'ont pas d'enfant préféré. Moi, je peux vous dire que si. »

Le phénomène est né aux États-Unis il y a une trentaine d'années, avant de gagner les grandes métropoles, jusqu'à Séoul. Paris n'y a pas échappé. La France compte près de 74 millions d'animaux domestiques, dont 9,6 millions de chiens. Moins nombreux que les chats, ils font pourtant l'unanimité, puisque 84 % des Français déclarent les aimer. Cet amour-là a longtemps prêté à rire. Il y a vingt ans, Paris Hilton trimballait sa chihuahua Tinkerbell dans un sac Louis Vuitton, et l'émission « Confessions intimes », sur TF1, faisait son miel des mémères à chien, ces femmes seules qui parlaient à leur caniche. La mémère est devenue une dog mum branchée à qui l'on ne vend plus seulement des croquettes. Lunettes de soleil, imperméables, eaux de toilette… le lifestyle canin est devenu un rayon. Aigle a lancé à l'automne 2025 une collection canine – 140 euros le trench imperméable –, tandis qu'Hermès a confié les premiers rôles de sa dernière campagne d'accessoires à une bande de chiens.

Dans les parcs canins parisiens, on croirait désormais lire le registre des naissances du 11e arrondissement, entre Simone, Marcel et Léon, quand on sifflait auparavant Médor et Pistache. Christophe Blanchard, sociologue à l'université Sorbonne-Paris-Nord et maître-chien de formation, y voit l'aboutissement d'un long surinvestissement affectif, dont l'épidémie de Covid a amplifié les effets. « Pour briser la solitude contrainte, un certain nombre de personnes ont pris des chats et des chiens », explique-t-il. L'âge des adoptants, lui, s'est effondré. Le chien arrivait autrefois en bout de course, quand la vie était installée, le couple formé, la maison achetée et les enfants nés. « L'adoption d'un chien, c'était la cerise sur la croquette », sourit Mylène Bertaux. Elle constate que ce sont désormais les millénaux qui adoptent, et le plus souvent avant tout le reste.

C'est l'histoire de Pauline, 32 ans, qui travaille dans l'industrie pharmaceutique. Sur le dossier vétérinaire d'Utah, son corgi de 3 ans, deux prénoms figurent à la ligne « parents », le sien et celui de Loïc, son conjoint. Ils ont adopté Utah avant de se marier et d'acheter un appartement. Depuis, elle guette les ouvertures canines parisiennes comme d'autres écument les coffee-shops. Dans la boulangerie du 17e arrondissement, où elle achète son pain, elle craque souvent pour les friandises en forme d'os posées au coin de la vitrine, 1 euro pièce. « C'est comme si tu achetais un bonbon pour ton enfant. » Elle a surtout ses habitudes chez Barkers and Brothers, dog concept store du 18e, où elle commande son café et le « puppuccino » du chien, une crème fouettée sans caféine ni sucre qu'Utah avale en trois secondes. ●●●

SALOMÉ RATEAU POUR BARKERS AND BROTHERS ; @BARKERSANDBROTHERS ; CASADELDOGGOBAKERY ; PRESSE.

●●● Pour répondre à cette nouvelle demande, tout un écosystème s'est développé. À la Casa del Doggo, boulangerie canine du 16e arrondissement, les gâteaux portent des noms de pâtisseries françaises. Le Merveilleux, 6 euros, est une douceur au bœuf fruitée à la fraise, le Doggo Bento, gâteau d'anniversaire à commander, coûte 49 euros. La carte prévoit bien quelques boissons pour les humains, mais tout est pensé d'abord pour les chiens. La maison a aussi ouvert un centre de massage et d'ostéopathie. À la crèche Waggy, dans le 14e, les pensionnaires sont accueillis du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 22 h 30, à 10 euros de l'heure. Et à Saint-Chéron, dans l'Essonne, Dog Valley se présente comme un resort canin premium, avec cinq hectares de forêt, des suites individuelles de 10 mètres carrés, une piscine et un jardin olfactif. « Le chien est un produit de consommation comme un autre », résume Christophe Blanchard.

À la Casa del Doggo, le Merveilleux, 6 euros, est une douceur au bœuf fruitée à la fraise.

LE COMMERCE NE FAIT PAS TOUT. Colonel, border terrier de 7 ans, est arrivé chez Hélène Gateau quand elle avait 38 ans. « Je ne voulais pas d'enfants, mais j'avais besoin d'exprimer une forme de parentalité, de prendre soin d'un être vulnérable. J'avais besoin de faire famille d'une façon ou d'une autre, et ça s'est exprimé à travers un chien », raconte la vétérinaire de formation, journaliste et autrice de « Pourquoi j'ai choisi d'avoir un chien (et pas un enfant) » (éd. Albin Michel). Son entourage lui a parlé de simulacre de maternité et elle ne le nie pas. « Le chien est complètement dépendant de nous, comme peut l'être un bébé, il n'y a pas de langage verbal, c'est de la communication corporelle, du regard, du peau à peau, poursuit-elle. Le schéma de la famille nucléaire hétéronormée, le papa, la maman, les enfants, a volé en éclats, et faire famille avec son animal devient une autre facette du schéma. C'est même être profondément humain que de s'attacher à un être vivant qui n'est pas notre propre progéniture. »

Lorsque le couple se défait, le chien fait la navette. Mylène Bertaux et son compagnon se sont séparés « en partie à cause de la charge mentale de la croquette », sourit-elle. « Les problèmes préexistaient, mais ils se sont particulièrement cristallisés à l'adoption de Toutoute. » Depuis, la chienne vit une semaine chez l'un, une semaine chez l'autre. « On est restés en très bons termes grâce à elle, il y a un vrai projet coparental. » Alors que la natalité française s'effondre, faut-il en conclure que les chiens ont remplacé les enfants ? « C'est un raccourci », tranche la journaliste, qui a superposé la carte des naissances et celle des adoptions canines. Ce sont les mêmes territoires, dit-elle. Là où l'on fait le plus d'enfants, on adopte aussi le plus de chiens. L'adoption grimpe en revanche plus vite là où l'on se sent seul, dans les grandes villes notamment.

Reste à savoir où commence l'excès. Simone a sa penderie, ses snoods pour protéger ses oreilles et coûte à Coline 200 euros par mois. « Mes amies me disent que j'en fais trop, mais j'ai vraiment du mal à ne pas la gâter. » Mylène Bertaux, elle, a trouvé sa limite à ses dépens. « Je lui ai acheté un pull en laine, qui m'a coûté la peau des fesses, elle ne l'a mis qu'une fois parce que la laine, ça gratte tout le monde, même les chiens. » Hélène Gateau redoute surtout les faux besoins. « Il faut faire attention aux excès d'anthropomorphisme, prévient-elle. Un chien n'a pas besoin d'un puppuccino, mais de se dépenser, de courir avec d'autres congénères. » Pour certains, « avoir un chien devient un faire-valoir pour créer un compte Instagram, décrocher des partenariats », pointe-t-elle, prenant pour exemple la « teckel mania » qui a déferlé en France ces dernières années. « L'objectif, poursuit-elle, c'est d'avoir le chien le plus original possible, avec une robe de couleur arlequin, des yeux vairons ou bleus, et de le mettre en scène sur les réseaux sociaux. » Derrière la tendance, elle craint déjà la prochaine vague d'abandons.

Loin de cette problématique, aux États-Unis, la start-up Loyal a levé 250 millions de dollars pour développer un comprimé censé ralentir le vieillissement cellulaire et prolonger l'espérance de vie des chiens. Si un tel traitement devait arriver un jour sur le marché français, Coline assure qu'elle n'hésiterait pas à payer pour Simone. « Je sais qu'elle ne vivra pas des décennies. Mais cet amour-là est tellement inconditionnel que si je pouvais en profiter quelques années de plus, je les prendrais. » ●



DÉLICE CANIN DE LA CASA DEL DOGGO.





LA DOG VALLEY, AVEC BAINS-PÉDICURE VAPEUR ET SUITE.

©CASADELDOGGOBAKERY ; ©DOG VALLEY.

ELLE

ABONNEZ-VOUS



1 AN - 52 NUMÉROS
+ le sac week-end
et **sa pochette**

79€

au lieu de ~~180,80€~~**

POCHETTE
Matière en nylon et vinyl. Doublure intérieure. Dim. : l 18 x h 12 x p 5 cm.

SAC WEEK-END
Matière en nylon et vinyl. Poche intérieure zippée doublure intérieure.
Dim. : l 46 x h 36 x p 26 cm. (sans les anses).

ynfluence.com

POUR UN PAIEMENT SÉCURISÉ ET UN TRAITEMENT PLUS RAPIDE, ABONNEZ-VOUS DIRECTEMENT SUR :
www.elleweekend.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** (150,80€) **+ le sac** week-end et **sa pochette** (30€) pour **79€** seulement au lieu de ~~180,80€~~** soit **101,80€ d'économie**.



☐ **1 AN** - **52 numéros** pour **69€** au lieu de ~~150,80€~~** soit **81,80€ d'économie**.



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

OU

▶ **Je règle par carte bancaire** CB
en me connectant sur
www.elleweekend.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 mon sac week-end et sa pochette pour CONSULTER MA VERSION NUMÉRIQUE

Email :

☐ J'accepte de recevoir les offres commerciales du groupe CMI France, éditeur du magazine ELLE
☐ J'accepte de recevoir les offres des partenaires de ELLE

N° Tél :

HFM LLRV6

**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€, le sac week-end et sa pochette au prix de 30€. 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 ☐



J'AVOUE, JE SUIS HĒTĒROPESSIMISTE

Entre désillusion et grosse fatigue, la gen Z en aurait-elle soupé de l'hétérosexualité ? Lasse mais pas tout à fait découragée, notre journaliste détaille les raisons de son insatisfaction.

PAR **RANIA ABDESSELAM** ILLUSTRATION **CAROLINE LAGUERRE**

JE SOUHAITE FAIRE UNE RĒCLAMATION au sujet d'un achat effectué il y a vingt-six ans. Produit : hétérosexualité. Slogan publicitaire : « Bonheur garanti ! » – c'est ce qu'assurait la vendeuse, en l'occurrence ma mère, appuyée par deux tantes mal renseignées sur les évolutions du marché. Ā réception, me voilà scandalisée par l'état du colis, il ne ressemble pas du tout aux photos ! En réponse à mon premier mail, on me dit que je souffre d'hétéropessimisme. Une notion forgée en 2019 par le chercheur américain Asa Seresin, pour désigner les « désaffiliations performatives d'avec l'hétérosexualité », c'est-à-dire l'envie d'être avec un homme, mais sans trop y croire. Moi, j'appelle ça une escroquerie. Voici mes pièces justificatives.

PIĒCE N° 1
VICE CACHĒ Ā LA LIVRAISON

Mon premier modèle masculin était haut de gamme, et il a faussé tout l'étalonnage. Je n'ai jamais su éplucher une clémentine. Je déteste ça. La peau, l'odeur sur les doigts, les petits fils blancs… Mon père le savait. Pendant des années, il me tendait les quartiers déjà nus, comme on fait une offrande à une divinité capricieuse mais aimée. Pas un soir sans « alors, cette journée ? ». Pas un matin sans « tu as bien dormi, ma chérie ? ». On m'a livré le modèle d'exposition en premier : celui qu'on met en vitrine et qu'on ne vend plus. Tout ce qui a suivi tombait en panne au bout de trois semaines à peine – saleté d'obsolescence programmée ! Depuis, je cherche un homme qui épluche ma clémentine sans que je le lui demande. Je crois que je cherche mon père, ce qui est embarrassant pour moi, pour Freud, et pour tout homme qui espérait juste m'inviter.

PIÈCE N° 2
PUBLICITÉ MENSONGÈRE

Tout commence à l'adolescence. La faute à Jane Austen, brillante mais coupable d'avoir convaincu des générations qu'un homme sec et orgueilleux cachait une réelle profondeur d'esprit et, idéalement, une propriété dans le Derbyshire. Combien de femmes ont depuis scruté un type en pensant : « Serait-ce mon Mr. Darcy ? » Désolée mesdames, s'il ne vous écrit pas, ce n'est pas qu'il dompte son orgueil aristocratique, c'est qu'il perd 4-0 contre un ado de 13 ans sur Fifa. Restent les comédies romantiques, où les héroïnes étaient toutes journalistes à la vie sentimentale désastreuse – prophétie autoréalisatrice, apparemment – mais logées dans des lofts hors de prix et, avant la fin de l'histoire, casées avec un homme soudain conscient de ses torts. On m'a donc vendu, dans le même pack, l'amour fou et la stabilité professionnelle. J'appelle la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes.

PIÈCE N° 3
DÉFAUT DE FABRICATION

Au point de provoquer des « icks ». Ce terme – dérivé de « yuck », « beurk » en français – désigne l'instant où le désir quitte le corps, pour une raison minuscule, qu'on a honte d'avouer. N'ayant pas vraiment de dignité, allons-y. Ado, je rêvais de cette scène culte où le mec court sous la pluie jusqu'à l'aéroport pour rattraper sa belle avant le décollage. J'y étais presque, un soir d'averse. Sauf que l'homme se débattait avec le mécanisme de son parapluie, comme s'il désamorçait une bombe. J'ai fini par l'ouvrir moi-même. Le déclic du parapluie est venu. Pas celui de mon cœur. Depuis, le système d'alerte est déréglé. Je survis à beaucoup de choses, mais pas à celui qui prononce « Bruxelles » avec le X. Ni à celui qui dit « ma team » pour parler de ses collègues. Une étude parue en 2025 dans « Personality and Individual Differences » lui reconnaît pourtant une utilité : flairer un vrai danger. Le mien m'épargne une fois sur cent un homme nuisible. Les autres fois, il s'affole simplement parce que le type a dit « miam » devant une burrata.

PIÈCE N° 4
DÉFAILLANCE DU SERVICE CLIENT

« Il est gentil, garde-le. » Voilà les conseils de mon amie Naïla, lorsque je suis à deux doigts d'en faire des pièces détachées. Parlons-nous d'un partenaire de vie ou d'un labrador ? Elle sait pourtant ce qu'est l'amour, le vrai, elle qui, quand je dis à la plage « j'ai envie d'un matcha », se lève, quitte le sable chaud et revient une tasse dans une main, un pot de glace dans l'autre. Ce jour-là, j'ai compris deux choses : un, l'amour existe ; deux, je le trouve avec celles qui ont dans leur son sac deux tampons, un anti-inflammatoire et du déodorant. Mais avec les années, leurs conseils sont de moins en moins fiables : « Il t'écoute quand tu parles », « Il est fidèle »... Mon psy aussi, et lui, au moins, me trouve des solutions. Selon la psychologue Stephanie Spielmann, la peur de finir seules nous rend moins sélectives... Que deviendrai-je quand la panique me prendra à mon tour ? Je me vois déjà défendre un modèle d'occasion, mal reconditionné et livré sans garantie.

> Depuis Jane Austen, combien de femmes ont scruté un type en pensant : "Serait-ce mon Mr. Darcy ?"

PIÈCE N° 5
NON-CONFORMITÉ DU PRODUIT

Je précise, pour écarter tout malentendu, que je ne suis pas insensible à l'emballage. J'arrive au rendez-vous exfoliée, hydratée, parfumée, coiffée, et lui arrive en T-shirt (propre, avec un peu de chance). Le défaut apparaît après ouverture. Quand il ouvre la bouche, en somme. Il y a celui qui demande : « T'as Snap ? » Pardon ? Snapchat ? Je croyais l'application enterrée avec mes années lycée. Celui qui parle de son ex avec respect – ce qui est bien – mais continue pendant quarante-sept minutes – ce qui l'est beaucoup moins. Celui qui se dit « déconstruit » mais laisse son assiette dans l'évier. Celui qu'on présente comme un homme « sur qui se reposer » – avant qu'il disparaisse quarante-huit heures parce que « plus de batterie ». Ou celui qui vous regarde comme Christophe Colomb découvrant l'Amérique, bouleversé, pour finalement lâcher : « Je crois que je ne suis pas prêt pour quelque chose de sérieux. » Je voulais juste un café, Ilhan.

ANNEXE

Et pourtant j'attends son appel (oui, toujours Ilhan), alors que le rendez-vous était médiocre. Pourquoi ? Parce que je carbure au drame. Est-ce que je veux vraiment être en couple ? Pas sûr. Est-ce que ça fait de moi une hétéropessimiste ? Peut-être. On me demande souvent si mes critères ne seraient pas « un peu élevés ». Mais je ne demande pas la lune. Je demande à rentrer chez moi et à ne pas regretter d'y avoir invité quelqu'un – voire, dans un moment d'égarement administratif, de lui avoir donné le double des clés. Bref, le produit n'a pas tenu ses promesses. Les modèles haut de gamme étant soit décédés – paix à ton âme, papa –, soit fictionnels, je me rabats sur l'entrée de gamme : un homme avec parapluie à ouverture automatique inclus.

P.S. J'ai appelé le service après-vente. L'homme au bout du fil ne m'a pas aidée, mais avait une très belle voix. J'ai gardé le produit. ●

CHANEL

TENDANCE

UNE CHEMISE BLANCHE NOMMÉE DÉSIR

Elle est à l'automne ce que le T-shirt est à l'été, une évidence stylistique. Pourtant, en cette rentrée, cet éternel basique se porte joliment sophistiqué. Explications.

PAR **MARGAUX KREHL**

CARLO SCARPATO, FILIPPO FIOR/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT.

ELLE S'AVANCE, PIEDS NUS, SIMPLEMENT VÊTUE D'UNE CHEMISE BLANCHE UN PEU TROP GRANDE POUR ELLE. Une autre mannequin lui succède, habillée à l'identique. Avant de s'enrouler, selon une chorégraphie précise, dans un pan de tapis persan se transformant en robe-bustier ou en jupe fendue. Les looks sont signés Ellen Hodakova Larsson, fondatrice d'Hodakova, dont les défilés explorent la fonction du vêtement, entre classiques du vestiaire revisités et objets du quotidien transformés en pièces de mode. La Suédoise, couronnée du prix LVMH en 2024, n'est pas la seule à s'être amusée cette saison avec ce basique. Sur les podiums automne-hiver 2026-2027, il y a eu la version ultra-amidonnée de Maria Grazia Chiuri pour Fendi et celle très décolletée de Michael Kors, le modèle à plastron de Seán McGirr pour McQueen comme celui aux manchettes brodées de fils d'or imaginé par Julian Klausner pour Dries Van Noten. « La chemise blanche est un essentiel de mode qui se réinvente toutes les saisons. Une vraie icône du vestiaire féminin », rappelle Victoria Dartigues, directrice du département des achats femme et maroquinerie des Galeries Lafayette.

Traditionnellement, la chemise blanche est un vêtement formel auquel il est difficile de trouver la moindre fantaisie. C'est l'uniforme du jeune actif de la Défense comme celui de la cadre supérieure. Une formalité universelle, de Paris à Londres, de Singapour à New York. « On retrouve la chemise blanche partout, confirme Dinah Sultan, directrice de style pour le cabinet de conseil en tendances Peclers Paris. Elle s'adapte à toutes les cultures et sert de langage commun, véhiculant les mêmes messages de sérieux, de propreté et de conformisme. » Dans un paysage où l'on trouve tous les styles, au point de, parfois, ne plus savoir ce que l'on a envie de porter, la chemise blanche est rassurante. « C'est un choix qui ne fait pas peur, confirme Dinah Sultan. Cette pièce sera toujours la gardienne du temple dans une garde-robe. Ā l'heure où l'achat coup de cœur est difficile à provoquer, elle est un atout pour le consommateur qui sait qu'il ne commet pas d'erreur en se l'offrant. » Et les marques l'ont très bien compris. ●●●



●●● Du modèle cache-cœur à 60 euros de Zara à la version à basque d'Alaïa affichée à 1 200 euros, tout le monde propose aujourd'hui sa version de la chemise blanche, confirme Victoria Dartigues. « C'est un produit multifonction. Toutes les marques se doivent d'en avoir une. D'un point de vue d'acheteuse, c'est aussi un incontournable : lorsqu'une cliente vient en magasin essayer une jupe "waouh", on lui propose souvent de l'associer avec une chemise blanche, pour calmer un peu le jeu. On va ensuite tourner autour de trois ou quatre looks différents, et, souvent, la cliente va non seulement repartir avec les pièces qu'on lui a proposées… mais aussi avec la fameuse chemise. »

LA TENDANCE DU MOMENT INVITE À LA PORTER OVERSIZED, comme si on l'avait empruntée au vestiaire masculin. Marine, 41 ans, est une adepte de la chemise d'homme, « presque exclusivement ». Ses modèles, blancs mais pas que, et toujours vintage, elle les porte « toujours un peu trop grands, souvent légèrement froissés », comme un héritage de sa mère, qui empruntait les chemises de son père. « Je la trouvais d'une beauté renversante. Elle avait une forme de nonchalance très élégante, comme si un simple vêtement suffisait à révéler une allure. C'était son style, c'est devenu le mien. »

La néo-chemise blanche n'est jamais aussi cool que lorsqu'elle est portée avec les manches retroussées à la va-vite, vaguement rentrée dans le pantalon – ou non ! –, largement déboutonnée ou, au contraire, très collet monté. L'essentiel étant de s'amuser. « Ce qui nous séduit dans la version 2026-2027 de la chemise blanche, c'est quand elle sort du cadre pour aller vers un style un peu nonchalant, parisien, modeux, relève Dinah Sultan. C'est-à-dire associée avec un jean, une jupe, ou portée sans rien, comme une robe, avec des baskets ou des ballerines. Cette diversité montre qu'elle relève de l'essentiel tout en étant extrêmement moderne. »

En dehors de son côté tout-terrain, la chemise blanche reste un symbole d'élégance. « Pour moi, elle raconte une certaine idée du goût, parfois même une forme de langage, confirme Marine. Les femmes qui portent de très belles chemises se reconnaissent entre elles. Il y a une façon commune d'habiter ce vêtement, presque un signe discret de connivence. » Elle est surtout le symbole d'un statut social, ce dernier étant moins relié à une véritable place dans la société qu'à l'imaginaire qui l'entoure, tempère Dinah Sultan. « Cette pièce est chic par essence, non seulement parce qu'elle est immaculée, ce qui sous-entend que l'on sait comment prendre soin de ses vêtements, mais aussi parce qu'elle est l'uniforme d'un certain type de femmes qui évoluent dans des espaces un peu exclusifs, comme les

LES TIPS DE LA RÉDACTION

3 trucs et astuces pour moderniser cet indispensable.

VOUS PRÉFÉREZ L'OVERSIZED, mais n'aimez pas rentrer votre chemise dans votre pantalon ? Déboutonnez-la un peu pour alléger la silhouette en laissant voleter les pans. Autre option : ceinturez votre chemise pour marquer la taille.

LES MANCHES SONT TROP LONGUES et vous vous retrouvez avec un boudin de tissu une fois qu'elles sont roulottées ? Privilégiez la méthode Jenna Lyons, ex-directrice artistique de J.Crew et icône de mode : pliez la manche en deux, puis de nouveau en deux.

ENVIE D'UNE CHEMISE UNIQUE, mais vous n'avez pas de budget pour le sur-mesure ? Faites broder vos initiales chez le couturier de votre quartier. Chic assuré !





DRIES VAN NOTEN



FRANCESCA BABBI, VALENTINA VALDINOCI, ISIDORE MONTAG, FILIPPO FIOR, COURTESY OF JACQUEMUS/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT.



country clubs ou les soirées huppées. » Pensez à Carolyn Bessette-Kennedy, reine d'un style sans effort que tout le monde cherche encore à reproduire aujourd'hui, remis au goût du jour en début d'année dans la série « Love Story » (Disney+). L'un des épisodes met en scène l'actrice Sarah Pidgeon, qui, au lendemain d'une nuit passée dans les bras du beau JFK Jr., se présente chez Calvin Klein, où elle travaille, simplement vêtue d'une chemise blanche piquée à son boyfriend et glissée dans une jupe noire. Une scène fictionnelle qui reprend un look bien réel, porté par Carolyn Bessette en 1999 lors d'un gala à New York.

DE CHIC ET DE STATUT SOCIAL, il est aussi question dès lors qu'est prononcé le nom de Charvet. Institution parisienne fondée en 1838, aujourd'hui installée place Vendôme, elle était jusqu'alors l'apanage des hommes puissants et des touristes fortunés. L'enseigne est en effet spécialisée dans la confection de chemises sur mesure. Chez les amateurs de mode et de savoir-faire, le nom fait rêver. Marine, notre fan de chemises, raconte ainsi comment, pour les 40 ans d'un ami très cher, elle a eu envie de lui offrir une création de cette maison. «Je n'en avais pas les moyens, alors j'ai eu l'idée de lui offrir l'une des chemises Charvet de mon père. Quatre mois plus tôt, j'ai fait retirer ses initiales pour y faire broder celles de mon ami. Je savais qu'il fallait s'y prendre tôt. Quand je suis revenue la chercher, la chemise était magnifique : parfaitement repassée, restaurée, avec ses nouvelles initiales. C'était la même chemise, mais elle avait commencé une nouvelle histoire. »

L'an dernier, une autre institution parisienne, Chanel, s'est rapprochée du façonnier en amont de la première collection de Matthieu Blazy. Le Franco-Belge ayant commandé à Charvet une série de chemises lestées de la fameuse chaîne qui orne traditionnellement les vestes en tweed de la maison au double C. Succès assuré, et chemise portée à tour de bras par les égéries Chanel, de Nicole Kidman à Jacob Elordi. Début juillet, c'est par le biais d'un communiqué que la maison de la rue Cambon confirmait finalement le rachat de Charvet. « Ce faisant, Chanel a créé une galaxie où le savoir-vivre est mis à l'honneur. À l'heure où les acheteurs cherchent avant tout des histoires d'authenticité, de savoir-faire et d'héritage, le rachat de Charvet tombe à point nommé, analyse Dinah Sultan. Les deux marques incarnent un certain chic parisien, qui, en s'associant, créent un souffle de désirabilité. » Faisant au passage encore grimper la cote de popularité de la chemise blanche.

En somme, cette dernière est devenue « une pièce d'expression autant qu'un vêtement qui dure, qui traverse les saisons et peut être stylisé de plein de façons différentes, conclut Victoria Dartigues. Le mouvement "quiet luxury" a beau s'être essoufflé, on est encore nombreuses à vouloir une garde-robe plus réfléchie, composée de pièces d'investissement, qui s'adaptent à toutes nos envies. La chemise blanche en est la base ». Gageons qu'on la verra longtemps sur les podiums. Et surtout dans la rue. ●

Blazer et pantalon, **CELINE**. Boucles d'oreilles « Move Classique », à la main droite, bague « Alliance Move Joaillerie », **MESSIKA**. Col, **FENDI**. À la main droite, bague « Le Cube Diamant », à la main gauche, bague « Seventies », **DINH VAN**. Mocassins, **HERBERT LEVINE**.

Laetitia Casta:

"POUR MOI, LA VIE EST PLUS IMPORTANTE QUE LE CINÉMA"

Et en plus elle est drôle ! Dans le film « Dix pour cent », aux côtés de Camille Cottin et Laure Calamy, elle joue son propre rôle et s'en amuse beaucoup. Confidences d'une comédienne nature.

PAR **OLIVIA DE LAMBERTERIE**

PHOTOGRAPHE **PAUL BELLAART**

RÉALISATION **HORTENSE MANGA**

Veste et jupe, **DIOR**.
À l'oreille droite,
boucle d'oreille « Move
Classique », à la main
droite, bague « Move
Noa » et, à la main
gauche, bague « Move
Classique », **MESSIKA**.
À l'oreille gauche, créoles
« Menottes », **DINH VAN**.
Collant, **CALZEDONIA**.

Manteau en fausse fourrure et escarpins, GUCCI. Robe, STELLA McCARTNEY. Bague « Move Classique », MESSIKA. Collant, CALZEDONIA. Page de droite. Top et jupe, PRADA. Bague « Move Noa », MESSIKA.
MAQUILLAGE
Dior par Aya Fujita.

"J'ai moins le besoin de prouver quelque chose que celui de m'amuser."

POUR SON PASSAGE DE SÉRIE À FILM, « Dix pour cent » met le cinéma au cœur de son scénario, car la volcanique Andréa, interprétée par Camille Cottin, n'est plus agente, mais réalisatrice. Et le tournage de son premier long-métrage s'avère une longue série de catastrophes, mais illuminé par une grande actrice, Laetitia Casta. Au milieu de toute la bande de héros créés par Fanny Herrero et qu'on retrouve comme de vieux copains perdus de vue (Laure Calamy, Thibault de Montalembert, Grégory Montel, Nicolas Maury et les autres), elle forme un vrai-faux couple avec Vincent Macaigne. Elle y déploie un naturel extra et une drôlerie nouvelle. Et dans la vie, lorsqu'elle parle de son métier, elle est exactement pareille, 100 % marrante et sincère.



ELLE. Quelle était l'ambiance sur le tournage de ce film, dont le sujet est… un tournage terrible ?

LAETITIA CASTA. Je me suis beaucoup amusée ! Le scénario était très bien écrit et, avec Vincent Macaigne, nous avons pu improviser lors des scènes où l'on se dispute. Comme il est très drôle, très haut en couleur, on va dire, c'était joyeux. J'ai aussi adoré travailler avec Émilie Noblet, la réalisatrice, c'est un bouddha, cette femme ! Elle gérait tout avec calme et sérénité, le contraire de Camille dans le film.

ELLE. Vous aviez regardé la série ?

L.C. Oui, « Dix pour cent » et moi, c'est une longue histoire. Dominique Besnehard, qui a été l'un de mes premiers agents, m'avait proposé de jouer dedans. Mais à l'époque je n'avais pas envie, et mon refus avait créé une petite rupture amicale entre nous.

ELLE. Pourquoi avoir refusé ?

L.C. J'étais encore très jeune, j'étais plus scolaire dans mes choix, je me disais que je n'avais pas le droit à l'erreur. Il y avait plein d'enjeux au-dessus de ma tête, qui ne m'autorisaient pas à déconner… Lorsque j'ai démarré en tant qu'actrice, les portes n'étaient pas si ouvertes que ça. J'ai été un bon petit soldat, aujourd'hui je m'autorise plus de liberté. J'ai moins le besoin de prouver quelque chose que celui de m'amuser. J'ai envie d'être surprise, de prendre des risques. J'aime les défis et tout ce que je ne connais pas.

ELLE. Dans la vraie vie, les agents ressemblent-ils à ceux de « Dix pour cent » ?

L.C. Les miens en tout cas, non ! Et heureusement, parce que si en plus de l'hystérie du cinéma il y avait l'hystérie des agents, ce serait impossible à supporter. Dominique Besnehard a été un agent visionnaire, il a cru en moi avant tout le monde. Quand j'avais 16 ans, j'étais chez Artmedia, avec Bertrand de Labbey, à qui j'avais dit que je souhaitais faire du théâtre. Il m'a répondu : « Non, ça ne va pas t'intéresser, et puis tu ne peux pas lire des pièces… » C'étaient les agents… un peu durs de l'époque. Dominique, lui, m'a prise au sérieux. Il m'a mis « Ondine », de Jean Giraudoux, entre les mains et j'ai eu un coup de foudre. C'est grâce à lui que j'ai pu monter sur scène.

ELLE. Pourquoi l'avoir quitté comme agent ?

L.C. Ce n'est pas moi qui l'ai quitté, c'est lui, il s'est barré avec Ségolène Royal ! J'étais jeune, j'étais triste, mais je comprends : je suis arrivée à la fin de sa carrière d'agent, il avait envie de faire d'autres choses. J'ai la chance d'avoir rencontré Laurent Grégoire, avec qui j'adore parler de cinéma, mais pas seulement, de la vie aussi. Quand j'ai voulu refaire du théâtre, alors que j'étais enceinte, tout le monde autour de moi était réticent : « Non, c'est dangereux, tu ne peux pas… » Alors que ce n'est pas une maladie non plus ! Eh bien Laurent, lui, m'a dit : « Je prends la moitié de l'assurance avec toi, je partage les risques. » Il accompagne mes envies et mes désirs d'actrice et de femme.

ELLE. Avez-vous déjà vécu des tournages catastrophiques ?

L.C. Oui, c'est le genre d'expériences qui peut vous faire renoncer au cinéma. Il m'est arrivé plusieurs fois de vouloir arrêter. De penser que le cinéma n'avait pas besoin de moi, qu'il y avait trop de préjugés… Mais j'ai tenu bon et, finalement, un tournage qui se passe mal ça met à l'épreuve votre passion.

ELLE. Et avez-vous déjà passé des castings éprouvants ?

L.C. Avec la mode, j'étais habituée aux castings. Mais ceux du cinéma me faisaient très peur au début. De toute façon, les castings et les trucs épouvantables, je les oublie, ●●●

PAUL BELLAART

●●● je n'en veux pas dans ma tête. Parfois, ça me joue des tours, je me dis « Oh, ce mec est très sympa », en oubliant qu'il m'a fait une crasse. Mais je m'en fiche, je suis plutôt intuitive. Le scénario est évidemment important, mais si je n'ai pas envie de travailler avec quelqu'un, je dis non. J'aime l'idée du collectif sur un tournage, ne pas rester dans sa petite case d'actrice, être pleinement là. Alors, si je vois que ça ne va pas être possible, je n'y vais pas. Il faut quand même avoir des certitudes dans ce que l'on fait. Mon premier tournage a été « La Bicyclette bleue », je n'étais pas vraiment comédienne et on me l'a bien fait sentir. Comme je trouvais que certains dialogues n'allaient pas, je l'ai dit au réalisateur, qui m'a répondu : « Oui, mais c'est écrit par Jean-Loup Dabadie. » Je ne savais pas que c'était une institution, alors je l'ai appelé. Et il a réécrit. Faut se battre.



ELLE. Vous êtes-vous déjà battue pour un rôle ?
L.C. Je suis allée voir Raoul Ruiz au Portugal pour le convaincre que je devais jouer dans son film « Les Âmes fortes ». Il m'a juste répondu OK, et je suis rentrée en France sans savoir si ça voulait dire oui ou non !

ELLE. Comment gérez-vous l'attente entre deux films ?
L.C. J'ai la chance d'avoir une vie pleine et, pour moi, la vie est plus importante que le cinéma, ça le nourrit. Si l'on n'a pas de vie, ça finit par se voir sur la pellicule, il n'y a rien à imprimer dessus.

ELLE. Quelles images de cinéma sont imprimées en vous ?
L.C. « Mamma Roma », de Pasolini, « L'Avventura », d'Antonioni… J'adore le cinéma italien, j'aime le jeu charnel des acteurs, j'aime quand ça passe par le corps. « Mouchette » aussi, de Robert Bresson, « Paris, Texas », de Wim Wenders. Nastassja Kinski, cette jeune fille en perdition qui s'échappe toujours, est pour moi inoubliable.

ELLE. Comme elle, vous êtes devenue actrice très jeune. Les conditions sur les tournages ont depuis bien changé. L'arrivée de coordinateurs d'intimité a-t-elle été importante pour vous ?
L.C. Décisive, même. Quel soulagement, on parle enfin de travail, on ne fait plus n'importe quoi. Très souvent, j'ai eu l'impression que les acteurs étaient abandonnés lors de ces scènes intimes, comme si c'était un tabou auquel on ne voulait pas toucher. Maintenant, les choses sont posées, mises sur la table, on sait ce qu'on va faire, on sait où l'on va, et je trouve ça très bien.

ELLE. Existe-t-il un esprit de compétition entre les actrices ?
L.C. Non, ce n'est pas compliqué de tourner avec les actrices. C'est quand même assez masculin, le cinéma, on le sait toutes. On connaît les parcours des unes et des autres, et on se respecte. C'était très chouette de tourner avec Camille Cottin et Laure Calamy. J'ai adoré rencontrer Anouk Aimée, elle me parlait de ses chats, elle m'a beaucoup touchée. Et j'ai aussi eu la chance de rencontrer Jeanne Moreau, qu'est-ce qu'elle démontait les hommes !

ELLE. Le fait d'avoir été mannequin avant de devenir actrice vous a-t-il aguerrie ?
L.C. Cela m'a d'abord desservie car il y a tellement d'a priori sur le milieu de la mode. Mais, en même temps, je suis arrivée dans le cinéma déjà assez forte parce que j'avais pu approcher le danger de près. Si je n'avais pas connu le danger, je n'aurais pas su me défendre. Heureusement, le cinéma se féminise. En France plus qu'aux États-Unis, où il y a encore très peu de réalisatrices.

ELLE. Dans « Dix pour cent », il y a cette phrase : « Dès qu'un acteur entend Hollywood, il devient fou. » C'est vrai pour vous ?
L.C. Comme j'ai fait une carrière de mannequin aux États-Unis, ça ne m'impressionne pas tellement. D'ailleurs, les acteurs américains ne rêvent que de travailler en Europe, où tout est plus authentique.

ELLE. Qu'est-ce qui vous rendrait folle de joie ?
L.C. Un beau rôle. Quand il y a une fusion d'âme entre un personnage et soi, c'est quelque chose de dingue. Il y a des moments de grâce dans ce métier. ●

« DIX POUR CENT. LE FILM », d'Émilie Noblet.
Avec aussi George Clooney, Laurent Lafitte, Anne Marivin…
Dès le 10 septembre, sur Netflix.

PAUL BELLAART

"Je suis arrivée dans le cinéma déjà assez forte parce que j'avais pu approcher le danger de près."

Manteau en fausse fourrure, **GUCCI**.
Robe, **STELLA McCARTNEY**.
Créoles « Menottes », **DINH VAN**. Bague « Move Noa », **MESSIKA**.
Collant, **CALZEDONIA**.
Page de gauche. Veste, robe-chemise avec nœud et fleurs, et jupe, **McQUEEN**.
Boucles d'oreilles « Move Classique », **MESSIKA**.
Collant, **CALZEDONIA**.
Escarpins, **GUCCI**.

ASSISTANTE STYLISME
Marine Appriou Dujarier.
COIFFURE
Walter Armanno.
MAQUILLAGE
Dior par Aya Fujita.
MANUCURE
Magali Sanzey.

MINUT

Montre bijou, montre statement,
montre éternelle... Ā l'heure de choisir
la sienne, seul le désir dicte sa loi.

PHOTOGRAPHE **BUZZ WHITE** RĒALISATION **ĒLISABETH AKESSOUL**
MANNEQUIN **PAULA ANGUERA**

Montre « Tortue »
en or jaune,
CARTIER. Trench et
chapeau, **SOEUR**.
Foulard, **HERMĒS**.

L

MODE

SPÉCIAL HORLOGERIE

DE VÉRITÉ



Montre « Cubitus 7128/1R-001 » en or rose, **PATEK PHILIPPE.**
Trench, col roulé, jupe et bottes, **GABRIELA HEARST.**

Montre « Oyster Perpetual 36 » en acier Oystersteel, **ROLEX**. Trench et chapeau, **CELINE**.

BUZZ WHITE

Montre « Speedmaster 38 » en or Moonshine
et acier, OMEGA. Parka avec bordure en shearling, PRADA.

BUZZ WHITE



Montre « Longines Master Collection » en acier et diamants, **LONGINES**. Manteau, **RALPH LAUREN**. Ensemble haut et jupe, **CHLOÉ**.

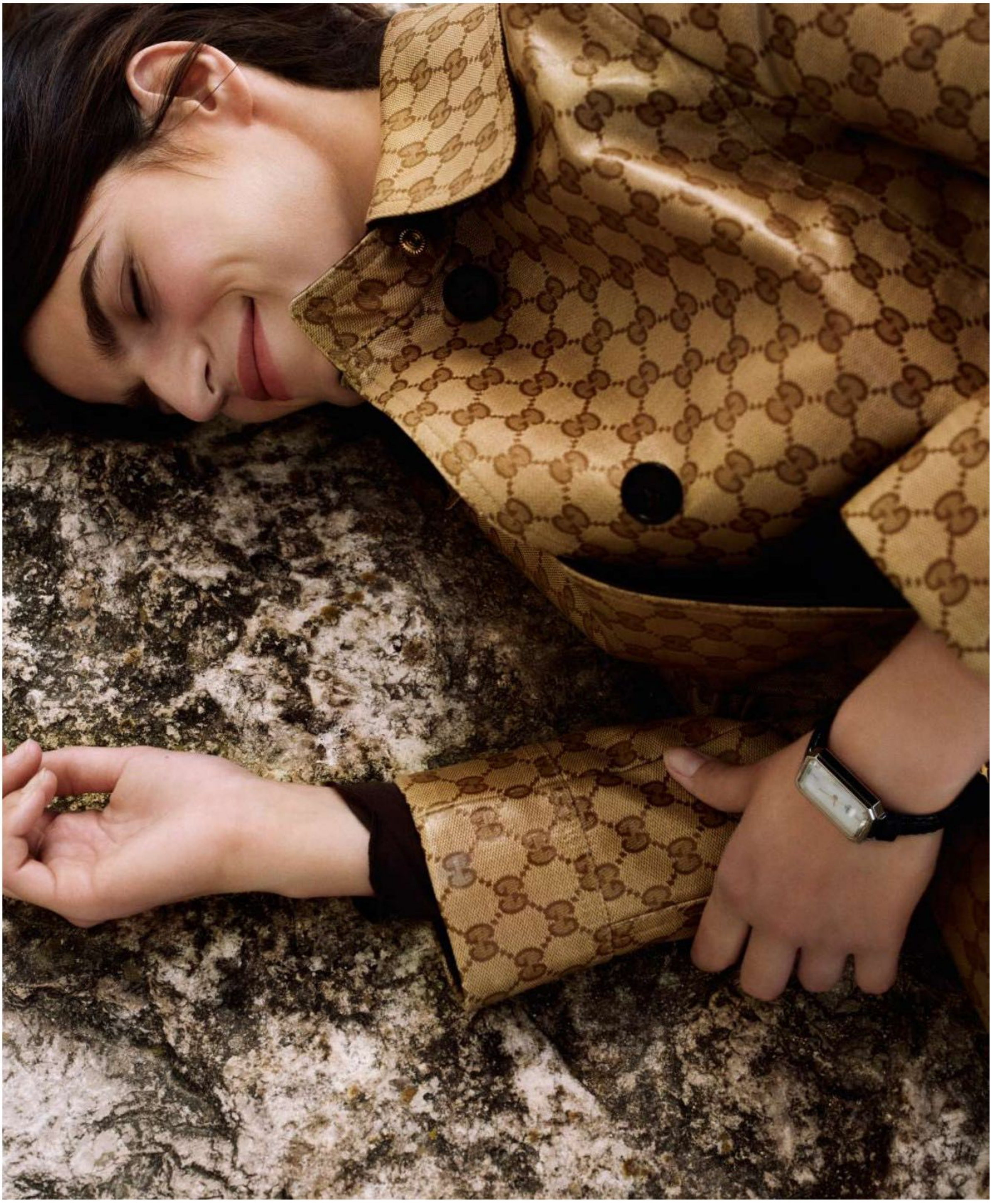


Montre « Première Galon » en or blanc et diamants, **CHANEL HORLOGERIE**. Trench et chapeau, **LANVIN**. Shorty, **CALZEDONIA**. Chaussettes hautes, **FALKE**. Bottes, **AIGLE**.

BUZZ WHITE

Montre médaillon « Rose des Vents » en or jaune, diamants, opale rose, œil-de-tigre, onyx, cornaline, turquoise, laque et nacre, **DIOR HORLOGERIE**. Trench, **ISABEL MARANT**. Top, **SPORTMAX**.

Montre « Hampton » en acier, **BAUME & MERCIER**. Trench, **COURREGES**. Ensemble veste et jupe, **CHANEL**. Collant, **CALZEDONIA**.



Montre « Tissot SRV » en acier, **TISSOT**. Trench, **GUCCI**. Pull, **INTIMISSIMI**.
Paula Anguera est représentée par l'agence Viva. **ASSISTANTE STYLISME** Pauline Génibre.
MAQUILLAGE Tatsu Yamanaka. **COIFFURE** Quentin Guyen.
Tous nos remerciements à The Originals Le Cise, Ault (80) pour nous
avoir accueillis. lecise.fr

SPÉCIAL BEAUTÉ

POWER

PHOTOGRAPHE **BEN HASSETT** RÉALISATION **HORTENSE MANGA** RÉALISATION NATURES MORTES **LAURIANE SEIGNIER**

GLAM

Faussement sages ou ouvertement provoc, les make-up de la rentrée n'ont pas froid aux yeux.

PAR ELISABETH MARTORELL
ET ALICE ELIA



ALERTE ROUGE

Une association flamboyante. Sur les lèvres, un sublime rubis satiné appliqué avec précision (contour dessiné préalablement au crayon). Sur les paupières, un fard gras, comme tracé en urgence.

CYBER PUNK

Le blush s'impose jusque sur l'arcade sourcilière. Et si, ici, sa teinte flash n'est pas passe-partout, une nuance plus nude donne beaucoup d'éclat en un geste.

DISCO POP

Délimité par un trait d'eye-liner classique, sans mascara, un aplat d'ombre à paupières couleur lilas éclaire tout le visage.

PHOTO BEN HASSETT. (VESTE, ARDAZAEI.)



EFFET PAPILLON

Avec un visage nude et des cheveux tirés, les yeux peuvent oser un camaïeu haut en couleur, sans peur de multiplier les teintes.

PHOTO BEN HASSETT. (ROBE, LOEWE.)

NÉO-ROMANTIQUE

Sous un rideau de cheveux vaporeux, une bouche de poupée redessinée au crayon est habillée d'un rouge mat couleur vieux rose.

(ROBE, MIU MIU.)

ULTRA-POINTU

Parce qu'il est le geste par lequel la maquilleuse Pat McGrath (la créatrice de cette gamme) commence chacune de ses mises en beauté, le crayon contour des lèvres s'impose. Bois noir strié, mine fondante et longue tenue. Crayons à Lèvres, LV Crayon, Louis Vuitton. 50 € l'un (10 teintes).

ARNO CAUCHOIS

PHOTO BEN HASSETT. (TOP, VANESSA BRUNO. COL, FENDI.)

CONTRASTE PIQUANT

Un all-over mat abricoté sur les joues et les paupières,
une triple couche de mascara et une bouche qui miroite
sous un glaçage de gloss caramel.

LOW LINER

Forte et pourtant minimaliste, une pointe d'eye-liner argent au coin interne de l'œil, sans mascara, apporte un flash de lumière.

EYE SUNSET

Un rose orangé réchauffe le regard et fait écho à un blush couleur pétale.



PHOTO BEN HASSETT. (BODY, MUGLER.)

SMOKY D'AUTOMNE

La sophistication d'un regard dégradé de bruns contraste avec une coiffure de jeune fille, un teint et une bouche au naturel.

PHOTO BEN HASSETT. (ROBE, BALMAIN.)

SUPER-HÉROÏNE

Sourcils simplement brossés vers
le haut et bouche vinyle
dessinent un look fatal, mais moderne grâce
à un teint et un regard nus.

PHOTO BEN HASSETT (CASQUE BALENCIAGA)

MON PRÉCIEUX

Un baume coloré de luxe, ou l'accessoire quotidien qui embellit l'ordinaire au point de devenir indispensable. Celui-ci est glamour, confortable et chic. Baumes 31 Le Rouge, Chanel. 170 € l'un, la recharge 85 € (5 teintes). En vente dès le 15 octobre.

ARNO CAUCHOIS

PINK SPIRIT

Débarrassé de tout élan romantique, ce rose-là, saturé en pigments, s'applique généreusement. Il se choisit irisé autour des yeux et semi-mat sur les lèvres.

PHOTO BEN HASSETT. (TOP, MIU MIU.)



CHOCOLAT SHOW

Élégant et racé, un brun qui mange la globalité du regard, sourcils compris. À adoucir d'une bouche glossée de rose corail.

PHOTOS BEN HASSETT. (PAGE DE GAUCHE : ROBE, GIVENCHY.)

HALO GRIS

Coordonné aux iris gris-bleu, un intense aplat de fard anthracite, plus nuancé qu'un classique smoky noir, fait son effet.
MANNEQUINS Brooke Gabel et Constanze Van Rosmalen chez Monster Management Paris, Denyse Tumukunde chez Select Model Management et Carol Aranda chez The Face Paris.
MAQUILLAGE Mayumi Oda.
COIFFURE Ezio Diaferia.
MANUCURE Sophie Adam.
ASSISTANTES STYLISME Marine Appriou-Dujarier et Lysiane Larrus.



TÉMOIGNAGES

LA CRÈME DE NOS ASTUCES

Elles testent des centaines de produits, recueillent les secrets des pros… Mais quels trucs nos rédactrices beauté ont-elles retenu pour leurs cheveux ou leur propre peau ? Efficaces, rapides et malins, voici leurs meilleurs tips perso.

IRYNA VEKLICH/ALENA FROLOVA/GETTY



VALENTINE PĒTRY

ĒVITER L'EFFET DROOPY

« En général, je ne mets pas de mascara sur les cils du bas, car avec des cils clairs, le contraste est trop fort. Et en plus du risque de coulure, ça "tire" le regard vers le bas. La parade ? Un mascara au rendu naturel, comme le dernier de Merit, qui allonge sans aucun effet de matière. On n'y voit que du feu, et le regard est bien plus ouvert. »

EXIT LES FARDS EN POUDRE

« Est-ce la quarantaine ? Je ne veux plus porter d'ombre à paupières ni aucun produit teint en poudre. Je trouve que les textures crème sont beaucoup plus simples à utiliser et offrent un rendu bien plus doux et flatteur ! »

LAURIANE SEIGNIER

DĒMĒLER SANS ACCROC

« Mon amie Caroline Bufalini, coiffeuse de studio, m'a conseillé quelques gestes clés, que j'utilise tout le temps. Par exemple, j'ai pris l'habitude de sécher ma chevelure avant de la démêler. Ça change tout : pas un cheveu arraché ni cassé. Et pour éviter à ma fille la torture du démêlage, ce n'est pas mal non plus. »

FAIRE PĒTILLER LE REGARD NI VU NI CONNU

« J'aime les make-up no make-up. J'utilise un enlumineur en stick rose irisé (comme le Baume Essentiel Dragée de Chanel), que j'applique uniquement sur le bombé de la paupière. L'effet "dewy" donne un vrai coup de frais au regard. Et même quand je me maquille vraiment, j'ai l'impression qu'il me manque un truc si je ne le fais pas. »

DĒTOURNER UN TONER SUR LE CORPS

« Les exfoliants à base d'acides (glycolique, lactique, AHA ou BHA), connus pour dégommer les cellules mortes et les imperfections du visage, peuvent aussi être très utiles au corps, pour un coup d'éclat avant une soirée ! Avec un coton, on en applique sur les épaules, les clavicules, le décolleté, les bras et même les jambes, et on gagne illico quelques points de glow ! »

RECYCLER SMART

« Il vous reste un fond de pot à la fin de l'hiver, un soin mal choisi car trop nourrissant, une crème dont vous avez fini par vous lasser ? Un produit (trop) riche pour le visage fera une crème de luxe pour les mains ou les pieds. (L'inverse n'est pas vrai, en revanche !) »

CLAIRE DHOUAILLY

SE FABRIQUER UN GLOW EXPRESS

« Quand ma crème de jour ne suffit plus à réconforter ma peau, que je la sens se dessécher ou que j'ai envie d'un coup d'éclat avant un rendez-vous, mais que je n'ai pas le temps de me faire un masque, je recours à la même technique depuis des années : je chauffe trois ou quatre gouttes d'huile visage entre mes paumes, que je presse ensuite sur mes joues, mon front et mon menton. Je le fais par-dessus le make-up, en cours de journée si besoin, et je n'hésite pas à tapoter aussi le contour des yeux, là où les ridules de déshydratation apparaissent. Aux huiles sèches je préfère des textures plus riches (sans être lourdes), comme l'Huile Visage de Gallinée, le Sérum T.E.W.L. de Biologique Recherche, l'Huile Harmonie de Neuraé ou l'Huile Visage de Susanne Kaufmann. » ●●●

SILVINA ROSTAN/ARNO CAUCHOIS/ELLE FRANCE ; PRESSE



VITORIA MOURA GUIMARAES

DONNER À SA PEAU UN SHOT D'ACTIFS SANS ÉPAISSEUR

« Quand, en été, il fait trop chaud pour une crème, ou que j'ai besoin d'une retouche sur un teint qui défraîchit, je mise sur une essence ou une brume nouvelle génération venue d'Asie et hyper chargée en actifs, comme celle d'Anua au PDRN et capsules d'acide hyaluronique, qui laisse la peau hydratée et gainée sans la charger. »

SUBLIMER SES JAMBES D'UN PSCHITT

« Pour être au top en soirée, je mets sur mes jambes du spray fixateur pour cheveux ! J'ai appris cette astuce de maquilleurs en coulisses de la fashion week de Rio. Quelques vaporisations de laque suffisent à accrocher la lumière : la peau paraît plus lisse, plus uniforme, avec un subtil effet gainant. »

SE FAIRE UN OMBRÉ SOFT SANS PASSER PAR LE SALON DE COIFFURE

« Depuis quelques années, je fais moi-même ma couleur avec le spray éclaircissant Suntouched spécial cheveux bruns, qui évite les reflets cuivrés. J'enduis progressivement les pointes et quelques mèches autour du visage, puis j'active la formule au sèche-cheveux (et parfois au soleil). En répétant l'opération à trois reprises, à trois ou quatre jours d'intervalle, j'obtiens un effet retour de plage très naturel. »



PAULINE JACMART

BRUMISER AVANT TOUTE CHOSE

« Je vaporise toujours un pschitt hydratant sur le visage avant d'appliquer mon sérum et ma crème. Ces derniers s'étalent plus facilement sur une peau légèrement humide, et cela permet de retenir davantage d'eau dans l'épiderme. Ce geste tout simple fait vraiment la différence sur les peaux qui ont tendance à se déshydrater (c'est-à-dire presque toutes, selon mon expérience), notamment avant une longue journée dans une atmosphère climatisée ou surchauffée. »



SOULIGNER LE REGARD SANS MASCARA

« Je remplace parfois le mascara par un simple fard à paupières brun. C'est une astuce que j'ai découverte en backstage Dior auprès du make-up artist Peter Philips. Il suffit de tapoter avec un pinceau plat un peu de fard marron mat au ras des cils supérieurs. Résultat : ils paraissent plus denses, le regard gagne en profondeur de façon imperceptible, et on n'a pas l'air d'être maquillée. »



ELISA CASSON

CONTRER LES FRISOTTIS D'UN GESTE

« Quand je voyage léger, j'emporte toujours une brosse à dents spécialement pour mes cheveux. J'ai découvert cette astuce à l'occasion d'un show de la fashion week. Quelques minutes avant l'entrée des mannequins sur le podium, les coiffeurs disciplinent leurs baby hairs à l'aide d'une brosse à dents vaporisée d'un peu de laque. Je porte souvent des sleek buns ou une queue-de-cheval haute, ça me permet de plaquer avec précision les petites mèches du devant et de dompter les frisottis, sans surcharger la chevelure de produit. En quelques secondes, on paraît plus soignée, et cela tient toute la journée, même en cas de vent ou d'humidité. »

METTRE DU SHAMPOOING SEC AU COUCHER

« Pendant longtemps, je l'ai appliqué le matin, comme tout le monde. Puis, Gianni Coppa, coiffeur et fondateur du salon R'Factory, à Paris, m'a soufflé en interview de vaporiser plutôt mon shampooing sec le soir. Le produit a tout le temps d'absorber l'excès de sébum pendant la nuit. Au réveil, il suffit d'un coup de brosse pour éliminer les éventuels résidus. Les racines sont fraîches et les cheveux gagnent du volume, sans risque d'effet blanchissant ou grisant. »



ALICE ELIA

FAIRE D'UNE PIERRE ANTI-ĀGE DEUX COUPS

« Le Pr Meningaud, chirurgien de la face, m'a appris, à l'occasion d'un travail sur la longévité, que les femmes qui suivent un traitement substitutif de la ménopause (apportant des œstrogènes) sous forme de gel, peuvent appliquer l'excédent sur la lèvre supérieure : cela limite l'apparition des rides verticales (dites "du code-barres") autour de la bouche. »

SE FAIRE UNE ARMURE ANTI-TACHES

« Porter tous les jours un écran SPF 50 est indispensable, mais hélas ne suffit pas : certaines taches (notamment le mélasma, particulièrement tenace) sont favorisées non pas par le soleil, mais par la lumière visible. La meilleure parade consiste à appliquer en quantité généreuse un SPF teinté : les pigments protègent la peau en complément des filtres. »

BANNIR LES TRACES DE MASCARA

« Même sans en mettre sur les cils du bas, je me retrouve toujours et mystérieusement avec des traces de mascara sous les yeux, ce qui ne fait qu'accentuer les cernes déjà bien présents. Ma parade ? Un mascara dit "tubing" : sa formule forme autour des cils un petit tube qui ne bouge pas. Et l'avantage, par rapport au mascara waterproof, c'est qu'il se démaquille juste à l'eau chaude. Il en existe de toutes sortes : volumisant, allongeant… et dans plein de marques. Mon préféré : le Tarte (chez Sephora), au résultat spectaculaire et clean. »

RAFRAÎCHIR SA FRANGE EN DEUX-DEUX

« Quand elle est devenue un brin grasse ou qu'elle a pris de faux plis, il suffit… de la laver. Et il est beaucoup plus facile qu'on ne l'imagine de la shampouiner seule, en une minute, penchée sur le lavabo, sans mouiller toute la tête. On essore vite fait avec une serviette, on met un coup bien dirigé de sèche-cheveux à la puissance maximale – et la frange est nickel. »

ATTĒNUER LES CERNES SANS MATIĒRE

« Rares sont les correcteurs qui ne font pas des placards et/ou ne filent pas dans les ridules en quelques heures. Pour éclairer des cernes sombres sans effet de matière (et pour cause), un ancien mannequin m'a donné son truc : ne pas en mettre sous les yeux, mais uniquement une touche au coin interne, au doigt, à la naissance du nez. C'est encore mieux avec une pointe de fard à paupières crème blanc irisé. Coup de lumière garanti. »



ĒLISABETH MARTORELL

ESQUIVER LA RIDE DU GENOU

« Avez-vous remarqué, comme moi, ce vilain pli qui se forme avec le temps au-dessus du genou ? Ā force de soleil, la peau s'est épaissie. C'est la parfaite indication pour supporter le rétinol, cet actif anti-âge puissant qui affine et lisse la peau. Aussi, quand j'en applique le soir sur mon visage (plusieurs cures par an, de l'automne au printemps), je pense également à cette traîtresse de rotule. »

INTENSIFIER LE REGARD EN DOUCEUR

« Comme dans le sketch de Florence Foresti, au réveil, j'ai tendance à reconnaître mon père dans le miroir. Je redeviens "femme" par la grâce du maquillage des yeux. Je reproduis fidèlement le truc que m'a donné, il y a des années, Thibault Vabre (le maquilleur attitré de Catherine Deneuve) : des pointillés de crayon brun tracés entre les cils, à la racine. Et, pour un effet encore plus flatteur, il m'a également convaincue d'utiliser un fard prune en poudre, dont la couleur est complémentaire de mes iris noisette. Pour une meilleure tenue, je trace au préalable un trait au crayon du même ton (ou brun, ou gris), et je glisse un très fin pinceau de la fameuse poudre par-dessus. »

REDESSINER SES SOURCILS

« Ā chaque interview de make-up artist, le sourcil est donné comme "l'indispensable", avec un grand I. Il est vrai qu'en intensifiant la queue du sourcil (soit le dernier tiers, qui commence là où l'arc se forme), le regard remonte et s'éclaire. Et au vu de tous les excès (pour ne pas dire ratages), de teintures trop foncées, trop visibles, trop tout, je préfère répéter chaque matin ce petit geste de maquillage avec un crayon brun adapté : ça ne prend que trois secondes (j'ai compté) par œil. ●



SILVINA ROSTAN/ARNO CAUCHOIS/ELLE FRANCE ; PRESSE.

LIFE STARTED



MATT HAWTHORNE/GALLERY STOCK/PHOTOSENSO

SPORT

UN, DEUX, TROIS, MÉDITEZ !

Les sports dits « méditatifs » font de plus en plus d'adeptes en proposant une approche plus à l'écoute du corps et moins en quête de performance. Décryptage.

PAR **DELPHINE GAUTHERIN**

DANS NOS JOURNÉES RYTHMÉES PAR LES NOTIFICATIONS, les écrans et les sollicitations permanentes, notre cerveau passe son temps à anticiper, à planifier, à comparer. Résultat : même au repos, il continue de tourner à plein régime. L'un des moyens de ralentir le rythme ? Pratiquer une activité physique, mais de manière plus relâchée, plus détendue, plus méditative donc. Bien sûr, certaines disciplines se prêtent davantage à ce lâcher-prise, comme la natation, le yoga, le vélo, mais, selon notre enquête auprès de sportifs et de coachs, toutes – ou presque – peuvent se pratiquer d'une manière plus douce. À l'inverse, une séance de yoga peut devenir un simple cours de gymnastique si l'on cherche uniquement à réussir ses postures !

« Le principe est d'utiliser le mouvement pour ramener son attention sur le moment présent, comme avec la méditation de pleine conscience, explique la nageuse néerlandaise Sharon van Rouwendaal, mais sans rester immobile. Une respiration qui se cale sur les gestes, des mouvements répétitifs, un rythme régulier, un recentrage sur les sensations… Peu à peu, le mental s'apaise et les pensées parasites s'estompent. On laisse de côté la performance pour porter son attention sur le souffle, les appuis, les perceptions musculaires ou le contact de l'eau sur la peau. »

Les bénéfices ? Innombrables ! « Une séance de natation, par exemple, suffit à procurer immédiatement un bien-être et à faire diminuer le stress », affirme la nageuse. Un effet qui s'explique par l'activation du système nerveux parasympathique, véritable outil de récupération qui aide à ralentir le rythme cardiaque, apaise les tensions et réduit la production de cortisol,●●●

LE CHIFFRE

150 MINUTES

C'EST LA DURÉE HEBDOMADAIRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE MODÉRÉE RECOMMANDÉE PAR L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ. RÉPARTIE SUR PLUSIEURS SÉANCES, ELLE SUFFIT DÉJÀ À RÉDUIRE LES RISQUES DE MALADIES CARDIOVASCULAIRES, DE DIABÈTE DE TYPE 2, DE DÉPRESSION ET DE MORTALITÉ PRÉMATURÉE, TOUT EN AMÉLIORANT LE SOMMEIL, LES FONCTIONS COGNITIVES ET LA QUALITÉ DE VIE.

●●● l'hormone du stress. Cela favorise aussi un sommeil plus réparateur. Si toute activité physique facilite l'endormissement, les sports méditatifs vont plus loin en apaisant davantage le mental sur la durée. « Celles et ceux qui pratiquent régulièrement le yoga, le tai-chi ou la marche consciente rapportent un endormissement plus facile, moins de réveils nocturnes et un sommeil plus profond », explique Suzanne Bartlett Hackenmiller, directrice médicale d'AllTrails, une application de randonnée. Une activité plus douce soigne également la tension artérielle, le métabolisme et la mobilité. Voici sept manières de s'y mettre.



1. ON TRAVAILLE SA PATIENCE

Passer en mode méditatif ne se fait pas du jour au lendemain. C'est logique : cela n'est possible que lorsque l'activité est suffisamment maîtrisée. « À mesure que les mouvements s'automatisent, le cerveau se libère de la technique et peut se concentrer sur les sensations corporelles, la cadence et la respiration, explique Jessica Prevalet, ex-gymnaste et fondatrice de Flexifit, une application de stretching. Cette disponibilité favorise l'entrée dans un état de flow, caractérisé par une concentration profonde et une perte de la notion du temps. »

LE SPORT QUI VA BIEN Le yoga reste la discipline emblématique grâce à l'association des postures, du souffle et de la concentration.

2. ON SE CONCENTRE SUR SA RESPIRATION

Pour Jessica Prevalet, « tous les sports peuvent mener à un état méditatif à partir du moment où le mouvement devient naturel et que l'attention se porte sur les sensations, la respiration et le plaisir ».

LE SPORT QUI VA BIEN Le stretching pratiqué « en conscience » : en synchronisant respiration et mouvement, il apaise le système nerveux et éloigne les pensées parasites.

3. ON MISE SUR LA RÉPÉTITION

Un mouvement répétitif libère le mental. Il s'agit de choisir une discipline quasi chorégraphique, aux gestes ritualisés comme une danse.

LE SPORT QUI VA BIEN La natation, et notamment le crawl. La nageuse Sharon van Rouwendaal précise : « Le souffle s'organise naturellement, les mouvements deviennent répétitifs. L'eau crée une bulle sensorielle qui coupe du monde extérieur. Les distractions disparaissent presque totalement après quelques centaines de mètres. »

4. ON VISE LA FLUIDITÉ DU GESTE

Se concentrer sur la beauté du paysage qui défile tout en étant attentive à son équilibre… Dès que la performance s'envole, on peut s'attacher aux mouvements que l'on effectue et les peaufiner au fur et à mesure.

LES SPORTS QUI VONT BIEN Les sports de glisse comme le paddle, le kayak ou l'aviron, mais également le vélo à allure modérée, la randonnée, la marche en pleine nature ou certaines séances d'escalade.

5. ON PRÉFÈRE LA RÉGULARITÉ

Nul besoin d'y consacrer des heures, c'est l'activité régulière qui compte : « Une pratique courte de vingt minutes, mais plusieurs fois par semaine, suffit pour ressentir un véritable lâcher-prise, explique Jessica Prevalet. Elle est souvent plus efficace qu'une longue séance occasionnelle le week-end, car le système nerveux répond particulièrement bien à la répétition. » Le meilleur programme reste donc celui que l'on peut inscrire durablement dans son quotidien.

LE SPORT QUI VA BIEN La marche, même si elle est de courte durée, améliore l'humeur, la concentration, et fait descendre le niveau de stress. Et avec le temps cela peut se traduire par un meilleur sommeil. « J'ai vu des patients tirer des bénéfices significatifs d'une simple marche quotidienne en milieu naturel », conclut Suzanne Bartlett Hackenmiller.

PETE SALOUTOS, MASKOT/GETTY IMAGES.



6.
ON LIBÈRE LE CERVEAU

Le cerveau tire lui aussi un grand bénéfice de cette manière de pratiquer le sport. « Après une longue nage, le mouvement répétitif laisse les idées circuler plus librement. L'esprit semble plus clair parce qu'il est enfin libéré des sollicitations permanentes », explique Sharon van Rouwendaal. Cette forme d'attention flottante, entre concentration et vagabondage mental, favorise la créativité et fait émerger de nouvelles idées. Pour Jessica Prevalet, c'est « comme appuyer sur le bouton pause du cerveau ». En diminuant l'effort conscient, ces pratiques ouvrent un espace propice à l'imagination, à la création, à la résolution de problèmes. Comme toute activité physique, elles contribuent également à préserver les fonctions cognitives et stimulent la production d'endorphines, de dopamine et de sérotonine, associées au bien-être, à la motivation et à la bonne humeur. Marcher quotidiennement, pratiquer le tai-chi, jardiner ou nager régulièrement agit à la fois sur le cœur, le cerveau, les muscles, les articulations et l'équilibre émotionnel. « Tout en limitant les effets de la sédentarité, ces activités préservent la mobilité, l'équilibre, la force et la coordination, véritables marqueurs d'un vieillissement en bonne santé », assure la gymnaste.

7.
ON SAIT QUAND LE SPORT DEVIENT MÉDITATIF

Quelques signes ne trompent pas : la montre se fait oublier, la respiration trouve naturellement son rythme et les pensées parasites s'espacent. L'attention se porte alors moins sur le chrono ou la performance que sur les sensations, le mouvement et le souffle. Autre indice précieux : cette impression, en fin de séance, d'avoir fait autant de bien à son cerveau qu'à son corps. Le sport devient alors une véritable parenthèse mentale, où l'on ne cherche plus à performer, mais simplement à être pleinement dans l'instant.

LES CHAMPIONS DE LA MÉDITATION EN MOUVEMENT

YOGA Respiration, souplesse, sommeil, gestion du stress.
TAI-CHI Équilibre, mémoire, prévention des chutes, sérénité.
QI GONG Énergie, mobilité douce, détente profonde.
NATATION Respiration rythmée, concentration, sensation d'apesanteur.
MARCHE EN PLEINE NATURE Baisse du cortisol, créativité, humeur.
PADDLE, KAYAK, AVIRON Mouvement répétitif et apaisement grâce au contact avec l'eau.
RANDONNÉE Endurance douce, reconnexion à la nature.

LA BONNE DOSE

20 À 30 MINUTES PAR SÉANCE, 3 À 5 FOIS PAR SEMAINE.
Idéalement le matin pour démarrer la journée avec un esprit clair, ou bien en fin d'après-midi pour évacuer les tensions. ●





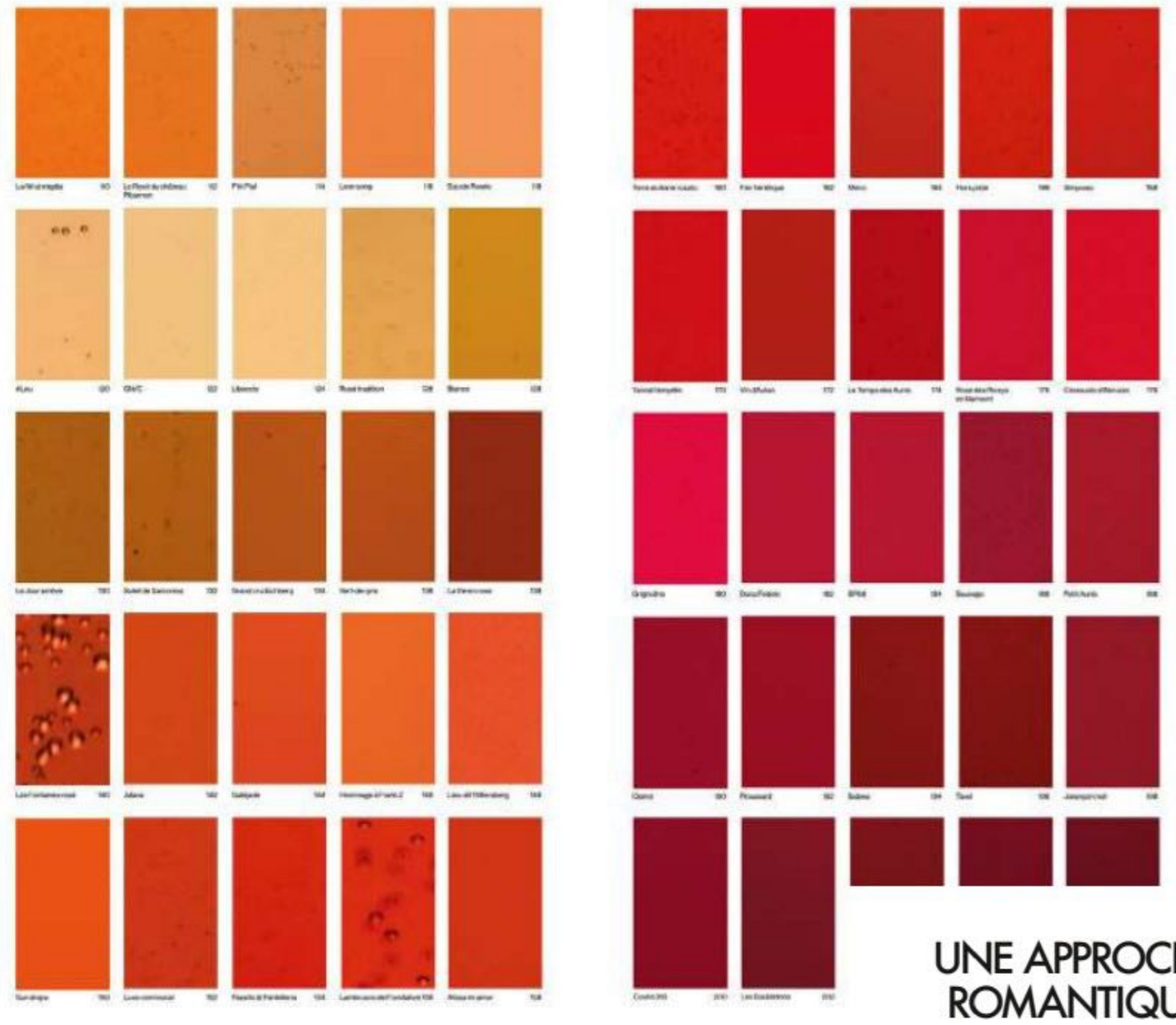


BOISSONS

50 NUANCES DE VINS

Et si, au moment de choisir une bouteille, l'on se fiait à son œil plutôt qu'aux mentions imposées par les étiquettes ? Mode d'emploi pour remettre le désir au pouvoir.

PAR **VICTOR COUTARD**



DANS LA NATURE, LA COULEUR JOUE UN RÔLE ESSENTIEL SUR L'ÉVOLUTION. On la retrouve dans le plumage des oiseaux, les pétales des fleurs, la chair des fruits. La vigne ne déroge pas à la règle, et le vin, surtout lorsqu'il est produit sans intrants chimiques, offre une palette de couleurs incomparable. Elles sont le reflet des particularismes naturels de chacun des pieds de vigne, mais aussi du travail des vignerons et du temps qui fait son œuvre. Du vert anisé au presque noir, en passant par le rubis, l'ambre ou l'or, la palette est infinie. Avant même la première gorgée, l'œil perçoit déjà l'intensité et la nuance, et se prépare à la dégustation. Il n'est d'ailleurs pas rare qu'on ait envie d'un « rouge léger » ou d'un « petit blanc » au moment de passer commande au bar ou chez le caviste.

UNE HISTOIRE DE CONTACT

La couleur d'un vin raconte tout à la fois : le cépage, le climat, le sol et la vinification. Si le jus de raisin est incolore (sauf pour de rares cépages teinturiers), ce sont les pigments contenus dans la peau, et un peu dans les pépins et la rafle (l'axe central qui retient les grains d'une grappe), qui donnent sa teinte au vin. Après les vendanges, tout est affaire de temps de contact entre le jus et ces agents tinctoriaux. Aussi un raisin noir pressé rapidement pourra donner un jus blanc, comme c'est le cas pour certains champagnes issus de pinot noir, il suffira de presser les raisins presque aussitôt récoltés pour éviter tout contact avec la peau. Pour un rosé, on laisse macérer quelques heures avant de presser, ou l'on arrête la macération en cours de route (procédé qui s'appelle la saignée). Pour un orange, la macération se prolonge jusqu'à obtenir une teinte ambrée. Pour un rouge, enfin, elle peut durer plusieurs jours, voire plusieurs semaines. Une fois les vins embouteillés, le temps continue son œuvre. Les rouges pâlissent et virent vers la brique ou l'orangé. Les blancs, au contraire, se dorent avec les années, jusqu'à l'ambre parfois. Un sancerre pâle au moment de la mise en bouteille peut, des décennies plus tard, prendre des reflets dorés inattendus.

UNE APPROCHE ROMANTIQUE

Admirer les couleurs du vin est un art qui se pratique à la dégustation. Inclinez votre verre au-dessus d'une surface claire, regardez la teinte plus légère près du bord, plus soutenue au cœur. Observez aussi sa limpidité et ses larmes qui coulent le long de la paroi et trahissent son corps (plus elles sont épaisses, plus il a de chances d'être alcoolisé), avant de le porter à votre nez puis à votre palais. Choisir ainsi, c'est se laisser aller à une approche romantique et sensorielle. Car, comme le dit (presque) le proverbe : quand le vin est tiré, il faut le voir ! ●

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

Intermarché

TOUS UNIS CONTRE LA VIE CHÈRE

FOIRE AUX VINS

Du 8 au 27 septembre 2026

-50% DE REMISE IMMÉDIATE SUR LE 2ÈME*

LE 2ÈME À 4€,45

8€,90



AOP VIRÉ-CLESSÉ 2025
MARTHE SIGAUD
La bouteille de 75 cl
11,87€ le litre
Par 2 (1,5l) : 13,35€
au lieu de 17,80€
8,90€ le litre au lot

PAS CHER, C'EST LA TRADITION.

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

Suggestion de présentation. Offre valable du mardi 8 au dimanche 27 septembre 2026. Pour l'achat de 2 produits, le 2ème est à moins 50%. Offre limitée à 3 lots de produits, par jour et par passage en caisse. Voir modalités et liste de magasins participants sur intermarche.com.

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

C'EST MON HISTOIRE

“J'AI LAISSÉ MES ENFANTS À 11 000 KM DE MOI”

Fanny a construit sa vie en Argentine avec Diego. Leurs deux enfants y sont nés. Mais c'est en France qu'elle est retombée amoureuse…

PROPOS RECUEILLIS PAR **SARAH BOULEAU**

JE M'ÉTAIS JURÉE DE NE PAS PLEURER. Avec Diego, on avait coordonné nos discours, j'avais répété le mien dix fois, j'avais choisi le moment, le plus calme, le plus doux possible… Et pourtant, j'ai craqué. C'est la question de Joseph, mon cadet, qui m'a achevée : « Mais alors, maman, on ne te verra plus tout le temps ? » À 8 ans, il avait résumé la suite : je ne verrais plus mes enfants que de loin en loin, et cette simple idée m'avait noué l'estomac pendant des mois… Mais vivre près d'eux signifiait rester en Argentine, et je n'en étais plus capable : j'étais tombée amoureuse, mon amoureux vivait en France, et sacrifier une histoire qui m'avait ramenée à la vie m'était impossible. Mes larmes se sont mises à couler, Diego a regardé ses pieds, et ma grande fille, Zoé, s'est levée. Du haut de ses 17 ans, elle a donné le cap : « Ça va aller, maman, on n'a pas besoin d'être sous le même toit pour savoir qu'on s'aime. » La bascule opérait, je passais le relais, je quittais les miens… Et c'était vertigineux.

À BUENOS AIRES, MA VIE EST BIEN REMPLIE

Entre Diego et moi, les choses s'étaient nouées doucement, et délitées avec le temps. On s'était rencontrés à la fac, on s'était aimés, je l'avais suivi en Argentine, son pays d'origine, sans me poser de questions : tout avec lui était fluide et naturel. Sûre de moi, de nous, je l'avais poussé à écrire. Moi, je travaillerais pour deux. Je porterais financièrement, matériellement, logistiquement le couple, et, plus tard, le foyer. Professeure de français, j'avais une âme d'entrepreneuse. J'ai ouvert ma première école Montessori deux ans après mon arrivée à Buenos Aires. Je lui donnais tout mon temps, mon énergie, et ça marchait très fort… jusqu'à ce que Zoé arrive. C'est Diego qui voulait fonder une famille. Moi, j'aimais beaucoup les enfants, mais plutôt quand ce n'était pas les miens : j'ai temporisé, reporté, demandé un an de délai, puis deux, et trois. J'ai vu Diego en souffrir, alors j'ai abdiqué. Notre fille est arrivée, et je me suis découverte un peu plus mère que je

ne le croyais. Ça n'était pas la révélation dont on m'avait parlé, mais c'était bien plus chouette que ce que je redoutais. Alors on a voulu recommencer. Mais Joseph a mis du temps à arriver. Entre-temps, j'ai monté trois autres écoles. Entre-temps, mon couple a morflé, et quand Joseph est né, Diego et moi avions commencé à creuser des sillons bien différents. Au moment où le virage s'amorce, je travaille beaucoup, je suis peu là, mais j'ai la main sur la barre, et les grandes décisions ne se prennent pas sans moi. Diego, lui, console, câline, assure le quotidien. Dans une culture latine comme la nôtre, ça peut surprendre. Nous, ça nous va. Diego et moi ne sommes plus vraiment amants, plus vraiment amoureux. Mais on est amis, et c'est déjà pas mal : il est mon pilier, je suis le sien, et on aurait pu continuer longtemps comme ça si ma mère n'avait pas fait un AVC.

"On aurait pu continuer longtemps comme ça si ma mère n'avait pas fait un AVC."

JE CROISE LA ROUTE DE BRUNO

Je rentre alors en France en catastrophe, et pendant un mois je fais la navette entre l'appartement de ma mère, où je loge, et le centre de rééducation où elle est suivie, en grande banlieue. Dans le RER, je vois tout de suite Bruno – il parle fort, il rit fort, et, physiquement, il prend toute la place… Tout le contraire de Diego, mon doux poète argentin. Ce passager tonitruant aurait pu m'agacer, mais, étrangement, je ne peux m'empêcher de l'observer. Un beau matin, nos regards se croisent, il me sourit et je chavire. Sans un mot, il s'installe à côté de moi, et le trajet vers l'hôpital devient plus joyeux. Il le sera désormais tous les jours, à l'aller comme au retour, puisque Bruno est là, qu'il me distrait, me fait rire, me décolle d'un quotidien dont je ressens tout le poids chaque fois qu'il me quitte – il descend deux arrêts avant moi.

Deux semaines à ce régime-là. Un jour, Bruno se lève et me tend la main : le cœur à deux mille, je l'attrape et me retrouve sur le quai avec lui. Il ouvre les bras, je m'y engouffre… Et je fonds en larmes, des larmes qu'il essuie le plus doucement du monde. « On va boire un café ? » finit-il par proposer. Le café devient un verre, puis un dîner, puis une nuit entière et, pendant des jours, nous ne nous quittons que pour mes visites auprès de ma mère. Ça paraît fou, mais j'ai le sentiment de m'offrir une parenthèse, nécessaire, légitime, que je refermerai sous peu – alors je la goûte, et Bruno, je le dévore. Même si, dès que je le peux, j'ai les enfants au téléphone. Diego, un peu moins : il me connaît par cœur, j'ai peur qu'il me devine…

DE RETOUR EN ARGENTINE, RIEN NE VA PLUS

Ma mère finit par sortir de l'hôpital et je n'ai plus aucune raison de rester en France. Alors, un dimanche soir, en quittant l'appartement de Bruno, sûre de moi – du moins en apparence –, je lui annonce mon départ : « C'était magique, mais on savait tous les deux que ça n'allait pas durer, non ? » Bruno est livide et articule, péniblement : « Ah non, moi, je ne savais pas. » Mon cœur se serre, mais, sur ma lancée, je plie bagage, persuadée de retrouver ma vie, mes écoles, les miens, exactement comme avant. Sauf que ça ne fonctionne pas : la journée, je me traîne, et la nuit, je peine à trouver le sommeil. À la maison, je suis une mère. Au boulot, je suis une machine. Mais la femme qui s'est réveillée dans les bras de Bruno n'a pas envie de se laisser étouffer à nouveau… Une nuit, Diego me rejoint sur le canapé, puis finit par souffler : « Bon, tu me racontes ce qu'il s'est passé en France ? » Je me tends, mais je m'exécute, et je raconte les trajets épuisants en RER, ma mère qui vieillit, les enfants dont l'absence me pesait : « Bref, c'était dur, et je crois que là, j'ai comme un contrecoup. » Diego n'y croit pas une seconde, il insiste, et je finis par tout lui avouer… Mais je lui promets de tourner la page très vite.

"ÇA SUFFIT, FANNY, JE NE PEUX PAS DÉCIDER POUR TOI"

La vérité, c'est que Bruno me manque, et atrocement. D'autant qu'il se tient à ce que je lui ai demandé, et, trois mois après mon retour en Argentine, il n'a pas donné signe de vie. Ce silence me transperce. Un jour, je craque : c'est moi qui lui écris. Officiellement, juste pour avoir des nouvelles. Mais je viens de rouvrir une porte dans laquelle Bruno s'engouffre et qu'il ne laissera plus jamais se refermer – pour mon plus grand bonheur : j'ai la sensation, physique, d'un carcan qui se desserre, et de l'air qui, à nouveau, emplit mes poumons. Les mois qui suivent, j'ai des ailes, et je vole dans un monde parallèle où je vis, seule à seule, mon amour pour Bruno : on s'écrit vingt fois, cinquante fois par jour…

Alors, évidemment, j'en oublie toute prudence. Je néglige mes enfants, je néglige mes élèves, et Diego, je le rudoie. Il encaisse, quelque temps encore, jusqu'à ce dîner, particulièrement tendu, où, une fois les enfants dans leur chambre, il tape du poing sur la table : « Ça suffit, Fanny. Je morfle, tu morfles, les enfants morflent : fais quelque chose. Moi, je ne peux pas décider pour toi. » Il avait raison : j'étais à la croisée des chemins, je devais en choisir un, personne ne pouvait le faire à ma place. Il nous a fallu encore quelques mois avant de nous décider. Toutes les hypothèses ont été envisagées. Mais la vie de Bruno était en France, celle de mes enfants, en Argentine. Moi, je n'en pouvais plus d'être écartelée, et Diego ne supportait plus de me voir penser à un autre. Un an après son AVC, ma mère a montré de nouveaux signes de faiblesse, et c'est ce qui a fait pencher la balance. Depuis, tous nos repères ont valsé, et nous cherchons tous un nouvel équilibre. Mais je sais que nous finirons par le trouver. ●

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



LES OBJETS DE...

ONDINE SAGLIO

La directrice artistique de la Compagnie du Sénégal et de l'Afrique de l'Ouest (CSAO) fait rayonner l'artisanat local et multiplie les collabs, comme ce mois-ci avec Simone Pérèle.

PAR **SOLINE DELOS**















Si vous étiez un objet ?
« Un phare, au large de l'île de Gorée, au Sénégal, où je suis née. J'aime l'idée de guider, de protéger, de rassurer. »

Votre objet fétiche ?
« Un tableau représentant un couple, très années 1970. Quand ma mère l'a acheté, à 25 ans, elle avait déjà trois enfants. Elle me l'a offert quand j'ai atteint cet âge. Il me plaît car il m'évoque ma mère, et aussi une époque de liberté. »

Collectionnez-vous quelque chose ?
« Les livres, la vaisselle, les gilets Agnès b., les chemises d'homme et, depuis cinq ans, les petits morceaux de vaisselle rejetés par la mer, comme des galets colorés. » (1) (7)

L'invention que vous adorez ?
« Le vélo. Jusqu'à il y a un an, je résistais au vélo électrique, mais ma meilleure amie m'a proposé le sien et, depuis, je le charge comme un camion ! » (2)

L'objet que vous perdez tout le temps ?
« Mon téléphone portable. Cela illustre mon envie incessante de déconnexion pour laisser le temps s'écouler doucement. »

Celui que vous ne supportez pas ?
« La télévision. Dès que j'arrive dans une chambre d'hôtel, je mets un paréo dessus. »

Maniaque du rangement ou bordélique assumée ?
« Totalement maniaque, même chez les autres. Ma sœur [l'actrice Léa Seydoux, ndlr] en sait quelque chose ! »

L'objet que vous offrez à tout le monde…
« Des coussins de la CSAO brodés main et personnalisés. » (3)

Votre prochain achat ?
« Une table années 1970 pour mon nouveau chez moi. » (4)

Le plus vieil objet que vous possédez ?
« Une petite peinture sur verre du Sénégal, qui est dans notre maison de Gorée depuis toujours. » (5)

Le plus précieux ?
« Une chaîne en or de la grand-mère du père de ma fille. J'y ai accroché des porte-bonheur. Ma fille a passé le bac avec ! » (6)

Le dernier cadeau que l'on vous a fait ?
« Un ventilateur, que mon amoureux m'a livré en personne. »

L'objet le plus honteux ?
« Un énorme extracteur de jus acheté beaucoup trop cher et qui dort depuis dans un placard ! »

Collection capsule CSAO x Simone Pérèle, disponible en septembre.

DOCUMENTS PERSONNELS ; PRESSE.

BURBERRY
Vanille addictive

Burberry Goddess se fait plus intense avec Amber Vanilla, une interprétation plus gourmande et sensuelle de l'original. En tête, une essence de lavande lumineuse rencontre un accord de sirop d'érable. Le cœur dévoile un quatuor de vanilles – infusion, caviar, absolu et, pour la première fois, une vanille torréfiée – avant qu'un accord ambré ne prolonge le sillage. Le flacon, lui, joue le dégradé d'un soleil couchant. De quoi parfumer la rentrée ! **sephora.fr**



OASIS
Duo acidulé

Si septembre sonne la fin des vacances, Oasis Ice Tea en décide autrement. Sa nouvelle saveur marie l'acidité du citron à la douceur gourmande de la fraise, sous un nouvel habillage. Grande bouteille pour la tablée du dimanche, petite canette pour le sac de la rentrée. À boire bien frais… l'été n'a pas dit son dernier mot ! **https://suntorybeverageandfood-europe.com/fr-fr/france/marques/oasis/**





CURĒL
Dose d'hydratation

L'été, elle réhydrate les peaux échauffées par le soleil ; l'hiver, elle soulage les tiraillements. La brume Curél est le geste SOS des saisons qui changent ! Sa technologie des Céramides Biomimétiques aide à renforcer la barrière cutanée et à apaiser les peaux sèches et sensibles. Visage ou corps, elle s'utilise même par-dessus le maquillage, sans laisser de film gras. Elle existe en petit format, à glisser dans le sac. **curel.com**



GRAND FERMAGE
À tartiner

Le beurre Charentes-Poitou AOP Grand Fermage cultive le goût des choses bien faites. Élaboré à partir d'un lait collecté dans la zone de l'appellation, il doit ses délicates notes de noisette à une maturation lente de seize heures minimum. Extrafin et fondant, il se déguste aussi bien doux que demi-sel. Tartine du matin, légumes du déjeuner ou pâtisserie du soir : il n'y a finalement pas d'heure pour un bon beurre. **grand-fermage.fr**

TAMARIS
Rentrée preppy

Indispensable de septembre, le mocassin se réinvente chez Tamaris. Il se décline en derby effet croco, en modèle à glands ou en silhouette empruntée aux babies, et adopte le chocolat – couleur star de la saison. Plus mode que sage, il accompagne le grand retour de l'allure preppy et se porte aussi bien avec un jean qu'une jupe plissée. Le bon élève du vestiaire d'automne. **tamaris.com**



PRESSE



-50 % DE RÉDUCTION

EN VOUS ABONNANT AUJOURD'HUI

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

ABONNEZ-VOUS!

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

OUI, je m'abonne à **ELLE** pour :

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

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

MODE DE RÈGLEMENT CHOISI :

Chèque bancaire ou postal à l'ordre de ELLE

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

☐ Mme ☐ Mlle ☐ Mr Nom : Prénom :

N°/Voie :

Cplt adresse :

Code postal : Ville :

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

Email :

N° Tél. LLLN6

RELATION ABONNÉS

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

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

- **BELGIQUE :** 52 nos : 109 €; 26 nos : 56 €. Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : **ELLE-Partner Press,** 451, route de Lennik, 1070 Bruxelles. **Tél. :** (02) 556 41 40. **e-mail :** partnerpress@ partnerpress.be Par virement bancaire compte n o : BE93 2100 9808 7967.
- **SUISSE :** 52 nos : 183 CHF ; 26 nos : 91 CHF. Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : **Dynapresse,** 38, avenue Vibert, CH, 1227 Carouge. **Tél. :** 022 308 08 08. **Fax :** 022 308 08 59. **Internet :** www.dynapresse.ch e-mail : abonnements@ dynapresse.ch
- **CANADA :** par avion 52 nos : $Can 339 26 nos : $Can 169 TPS et TVQ non incluses. Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : **Express MAG/ELLE,** 3339, rue Griffith, SaintLaurent, Québec H4T 1W5. **Tél. :** (514) 355-3333. **Fax :** (514) 355-3332.
- **U.S.A. :** par avion, 52 nos : $ 315 ; 26 nos : $ 169. Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : **Express Mag PO BOX,** 2769, Plattsburgh NY 12901-9805. **Tél. :** 1(800) 363-1310 ou (514) 355-3333. **Fax :** (514) 355-3332.

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

ELLE

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

DIRECTRICE DE ELLE VÉRONIQUE PHILIPPONNAT
DIRECTEUR DE LA CRÉATION TOM MEREDITH

RÉDACTION EN CHEF AVA DJAMSHIDI (MAGAZINE), BRUNE DE MARGERIE (MODE), ÉLISABETH MARTORELL (BEAUTÉ), JULIE DESSAGNE (DIGITAL)
SECRÉTAIRE GÉNÉRAL DE LA RÉDACTION JEAN-CHARLES GANDIA
RÉDACTION EN CHEF ADJOINTE MARGUERITE BAUX, ÉDOUARD DUTOUR (MAGAZINE), ALICE ELIA (BEAUTÉ), CONSTANCE DOVERGNE (LIFESTYLE), MANOU FARINE (ÉDITING), ÉLODIE PETIT (DIGITAL), VÉRONIQUE VATINOS (CÉLÉBRITÉS)
CHEF DE SERVICE ACTUALITÉ (ELLE INFO) NATHALIE DUPUIS
ÉDITORIALISTES ALIX GIROD DE L'AIN, OLIVIA DE LAMBERTERIE, MARION RUGGIERI, DOROTHÉE WERNER
ASSISTANTE DE LA RÉDACTION SÉGOLÈNE DELLOYE (14 29)
DIRECTION ARTISTIQUE CAROLINE IGNAZI (DIRECTRICE ARTISTIQUE), FABIENNE CORON (DIRECTRICE ARTISTIQUE ADJOINTE) **CASTING ET IMAGE** ÉMILIE LE GOFF
MAGAZINE, ALICE AUGUSTIN, OLIVIA DE LAMBERTERIE, MARGAUX KREHL, CÉCILE OLLIVIER, CATHERINE ROBIN, MARION RUGGIERI, DOROTHÉE WERNER (GRANDES REPORTERS), FLORENCE TRÉDEZ.
LIVRES OLIVIA DE LAMBERTERIE (CHEFFE DE SERVICE), AVEC LA COLLABORATION DE SANDRINE MARIETTE ET CLÉMENTINE GOLDSZAL (GRAND PRIX DES LECTRICES)
MODE ANNE-MARIE BROUILLET (18 41), HORTENSE MANGA (18 39)
ACCESSOIRES ÉLISABETH AKESSOUL (18 49) (+ MARKET EDITOR) **STYLE** ÈVE MAENO (+ 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 STÉPHANIE COCHET **SECRÉTARIAT DE RÉDACTION** KARINE LACOIN (SGR ADJOINTE), NICOLAS NEYMAN (1re SR), JULIE TOURON (1re SR). SYLVIE ARNOUX, ANNE FAUVEL, ANNE-MARIELLE FRANCHETEAU-GARDE, 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** CLAIRE FAURE, NATHALIE GROUARD **DIVERSIFICATION ÉVÈNEMENTS** FLORENCE BESSON (RÉDACTRICE EN CHEF), ANNA FONTERS **ÉDITIONS RÉGIONALES** ANNE-MARIELLE FRANCHETEAU-GARDE
HOROSCOPE JEAN-YVES ESPIÉ **DIRECTEUR DIGITAL CMI** MIKAËL COUESNON

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 : septembre 2026. © 2020 CMI France
Commission Paritaire 0226 C 79216. ISSN 0013-6298.

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

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

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

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

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

PEFC 10-31-3484 Certifié PEFC

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

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

Suivez-nous sur les réseaux sociaux

facebook.com/elle
@ELLEfrance
@ellefr
ELLE France
ellefr

HOROSCOPE SOLAIRE.

Du 3 au 9 septembre 2026

PAR **JEAN-YVES ESPIÉ**

BÉLIER

Profitez du soutien de Jupiter (la chance) pour alimenter le bel élan que vous avez pu connaître ces derniers temps. Car les changements amorcés et les encouragements apportés par les astres vont vous faire entrer dans une phase plus dynamique, avec l'envie d'y arriver, de gagner et de réussir un défi.

Taureau

Lorsque votre ciel s'éclaircit, les idées reviennent et les contacts aussi. Vous allez pouvoir vous connecter aux personnes qui se trouvent sur la même longueur d'onde, celles qui vous comprennent et vous poussent dans la bonne direction. C'est le moment de vous mettre en mouvement.

GÉMEAUX

La planète de l'amour passe dans un secteur qui vous veut du bien. La belle Vénus sera d'autant plus active que Jupiter en signe ami renforce votre humeur positive en toile de fond et accentue votre besoin de nouveauté. Cela favorisera les rencontres, mais aussi la spontanéité de vos élans.

Cancer

Vous traversez une période de réceptivité plus vive, et l'angle sous lequel vous voyez votre entourage exerce une influence majeure. Dans ces conditions, ne pensez qu'à des situations qui vous motivent, des personnes qui vous apprécient et dont le contact vous permet de vous ressourcer.

Lion

Les influences planétaires de cette semaine vous proposent d'aborder chaque situation à bras-le-corps. Vous porterez votre attention sur ce qui se présente et accepterez que des choses changent, que des opportunités surgissent, que votre situation professionnelle puisse être différente.

VIERGE

Même s'il vous arrive parfois de douter de votre potentiel à affronter les situations complexes, notez qu'avec le ciel de cette semaine il serait dommage de ne pas vous faire confiance. D'ailleurs, la présence de planètes dans votre secteur suppose que votre situation est en voie d'amélioration.

Balance

L'influence exercée par le passage de Vénus dans votre secteur se traduit par une plus grande délicatesse relationnelle. La planète de l'amour est votre obligée et elle vous apporte un concentré de charme. Mettez à profit cette phase pour créer des opportunités en vous extériorisant davantage.

SCORPION

Durant cette semaine, les planètes n'exercent sur vous qu'une faible pression. À moins qu'elles ne vous demandent de tenir bon, de continuer sur votre chemin avec persévérance pour finaliser les avancées de ces derniers temps. Dans tous les cas, ne vous isolez pas et concrétisez ce qui est en cours.

SAGITTAIRE

Grâce au coup de pouce de Jupiter en secteur complice, vous aurez des opportunités ou des responsabilités à assumer. Gardez les pieds sur terre et mettez en place une organisation sans faille. Vous disposez de très bons atouts grâce au soutien de la planète de la chance.

Capricorne

La planète de la communication vous invite à lever le nez du guidon pour appréhender ce qui vous entoure sous un angle plus large et une vision lointaine des enjeux en présence. Prenez de la hauteur pour mieux cibler vos objectifs avec une précision d'exécution que vous pratiquez avec aisance.

VERSEAU

Le passage de Vénus en signe ami vous apporte l'oxygène dont vous aviez besoin pour agir avec autonomie. La période est heureuse pour tourner la page et en finir avec les croyances limitantes qui entravaient votre route. Prenez soin de vous et débarrassez-vous du superflu, tout en gardant l'essentiel.

Poissons

Les influences planétaires parlent de patience, de négociation et de réceptivité plutôt que d'action résolue de votre part. Avancez donc lentement, mais sûrement, écoutez les autres ou, plutôt, fiez-vous à votre intuition pour comprendre ce qu'ils souhaitent sans que cela soit exprimé directement.

SUIVEZ L'ASTRO DE JEAN-YVES ESPIÉ SUR YOUTUBE

HOROSCOPE LUNAIRE

Du 3 au 9 septembre 2026

PAR **JEAN-YVES ESPIÉ**

BÉLIER

Avec le soutien de Jupiter, vos prises d'initiative pourront surprendre un peu votre entourage. Procédez par étapes, de manière à harmoniser la synchronisation avec ceux dont le rythme plus lent nécessite un temps de chauffe, afin qu'ils se sentent sur la même longueur d'onde que vous.

Taureau

Mercure (les échanges) a un message à vous transmettre : elle vous invite à sortir de votre zone de confort en vous ouvrant sur l'extérieur pour croiser de nouveaux visages. Bien canalisée, son influence sera riche en nouveautés sur tous les plans. Soyez surtout à l'écoute de vos envies.

GÉMEAUX

Quelques influences planétaires passagères vous rendent actuellement réceptive aux contrariétés du quotidien. Modifiez votre approche pour voir les choses sous un autre angle, il vous apparaîtra alors ce qu'il est temps de laisser de côté afin de vous concentrer sur ce qui fonctionne.

Cancer

Le passage du Soleil en signe ami réveille l'éternelle hypersensible qui sommeille en vous. Cet apport d'énergie vitale joue sur votre moral et réactive l'insatiable besoin de synchronisation affective qui vous caractérise. Profitez de cet heureux climat pour vous changer les idées et vous ouvrir aux autres.

Lion

La planète de l'amour vous fait parvenir des messages bienveillants. Retenons que la belle Vénus semble bien décidée à vous donner un coup de pouce dans vos affaires privées en vous apportant une touche de délicatesse et de lumière chaleureuse qui attire fortement l'attention. Soyez disponible.

VIERGE

Voici une semaine plutôt encourageante pour vous adapter aux situations les plus inattendues avec souplesse et efficacité. D'ailleurs, votre aisance et votre fluidité dans le domaine relationnel seront favorisées. Rapprochez-vous des profils qui apprécient la gentillesse et la simplicité, vous serez comblée.

Balance

Avec Vénus qui s'attarde dans votre secteur, il s'en passe des choses en ce moment dans votre vie privée ! Les planètes rapides vous sollicitent, et cela bouge dans votre esprit, dans votre cœur et dans votre corps. Il s'agit en partie d'un besoin de liberté et d'indépendance à canaliser pour en tirer le meilleur.

SCORPION

De puissantes influences planétaires favorisent les liens entre la finesse de vos ressentis et vos capacités d'analyse. Rien n'échappe à la vigilance de vos observations, mais il n'est pas nécessaire de pointer ce qui dysfonctionne, à moins de le faire avec toute la bienveillance dont vous êtes capable.

SAGITTAIRE

Le ciel vous fait parvenir quelques signaux contradictoires. Pour vous qui aimez le calme pour pouvoir bien vous concentrer, c'est un défi à relever. N'essayez pas de changer ceux dont les réactions vous échappent, mais assouplissez et modifiez votre angle de vue en acceptant les différences.

Capricorne

Le passage du Soleil dans un secteur complice est de bon augure pour votre humeur, qui devrait s'inscrire en courbe croissante. En parallèle, votre côte de popularité devrait également s'orienter à la hausse, ce qui vous donne des ailes pour créer, nouer ou approfondir les liens qui vous tiennent à cœur.

VERSEAU

Vous avez envie d'aimer et vous êtes motivée pour que cela évolue. Cela tombe bien, car Vénus est de passage dans un signe qui vous veut du bien. Il faut parfois jouer la carte de l'amitié amoureuse pour avancer et créer lentement, mais sûrement, des liens qui se consolideront avec le temps.

Poissons

La double influence de la planète de la communication avec celle de l'intuition vous invite à vous ouvrir davantage sur l'extérieur. Cela favorise l'intelligence émotionnelle et relationnelle et ce duo vous invite à profiter simplement des petits plaisirs que la vie vous réserve et que vous n'attendiez pas. .

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

MOCHIS GLACÉS



ELLE Desserts sans sucres ajoutés

GLACES À L'EAU



ELLE Desserts sans sucres ajoutés

SUCETTES MAUX DE GORGE



ELLE Desserts sans sucres ajoutés

SHOTS IMMUNITÉ



ELLE Desserts sans sucres ajoutés

Desserts sans sucres ajoutés

GLACES Ā L'EAU

« Des glaces maison aux fruits, ultra-faciles à préparer :
le dessert le plus frais, léger et gourmand de l'été ! »

Préparation : 5 mn
Congélation : 4 h
Pour 4 glaces

Fruits frais ou surgelés
Un peu d'eau

1. MIXEZ les fruits avec un peu d'eau. Ajoutez de l'eau en fonction du fruit choisi pour obtenir une texture liquide.
2. VERSEZ dans des moules à glaces à presser ou classiques. Si vous utilisez des moules classiques, n'oubliez pas de mettre des bâtonnets.
3. PLACEZ au congélateur pour 4 h minimum.

ASTUCE : Vous pouvez mélanger plusieurs fruits dans une glace.

Desserts sans sucres ajoutés

MOCHIS GLACĒS

« La douceur qui fait fondre tout le monde : une coque moelleuse,
un cœur glacé... Irrésistible ! »

Préparation : 5 mn
Congélation : 2 h 10
Pour 6 mochis

100 g de fruits frais ou surgelés
100 g de noix de coco râpée
100 g de yaourt (animal ou végétal)
1/2 cuil. à café d'extrait de vanille
100 g de chocolat noir

1. MIXEZ les fruits avec la noix de coco râpée.
2. FORMEZ des boules et placez-les au congélateur pendant 1 h.
3. MĒLANGEZ le yaourt avec la vanille. Trempez les boules dans ce mélange et replacez-les au congélateur pour 1 h.
4. FAITES FONDRE le chocolat (au bain-marie, par exemple). Trempez les mochis dans le chocolat.
5. LAISSEZ PRENDRE 10 mn au congélateur.



« MES GOŪTERS MAISON SANS SUCRES AJOUTĒS », DE **COLINE SOUCHAL** (HACHETTE CUISINE) PROUVE QU'IL EST POSSIBLE DE PRĒPARER DES GOŪTERS GOURMANDS ET PEU SUCRĒS. DES RECETTES SIMPLES ET RAPIDES Ā RĒALISER, AVEC DES INGRĒDIENTS DU QUOTIDIEN, POUR SE FAIRE PLAISIR TOUT EN MISANT SUR DES DOUCEURS PLUS ĒQUILIBRĒES.

Desserts sans sucres ajoutés

SHOTS IMMUNITĒ

« Le rituel bien-être du matin : un shot maison au gingembre,
au curcuma et aux fruits pour démarrer la journée du bon pied. »

Préparation : 5 mn
Pour 6 shots

2 carottes
4 oranges
1 pomme
1 pamplemousse
1 petit morceau de gingembre
1 cuil. à café de curcuma
1 cuil. à café de poivre

1. ĒPLUCHEZ et coupez les carottes et les fruits.
2. PASSEZ-LES à l'extracteur de jus ou mixez le tout longuement.
3. RĀPEZ le gingembre, ajoutez les épices et mélangez.

Astuce : Cette boisson se conserve au frais 2 à 3 jours. L'idéal est de la consommer le matin.

Desserts sans sucres ajoutés

SUCETTES MAUX DE GORGE

« Une recette futée à base de miel, compote de pomme
et jus d'agrume pour des sucettes réconfortantes et savoureuses. »

Préparation : 5 mn
Cuisson : 3 mn
Réfrigération : quelques heures
Pour 10-12 sucettes

5 cuil. à soupe de miel
2 cuil. à soupe de compote de pomme sans sucres ajoutés
2 cuil. à soupe de jus d'orange et/ou de citron

1. FAITES CHAUFFER doucement les ingrédients mélangés. Attention, il ne faut pas laisser bouillir.
2. COULEZ le mélange dans des moules à sucettes ou étalez la préparation en ronds sur du papier cuisson et placez un bâtonnet en bois au milieu de chacun.
3. PLACEZ au réfrigérateur quelques heures.

ELLE 4211
Réalisation Coline Souchal.
Photos Mathilde Malmanche.
Recettes adaptées par Sandrine Furet.

DELSEY PARIS

1946

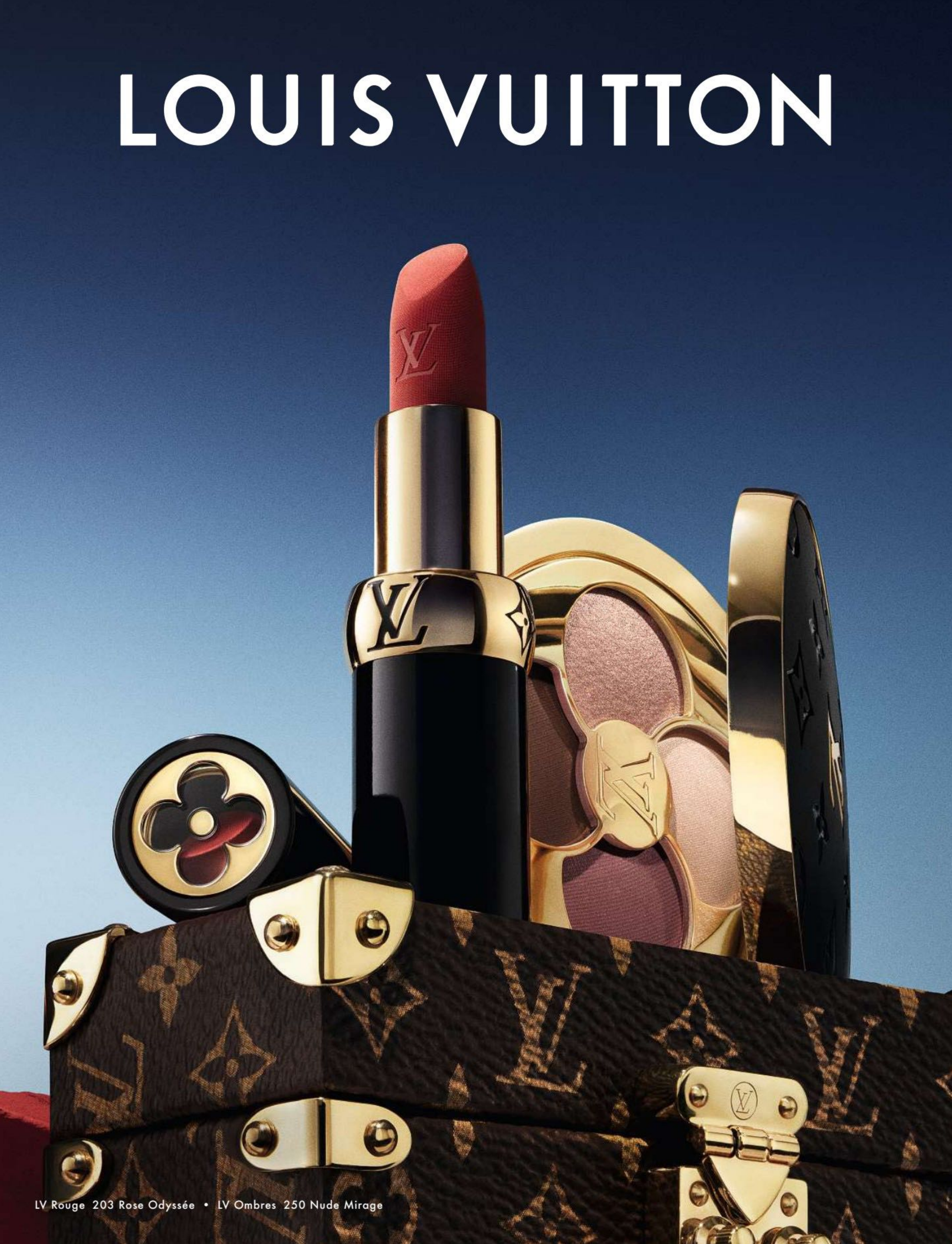
DESIGNED TO MOVE YOU

Scannez pour nos points de vente

DELSEY.COM

*Conçu pour vous transporter

LOUIS VUITTON



LV Rouge 203 Rose Odyssée • LV Ombres 250 Nude Mirage