Flair

MA PETITE ROBE
LES MODÈLES À PORTER TOUT L'ÉTÉ

LA TINY HOUSE FLAIR EST DE RETOUR
Réservez vite!

LA VIE EN ROUX
Clichés & vérités: 3 personnes rousses dévoilent tout

MARIAGE DE RÊVE
« NOUS AVONS ORGANISÉ 3 FÊTES SOMPTUEUSES »

PARENTS DE JUMEAUX
« Nos bébés sont parfois une vraie attraction »

ON A TESTÉ LES MASQUES LED
Aussi efficaces qu'ils le promettent?





Le nouveau GAEL est là!

Something white, something wild

Tout sur les dernières tendances mariage

UN NUMÉRO QUI DONNE ENVIE DE DIRE OUI, MAINTENANT EN LIBRAIRIE
OU VIA L'APP MES MAGAZINES

La semaine de Catherine



Avec mon mini-me, on a passé une journée au domaine des Grottes de Han. Le plus impressionnant? Les ours!



Chez Dermo Medical Center à Bruxelles, j'ai réalisé un diagnostic de peau avec la machine IOMA, suivi d'un Hydrafacial avec booster et de conseils spécifiques



J'ai exploré l'oracle des douleurs chroniques d'Amtéa... Et il a visé dans le mille!



«Ces méchancetés révèlent surtout l'insécurité de ceux et celles qui les prononcent»

Cette semaine, on voit la vie en roux! Entre harcèlement, clichés et singularité, 3 personnes rousses dévoilent leurs expériences de vie (p. 14). Des témoignages bouleversants qui soulignent à quel point notre société reste centrée sur l'apparence. Ces récits m'ont rappelé mon adolescence. Ma couleur naturelle est le blond, et les remarques qui l'accompagnaient revenaient parfois, sous couvert de «blagues»: «t'es vraiment blonde, toi!» ou «c'est pas de ta faute, t'es blonde...». Derrière l'humour, ces petites phrases anodines peuvent, à la longue, faire mal. Mieux vaut ne pas les intérioriser: ces méchancetés révèlent surtout l'insécurité de ceux et celles qui les prononcent. Roux·sse, blond·e ou autre, chacun·e est unique et magnifique. Faites un pied-de-nez aux harceleur·se·s, protégez-vous et cultivez votre authenticité!
Cette semaine, on vous emmène aussi en Campine, où notre Tiny House Flair s'installe le temps d'un été. Découvrez en page 62 comment réserver en priorité une nuitée et toutes les activités fabuleuses à faire dans la région: balades au bord de lacs, réserve naturelle, dégustation de crêpes sur un bateau, paddle ou kayak... De quoi ne pas s'ennuyer!
En page 40, place à notre dossier beauté sur les masques LED: nous en avons testé 5 et vous guidons en détails dans leurs spécificités et utilisations pour une peau éclatante.
Côté cuisine, les tartes inversées sont à l'honneur. Fan de tartes Tatin, ces déclinaisons salées me mettent l'eau à la bouche et j'espère que vous aussi (p. 74)!

Bonne lecture,

Catherine Ducat
Rédactrice finale
catherine.ducat@roularta.be

rtbf TIPIK

AUDREY

GAËTAN

EN SEMAINE DE 06:00 À 09:00, EN RADIO

LE RÉVEIL DE TIPIK

L'actu qui vous parle, la musique qui vous booste

rtbf auvio

ÉCOUTEZ ICI

© Studio Graphique RTBF - Ambr Agency - Photos : Nicolas Velter

Flair Sommaire



20





8



40







74

8 **Coups de cœur**

12 **My body & me**

14 **Vécu** Avoir les cheveux roux: clichés et vérités

20 **Copy the Cover** Envie d'un nouveau look?

24 **L'interview** The Mandalorian and Grogu

26 **Mode** Les robes que vous aurez envie de porter tout l'été

34 **Toi, toi, mon toit**

39 **Dans mon portefeuille**

40 **Beauté** Masques LED: ce que vous devez savoir avant d'investir

46 **Potins**

48 **Mariage de rêve**

54 **Vie de célib'**

56 **Babystory**

60 **Chillax**

62 **Tourisme** Notre Tiny House Flair est de retour!

68 **Popcorn**

70 **Flairplay**

74 **Cuisine** 4 recettes en mode tarte Tatin

78 **Vendu!** Une nouvelle feelgood

83 **Trop bon** Caramel aux cacahuètes salées

84 **Horoscope**

88 **La semaine prochaine**

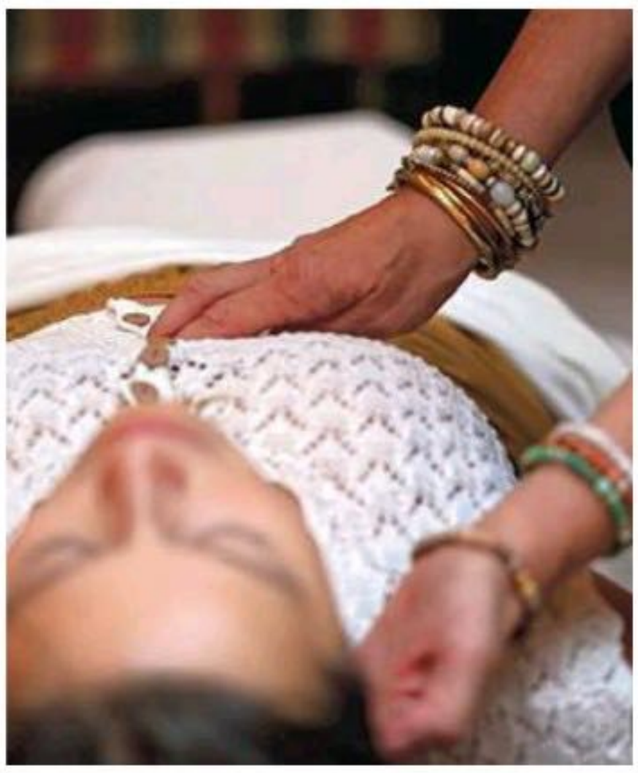
90 **Sous la couette**

Le monde de Flair



Céline, rédactrice finale a profité en famille de la réouverture du parc d'attractions Mini-Europe au pied de l'Atomium, sous un grand soleil.

Catherine, rédactrice finale a participé à une session d'Hypnotic Breathwork avec Daphnée de Belgium Breathwork. Une méthode inédite alliant respiration consciente, hypnose et visualisation. Bientôt, en détail, dans votre magazine Flair.





Amandine, print manager est allée tester Hooghmoed, la nouvelle attraction familiale à Efteling!

en couverture



PHOTO: ANKE DESMET **MANNEQUIN:** CHLOË FOUBERT
JEANS ET **HAUT** - C&A **COLLIER** - LOLA CASADEMUNT

@ propos de nous

Flair est la plus grande marque médiatique pour les jeunes en Belgique. Nous touchons chaque mois plus de 3 millions de lecteur·rice·s. Flair inspire au travers de témoignages, images et opinions divers, inclusifs et optimistes. Et avec vous, nous souhaitons rendre le monde un peu plus beau. En posant chaque jour des choix malins. En optant plus souvent pour le durable. En nous éloignant des idéaux de beauté stéréotypés. En nous aimant et nous acceptant tel·le·s que nous sommes. Nous ne recherchons pas la perfection, mais souhaitons booster l'estime de soi. Parce que tout commence par là. Ensemble nous y arriverons bien mieux que seul·e·s.

Bienvenue dans le monde merveilleusement imparfait de Flair!

local & Belge

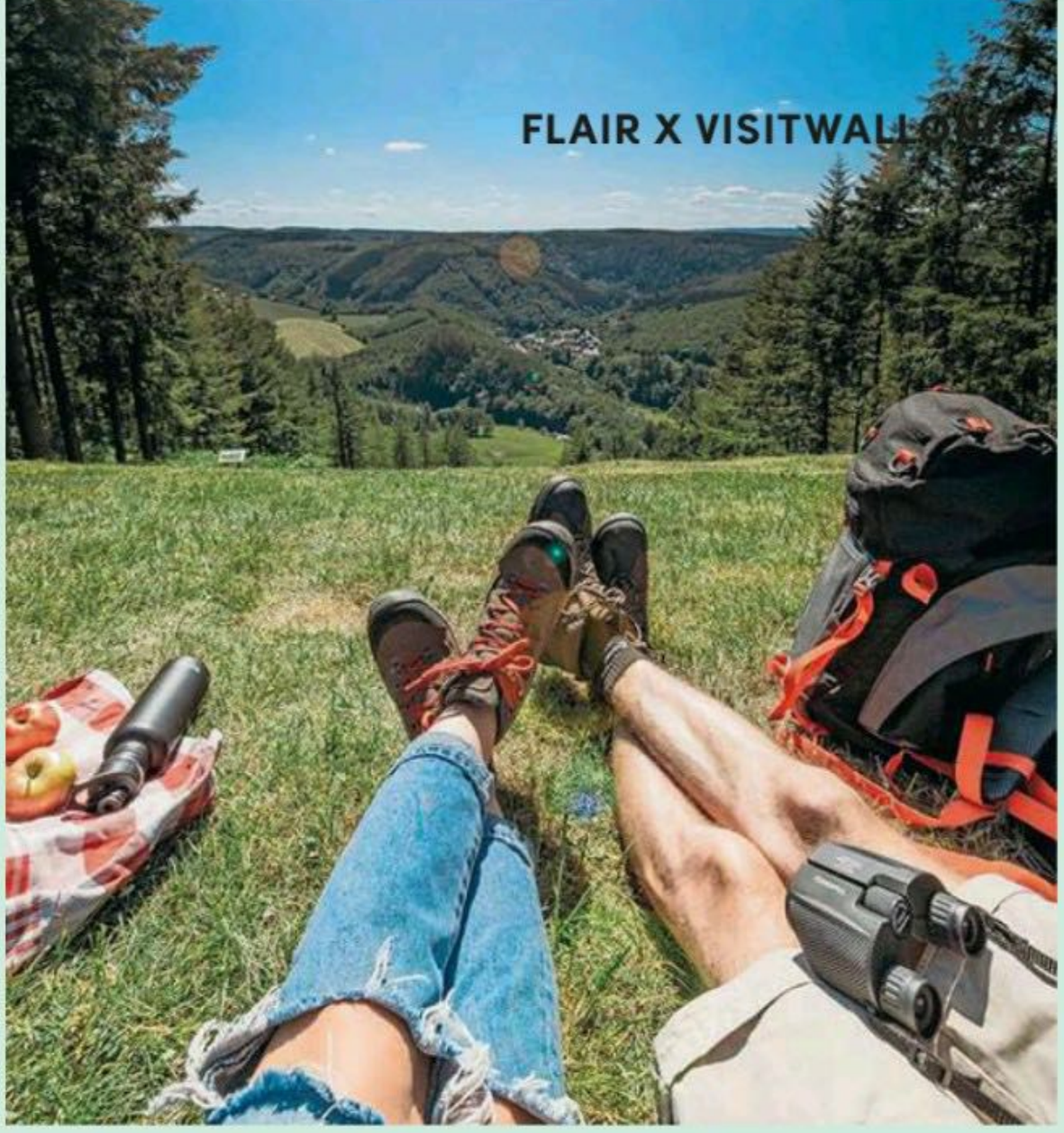
On aime faire du shopping **local et belge,** repérez les marques belges dans le magazine grâce à cette icône →

lire Flair en numérique

Scannez ce code QR et lisez notre magazine numériquement sur iPhone ou smartphone Android.

ENVIE D'UNE ESCAPADE EN WALLONIE ?

On vous emmène pour un week-end en Ardenne



Envie d'évasion ? Bonne nouvelle : pas besoin d'aller bien loin pour profiter d'un week-end de déconnexion. Une valeur sûre : l'Ardenne. Pour un moment hors du temps, on vous présente ICI Aux Écuries, un logement niché au cœur de la nature.

À seulement 1 h 20 de Bruxelles, ICI Aux Écuries offre une véritable parenthèse d'évasion, entre nature, gastronomie locale et moments de détente. Le projet, ce sont 6 cabines installées dans les plaines de Magerotte, où sont élevés les porcs de la famille Magerotte, bouchers et éleveurs depuis 1934. Les logements s'inspirent d'ailleurs des porcheries voisines, avec de grandes surfaces vitrées et une orientation idéale (sud-ouest). Ils se fondent dans le paysage et promettent une immersion totale. À l'intérieur, tout est pensé pour ralentir, respirer et profiter – en couple ou en famille, jusqu'à 4 personnes.

LA VIE À LA FERME

Au sommet d'une vue imprenable sur les réserves naturelles environnantes, on goûte à la vie à la ferme... Au sens propre comme au figuré. Pour de la viande extra locale, on se rend à la boucherie d'André Magerotte (l'une des meilleures du pays). Mais la région regorge également de bonnes adresses pour goûter aux produits locaux. Le soir, on peut commander une boîte repas à préparer soi-même, sur la cuisinière ou au barbecue. Au menu ? Des recettes imaginées par le chef Toon De Bock, disponibles en version viande ou végétarienne, à accompagner d'un jus de pomme local, d'une bière artisanale ou d'un cidre bien frais. Le matin, place à la douceur avec un panier petit-déjeuner composé de produits locaux : jus de pomme maison, miel produit sur place... de quoi commencer la journée en douceur, face à la nature.



UN MOMENT DE DÉTENTE EN PLEINE NATURE

Pour pousser la déconnexion encore plus loin, certaines cabanes disposent d'un bain à remous privé chauffé au bois. Le genre de détail qui change tout. Le confort est là, mais toujours pensé avec bon sens. Ici, durabilité et simplicité vont de pair. L'eau est chauffée grâce à l'énergie solaire, les produits utilisés sont naturels et rechargeables, et le chauffage se fait via un poêle à bois, lui aussi issu de la gestion durable de la forêt environnante.

DES BALADES À PERTE DE VUE

Pour profiter pleinement de votre week-end en Ardenne, sachez que les environs regorgent de balades, entre forêts, champs et rivières. Que vous soyez plutôt promenade ou randonnée plus sportive, de nombreux itinéraires vous plongent au cœur d'une nature préservée.

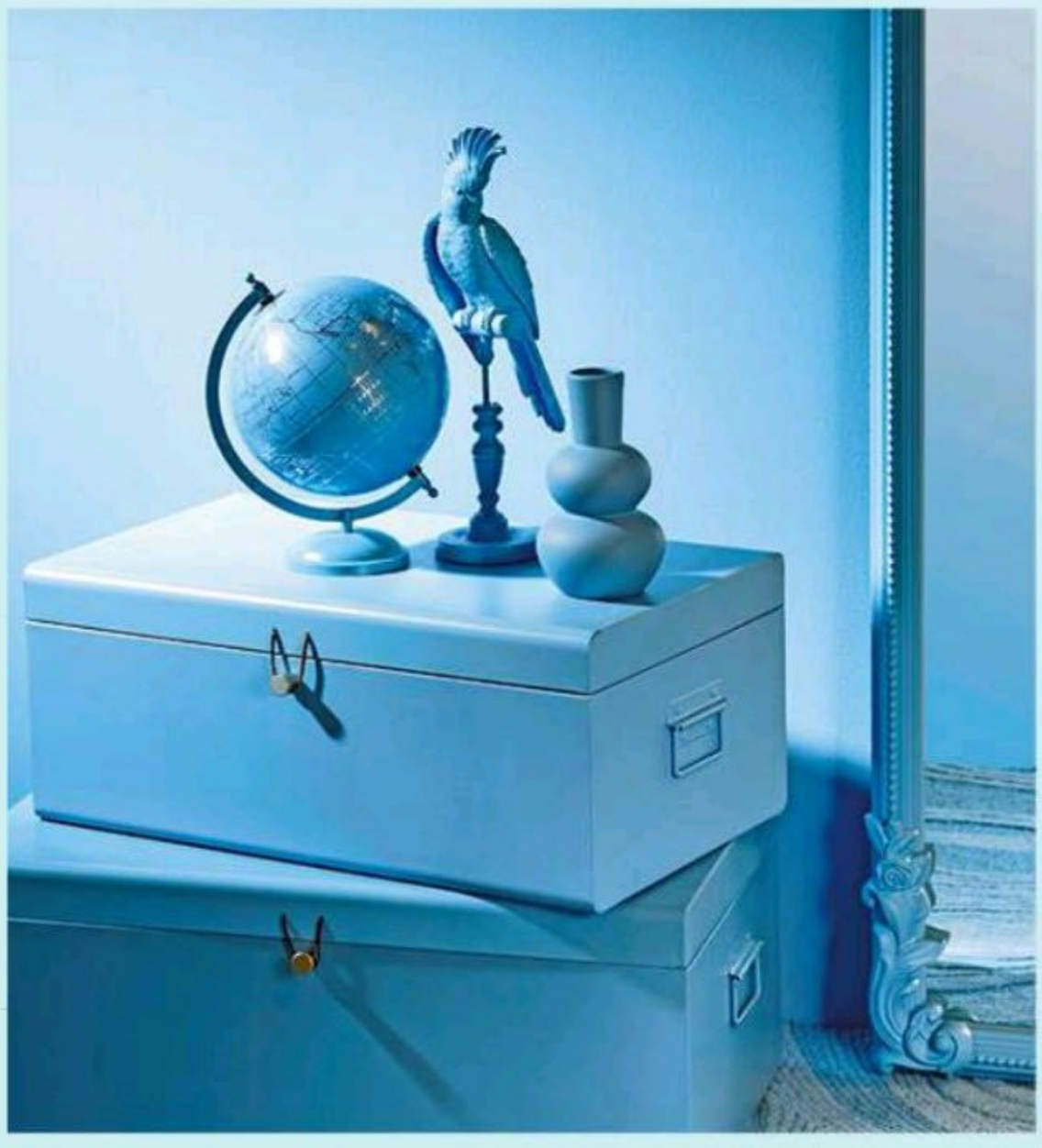
Envie de découvrir d'autres lieux pour déconnecter en Wallonie? Laissez-vous tenter par un séjour en mode slow sur VISITWallonia.be/trendy

COUPS DE ❤

Nos journalistes partagent ce qui les a rendues instantanément heureuses, cette semaine.

Flair







BLEU JE VEUX

Le bleu s'invite chez Maisons du Monde. À l'occasion du lancement de leur nouvelle collection Azur, disponible en boutique à partir du 23 mai, la marque réinterprète certaines pièces iconiques dans une teinte bleue lumineuse et tendance, pensée pour apporter fraîcheur et élégance à tous les intérieurs.

Perroquet Doukka (25,99€), **malle** Alma (69,99€), **canapé** Lilo, 2 personnes (999€), **pouf** Leia (39,99€), **fauteuil** Boogie (349€) et **objet de déco** en faïence (39,99€), le tout Maisons du Monde.

Texte: Chloë Foubert, Charlotte De Loose, Amandine de Harlez et Zoé Gascoin

JAMAIS À COURT



L'eau seule ne suffit pas toujours… Ajoutez-y des protéines ou des fibres, ou la dernière tendance: des électrolytes. Pensés pour le sport, ils sont aussi parfaits pour un petit coup de boost les jours de grande soif. Cette Recharge Orange de waterdrop offre une saveur fraîche d'orange, des électrolytes et des vitamines. Pratique: il suffit de dissoudre un petit cube dans l'eau.

Orange Recharge (10,99 €, waterdrop).

Un son de qualité

Le casque Nothing prouve que style, qualité et fun peuvent parfaitement être réunis dans un seul produit. Ce modèle à réduction de bruit, avec une autonomie allant jusqu'à 5 jours (oui, 5!), est désormais disponible dans des coloris frais et estivaux. Et le prix aussi est sympa: pour 159 €, vous profitez d'un son premium et d'un confort optimal.

Casque Nothing, disponible en noir, blanc, rose et jaune (159 €, be.nothing.tech).





MÊME PARFUM, NOUVEAU LOOK



Charlotte, journaliste Beauté

« Mon tout premier produit Rituals venait de la collection Ayurveda, donc ce parfum est vraiment spécial pour moi. La gamme a récemment été relookée, mais heureusement, la fragrance iconique est restée la même. Quelques nouveaux produits ont aussi été ajoutés, dont une délicieuse huile sèche pour le corps et une huile pour les cheveux et le cuir chevelu à appliquer avant le shampooing. »

Huile Sèche pour le Corps The Ritual of Ayurveda (22,90 €, Rituals).



On en pince

La nouvelle pince d'Invisibobble est entièrement personnalisable avec de jolis charms, comme des petites cerises, une tasse de matcha ou un teckel. La fondatrice Sophie s'est inspirée des asiatiques qui décorent tous leurs objets, de leur coque d'iPhone à leur brosse à cheveux. Et désormais, votre pince aussi!

Pince personnalisable (12,95 €, Invisibobble).



Wondr marque

La marque belge Wondr – que vous connaissez pour ses produits solides – lance désormais aussi une gamme de soins visage. Les produits sont vegan, sans microplastiques et doux pour la peau, tout en contenant des actifs comme la vitamine C, la niacinamide et le bakuchiol. Bon à savoir: les tubes en aluminium avec un bouchon en plastique peuvent être jetés tels quels dans le sac PMC et sont donc entièrement recyclables.

Day ou **Night Cream Dry Skin** (19,95 €, Wondr).

ÇA BRILLE

Envie d'une peau ultra-glowy? Une bonne skincare, c'est la base, mais vous pouvez aussi tricher un peu avec un *glass highlighter* – en réalité, un highlighter en stick. Il se fond mieux dans la peau qu'un highlighter en poudre, pour un éclat plus naturel. Notre préféré reste le Baume Essentiel de Chanel, mais ce dupe de Catrice fait tout aussi bien le job.

Highlighter Stick Glass Like (4,99 €, Catrice).

Blender de poche



Plus frais, c'est impossible: avec le PortFresh de Dreame, vous pouvez préparer smoothies et shakes où que vous soyez. Sa batterie puissante permet de mixer jusqu'à 15 fois après une seule recharge via USB-C (même des glaçons!) et il dispose d'un mode autonettoyant.

PortFresh, disponible en 4 couleurs (89 €, Dreame).

SENTEUR FLORALIES

La maison de parfum belge Miglot lance une nouvelle version de sa Formula 30 Édition Gand, un hommage aux Floralies gantoises, l'iconique fête des fleurs. Cette nouvelle version est un extrait de parfum, une fragrance plus intense qui tient encore plus longtemps. C'est un parfum floral – évidemment – avec des notes d'agrumes, de muguet, de jasmin et de musc blanc. Le printemps en flacon!

Extrait de Parfum Formula 30 Édition Gand (108,50 €, Miglot).



Escale japonaise



Pierre Marcolini signe pour l'été une collection tout à fait unique inspirée des saveurs du Japon. Yuzu, sésame, sudachi ou encore thé hojicha, chaque bouchée promet un voyage gustatif au pays du soleil levant.

Coffret «Mes escales au Japon», disponible jusqu'au 3 septembre 2026 en boutique ou en ligne (35 €, eu.marcolini.com).



ULTRA LÉGÈRE

Si vous n'avez pas encore testé la nouvelle Crème Sorbet Hydratante de Garnier, foncez, car sa texture est délicieuse. Ce n'est ni un gel, ni une crème. Elle est ultra-légère, fraîche et aérienne à la fois, comme un sorbet. Idéale pour celles et ceux qui ont besoin d'hydratation sans supporter les textures grasses.

Hydrating Sorbet Cream Vitamin C, Hyaluron ou Salicylic (6,99 €, Garnier).



my body & me

L'HISTOIRE DE MA VIE

Dans cette rubrique, un·e lecteur·rice raconte l'histoire de son corps, sans filtre, ni Photoshop. Uniquement des corps et des histoires vraies.

Photo: Morgane Gielen (@morganegielen) **Make-up:** Marie Bossuyt (@mariebossuyt_mua) **Assistante:** Leoni Jones

Je suis «Chelsea, 27 ans, je travaille comme gestionnaire de sinistres auto dans le secteur des assurances. Je suis en couple.»

Je souhaite paraître dans Flair parce que «je veux montrer aux gens qu'avoir quelques rondeurs, ce n'est pas seulement magnifique, c'est aussi plus complexe que beaucoup ne le pensent.»

«Il faut du temps non seulement pour changer, mais aussi pour oser remarquer que je change»

L'histoire de mon corps «Je suis une femme *plus size* et j'en suis fière: j'ai déjà perdu 20 kilos. Pas grâce à des régimes stricts ou des règles rigides, mais en apprenant enfin à écouter mon corps. J'ai découvert quels aliments me nourrissent vraiment, quels schémas me déclenchent et comment m'accorder l'espace nécessaire pour évoluer sans me punir. Un outil dans ce processus est le Mounjaro, un médicament initialement développé pour les personnes atteintes de diabète de type 2 et qui, chez certains – sous supervision médicale – aide aussi à réguler les signaux de faim et de satiété. Pour moi, ce n'est pas une 'solution de facilité', mais un soutien supplémentaire pour maintenir des habitudes saines. Pourtant, un tabou entoure encore le Mounjaro: les gens jugent trop vite, sans comprendre ce que signifie lutter toute sa vie avec un comportement alimentaire qui n'a rien à voir avec la paresse, mais tout avec les émotions, les habitudes et la douleur. Il est important d'aborder ce sujet avec plus de nuance et de respect, car chacun porte sa propre histoire. Toute ma vie, j'ai été confrontée à des crises alimentaires émotionnelles. Des moments où manger ne consistait pas à se nourrir, mais à se réconforter. Je ne faisais souvent pas la différence entre une vraie faim et un besoin émotionnel, ce qui m'a fait perdre le contact avec les signaux naturels de mon corps. Quand ai-je réellement besoin de nourriture, et quand est-ce que j'essaie d'apaiser autre chose? Et il y a encore un sujet dont je parle peu: la dysmorphie corporelle. Bien que j'aie perdu 20 kilos de graisse pure, je vois encore, certains jours, la même femme dans le miroir. Celle que j'ai longtemps regardée avec un œil critique. Mon esprit ne suit pas toujours les changements de mon corps. Là où d'autres voient des progrès, je vois parfois encore de la lutte. Il faut du temps pour changer, mais aussi pour oser voir que je change. Malgré tout, je continue. Avec des hauts et des bas. Avec fierté et incertitudes. Avec un corps qui se sent plus léger et un esprit qui a encore besoin de temps pour grandir. Et c'est ok. Parce que ce parcours ne se résume pas à des chiffres sur la balance, mais à la guérison de tout ce qui se cache derrière.»

Ma devise «Toutes les tailles sont parfaites!»

Mon conseil self-care «Accordez-vous une pause, sans culpabiliser. Quand votre corps est au bord de la rupture, écoutez-le. Vous en aurez encore besoin pour le reste de votre vie, et le repos n'est pas un luxe, mais un investissement pour tout ce qui vous attend.»



Morgane Gielen est photographe et fondatrice de No Babes Agency, la première agence belge de mannequins inclusive (nobabes.be, @nobabes.agency).

Envie de participer? hello@nobabes.be.

La vie en roux

3 roux·sses parlent des avantages et des inconvénients de leur couleur de cheveux

Le 26 mai, nous fêterons le *World Redhead Day* (la journée mondiale des roux·sses, ndlr). À cette occasion, nous nous sommes plongées dans des récits qui leur sont consacrés et qui abordent tous les mythes, clichés et questions à leur sujet.

Texte: Rosie Coetsier **Adaptation:** Evi Van Houdt

- **Prénom** Rosie
- **Âge** 27 ans
- **Jobs** photographe, DJ, créatrice de contenu et autrice
- **Sa rousse préférée** Kate Winslet dans *Titanic*
- **L'avantage d'être rousse** on est spéciales



À travers des témoignages personnels, des éclairages historiques, des explications scientifiques et des interviews exclusives, Rosie Coetsier, autrice, plonge dans le vécu des personnes rousses et tente de répondre aux nombreuses questions auxquelles les roux·sses sont confronté·e·s au quotidien. Pourquoi ont-il·elle·s souvent des taches de rousseur? D'où vient le gène «roux»? Les roux·sses sont-il·elle·s encore harcelé·e·s aujourd'hui? Et est-il vrai que les femmes rousses ont un seuil de douleur plus élevé ou... sont meilleures au lit? Ces 3 roux·sses se sont confié·e·s.

Pourquoi les personnes rousses ont souvent des taches de rousseur? D'où vient ce gène? Sont-il·elle·s encore harcelé·e·s?

Rosie «Oui, je suis rousse. En 27 ans d'existence, le monde me l'a suffisamment rappelé. C'est à la fois positif et négatif, et plus souvent qu'on ne le pense, une raison de susciter des réactions. Cela m'a façonnée en la personne que je suis aujourd'hui, que ça me plaise ou non. Heureusement, j'ai vite appris à aimer ça, et je ne le dois pas qu'à moi-même. Les cheveux roux sont profondément ancrés dans notre famille. C'est le cas depuis des générations, sans aucune exception. Mon grand-père, autrefois doté d'une tignasse sauvage de boucles rousses – aujourd'hui remplacée par un crâne lisse et brillant – a transmis sa chevelure flamboyante à ma mère. Et elle l'a ensuite transmise à moi et à ma petite sœur. En tant qu'aînée, j'étais son bouclier, son interprète face aux remarques étranges que les gens font parfois. Heureusement, nous avons surtout reçu des réactions positives. Pourtant, ce phénomène typique reste tenace: soit les gens trouvent votre couleur de cheveux magiquement belle, soit ils n'en disent rien de bon. Il n'y a pas de juste milieu. Ou alors, vous recevez ce genre de 'compliment': 'Mais toi, tu es une jolie rousse.' Ah bon! Et les autres, alors? Dois-je sourire avec reconnaissance parce que je serais apparemment le seul 'bon' exemple? Et pourquoi devrions-nous chercher une quelconque validation? J'en ai encore des frissons.

Être rousses ensemble

Dès qu'une autre personne rousse apparaissait quelque part, tous les regards se tournaient vers nous. 'Tu l'as vue?' Ou les gens se mettaient spontanément à parler de leur voisin roux ou du collègue de leur cousine. Comme si tous les roux se connaissaient et se retrouvaient chaque mois dans une société secrète, dans un café pour roux. Pourtant, le fait de pouvoir en parler ensemble a fait beaucoup de bien à ma sœur et à moi. Car beaucoup de roux grandissent dans un environnement où personne ne comprend vraiment ce que cela signifie. Où leurs expériences sont tournées en dérision ou minimisées. Ma sœur et moi avons la chance d'avoir une mère formidable comme modèle: une femme qui nous a appris dès le plus jeune âge à être fières de notre couleur de cheveux, tout en nous donnant une force face aux moqueries et au harcèlement. 'Ayez pitié des harceleurs', disait-elle, 'et envoyez-les sur la Lune.' Nous avons appris à nous défendre, à ne pas nous enfermer dans un rôle de victime, mais aussi à choisir intelligemment quand il vaut mieux laisser passer. À l'école, dans la cour de récré ou dans la rue: nous savions quand il fallait réagir et quand il valait mieux ne pas jeter de l'huile sur le feu. Les harceleurs perdent vite leur intérêt quand on ne réagit pas.

Fière d'être rousse

Pour certains, la couleur de cheveux ne change presque rien, mais pour



« Être rousse m'a rapprochée de moi-même et de mes proches. Cela m'a apporté de la fierté, de la gratitude et le courage de partager cet héritage flamboyant avec le monde »

d'autres, elle marque toute l'enfance. Ce que je souhaite surtout, c'est que les futures générations de roux se trouvent belles et précieuses plus rapidement. Qu'elles puissent être fières de leur singularité. Car soyons honnêtes: faire partie des 2 % de la population mondiale, c'est presque magique. Être rousse m'a rapprochée de moi-même et de mes proches. Cela m'a apporté de la fierté, de la gratitude et le courage de partager cet héritage flamboyant avec le monde. Comme l'a si joliment dit l'acteur belge Dominique Van Malder: 'Nous, les roux, pouvons être la Maïzena et faire rayonner d'amour les relations entre les gens.' Et c'est exactement ce que j'espère laisser derrière moi: une étincelle de chaleur, une trace d'amour et une inspiration puissante pour celles et ceux qui viendront après nous. Être unique n'est pas un fardeau, c'est un cadeau. Et je porte ce cadeau avec fierté, en faisant partie de ces 2 % de la population mondiale qui brillent. Puisse ma rousseur continuer à rayonner encore des générations durant, et j'espère inspirer tous les roux que je croise à être fiers de qui ils sont. Car roux ou non: être unique est la plus grande force de chacun. »

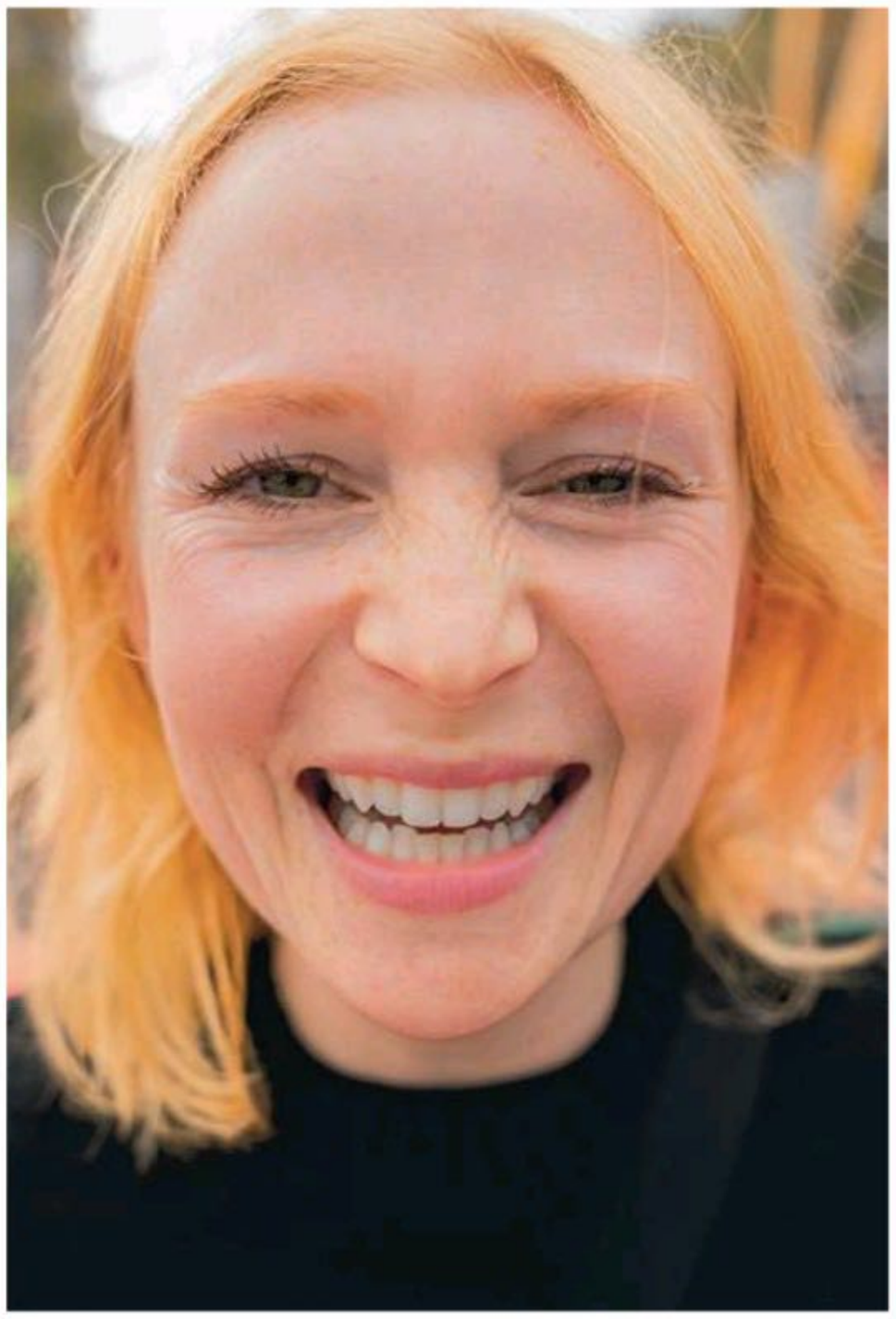
- **Prénom** Clara
- **Âge** 37 ans
- **Job** actrice
- **Sa rousse préférée** Jessica Chastain, on m'a déjà dit que je lui ressemble, mais c'est trop d'honneur. Je ressemble surtout à ma maman rousse, qui elle-même ressemble beaucoup à Isabelle Huppert – je pourrais donc tout à fait jouer sa fille
- **L'avantage d'être rousse** le monde manque de magie, alors je suis heureuse de pouvoir être une sorte de licorne

Clara « Rousse un jour, rousse toujours! J'en suis convaincue. Même si la couleur s'estompe avec les années, elle reste ancrée en vous. La véritable rousseur, elle vient de l'intérieur. Et c'est précisément pour cela que je pense que seules les personnes nées avec cette couleur méritent leur place parmi les roux célèbres. Tout le reste donne un peu l'impression de tricher.

Le vilain petit canard roux

Je me suis souvent sentie comme le vilain petit canard. J'ai été harcelée, et je pense que cela avait en partie à voir avec ma couleur de cheveux, même si j'ose dire que j'aurais sans doute été harcelée de toute façon. On m'appelait la 'sauterelle rousse' – les insectes semblent servir à décrire les personnes aux cheveux roux (*rires*). Revenons un instant en arrière. J'étais en primaire et nous avions déménagé de la ville vers un village. J'ai dû changer d'école, et la mentalité y était complètement différente: plus fermée, plus typique des petits villages. Je détonnais, parce que j'étais différente: une petite rousse aux loisirs 'bizarres'. Contrairement à mes camarades très sportifs, j'aimais le théâtre et chanter dans des comédies musicales. J'étais donc souvent prise pour cible par des enfants plus âgés. C'était

de l'intimidation pure: on m'a craché dessus, on m'a volé mes clés, jeté mon manteau à la poubelle, empêchée de descendre du bus, arraché une chaussure pour la lancer dans la cour... sans oublier les insultes comme 'tête rousse' ou 'poil de carotte'. Ce qui m'a aidée, heureusement, c'est d'avoir eu assez de recul pour ne pas trop me laisser atteindre. Je les regardais presque de haut, en me disant: quel non-sens de s'en prendre à quelqu'un simplement pour son apparence. Je pensais: les pauvres, c'est leur seule manière d'agir.
Mais bien sûr, cela m'a affectée: je me suis longtemps sentie très laide et très seule, même si j'avais quelques amis. Quand j'ai changé d'école pour revenir en ville, tout s'est amélioré. C'était comme entrer dans un nouveau monde. Trouver sa place, rencontrer des personnes qui vous ressemblent, c'est essentiel: on se sent alors moins différent et moins seul. Je me souviens que, lorsque j'ai dit à ma mère que j'étais harcelée à cause de mes cheveux, elle m'a répondu: 'Tu ne trouves pas ça beau maintenant, mais un jour, tu trouveras ça magnifique.' À l'époque, ça ne me parlait pas du tout.



«Je regardais mes harceleurs de haut, car je refusais de leur donner raison. Pourtant, je me suis longtemps sentie très laide et seule»

Qu'est-ce que la beauté?

Je parle souvent de la beauté avec mes filles. C'est quelque chose de très subjectif, mais il est important d'apprendre à se sentir belle.
Ce sentiment dépend de notre propre définition de la beauté.
Ce qui m'inquiète, c'est lorsque mes filles prennent pour modèles les poupées type Barbie hollywoodienne aux lèvres gonflées et disent: 'Ça, c'est beau!' Dans ces moments-là, j'ouvre toujours le débat, car je refuse qu'elles pensent que c'est la norme.
Le harcèlement est aussi un sujet sensible pour moi, et j'en parle avec mes enfants. Je leur explique toujours 2 choses: ne jamais harceler et ne jamais tolérer le harcèlement.
Vers 10 ans, les dynamiques de groupe deviennent plus marquées, et lorsqu'elles me racontent que quelqu'un a été traité de paumé ou mis à l'écart, je les encourage à aller vers ces enfants, justement parce que j'ai vécu cela moi-même.
Il m'arrive même d'avoir envie d'aller parler directement aux enfants concernés, mais évidemment, ce n'est pas à faire.

Sentiment d'infériorité

Aujourd'hui, je peux dire que j'ai enfin appris à être fière de ma couleur de cheveux. J'ose dire que je me sens belle, même si j'ai encore l'impression de ne pas plaire. Quand j'entends que quelqu'un me trouve belle ou a un *crush* sur moi, je me demande toujours: pourquoi il ne me le dit pas? Peut-être que je parais inaccessible. Mais les moqueries du passé ont laissé des traces, une sorte de sentiment d'infériorité intériorisé. Comme je ne me suis jamais sentie belle à des moments-clés de ma vie, une part d'insécurité demeure, qui m'empêche de me trouver totalement belle. Surtout quand quelqu'un que je trouve attirant me complimente, je me dis parfois: c'est absurde! Ce sentiment d'insécurité persiste, et c'est normal. Au final, nous nous en sommes tous sortis.
Je me demande souvent qui je serais devenue sans ces expériences. Même si je ne souhaiterais cela à personne, et certainement pas à mes enfants, j'ai fini par les accepter. Elles m'ont donné des instincts de survie que je n'aurais peut-être jamais développés autrement, et elles m'ont façonnée, même si le chemin n'a pas été facile. Elles m'ont aussi donné une envie de prouver ma valeur que je mets aujourd'hui au service de mon travail. Ce n'est peut-être pas la plus belle des qualités, mais c'est une force née du fait de ne pas avoir grandi dans une situation privilégiée. Quand on a tout – une bonne famille, la réussite scolaire, beaucoup d'amis, un physique avantageux... – on considère souvent cela comme acquis. Mais quand les difficultés arrivent, je me demande à quel point on est résilient si l'on n'a jamais dû se battre. C'est pourquoi je ne souhaiterais pas que ma vie se soit déroulée autrement.»

- **Prénom** Thibault
- **Âge** 31 ans
- **Job** musicien
- **Son roux préféré** mon frère
- **L'avantage d'être roux** être différent et toujours avoir une petite place à l'ombre



Thibault « Ma mère est très rousse, et j'ai toujours trouvé cela beau. Je pense que j'ai assez tôt compris que j'avais un physique différent, mais plutôt d'une manière qui pouvait aussi être une force. On se fait davantage remarquer, et cela aide quand on monte sur scène et qu'on doit performer. Je ne vais pas prétendre que je suis musicien parce que je suis roux, mais cela vous rend visible. Et dans le milieu où je travaille, c'est parfois un avantage. Au début, je tirais aussi de l'inspiration de ma couleur de cheveux. L'une des premières chansons que j'ai écrites s'appelait *Gingers Do Have Souls* (Les roux ont une âme, ndlr). Pas vraiment un tube (*rires*), mais une chanson née de mon expérience personnelle. Sur le plan génétique, j'ai aussi passé un test pour une émission télé sur l'ADN. Les roux possèdent cette fameuse variante du gène MC1R. J'ai appris que, sauf miracle génétique, je n'aurai pas d'enfants roux, car ma compagne n'en est pas porteuse. Je trouve ça un peu dommage. Si j'ai un jour des enfants, j'adorerais qu'ils soient roux eux aussi. Mais bon, le plus important reste évidemment qu'ils soient en bonne santé et heureux.

Fier de mes cheveux roux

J'ai toujours été fier de ma couleur de cheveux. Je sais que ce n'est pas le cas de tout le monde. Certaines personnes sont harcelées ou se sentent différentes. J'ai la chance de ne jamais avoir vécu cela. Je n'ai jamais été harcelé et je ne me suis jamais laissé faire. Bien sûr, j'ai reçu des remarques, mais on ne peut pas être blessé par quelque chose dont on est fier. Il reste étrange que des gens vous jugent sur votre couleur de cheveux, mais c'est apparemment humain: tout ce qui sort de la norme est immédiatement pointé du doigt. Aujourd'hui, je suis aussi confronté au passage du temps. De temps en temps, ma compagne arrache un cheveu blanc sur mon crâne. Cela me rend un peu mélancolique, car je trouverais vraiment dommage de perdre ma couleur rousse. Je connais d'autres roux aux cheveux devenus gris. Ce n'est pas grave, bien sûr, mais c'est quand même un peu triste.

« Si j'ai un jour des enfants, je trouverais ça fantastique qu'ils soient roux eux aussi »

Un modèle roux

Ce qui commence parfois à m'agacer, ce sont les comparaisons avec Ed Sheeran. Une personne rousse avec une guitare et des lunettes: d'accord, mais à part ça, nous ne nous ressemblons pas du tout. Ce 'Hé, Ed Sheeran' répété devient un peu lassant. Curieux de voir quand les gens trouveront autre chose. Ce qui m'a manqué enfant, c'est un modèle roux. Je n'avais personne à qui m'identifier en me disant: 'Waouh, lui aussi est roux et il est cool'. 'Poil de carotte' m'a été lancé d'innombrables fois, mais en grandissant, j'ai appris à relativiser. Aujourd'hui, j'ai des modèles, comme Josh Homme de Queens of the Stone Age, surnommé 'le Elvis roux'. Il est tellement charismatique. Et puis, il y a Florence Welch, Axelle Red... Des artistes incroyables.

Le harcèlement

Récemment, une femme – la marraine d'un garçon de 7 ans – m'a envoyé un message pour me demander de lui remonter le moral. Il avait été harcelé en camp parce qu'il est roux et devait bientôt changer d'école. Je lui ai enregistré une vidéo. 2 minutes, donc beaucoup trop long pour un enfant de 7 ans (*rires*). Je n'ai pas eu de retour après la vidéo, mais j'espère que ce petit a bien commencé dans sa nouvelle école. Et oui, quand je croise une autre personne rousse dans la rue, je ressens une certaine connexion. C'est un peu comme les chauffeurs de bus qui se saluent en se croisant. J'ai envie de faire pareil: un petit signe de tête, un sourire. Et si je n'ai pas de réponse, je suis déçu. Hé, on est entre roux, non? »

SUDINFO • CLUB

GAGNER N'ARRIVE PAS QU'AUX AUTRES !

Rejoindre le **Club Sudinfo**, c'est profiter d'une multitude **d'avantages : des privilèges exclusifs**, des concours passionnants et des événements rien que pour vous. Culture, musique, sport, cinéma... Vivez vos passions pleinement tout en profitant de réductions exclusives toute l'année.

Le Club Sudinfo vous en met plein les yeux.

CLUB.SUDINFO.BE

SUDINFO • LAMEUSE • LA GAZETTE • LAPROVINCE • NORDECLAIR • LACAPITALE

Jeans et **haut** en denim, C&A.
Collier, Lola Casademunt.

copy the cover

L'ensemble en denim reste une valeur sûre: tendance et sans effort, il assure un look stylé en toute simplicité. Ajoutez des accessoires aux notes solaires pour une touche d'originalité parfaitement équilibrée.

Texte et shopping: Chloë Foubert et Catherine Ducat **Photos:** Anke Desmet **Mannequin:** Chloë Foubert



1. Chemise en denim à manches amples (29,95 €, Zara). **2. Jeans** assorti (35,95 €, Zara). **3. Collier** fuchsia Eye Bohème (70 €, MYA-BAY). **4. Lunettes** MAGIC425 marron avec 2 clips solaires inclus (199 €, Alain Afflelou). **5. Boucle d'oreille** poisson dorée (17,99 €, Sissy-Boy). **6. Mules** Low Paola dorées (175 €, Sézane). **7. Pochette** en paille (34,99 €, H&M).



Derrière de jolies lunettes (de vue ou de soleil): une peau hydratée et protégée, un parfum ensoleillé et des teintes naturelles pour un fini lumineux et impeccable.



1. Le **Savon pour les Mains et le Corps Buongiorno** évoque les beaux jours avec sa mousse onctueuse et ses notes fraîches de basilic et de petit-grain (59 €, Acqua di Parma).



2. Le **Glow Fluide Solaire Bonne Mine SPF30** est un soin hybride qui protège la peau et embellit le teint immédiatement (27,90 €, Nuxe).



3. En touche finale, appliquez le **Brazilian Kiss Lip Butter** qui nourrit les lèvres pour un fini doux et lumineux (16 €, Sol de Janeiro).

Une collection

La Libre BELGIQUE



ROMANS ÉTERNELS

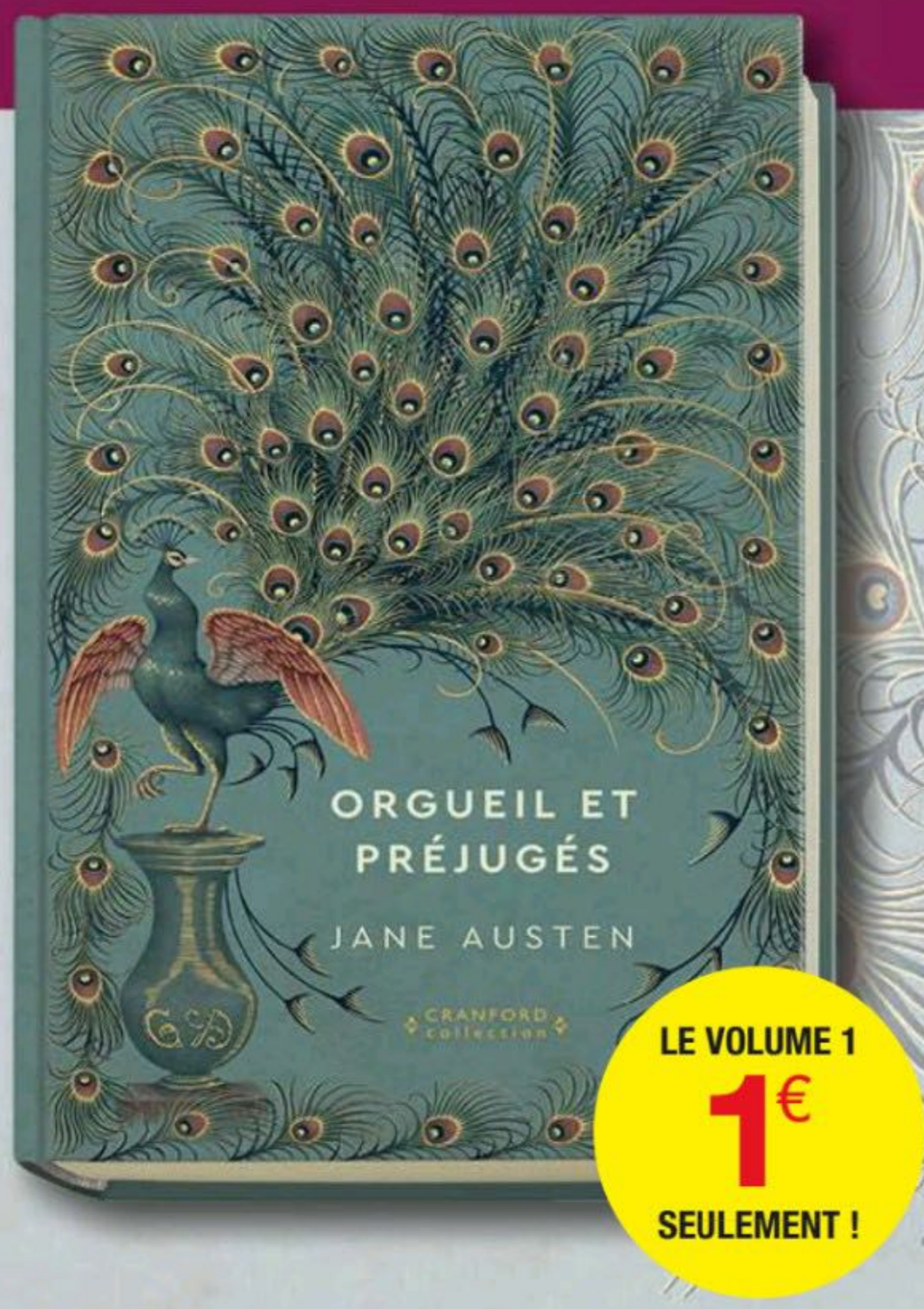
Audacieusement modernes

Les quatre filles du docteur March, Jane Eyre, Les hauts de Hurlevent …

Découvrez la meilleure sélection des romans cultes qui ont révolutionné l'univers féminin, dans une luxueuse collection inspirée de l'édition Cranford, joyau de l'édition victorienne.

Une sublime collection, audacieuse et inspirante

CETTE SEMAINE ORGUEIL ET PRÉJUGÉS
JANE AUSTEN



Une collection RBA La Libre BELGIQUE

En vente chez votre libraire et sur **romanseternels.be**

l'interview

cette semaine:
The Mandalorian and Grogu



Pedro Pascal

« Din Djarin et Grogu avancent comme de vrais partenaires »



Sigourney Weaver

« *Star Wars* est une vision très optimiste de ce que nous pourrions devenir »

Après le succès massif de la série *The Mandalorian*, qui a relancé l'intérêt pour l'univers *Star Wars* sur Disney+, le réalisateur Jon Favreau a décidé de poursuivre l'histoire en film. Cette suite marque le retour attendu du Mandalorien, interprété par Pedro Pascal, et de Grogu.

Texte: Melina Caron **Photos:** Docs presse

Que représente pour vous aujourd'hui le personnage de Din Djarin dans *The Mandalorian*?
Pedro Pascal «C'est sans doute la collaboration créative la plus marquante et durable de ma carrière. Je n'ai jamais incarné un personnage aussi longtemps, et encore moins entouré d'une équipe aussi talentueuse. Le fait que ce soit *Star Wars* est très symbolique pour moi, j'ai grandi avec cette saga et mes premiers souvenirs de cinéma viennent de là. Quant à Jon Favreau, il continue d'y inviter des talents exceptionnels, ce qui m'a notamment permis de travailler aux côtés de Sigourney Weaver, l'une de mes idoles.»

Avez-vous reçu une formation pour piloter un X-wing à l'écran?
Sigourney Weaver «Si j'avais su ce que cela impliquait, j'aurais sans doute demandé quelques répétitions en plus. J'ai dû jouer comme si j'avais passé des années dans le cockpit d'un X-wing. J'ai déjà piloté d'autres vaisseaux, mais jamais quelque chose d'aussi rapide et physique.»

Grogu est-il désormais un véritable partenaire pour Din Djarin?
Pedro Pascal «Oui, c'est un véritable partenaire. À mes yeux, il l'a toujours été, dès leur première rencontre. Lorsque Din découvre l'enfant, un instinct paternel s'éveille en lui. Mais il comprend aussi que cette créature possède un immense pouvoir, un don précieux qui doit être guidé et protégé. Aujourd'hui, puisqu'il l'a adopté comme son fils selon le Credo Mandalorien, leurs aventures prennent une nouvelle dimension: ils avancent comme de véritables partenaires.»

Sigourney Weaver «L'un des aspects les plus touchants de leur relation, c'est qu'il s'agit aussi de 2 orphelins qui se sont trouvés. Au-delà du lien père-fils, il existe entre eux une véritable forme de fraternité. Et ce qui rend le film si plaisant, selon moi, c'est aussi la découverte progressive des capacités de Grogu. On savait déjà qu'il était très doué pour grigno-ter... mais voir ce dont il est réellement capable était fascinant.»

Après avoir incarné ce personnage pendant plusieurs années, quels ajustements avez-vous dû faire en passant de la série au film?
Pedro Pascal «L'ampleur du film est bien plus ambitieuse, mais on se sent constamment portés par une équipe exceptionnelle. En tant qu'acteur, il ne reste finalement qu'à se laisser emporter et à plonger dans l'aventure. Et puis, nous sommes entre les mains de Jon Favreau, qui est non seulement un grand réalisateur, mais aussi un acteur. Il comprend donc parfaitement notre façon de travailler.»

Quels personnages de la trilogie originale auriez-vous aimé incarner?
Pedro Pascal «Je n'oserais jamais toucher à l'un de ces personnages, ils sont déjà tellement brillants. Mais dans *A New Hope*, j'aurais adoré jouer le type qui se fait étrangler par Dark Vador. C'est la première fois qu'on voit la Force utilisée à l'écran... et j'aurais aimé mourir dans cette scène.»

Que pouvez-vous nous dire sur les Anzellans et leur travail de marionnettes?
Sigourney Weaver «Je ne m'étais pas rendu compte qu'il s'agissait de marionnettes. Je pensais que c'étaient de très petites personnes qui jouaient ces rôles. Je n'en ai jamais rencontrés, donc je ne sais pas quelle taille ils font... peut-être que le décor était simplement immense.»

Quels échanges avec les fans vous ont le plus marqué ces dernières années?
Pedro Pascal «Ce qui me frappe le plus, c'est quand les gens arrivent déguisés avec des costumes incroyables. Ça me rappelle à quel point *Star Wars* est un univers riche.»

Pourquoi pensez-vous que les histoires de science-fiction se déroulant dans l'espace continuent de fasciner autant de générations?
Sigourney Weaver «Je pense que c'est parce que ces histoires se déroulent dans le futur et qu'elles nourrissent l'espoir d'un avenir dans l'espace. Dans *Star Wars*, malgré nos différences, les gens finissent par se retrouver et partager des moments ensemble. C'est une vision très optimiste de ce que nous pourrions devenir. Il nous reste encore quelques 'empires' à affronter sur Terre avant de pouvoir vraiment coopérer et partir explorer l'espace, à la découverte d'autres formes de vie. Et je suis presque certaine qu'elles existent.»

The Mandalorian and Grogu, actuellement en salles.



Ma petite *robe*

Les robes que vous aurez envie de porter tout l'été

Cette saison, on rêve de légèreté, de détails rafraîchissants et de couleurs. Que vous ayez un événement au programme ou simplement envie de flâner en ville, vous êtes sûre de ne pas vous tromper avec ces robes tendance.

Texte et shopping: Chloë Foubert



Drôle de découpe

La robe à découpes, qui dévoile un peu de peau de manière subtile (ou moins subtile), révèle votre côté le plus séduisant. Les hanches et le décolleté sont les zones favorites pour ces ouvertures délicates.





1. **Robe** maxi orange (81,99 €, Asos Design). **2.** **Robe** verte avec découpe sur le côté (179,99 €, Fabienne Chapot). **3.** **Robe** ajustée à découpe et détail bijou (35,95 €, Zara). **4.** **Robe** dos-nu à découpes (59,99 €, H&M).

1. **Robe** bandeau avec fleur (225 €, Essentiel Antwerp). **2.** **Mini-robe** à imprimé fleuri et manches bouffantes (139,95 €, Laagam). **3.** **Mini-robe** jaune à fleurs (99,95 €, NA-KD). **4.** **Robe** portefeuille à imprimé fleuri (59,99 €, JBC). **5.** **Robe** midi en tulle avec foulard (29,99 €, Stradivarius). **6.** **Robe** maxi à imprimé fleuri (74,99 €, New Look, via Zalando). **7.** **Robe** rose pastel à fleurs (99,99 €, YAS).

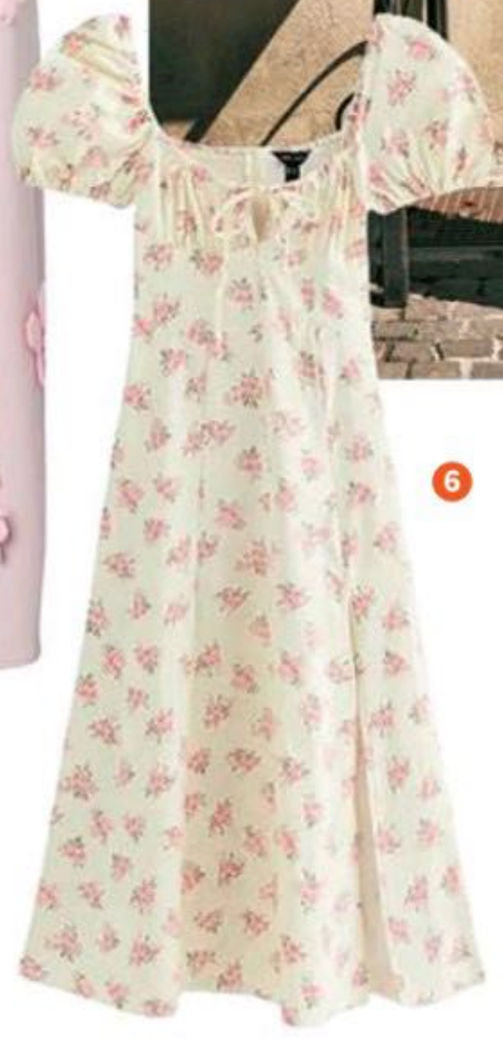
Détails fleuris

Ce n'est certes pas une nouveauté, mais cela reste une valeur sûre: les robes se parent à nouveau de touches printanières et d'imprimés à fleurs, pour insuffler un vent de fraîcheur à votre garde-robe.











Denim

Les robes en denim se parent cette saison d'une touche fraîche grâce à des détails comme la dentelle, les broderies, mais aussi des silhouettes audacieuses. Côté teintes, il y en a pour tous les goûts, de quoi oser sans hésiter le denim sur denim avec des accessoires comme des bobs et des sacs baguette dans cette matière résistante.

1. **Robe** en denim à boutons (49,99 €, Vero Moda).
2. **Robe** en denim fendue (89,99 €, e5). **3.** **Robe** midi en denim avec détails en dentelle (104,95 €, Levi's, via de Bijenkorf). **4.** **Robe** dos-nu (29,99 €, C&A). **5.** **Mini-robe** rayée (59,95 €, GAP, via Zalando). **6.** **Robe** longue smockée (119,95 €, Pepe Jeans). **7.** **Robe** chemise à fleurs brodées (64,99 €, Pieces). **8.** **Mini-robe** en denim effet ballon (190 €, Gestuz, via de Bijenkorf).


1

À pois

S'il y a bien un imprimé incontournable cette saison, c'est le pois. Le motif à pois s'impose déjà dans le street style, décliné dans des looks très variés. Associez-le à un pull en maille et des loafers pour une allure *old money*, ou osez d'autres tendances comme le rouge tomate.















1. **Robe** noire à imprimé pois (69,99 €, Mango). 2. **Robe** rose à pois (29,99 €, Bershka). 3. **Robe** bandeau à pois (139 €, Meshki). 4. **Robe** drapée en mesh (29,99 €, H&M). 5. **Robe** dos-nu à imprimé pois et fleur (98,95 €, Sleeper). 6. **Robe** jaune doux à imprimé pois (105 €, Nobody's Child). 7. **Robe** sans manches à pois (32,99 €, Parfois). 8. **Robe** verte satinée à imprimé pois (59,99 €, New Look).



Maxi-robes d'été

Amples, très amples, toujours plus amples: tel est le mot d'ordre pour les robes d'été légères. Parfaites à enfiler par-dessus votre maillot de bain lors d'une journée à la plage, mais tout aussi idéales pour flâner en ville avec un café glacé à la main.













1. **Robe** maxi rayée (185 €, Sézane x Inoui Éditions). 2. **Robe** maxi jaune plissée à imprimé (149 €, & Other Stories). 3. **Robe** longue à bretelles (99,99 €, CKS). 4. **Robe** maxi ample en coton rayé (54,99 €, La Redoute). 5. **Robe** d'été à carreaux (119 €, Orfeo, via Juttu). 6. **Robe** d'été multicolore (80 €, Sissy-Boy). 7. **Robe** fluide en mousseline (29,99 €, C&A). 8. **Robe** maxi rayée (89,99 €, YAS).

Blanc estival

Souvent jugé trop sage, le blanc révèle pourtant tout son potentiel sur une robe. Optez pour un modèle en broderie anglaise et privilégiez une coupe courte. Car oui, vos jambes méritent d'être mises sous les projecteurs. La tendance monte encore d'un cran avec une paire de talons dont les liens viennent habiller vos chevilles.

1. **Robe** blanche à volants (99,95 €, Kaffe). **2.** **Robe** chemise zippée (159,95 €, by-bar). **3.** **Mini-robe** en broderie anglaise (89,90 €, Edited). **4.** **Robe** d'été en coton (99 €, COS). **5.** **Robe** midi à détails plissés (79,99 €, Topshop). **6.** **Robe** en dentelle (49,99 €, JJXX). **7.** **Robe** midi plissée en broderie anglaise (99,95 €, Marc O'Polo Denim). **8.** **Robe** sculpturale (89 €, & Other Stories).



toi, toi mon toit



Avec les prix de l'immobilier qui flambent, la question « Comment font les autres? » vous a sûrement déjà traversé l'esprit. Dans cette rubrique, nos lecteur·rice·s dévoilent en détail leur processus d'achat: le prix, leur apport et leurs économies.

Pour Julia, 27 ans, et Gabin, 30 ans, acheter leur propre maison était en réalité possible

Qui sont-ils?

Les acheteur·se·s Julia, 27 ans, chargée de communication, et Gabin, 30 ans, magasinier

Le bien une maison mitoyenne

Le prix d'achat 312.000 €

Leur apport 60.000 €

Le remboursement mensuel 1325 €

« Nous pensions ne rien pouvoir acheter, jusqu'à ce que nous discutions avec la banque »

Julia «Quand on approche de la trentaine, on a l'impression que tout le monde autour de soi se met soudainement à acheter. Au café, on ne parle plus de voyages ou de citytrips, mais de frais de notaire et de taux d'intérêt (*rires*). Et ça nous stressait parfois. Nous louions alors un appartement pour 1150 € par mois et des amis qui avaient déjà acheté une maison et connaissaient notre épargne nous ont conseillé de prendre rendez-vous à la banque. Nous pensions ne pas avoir la possibilité d'acheter quoi que ce soit et nous ne voulions vraiment pas nous retrouver à rembourser 2000 € par mois. On entend souvent qu'il faut un apport personnel de 20 %, nous avions ça en tête. Jusqu'à ce qu'on ait un entretien avec la banque, qui a tout calculé de manière réaliste, de ce que nous pouvions emprunter aux mensualités, et il s'est avéré que c'était en fait possible.

Un remboursement mensuel limité

Nous avions déjà visité 2 maisons, mais sans coup de cœur. Jusqu'à ce que nous tombions sur une maison mitoyenne à Herentals. Un petit jardin, 3 chambres, un PEB C... Sur le papier, tout était parfait. Lors de la première visite, nous avons aussi tout de suite senti que c'était la bonne. Le prix était de 312.000 €, ce qui rentrait tout juste dans notre budget. En réalité, nous pouvions emprunter beaucoup plus, mais nous voulions limiter notre remboursement mensuel à 1300 € maximum. Pour nous, il est plus important de pouvoir encore épargner un peu une fois propriétaires que d'acheter directement la villa de nos rêves avec 5 chambres. Nous avions économisé 50.000 € à 2, en cuisinant beaucoup nous-mêmes, en achetant en seconde main et en ne faisant pas de grands voyages. Nos parents nous ont chacun donné 5000 €, ce qui a fait une énorme différence pour nous. Nous sommes arrivés à 60.000 € d'apport personnel.

«On se demande: est-ce que nous ne sommes pas trop jeunes? Et si quelque chose se casse? Mais ça fait partie du jeu»

De la location à l'investissement

Avec ces 60.000 €, nous avons pu payer les droits d'enregistrement, les frais de notaire et les meubles. Le reste est passé dans le prêt: 270.000 € à 3,35 % sur 25 ans. Nous remboursons 1325 € par mois. Au final, cela représente moins de 100 € de plus par personne que ce que nous payions en location. Ça nous rassure, car nous savons que nous pouvons désormais à la fois mettre de l'argent de côté sur notre compte d'épargne et avoir un investissement à notre nom. Notre maison est beaucoup plus grande que notre petit appartement, donc nous avions quand même besoin de nouveaux meubles pour remplir l'espace. Pour limiter les frais au maximum, nous avons récupéré beaucoup de choses auprès de notre famille, comme le canapé de mon frère, la table d'une amie qui allait emménager avec son compagnon et des rideaux de la maman de Gabin. Ça peut sembler étrange, mais nous nous sommes vraiment sentis aimés, parce que tout le monde voulait nous aider.

Pas toujours rose

Le soir où nous avons reçu les clés de notre maison, je ne l'oublierai jamais. Nous avions posé notre matelas et notre seule lampe dans le salon, et avions une bouteille de cava. Nous avons mangé une pizza par terre et ça sentait encore la peinture. À ce moment-là, nous avons vraiment réalisé que la maison était à nous, et je ne peux pas oublier cette sensation. Bien sûr, tout n'est pas rose. La maison est certes prête à emménager, mais nous voulons encore modifier quelques petites choses. Nous avons donc déjà eu des discussions sur le budget, sur le moment des travaux, sur ce qui est prioritaire ou non... Et parfois, surtout au début, on se demande: est-ce que nous ne sommes pas trop jeunes? Et si quelque chose se casse? Mais ça fait partie du jeu. Nous faisons ça ensemble, ça nous rassure.

Ne pas trop attendre

Personne n'est jamais vraiment prêt à acheter une maison, je pense. Mais si on attend que tout soit parfait financièrement ou émotionnellement, on risque d'attendre longtemps (*rires*). Nous, nous avons simplement décidé de nous lancer. Ce n'est pas notre maison pour la vie, mais c'est un bon début. Nous resterons ici au moins une dizaine d'années. La maison est assez grande pour évoluer avec nous et assez petite pour être entretenue facilement. Et plus tard, quand nous aurons davantage épargné et que nous serons plus stables financièrement, nous verrons pour la suite. Peut-être que nous revendrons un jour cette maison avec une plus-value pour acheter une habitation avec un plus grand jardin. Ou peut-être que nous resterons ici et que nous y construirons simplement une belle vie. Pour l'instant, nous voulons juste profiter de cet endroit, c'est super convivial!»

Envie de témoigner à propos de votre achat immobilier? Envoyez un e-mail à amandine.deharlez@flair.be.

Texte: Dewy De Leeneer

PUBLIREPORTAGE

PLUS FORT(E) MENTALEMENT ET PHYSIQUEMENT



Le fitness pour prendre soin de soi

Ce qui nous frappe le plus chez ceux et celles qui sortent de la salle de sport après une séance revigorante ? Ce ne sont pas leurs corps musclés ni leurs tenues clinquantes. C'est le sourire qu'ils arborent tous. Faire du sport est bénéfique pour la santé, tant sur le plan physique que mental. En cas de stress, de soucis ou de jour sans, nous vous recommandons une seule chose : la salle de sport !

LE SPORT : UNE SITUATION GAGNANT-GAGNANT

Le sport est la meilleure manière de prendre soin de soi. **Jan Roggeveen, Video Workout Specialist chez Basic-Fit**, le sait aussi. Pour lui, les bénéfices pour la santé mentale du fitness sont au moins aussi importants que les bénéfices physiques. Voici comment s'y prendre pour parvenir à cette situation gagnant-gagnant. Bien dans sa peau, fort(e) dans sa tête !

LES EFFETS RÉELS DU SPORT SUR VOTRE ESPRIT

«Pendant l'effort, le flux sanguin vers le cerveau augmente et des substances qui protègent et renforcent le cerveau sont libérées », explique Jan. Pensez aux endorphines, vos analgésiques naturels qui vous procurent une sensation de bien-être pendant l'entraînement cardio, à la sérotonine, qui régule votre humeur et votre sommeil, et à la dopamine, qui vous procure ce sentiment de bien-être après l'effort. Sans oublier la noradrénaline qui vous aide à améliorer votre concentration et votre clarté d'esprit.

Le résultat ? Vous vous sentez souvent moins stressé(e), plus détendu(e) et plus alerte mentalement, parfois même dès la première séance. À long terme, une pratique régulière favorise un meilleur sommeil, renforce la résilience et améliore l'image de soi.

Dans les moments difficiles, pratiquer une activité physique est donc très efficace. Fuir ses problèmes ? Seulement si c'est sur le tapis de course !



TOUS LES MOUVEMENTS SONT BÉNÉFIQUES

Ceux qui pensent que seuls le yoga ou le pilates sont bons pour la santé mentale feraient mieux d'abandonner cette idée immédiatement. « Toute forme d'activité physique peut être bénéfique, à condition qu'elle vous convienne ». « Ainsi, les entraînements cardio procurent également de la détente et une incroyable sensation de bonheur. Il n'y a rien de plus agréable que de terminer une longue course ! La musculation, quant à elle, renforce la confiance en soi, tandis que les cours collectifs allient activité physique et contacts sociaux, ce qui est idéal pour lutter contre la solitude. » Le secret ne réside donc pas dans un entraînement parfait, mais dans le fait de trouver une activité qui vous convienne et que vous pourrez ainsi pratiquer sur la durée.

DANS LES BONS ET LES MAUVAIS JOURS

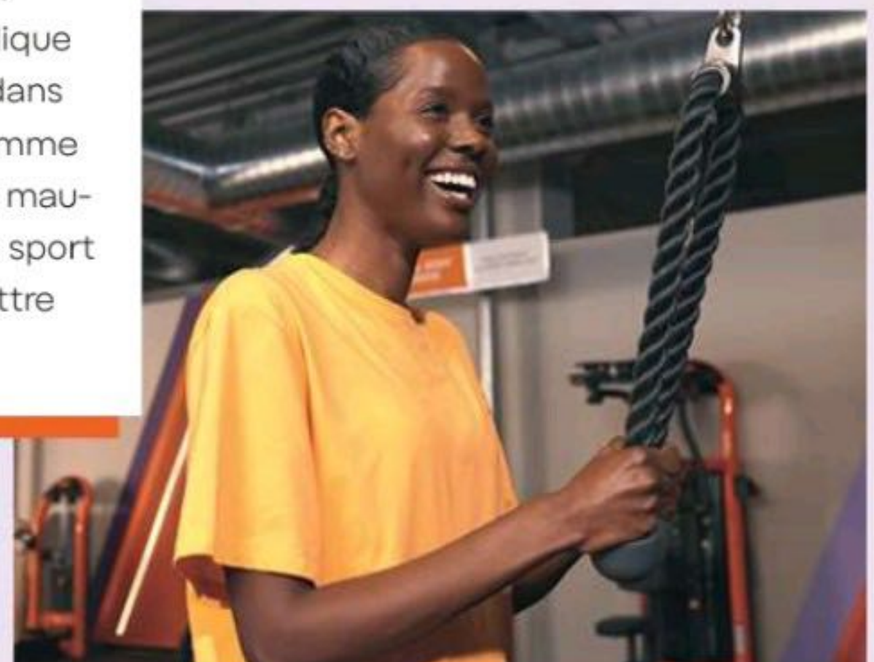
Mais que faire si vous ne vous sentez pas vraiment en pleine forme ? Aller à la salle de sport semble alors être le plus grand obstacle à surmonter. Vous avez l'esprit encombré, votre performance ne sera probablement pas aussi bonne que celle des autres. Un conseil de Jan : « Ne vous concentrez pas sur les autres, mais sur votre progression personnelle. Ces gens qui semblent sûrs d'eux ? Eux aussi ont commencé un jour. Le fitness ne doit pas être un endroit où l'on se juge soi-même, mais où l'on apprend à ressentir ce dont son corps est capable, plutôt que de se focaliser sur son apparence. »
Toute séance de fitness ne doit pas nécessairement être intense. L'indulgence envers soi-même est la base. Même 15 minutes d'exercice peuvent faire la différence et améliorer instantanément votre humeur. C'est justement lorsque vous ne vous sentez pas bien dans votre peau que le sport est le plus efficace.

MIROIR, MON BEAU MIROIR...

Vous aussi, vous rougissez après une séance d'entraînement intense ? Vous ne vous sentez pas assez sûr(e) de vous pour supporter ce regard dans le miroir pendant votre entraînement ? « C'est tout à fait normal », selon Jan. « Les miroirs du club de fitness ne sont toutefois pas là pour vous juger, ils vous aident à contrôler votre posture et votre technique. Concentrez-vous sur ce dont votre corps est capable et sur ce qu'il ressent, plutôt que sur son apparence. Il est tout à fait normal de ne pas se sentir sûr(e) de soi, mais cela ne doit pas vous empêcher de devenir la meilleure version de vous-même. » Une tenue sympa dans laquelle vous vous sentez bien peut vous aider.

PRÊT(E) À RECEVOIR VOTRE MÉDAILLE DU SELF-LOVE ?

Dans la pratique du sport, il y a des défis à relever. Suis-je capable de courir 5 km ? Puis-je soulever un poids plus élevé ?



Est-ce que je garde mon équilibre dans cette posture de yoga ? « La magie opère chaque fois que vous vous lancez un défi, que vous terminez un entraînement », explique Jan. « Vous commencez à croire en votre capacité à accomplir des choses difficiles, vous constatez vos progrès : les poids qui semblaient lourds au début sont maintenant gérables et votre corps se sent plus fort que jamais. Ces petites victoires vous aident à prendre confiance en vous et à être fier/fière de vous et de ce que votre corps est capable d'accomplir. » Et c'est justement cela, la définition de l'amour de soi.

Le sport peut-il réparer un cœur brisé ?

Il devient tout de suite beaucoup plus difficile de s'aimer soi-même lorsque votre grand amour ne vous aime plus. N'est-ce pas ? Et je devrais aller à la salle de sport avec du mascara qui coule ? Jan : « Ce n'est certainement pas la pire des idées. Choisissez une activité qui vous donne confiance en vous : soulever des poids, travailler la colère dans un cours de Body Combat ou fuir littéralement un chagrin d'amour. La première fois est la plus difficile, mais persévérez. Vous pouvez le faire ! » D'ailleurs, cela ne s'applique pas qu'aux chagrins d'amour ; dans d'autres situations difficiles, comme un revers professionnel ou une mauvaise journée, aller à la salle de sport est une bonne idée pour remettre les choses en perspective.

4 x plus fort(e) mentalement

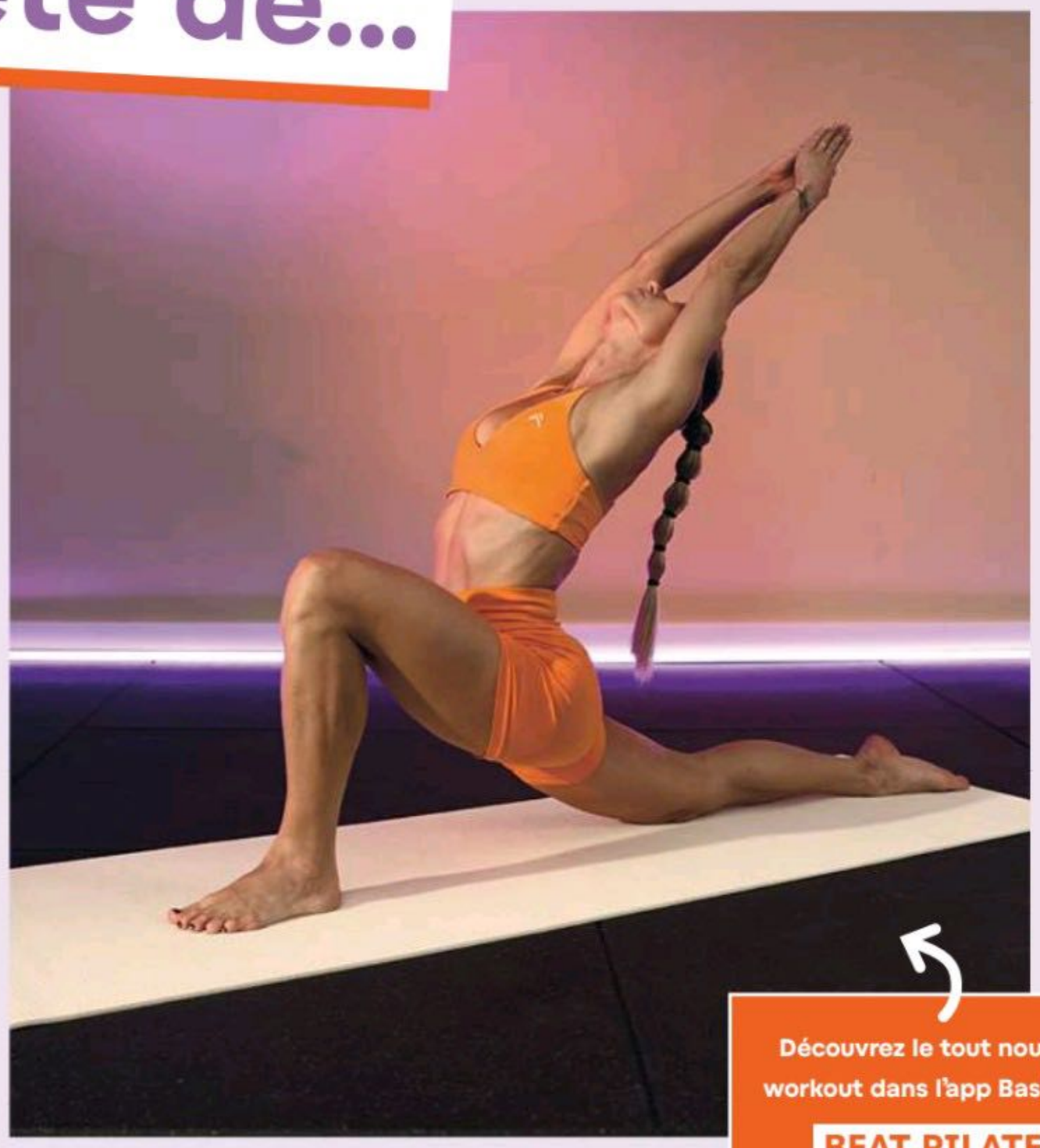
1 **Choisissez des mouvements qui VOUS plaisent**. Optez pour des cours, des entraînements et des exercices qui motivent, plutôt que pour ceux que vous pensez « devoir » faire.

2 **Pas de stress lié au choix**. Testez différents types d'entraînements et de coachs jusqu'à trouver ce qui vous convient vraiment. Chez Basic-Fit, vous avez le choix entre 7 zones différentes dans les clubs, telles que cardio, musculation, renforcement musculaire, étirements, virtual cycling, cours collectifs, ou vous pouvez essayer l'un des nombreux entraînements disponibles dans l'application.

3 **Ne laissez pas les jours difficiles perturber votre rythme.** Ce qui compte vraiment, c'est l'ensemble de votre progression, bien plus qu'un entraînement moins bon ou qu'une séance manquée occasionnellement..

4 **Osez vous lancer des défis sans vous décourager**. Repousser ses limites aide à progresser, mais restez toujours à l'écoute de votre corps et célébrez les petites victoires en cours de route.

Je vais à la salle de sport en quête de...



ZEN

Stressé(e) ou anxieux(se) ? Dans ce cas, des exercices doux comme le pilates, le yoga ou la musculation douce sont faits pour vous. Quoi que vous fassiez, votre respiration est essentielle. Essayez de bien la contrôler et de respirer profondément par le ventre. L'idée n'est pas de vous épuiser, mais d'être indulgent(e) envers vous-même et votre corps. Parce que la douceur est aussi un superpouvoir.

ÉNERGIE

Envie de démarrer la saison des festivals en pleine forme ? Il est alors temps de stimuler toutes vos hormones du bien-être. Les entraînements à haute intensité, qui vous permettent de vous dépenser à fond, favorisent la libération d'endorphines. Dans le cadre des entraînements cardio et des cours collectifs, la sérotonine vous procure une sensation de bien-être pendant l'entraînement, tandis que la dopamine vous offre ce sourire satisfait à la fin de votre séance.

SOMMEIL

Vous arrive-t-il souvent de vous réveiller en pleine nuit à cause de pensées négatives ou du stress ? Dans ce cas, votre taux de cortisol pourrait bien baisser un peu. La méditation, une marche tranquille sur le tapis de course et le yoga vous aideront à mieux préparer votre esprit et votre corps au sommeil. Des exercices d'étirement spécifiques sur le tapis permettront à votre corps de se détendre.

UN COUP DE POUCE SOCIAL

Vous avez tout à fait raison ! Faire de l'exercice ensemble est encore plus bénéfique que de le faire seul(e). Cela aide déjà à franchir ce premier obstacle : sortir de chez soi ou enfiler ses chaussures de sport. Si vous avez donné rendez-vous à quelqu'un ou si vous vous êtes inscrit(e) à un cours collectif, vous êtes beaucoup moins susceptible d'annuler. Pensez simplement à l'ambiance qui règne lors d'une course à pied : ensemble, on est plus forts, et s'encourager les uns les autres rend l'expérience encore plus agréable. Les cours collectifs sont faits pour vous. Rejoignez le Feel Good Club !

Découvrez le tout nouveau workout dans l'app Basic-Fit :

BEAT PILATES

Un entraînement qui ne donne pas l'impression de faire un effort, mais qui offre rapidement un véritable reset physique et mental. Beat Pilates mélange renforcement du core et une vibe fluide et relax sur des sons house tout en douceur. Vous bougez sans réfléchir, le stress disparaît, votre énergie augmente. S'entraîner comme si vous étiez en mode week-end.

MOINS DE STRESS, PLUS D'ÉCLAT !

BASIC-FIT

dans mon portefeuille

Laurine «Je travaille comme comptable junior en entreprise. Mon travail consiste surtout à traiter des factures, effectuer des contrôles et soutenir la comptabilité sur le plan administratif. Au début, il s'agissait de tâches assez répétitives, mais je reçois de plus en plus de responsabilités. Je travaille 39 heures par semaine et j'ai des horaires flexibles, ce que je trouve pratique. Mon salaire net est d'environ 2250 € par mois, complété par des chèques-repas, une assurance hospitalisation et une assurance groupe.

Vivre sans loyer

Je suis en couple avec mon copain depuis 5 ans. Il a 8 ans de plus que moi. Il avait déjà acheté une maison quand nous nous sommes rencontrés, et j'y ai emménagé assez rapidement. Je ne paie ni loyer, ni prêt, ce qui est un énorme luxe. En échange, je prends presque toutes les tâches ménagères en charge et je paie les courses. Au début, j'ai proposé de contribuer financièrement, mais il n'a pas voulu. Si un jour nous achetons ensemble, je veux vraiment que ce soit à nous 2. Sinon, je me sentirais mal à l'aise.

Manger à la maison

Je dépense environ 120 € par semaine au supermarché pour les courses, et encore environ 30 € chez le boulanger et le boucher. Pour cela, j'utilise en partie mes chèques-repas, ce qui aide. Nous mangeons presque toujours à la maison, j'aime beaucoup cuisiner et je préfère préparer des repas à l'avance plutôt que de commander à emporter. Pour moi, cela est du gaspillage d'argent. Une fois par mois, nous allons au restaurant, et c'est un moment que nous attendons avec impatience.

Une belle épargne

Comme je ne paie pas de loyer, je peux épargner beaucoup. Sur mon compte d'épargne, il y a actuellement 82.000 €. Cela ne vient évidemment pas uniquement de mes propres revenus: quand j'avais 18 ans, j'ai reçu 25.000 € de mes grands-parents et 20.000 € de mon parrain. Mes parents me donnent en plus chaque mois une somme d'argent, avec l'idée que je la mette de côté pour plus tard. Je suis bien consciente que c'est une grande chance, et j'en suis vraiment reconnaissante. En même temps, j'essaie aussi de contribuer moi-même autant que possible en gérant l'argent de manière réfléchie. Je considère mon épargne comme divisée: 15.000 € constituent ma réserve, le reste est uniquement destiné à l'achat d'une maison. Cela m'aide à garder une bonne vue d'ensemble. Je ne touche pas à cet argent, sauf si nécessaire.

Prénom
Laurine

Âge
25 ans

Situation familiale
vit chez son petit ami

Formation
bachelier en comptabilité et fiscalité

Job
assistante comptable

Salaire net
± 2250 €

Avantages extralégaux
chèques-repas, assurance hospitalisation et assurance groupe

Coûts fixes
0 €

Épargne
82.000 €

Voyager en voiture

Mon copain et moi aimons partir en vacances, mais j'ai peur de l'avion. Du coup, nous restons toujours à une distance accessible en voiture. Parfois, je trouve ça dommage, mais d'un autre côté, c'est aussi un avantage, car sinon nous voyagerions probablement beaucoup plus souvent et de manière plus coûteuse. Pour le moment, nos dépenses restent sous contrôle. Nous choisissons généralement 1 ou 2 beaux voyages en voiture par an, que nous attendons vraiment avec impatience.

«Je ne paie ni loyer ni prêt et je suis consciente d'être dans une situation exceptionnelle»

Sur le long terme

Je suis récemment devenue marraine de l'enfant de ma belle-sœur, et cela m'a fait réfléchir. Je veux faire pour lui ce que ma famille a fait pour moi. C'est pourquoi je compte ouvrir un compte d'investissement à son nom et y verser 50 € par mois. Cela ne semble pas beaucoup, mais à long terme, ça peut représenter quelque chose. Je trouve chouette l'idée qu'il ait lui aussi un départ financier dans la vie. Je suis bien consciente que je peux facilement épargner parce que mes charges fixes sont faibles. Cela ne restera pas toujours ainsi. Si un jour nous achetons une maison ensemble, ce sera différent. C'est justement pour ça que je veux épargner un maximum maintenant.»

Envie de participer?
Envoyez un e-mail à amandine.deharlez@flair.be.

Texte: Marijke Clabots

LED's go!



Les masques LED ne sont plus une simple tendance, mais trouvent leur place dans nos routines beauté. Nous vous expliquons tout ce que vous devez savoir avant d'en acheter un.

Texte: Charlotte De Loose

Tout ce qu'il faut savoir sur la luminothérapie

Sur TikTok et Instagram, les masques LED sont partout, mais quels effets ont-ils réellement sur votre peau? Tout dépend de la couleur de la lumière. Chaque couleur cible en effet un besoin spécifique de la peau.

Choisissez votre couleur

Vous vous demandez quel type de lumière choisir selon les besoins de votre peau? On vous explique les principales options.

BLEU: ANTI-ACNÉ

Vous souffrez d'imperfections ou d'acné? La lumière bleue (415 nm) est le meilleur choix. Elle cible *Cutibacterium acnes*, la bactérie responsable des boutons. La lumière déclenche un processus par lequel les bactéries se neutralisent elles-mêmes, sans abîmer la peau. Astuce: optez pour un masque qui combine lumière bleue et lumière rouge, afin de profiter des 2. La lumière rouge aide en effet à freiner l'inflammation, ce qui permet aux boutons de cicatriser plus vite.

ROUGE ET NIR: FERMETÉ ET GLOW

La lumière rouge (633 nm) stimule les fibroblastes de la peau. Ce sont les petites « usines » de votre peau qui produisent le collagène. Elle freine en même temps les enzymes qui dégradent le collagène. Résultat? À long terme, votre peau devient plus ferme et les ridules s'atténuent. La lumière NIR, ou proche infrarouge (830 nm), pénètre quant à elle encore plus profondément et aide la peau à se régénérer. Selon les études, c'est surtout l'association des 2 qui favorise la fermeté et un joli glow.

VERT: CONTRE LES TACHES PIGMENTAIRES

La lumière verte (520-560 nm) est une catégorie relativement récente, qui fait encore l'objet de nombreuses recherches. Ce type de lumière freinerait la surproduction de pigment. Une utilisation régulière pourrait donc réduire l'hyperpigmentation due au soleil, pour une peau plus uniforme.

Ce que les masques LED font pour votre peau dépend de la couleur de la lumière. Chaque couleur cible un besoin différent de la peau

JAUNE: POUR APAISER LES PEAUX SENSIBLES

Vous avez la peau sensible ou souffrez de rougeurs, comme dans le cas de la rosacée? La lumière jaune (590 nm) a un effet apaisant et aide à drainer les poches sous les yeux. Elle soutient la barrière cutanée, ce qui est essentiel pour les peaux réactives.

Sensible aux taches pigmentaires? Prudence!

Vous avez la peau mate ou êtes sujet·te au mélasma, aussi appelé masque de grossesse? Mieux vaut être prudent·e avec les masques LED, en particulier ceux à lumière bleue. Celle-ci peut en effet activer un récepteur spécifique dans les cellules pigmentaires, qui stimule la production de mélanine. Il s'agit même d'un type de pigmentation plus foncé et susceptible de persister plus longtemps que la pigmentation causée par les UV. Ce type de lumière bleue est-il le même que celui émis par le soleil ou les écrans d'ordinateur? Oui, mais l'intensité diffère. La lumière bleue provenant du soleil est beaucoup plus forte que celle de n'importe quel appareil électronique. Vous pouvez utiliser la lumière bleue comme traitement, par exemple contre l'acné, mais mieux vaut donc ne pas l'utiliser trop longtemps, ni inutilement. En général, vous n'avez pas à vous inquiéter de la lumière rouge. Votre masque fonctionne avec de

la lumière NIR? Là, il faut en revanche faire attention. La lumière NIR pénètre plus profondément dans la peau et génère de la chaleur. Cette chaleur profonde pourrait stimuler les cellules pigmentaires d'une peau sujette aux taches. Si vous ressentez de la chaleur pendant votre séance avec votre masque LED, c'est un signal d'alarme, surtout si vous êtes sujet·te au mélasma ou à l'hyperpigmentation.

AUTRES RISQUES

L'utilisation d'un masque LED est généralement sûre. Contrairement aux UV, la thérapie LED ne provoque ni dommages à l'ADN ni cancer. Soyez toutefois vigilant·e si vous utilisez la thérapie LED tout en prenant des médicaments. Certains traitements peuvent rendre votre peau plus sensible à la lumière. Faites surtout attention si vous prenez des antibiotiques, des rétinoïdes (comme l'Accutane), certains antidépresseurs ou de l'ibuprofène. En cas de doute, demandez d'abord conseil à votre médecin.

PEUT-ON UTILISER UN MASQUE LED PENDANT LA GROSSESSE?

Il n'existe aucune preuve que l'utilisation de la thérapie LED pendant la grossesse soit nocive, mais comme il y a trop peu d'études menées chez les femmes enceintes, les experts la déconseillent par précaution.

LES YEUX FERMÉS

La lumière bleue et la lumière NIR peuvent être éprouvantes pour la rétine en cas d'utilisation prolongée et intensive. Heureusement, les meilleurs masques sont généralement équipés d'une protection oculaire intégrée. Notre conseil: gardez simplement les yeux bien fermés pendant ces 10 minutes de *me-time*.



Envie d'investir dans un masque LED? 4 points à vérifier

1 LES LONGUEURS D'ONDE

Pour être efficaces, les différentes couleurs de lumière doivent avoir la bonne longueur d'onde. Lorsque vous achetez un masque LED, celles-ci devraient être indiquées dans les spécifications du produit. Une marque ne partage pas cette information? C'est un signal d'alerte. Voici les longueurs d'onde idéales selon chaque couleur.

Lumière bleue: 415 - 465 nm
Lumière rouge: 630 - 660 nm
Lumière NIR: 830 - 850 nm
Lumière jaune: 570 - 595 nm
Lumière verte: 520 - 560 nm

Ne vous laissez pas berner par 7 modes de couleurs différents. Il existe peu de preuves de l'efficacité de la lumière blanche, violette ou cyan

2 LES LED

Un masque de qualité doit avoir une forte densité de LED afin de garantir une couverture uniforme. L'idéal est d'éviter les zones non couvertes dans le masque.

3 LA FORME DU MASQUE

Les masques bon marché ont souvent des lumières trop éloignées de la peau ou dont le faisceau lumineux se diffuse trop largement. Résultat: l'énergie ne pénètre pas assez dans la peau. Un modèle flexible et bien ajusté en silicone présente donc quelques avantages par rapport à un masque rigide en plastique.

4 ARC-EN-CIEL DE COULEURS

Ne vous laissez pas berner par un masque qui propose 7 modes de couleurs. Il existe peu de preuves cliniques de l'efficacité de couleurs comme le blanc, le violet ou le cyan. Les lumières bleue, rouge et NIR, en revanche, ont fait l'objet d'études.

Encore un conseil...

Utilisez de préférence votre masque LED sur une peau propre et sèche, avant d'appliquer vos soins, car la pénétration de la lumière est optimale s'il n'y a aucune barrière sur la peau. De plus, certains actifs peuvent être moins efficaces si vous les appliquez avant votre séance de LED.

TESTÉ: 5 masques LED, du plus cher au bon marché

Notre favori: Lume + LED Therapy Mask de Likami

✦ **Prix:** 297 €
✦ **Confort et forme:** ce masque est fin, léger et flexible, il épouse les contours du visage. Il paraît peut-être moins luxueux, mais il est très confortable (vous pouvez le porter en faisant autre chose). Cela améliore l'efficacité de la thérapie LED: les lumières sont proches de la peau.
✦ **Utilisation et contenu:** grâce à la télécommande, vous choisissez le type de lumière. La séance démarre et s'arrête automatiquement après 10 minutes. Le masque est fourni avec un câble de recharge et une pochette de protection.
✦ **Précisions:** toutes les informations nécessaires sont clairement indiquées sur le site. Ce masque utilise des longueurs d'onde cliniquement prouvées: 630 nm (rouge), 850 nm (proche infrarouge), 590 nm (jaune) et 415 nm (bleu). Il dispose de 216 points lumineux (54 LED 4-en-1).
✦ **Types de lumières / programmes:**
Rouge et NIR: pour la fermeté et la production de collagène. Jaune: pour apaiser. Bleu: contre les imperfections.



✦ **Charlotte, journaliste Beauté:** «J'utilise surtout le mode rouge et je remarque que ma peau est plus apaisée et mieux hydratée. Elle a un joli glow et a moins besoin de soins hydratants. Si vous me demandez quel masque j'achèterais, ce serait celui-ci. Il est relativement abordable par rapport à d'autres modèles et tout aussi efficace.»
✦ **Dewy, journaliste:** «J'ai une peau difficile et je souffre régulièrement de boutons ou de rosacée (je ne sais pas toujours faire la différence).
Je teste donc les 3 modes chaque soir, et après 4 semaines, je constate une nette amélioration. J'ai encore un peu de rougeurs sur les joues, mais la texture de ma peau est plus lisse et moins irrégulière. Mon teint paraît aussi moins terne.»



LED Light Mask d'Action

✦ **Prix:** 12,95 €
✦ **Confort et forme:** il s'agit d'un masque rigide préformé en plastique. Il est très abordable, mais sa matière dure n'épouse pas bien la peau partout, ce qui n'est pas très prometteur.
✦ **Utilisation et contenu:** la boîte contient uniquement le masque, avec 1 seul bouton pour l'allumer. Aucune télécommande, ni câble de recharge à l'horizon.
✦ **Précisions:** aucune information sur les longueurs d'onde ou les LED n'est mentionnée. *Red flag!*
✦ **Types de lumières / programmes:** le masque proposerait pas moins de 7 types de lumière différents, mais cela me semble être un argument marketing. Il existe très peu de preuves cliniques de l'efficacité de couleurs comme le blanc, le violet ou le cyan.
En revanche, les lumières bleue, rouge et NIR ont été étudiées.
✦ **Charlotte, journaliste Beauté:** «Ce modèle n'est pas vraiment confortable, car il est rigide et préformé. En mode rouge, le masque devient assez chaud. C'est un signal d'alarme, car cela pourrait déclencher de l'hyperpigmentation sur certaines peaux. Et les 7 modes lumineux? Sympa si vous voulez éclairer votre salon d'une couleur différente chaque soir, mais pour votre peau, aucune valeur ajoutée.»

Charlotte, journaliste Beauté
«Si je devais choisir un masque LED, ce serait celui-ci»



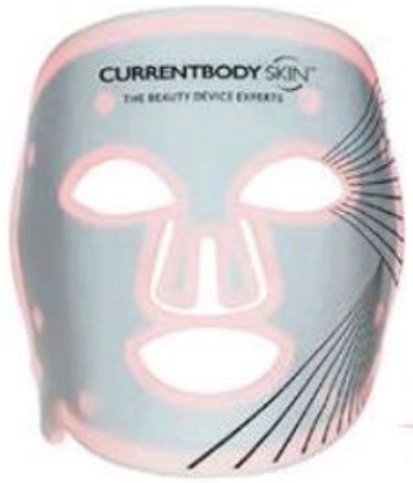


Masque LED CryoGlow de Shark

✦ **Prix:** 349,99 € (mais souvent en promotion)
✦ **Confort et forme:** il s'agit d'un masque rigide avec une coque solide. Il paraît plus robuste et plus lourd que les versions flexibles. Mieux vaut donc rester assis·e ou allongé·e pendant son utilisation.
✦ **Utilisation et contenu:** il est équipé d'une télécommande pratique qui permet de régler l'intensité du refroidissement et la durée du traitement. Un câble de recharge est également inclus.
✦ **Précisions:** toutes les informations nécessaires sont clairement indiquées sur le site. Ce masque utilise des longueurs d'onde cliniquement prouvées: 630 nm (rouge) et 830 nm (proche infrarouge). Il dispose de 480 points lumineux (160 LED 3-en-1).
✦ **Types de lumières / programmes:**
Rouge + NIR: pour la fermeté et l'éclat.
Bleu + NIR: pour traiter l'acné.
Grâce à cette seconde combinaison, il a un avantage sur la concurrence, car elle serait particulièrement efficace contre l'acné.
✦ **Charlotte, journaliste Beauté:** « Les patchs refroidissants sont un vrai plus, car ils donnent la sensation d'un soin au spa. Quand j'utilise ce masque le matin, il offre un coup de boost visible à mon visage. »
✦ **Dewy, journaliste:** « Ma peau est mieux hydratée, mais je n'ai malheureusement pas constaté beaucoup d'autres changements. Je souffre toujours d'imperfections et de rougeurs (probablement de la rosacée) sur les joues, et ma peau ne paraît pas vraiment plus apaisée. »

« Je trouve les patchs refroidissants très agréables, ils donnent la sensation d'un soin au spa »





Skin LED Série 1 de CurrentBody

✦ **Prix:** 349,99 €
✦ **Confort et forme:** comme celui de Likami, il s'agit d'un masque fin, léger et flexible, qui épouse bien les contours du visage. Il est assez confortable pour pouvoir se déplacer en le portant, et les LED sont proches de la peau.
✦ **Utilisation et contenu:** très intuitif, avec 1 bouton de commande central. Le traitement est préprogrammé et s'arrête automatiquement après 10 minutes.
✦ **Précisions:** toutes les informations nécessaires sont clairement indiquées sur le site. Ce masque utilise des longueurs d'onde cliniquement prouvées: 633 nm (rouge) et 830 nm (proche infrarouge). Il possède 132 LED.
✦ **Types de lumières / programmes:** il ne propose qu'un seul mode, à savoir la combinaison de lumière rouge et proche infrarouge (NIR). Le masque vise à stimuler le collagène, raffermir la peau et améliorer le teint, ainsi que la texture cutanée.
✦ **Charlotte, journaliste Beauté:** « J'ai utilisé ce masque pendant au moins 1 an et j'ai remarqué que ma peau était plus apaisée et affichait un joli glow. Il a malheureusement été détrôné lorsque le masque de Likami est sorti, qui offre selon moi un résultat tout aussi concluant, mais à un prix plus doux. »

Masque LED Cell Core Pro de DermaLab

✦ **Prix:** 949,50 €

✦ **Confort et forme:** il s'agit d'un masque souple que l'on fixe à l'aide de bandes élastiques à l'arrière. Sa grande différence – et son gros atout – par rapport aux autres modèles est qu'il comprend aussi une pièce pour le cou et le décolleté. Il faut trouver le bon ajustement au début, mais ensuite, il est plutôt confortable.

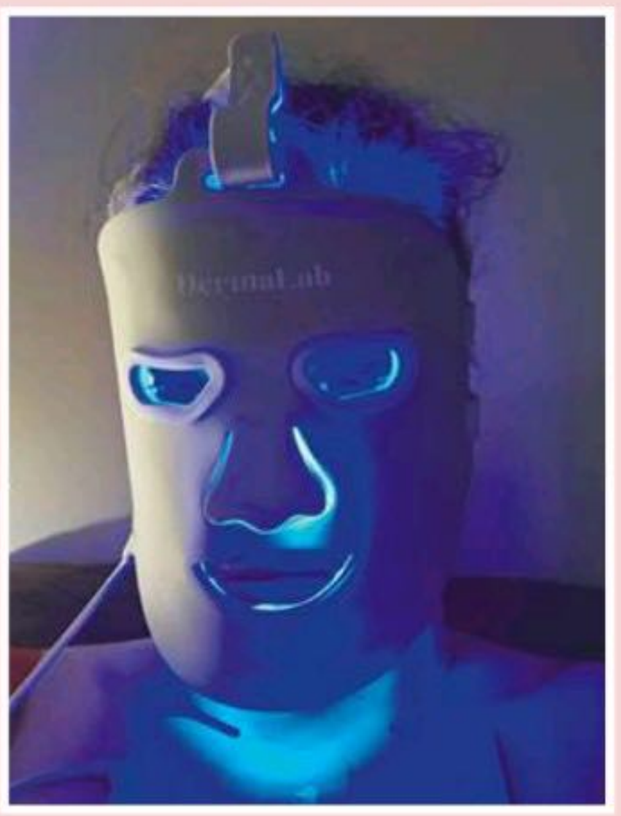
✦ **Utilisation et contenu:** c'est très simple. Un bouton permet de passer entre les lumières jaune, bleue et rouge, et un autre, d'ajuster l'intensité (3 niveaux).

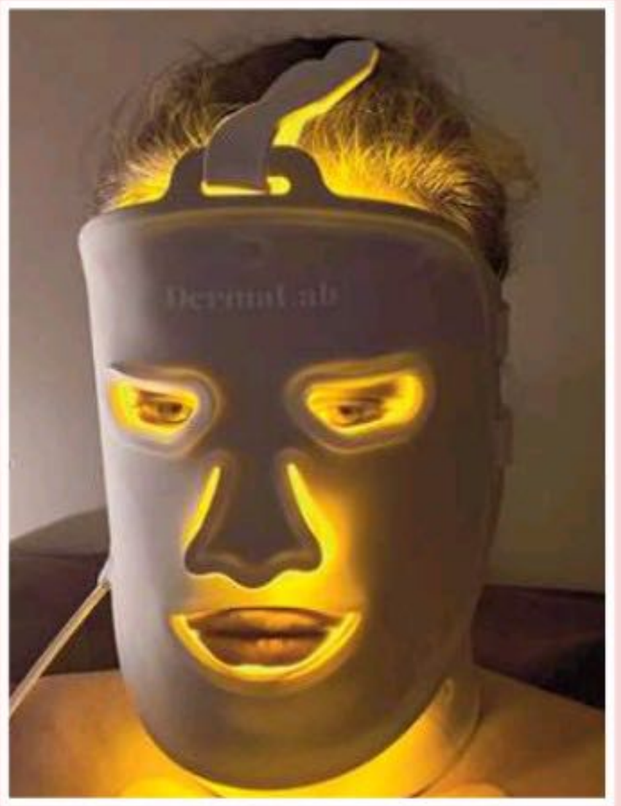
✦ **Précisions:** toutes les informations nécessaires sont clairement indiquées sur le site. Ce masque utilise des longueurs d'onde cliniquement prouvées: 630 nm (rouge), 850 nm (proche infrarouge), 590 nm (jaune) et 460 nm (bleu). Il compte 147 LED, réparties entre une partie pour le visage et une autre pour le cou et le décolleté.

✦ **Types de lumières / programmes:**
Rouge + NIR: pour raffermir et stimuler le collagène.
Jaune + NIR: pour apaiser.
Bleu + NIR: contre les imperfections.
Chaque type de lumière est combiné avec du NIR, ce qui constitue un vrai plus.

✦ **Judith, rédactrice en chef:**
«J'adore la lumière rouge: les yeux fermés, on a presque l'impression d'être au soleil, c'est très relaxant. Pour les effets sur ma peau, il faut un peu de patience. Ce n'est pas une solution miracle immédiate: on ne voit pas de résultats spectaculaires après 1 ou 2 utilisations. Mais après plusieurs mois de test, je constate que ma peau est un peu plus ferme, avec davantage d'éclat grâce à un teint plus uniforme. Ce qui est vraiment frappant, c'est qu'elle est beaucoup plus douce, et mon cou et mon décolleté sont nettement plus lisses. J'ai demandé (bon, en insistant un peu) à mon fils de 17 ans de tester la lumière bleue. Chez lui, les résultats ont été plus rapides: après 2 séances seulement, moins de boutons et une peau beaucoup plus lisse. Est-ce que je paierais près de 1000 € pour ce masque? C'est un budget conséquent, c'est certain. Mais en cas d'acné sévère, j'envisagerais l'investissement car les résultats sont bien visibles.»

«En cas d'acné sévère, j'envisagerais l'investissement car les résultats sont bien visibles»







POTINS

Les stars, ces gens presque comme tout le monde

EN FAMILLE

Saviez-vous que **Stanley Tucci**, alias Nigel dans *Le Diable s'habille en Prada 1 et 2*, était marié dans la vie à la sœur d'**Emily Blunt**, prénommée **Felicity**? Les 2 interprètes ont obtenu en même temps leur étoile sur le Hollywood Walk of Fame et ont chacun·e partagé ce moment en couple. Emily Blunt, quant à elle, forme un duo discret et complice avec **John Krasinski**.



Nouveau départ



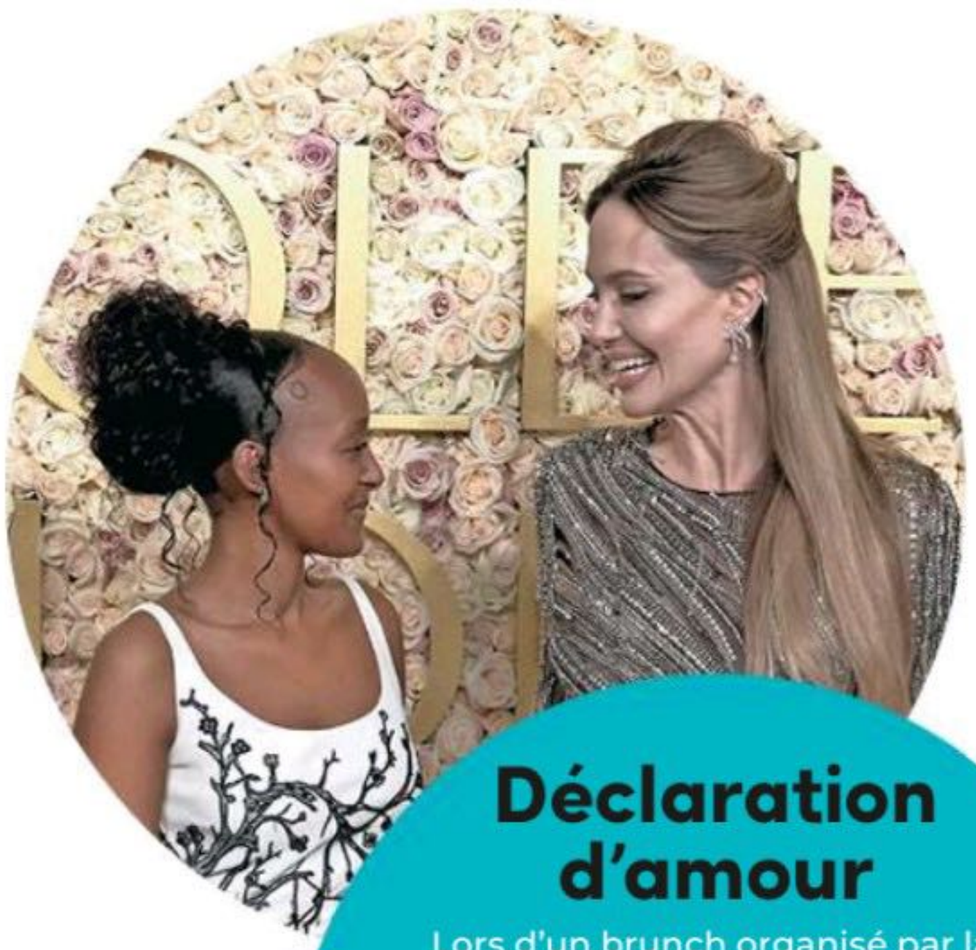
Ed Sheeran, prochainement en tournée en Amérique du Sud, s'est longuement confié dans un message sur son compte Instagram au sujet de son absence depuis plusieurs semaines. Apparaissant en photo avec le crâne rasé, il a en effet expliqué souffrir du zona, mais être désormais sur la voie de la guérison.

À LA RETRAITE?

George Clooney a récemment confié lors d'un gala à New York ne plus vouloir, à 64 ans, courir après une carrière et souhaiter davantage se concentrer sur des projets plus essentiels, tels que ses engagements humanitaires ou bien encore sa fondation Clooney for Justice, dont il est à l'origine avec sa femme **Amal**, avocate de profession.



Texte: Céline Parouteau **Photos:** GettyImages



Déclaration d'amour

Lors d'un brunch organisé par la fondation Pearls of Purpose, à Atlanta, **Angelina Jolie** a eu droit à un émouvant discours de sa fille **Zahara**, qui a notamment déclaré: «Notre amour est un amour choisi. J'ai été adoptée à 6 mois et j'ai eu la chance d'avoir des frères et sœurs exceptionnels [....] et un modèle qui m'a montré ce que signifie être une personne bien.»



BOLLYWOOD

Rihanna a fait sensation à Mumbai, en Inde, pour le lancement du pop-up de sa marque de cosmétiques, Fenty Beauty. La chanteuse est apparue vêtue d'une robe couleur safran pleine de superpositions de la maison Mugler, accessoirisée avec des bijoux indiens.

LA BAGUE AU DOIGT

Harry Styles et **Zoë Kravitz** seraient bel et bien fiancés! Même si le couple n'a pour l'instant pas commenté cette rumeur, l'actrice a été aperçue à Londres avec une imposante bague en diamant au doigt et elle cachait sa main gauche dans sa robe sur le tapis rouge lors du Met Gala...



Fresh News

- **Kim K** et **Lewis Hamilton** ont officialisé leur relation en s'embrassant sur une plage de Malibu.
- **James Blunt** est de retour en studio!
- Face à l'IA, **Taylor Swift** veut faire de sa voix et de son image des marques déposées.
- **Kate** et **William** ont célébré leurs noces de cristal, soit 15 ans de mariage!
- Rhode, la marque beauté de **Hailey Bieber**, débarque chez Sephora en Belgique à partir de septembre 2026.
- **Helena** et **Pierre Garnier**, doté d'une nouvelle coupe de cheveux, sont apparus ensemble lors du Grand Prix de F1 de Miami.

Mariage de rêve

DAPHNE & SEBBE

ont organisé 3 fêtes de mariage

Dans notre rubrique *Mariage de rêve*, une lectrice partage le plus beau jour de sa vie. Cette semaine, c'est au tour de Daphne & Sebbe. Après 12 ans de relation, ils voulaient célébrer leur amour en grand. Ils ont donc organisé non pas 1, mais 3 fêtes de mariage.

Texte: Laura Vansweevelt

LE COUPLE
Daphne, 25 ans et Sebbe, 26 ans

♡

Ils formaient un couple depuis 12 ans avant de devenir officiellement mari et femme.

♡

La demande en mariage a eu lieu en juin 2023 sur la plage d'Amante, à Ibiza, lors d'une escapade pour leurs 10 ans d'amour. Ils se sont mariés 2 ans plus tard, le 24 mai 2025. 2 semaines après, ils ont organisé leur week-end de mariage en Provence, puis, 1 semaine plus tard, Daphne et Sebbe ont donné un dîner et une soirée de mariage dans une salle à Knokke.

LE MARIAGE

«Sebbe et moi nous sommes rencontrés adolescents, dans le bus qui nous emmenait à l'école, et nous ne nous sommes plus jamais quittés. Après 12 ans de relation, nous voulions célébrer notre amour en grand. Nous avons donc organisé non pas une, mais 3 fêtes. Tout a commencé par le mariage civil, suivi d'une élégante réception avec *walking dinner* et musique live assurée par un quatuor à cordes dans un magnifique hôtel 5 étoiles. Mais notre plus grand rêve était d'organiser un mariage intime à l'étranger. Avec 70 membres de notre famille et amis, nous avons profité pendant 3 jours d'un décor féerique au Château de Tourreau, un château en Provence. Le vendredi, le week-end de fête a débuté avec une *welcome party*, le samedi a eu lieu la cérémonie officielle suivie d'un dîner et d'une soirée, et le dimanche s'est clôturé par un brunch et une *pool party* conviviale. Et même là, les festivités n'étaient pas terminées. Le week-end suivant, nous avons organisé avec nos parents un grand dîner de mariage pour 300 invités à Knokke. Entre mets délicieux, boissons raffinées, beaux discours, bonne musique et tous nos proches réunis, notre mariage a été célébré encore une fois en grand. Beaucoup de couples hésitent sur la meilleure façon d'organiser leur journée de mariage (ou, dans notre cas, leurs journées). Pour nous, répartir les moments était parfait: le mariage civil, sur une journée à part, nous a permis de le vivre pleinement et sereinement, en France, nous avons partagé des moments intimes et intenses avec nos proches, et Knokke a apporté la touche finale, grandiose et festive. 3 week-ends peuvent sembler beaucoup, mais pour nous, chaque fête en valait largement la peine.





«Après 12 ans de relation, nous voulions célébrer notre amour en grand. Nous avons décidé d'organiser plusieurs fêtes»

JE LE VEUX

Laissez tomber les petits détails s'ils ne sont pas comme vous les aviez imaginés. Personne ne sait ce que vous aviez en tête, alors ne laissez pas cela gâcher votre journée. La pluie n'est pas une catastrophe. Lors du mariage civil, nous avons dû déplacer notre réception à l'intérieur la veille, mais la journée a quand même été fantastique – au final, personne ne se souvient du temps, seulement de l'ambiance. Vous voulez être sûr d'avoir de belles photos? Prévoyez du temps. Nous avons fait notre séance photo avant la cérémonie, ce qui nous a permis de profiter ensuite du cocktail et de la fête. Élaborez un bon planning. Cela apporte du calme, de la structure et évite les mauvaises surprises.

« Laissez tomber les traditions si elles vous stressent »

SI C'ÉTAIT À REFAIRE...

Faites ce qui vous rend heureux. On cherche souvent à bien faire pour les autres, mais n'oubliez pas de vous demander ce que vous voulez vraiment, vous. Osez laisser tomber certaines traditions si elles vous stressent.

LE BUDGET

Honnêtement, j'ai trouvé que tout était assez cher. Le budget d'un mariage reste bien sûr très personnel, mais on a parfois l'impression que dès qu'on ajoute le mot 'mariage' à quelque chose, le prix triple immédiatement. Des différentes robes au photographe et au *wedding planner*, en passant par les lieux de réception, la nourriture et les boissons: tout s'additionne très vite. C'est sans aucun doute un gros investissement, mais nous ne le regrettons pas. Avec nos invités, nous avons profité de chaque instant avec une telle intensité que cela en valait largement la peine.

LE MARIAGE CIVIL

Nous vivons à Anvers depuis plusieurs années, donc se dire 'oui' dans le magnifique hôtel de ville de la Grand-Place avait quelque chose de spécial. Le cadre est impressionnant, et avec plus d'une centaine de personnes présentes, l'expérience était vraiment unique. Nos familles, nos amis... tout le monde était là, ce qui rendait ce moment encore plus précieux. Tout est passé à une vitesse folle – si vite que nous avons failli oublier les alliances. Heureusement, tout s'est bien fini juste à temps, ce qui est devenu une anecdote amusante par la suite.

LA ROBE

J'adore porter des robes plus courtes, et mes amis comme ma famille trouvent que ça me correspond. Comme je suis encore assez jeune, j'ai osé opter pour une robe courte pour la cérémonie civile. J'avais déjà repéré un modèle précis sur Instagram, mais Ebru Sari d'Atelier ExC – qui a non seulement créé tous mes looks de mariée, mais aussi réalisé des robes sur mesure pour ma maman, ma belle-maman, mes tantes et mes cousines – voulait imaginer quelque chose d'unique. Elle a proposé de disposer des fleurs une à une sur le haut de la robe, ce qui apportait un effet à la fois amusant et raffiné. Le choix du tissu et de la couleur était également crucial: ni trop blanc, ni trop beige. Elle a aussi eu l'idée d'ajouter un voile amovible à l'arrière de la robe. Au début, je trouvais ça assez audacieux, mais elle en était convaincue. Et à juste titre! Cela apportait vraiment ce petit plus à la tenue. Côté accessoires, j'ai choisi des boucles d'oreilles en perles de chez Gassan, ainsi que des escarpins et une pochette assortie Jimmy Choo, une marque que ma maman et moi adorons depuis des années: élégante et confortable. Mon bouquet de mariée a été réalisé par Olivier De Croock, de Nectar. Mon maquillage, signé Ines Borgonjon, était très naturel, et j'avais les cheveux lâchés en boucles souples, totalement moi. En secret, c'était mon look beauté préféré.







«Malgré la pluie, la journée a été magnifique. Après coup, personne ne retient la météo, mais l'ambiance»

LA CÉRÉMONIE

C'est via notre *wedding planner* que nous avons rencontré l'officiante de cérémonie: Pauline. Le courant est tout de suite passé. Nous avons eu plusieurs entretiens et elle a aussi recueilli des témoignages auprès de notre famille, de nos témoins et de nos amis. Sur cette base, elle a créé un récit magnifique et très personnel, enrichi de discours de nos proches. C'était si émouvant. La lecture de nos vœux a aussi été un moment spécial. Sebbe et moi avons une si longue histoire – presque la moitié de notre vie – qu'il était difficile de tout résumer.

LA FÊTE DE BIENVENUE EN PROVENCE

Le grand avantage d'une fête de bienvenue, c'est que vous pouvez voir et parler à tous vos invités la veille du mariage de manière détendue et leur permettre de faire connaissance. L'ambiance était plus informelle que le jour du mariage, avec des stands food, des cocktails et de la musique. Le pianiste et DJ a assuré l'ambiance musicale tout au long du week-end. Le *dress code* était blanc. Ma tenue s'inspirait d'une robe rose d'Ebru Sari dont je suis tombée amoureuse. Nous en avons fait une version unique, avec des plumes et un dos nu, mais en blanc. J'ai opté pour un chignon et complété mon look avec des chaussures de la créatrice Amina Muaddi.

LES DEMOISELLES D'HONNEUR

Mes demoiselles d'honneur sont toutes des amies que je connais depuis très longtemps. Pour le *dress code*, j'ai travaillé avec une palette de couleurs pastel, mais j'ai laissé une certaine liberté à mes demoiselles d'honneur afin que chacune se sente à l'aise et belle. Elles ont trouvé leurs robes notamment chez Revolve, Reformation, Meshki et Lulus. Les ombrelles étaient une idée repérée sur Pinterest. Peut-être pas l'accessoire le plus pratique, mais une touche sympa et esthétique pour la séance photo.

DE LA RÉCEPTION AU WALKING DINNER

Nous avons organisé notre réception avec un *walking dinner* dans l'hôtel 5 étoiles Botanic Sanctuary, à Anvers. Nous espérions une réception dans le jardin, mais à cause de la météo, nous avons dû nous replier à l'intérieur. Le résultat était magnifique. Notre *wedding planner* avait transformé la salle. La nourriture était délicieuse, il y avait plusieurs stands culinaires. Côté musique, nous avions choisi un quartet pour accueillir les invités et les Soulbrothers pour la suite de l'après-midi. Même s'il n'était que 15 h, tout le monde était sur la piste de danse, et Sebbe a même chanté quelques morceaux!







LA DÉCORATION

Pour la décoration, nous avons opté pour une palette de couleurs douces. Je voulais autre chose que du blanc classique, et les tons pastel s'accordaient en plus avec le château. Comme nous étions en petit comité, environ 70 personnes, nous avons choisi une seule longue table droite, ce qui a immédiatement créé une ambiance très chaleureuse. La table était décorée de bougies et de fleurs, et chaque invité avait une serviette personnalisée. La cérémonie s'est déroulée dans le jardin, ce qui rendait l'ensemble encore plus romantique.

LA SOIRÉE EN PROVENCE

Le deuxième jour en Provence a commencé par un verre de bienvenue en fin d'après-midi, suivi de la cérémonie, d'un agréable cocktail, puis du dîner. Pendant la réception, un groupe itinérant (un groupe acoustique qui se déplace librement parmi les invités, sans scène, ni amplification, ndlr) a immédiatement mis de l'ambiance. Quelques discours ont également ponctué ce moment. Ensuite, nous avons ouvert le bal sur *Hero* d'Enrique Iglesias, un morceau qui a une signification particulière pour nous. Nous avons profité de la soirée, même si nous voulions rester en forme pour le lendemain qui était consacré à un brunch et une *pool party*. C'était d'ailleurs le moment le plus détendu de tout le week-end – la pression était retombée et tout le monde profitait d'être ensemble, autour et dans la piscine.

L'un des instants les plus magiques a eu lieu durant la cérémonie: le soleil brillait, puis au moment de nos vœux, la pluie s'est mise à tomber et un arc-en-ciel est apparu, avant que le soleil ne revienne. Un moment inoubliable.



LE DÎNER ET LA SOIRÉE À KNOKKE

La fête à Knokke avait une ambiance différente: 300 invités et tout dans l'esprit d'une soirée. Tout était décoré dans des tons pastel. L'accueil se faisait à la fois à l'intérieur et à l'extérieur. Nous avons servi nos cocktails préférés et du champagne, accompagnés de bouchées raffinées. Après le dîner, il y a eu à nouveau des discours, suivis d'un impressionnant gâteau à la framboise. La fête a ensuite débuté. Pendant la soirée, il y avait aussi un bar à bonbons. Plus tard, des frites et des hamburgers ont été servis. Après le dîner, la salle a été transformée en un espace club avec photobooth. Nous avons choisi *Hero* pour l'ouverture de bal.

RÉTROSPECTIVE

Maintenant, presque 1 an plus tard, je ne peux que dire que c'était un rêve. Comme nos 3 fêtes étaient réparties sur 1 mois et que nous sommes ensuite partis 10 jours en voyage de noces en Tanzanie, nous avons eu l'impression d'être sur un petit nuage pendant 1 mois entier. C'était si spécial de voir tous nos amis et notre famille réunis, aussi heureux, et de pouvoir partager cela ensemble.

Ce que j'ai aussi trouvé précieux, c'est que, en plus d'une photographe et d'un vidéaste classiques, nous avions une créatrice de contenu Love qui a capturé des moments plus spontanés, non filtrés. Je regarde encore souvent ces images et je revis tout.»

La photographe

Amanda Drost est une photographe de mariage au style éditorial. Inspirée par l'art, les photos anciennes, l'esthétique intemporelle et le design, elle crée en numérique comme en argentique des images cinématographiques à l'aspect spontané: raffinées, émouvantes et personnelles.

@amandadrost.photography
amandadrost.com

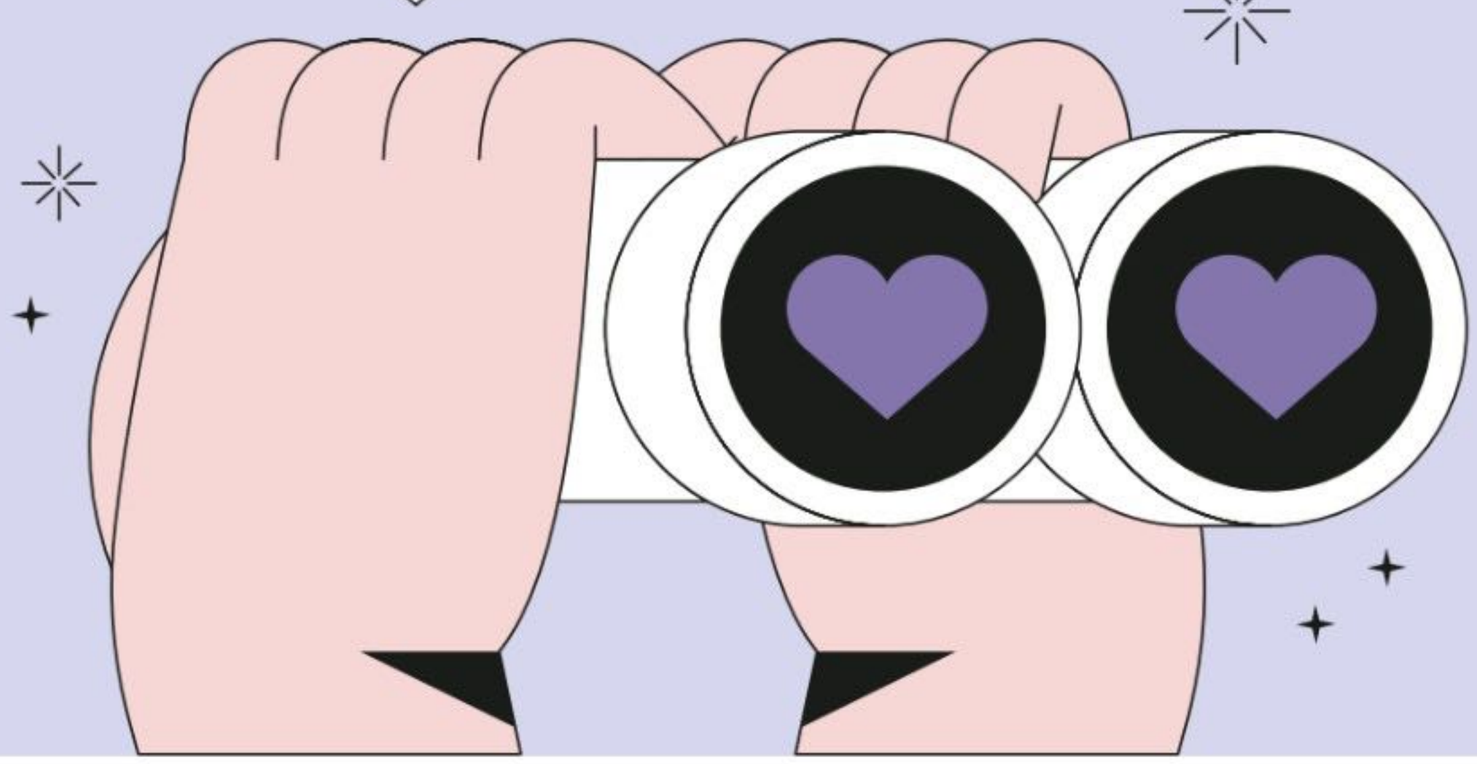
vie de célib'

Lise, 29 ans, est célibataire depuis 8 ans

«Je déteste quand les gens me disent que je devrais revoir mes exigences à la baisse»

Chez Flair, on est convaincues que le célibat rime avec bonheur, richesse et expériences! Chaque semaine, dans *Vie de célib'*, on vous emmène à la rencontre d'un·e célibataire fier·ère de l'être.

Texte: Herlinde Matthys





· **Prénom** Lise

· **Âge** 29 ans

· **Célibataire depuis...** 8 ans

· **Sa dernière relation a duré...** 6 mois

· **Prête à se remettre en couple?** « Bien sûr! »

Ce que je préfère dans le célibat « Avoir mon propre appartement. J'ai pu l'aménager exactement comme je le voulais, sans devoir tenir compte de qui que ce soit. Et le fait de l'avoir acheté moi-même me rend très fière, même si mes parents m'ont un peu aidée. Toutes les charges fixes, je les assume seule, et j'en suis fière. »

Ce que le célibat m'a appris « À quel point les amies sont importantes. Ma vie sociale tourne autour d'elles, j'en ai besoin, donc je suis extrêmement reconnaissante de les avoir dans ma vie! »

Ce qui me manque le plus dans une relation « Le manque d'affection. Pas forcément le sexe, mais juste un contact, un câlin ou quelqu'un qui vous gratte le dos (*rires*). Et peut-être encore plus le fait que personne ne vous attend quand vous rentrez de vacances ou d'un week-end. Ce qui me manque aussi, c'est d'avoir quelqu'un à mes côtés le dimanche soir. Je trouve ce moment un peu déprimant, et pour moi, c'est le moment idéal pour manger des frites avec son amoureux, par exemple. »

Ce dont je suis la plus fière « Je pense que c'est la manière dont je mène ma vie en général. Tout gérer seule, tout payer seule... c'est quelque chose dont je suis fière. »

Inconvénient du célibat « Je pense que le pire moment a été il y a 2 ans, quand j'ai rencontré quelqu'un et que je me suis dit: c'est exactement la personne que je cherchais. Et puis, au bout de 3 mois, il m'a dit qu'il ne projetait rien entre nous. Ce qui est le plus dur, c'est de lâcher ce qu'on avait imaginé. J'ai une belle vie, mais je pensais qu'à 30 ans, j'aurais peut-être déjà un enfant, que je serais mariée ou que j'aurais acheté une maison avec quelqu'un. Rien de tout ça n'est arrivé. Parfois, je me perds trop dans cet idéal et j'oublie de regarder ce que j'ai déjà. »

Ce que je pense des applications de rencontre « Horrible, surtout les premiers rendez-vous. Je trouve ça souvent très artificiel: il faut être super sympa, paraître joyeuse et montrer beaucoup d'intérêt. Ça me stresse énormément, donc je n'aime pas ça. Quant aux applis de rencontre: récemment, j'ai fait pour une amie un tableau avec des citations de messages que j'ai reçus sur Tinder ou Bumble... pour illustrer pourquoi je suis célibataire. On n'imagine même pas ce que les gens osent envoyer. Je suis censée trouver l'amour là-dessus? (*rires*) J'espère encore rencontrer quelqu'un 'à l'ancienne', par hasard. Mais plus on vieillit, moins ça arrive. »

Ma vie sexuelle en tant que célibataire « Inexistante (*rires*). Beaucoup pensent que, quand on est célibataire, on a une vie sexuelle très active. Ce n'est pas mon cas. Je ne couche pas à droite, à gauche, mais je ne suis pas contre non plus. Si ça arrive, tant mieux. Mais je n'ai pas envie d'avoir trop de partenaires. Même si ça ne devrait pas compter, cette crainte reste ancrée en moi. »

« Tout gérer toute seule, tout payer seule. Je trouve que c'est quelque chose dont je peux être fière »

Mon pire *date* « J'étais en rendez-vous avec un homme assez grand. Moi, je suis petite, donc la différence était frappante. Au moment de se dire au revoir, je ne savais pas s'il allait m'embrasser sur la joue ou sur la bouche. C'était très flou, donc on était tous les 2 un peu maladroits. Je ne sais toujours pas comment c'est arrivé, mais il m'a embrassée sur le front (*rires*). C'était super bizarre, et je suis partie en appelant directement une amie. On en a bien ri, et aujourd'hui encore, on l'appelle 'le bisou sur le front'. »

Mon conseil en or « Je déteste quand les gens me disent de revoir mes standards à la baisse. Plus on vieillit, plus on sait ce qu'on veut et ce dont on a besoin. Quand on me dit que j'en demande trop ou que je suis trop difficile, je me dis: facile à dire quand on est en couple depuis ses 16 ans avec quelqu'un qu'on a trouvé drôle à l'époque. Moi, je sais ce que je veux. Donc laissez-moi faire. Et prenez aussi des nouvelles des célibataires autour de vous, sans les cuisiner pour autant. Je ne suis pas difficile, je sais simplement ce que je veux! »

babystory

«Les jumeaux sont parfois une vraie attraction. Ils attirent tous les regards!»

Stefanie, 31 ans

Du désir d'enfant à la maternité, mettre un petit être au monde peut parfois s'apparenter à des montagnes russes.

Texte: Herlinde Matthys



© PAULIENPICTURES

Stefanie, 31 ans, a accouché de jumeaux. Elle et son compagnon Robin, 31 ans, sont les heureux parents de Sem et Lias.

Maman fière
« Les garçons ont maintenant 1 an, et ça devient difficile de les porter tous les 2 en même temps. »

Stefanie « Je suis tombée enceinte facilement. Moins de 6 mois après le début de nos essais, j'ai découvert pendant des vacances en Espagne que ça avait fonctionné. Une fois rentrés à la maison, nous sommes allés chez le gynécologue pour la première échographie et là, nous avons eu la surprise de notre vie: c'étaient des jumeaux! Mon compagnon et moi avons été sous le choc, mais nous avons vite réalisé à quel point c'était une chance unique, nous étions aux anges! Quand je retournerai en Espagne, j'aimerais m'y faire faire mon premier tatouage: un clin d'œil à nos jumeaux.

CÉSARIENNE

Nos amis et notre famille ont été encore plus surpris que nous quand nous leur avons annoncé que nous attendions des jumeaux. Heureusement, la grossesse s'est bien passée. Comme j'étais enceinte de jumeaux, je devais aller plus souvent chez le gynécologue, mais cela ne me dérangeait pas,

« Comme j'étais enceinte de jumeaux, je devais aller plus souvent chez le gynécologue, mais cela ne me dérangeait pas, c'est rassurant d'être bien suivie »



Ventre rond
« Cette photo a été prise quelques jours avant l'accouchement, j'étais enceinte de presque 36 semaines. »



Baby shower
« Mes amies ont organisé une baby shower. C'était une surprise, car je pensais que c'était pour mon anniversaire. Quand je les ai toutes vues, j'étais hyper enthousiaste. »

car c'est rassurant d'être bien suivie. J'ai quand même pris beaucoup de poids: 33 kilos pour être précise! À 36 semaines, j'ai été déclenchée. Je voulais accoucher naturellement. Malheureusement, la péridurale n'a fonctionné que d'un côté et la dilatation du col ne progressait pas. Après des heures de travail, j'étais extrêmement fatiguée, j'ai commencé à avoir peur de l'accouchement et j'ai opté pour une césarienne. Une heure plus tard, ils étaient nés! Sem est arrivé très facilement, mais Lias a eu plus de mal à quitter sa 'petite maison rassurante'. Ils ont tous les 2 dû aller en néonatologie, mais après un check-up, tout allait parfaitement bien. Les garçons et moi nous sommes bien rétablis, donc nous avons pu rentrer à la maison après quelques jours.

SUR UN PETIT NUAGE

Une fois à la maison, il a fallu trouver un nouveau rythme, car nous étions soudain une famille de 4. Mais nous avons vite pris nos marques. Mon coussin d'allaitement pour jumeaux a véritablement changé mon post-partum! Et mon compagnon est vraiment mon pilier. Je suis encore sur mon petit nuage, car nos garçons sont très faciles: ils mangent bien et font leurs nuits. Je les emmène aussi souvent en sortie et ça se passe très bien. Je me sens parfois comme une attraction, car les jumeaux attirent beaucoup les regards (*rires*)! Au début, je les habillais souvent de manière identique, maintenant, je leur mets des vêtements similaires,



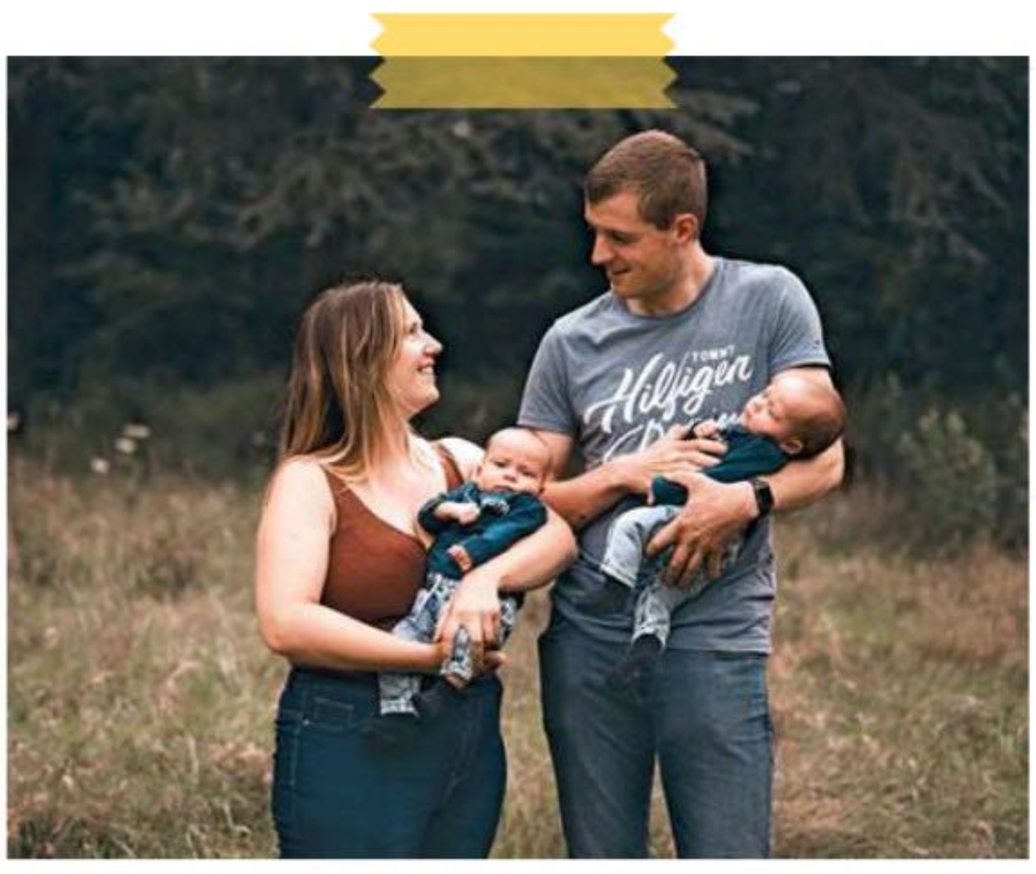
© KARTELL

Séance photo
« Une séance photo avec nos 2 petits bouts qui avaient 1 mois. »

« La vie ne s'arrête pas quand on a des enfants. Je peux encore tout faire, mais je dois juste mieux m'organiser »



Saint-Valentin
« Cette photo a été prise par la crèche le jour de la Saint-Valentin. À ce moment-là, ils pouvaient à peine se tenir assis. »



© ANN-ELISE LIETAERT

Fête des Mères
« Pour la fête des Mères, nous avons fait une chouette séance photo avec nos garçons, qui avaient 3 mois. Le plus beau des cadeaux. »



© PAULIENPICTURES

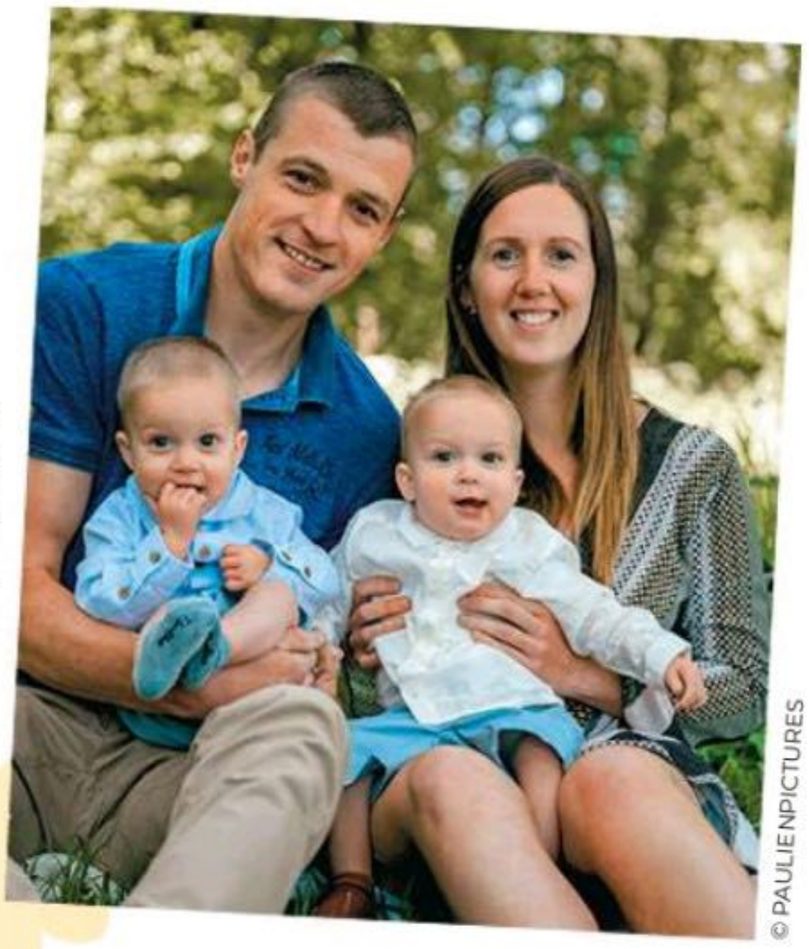
Le bonheur
« Nos petits garçons nous rendent très heureux. »

« Je ne sais pas si je veux encore d'autres enfants. J'ai peur que ce soit à nouveau des jumeaux »

mais dans une autre couleur ou avec un motif différent. Je savais qu'avoir des jumeaux représenterait beaucoup de travail, mais honnêtement, je ne trouve pas ça difficile. La vie ne s'arrête pas quand on a des enfants. Je peux encore faire tout ce que je faisais avant, mais je dois simplement mieux planifier et m'organiser. Ils vont à la crèche, sauf le mercredi, ce qui me laisse aussi un peu de temps pour moi. Je me sens toujours la même personne qu'avant, voire même un peu plus sûre de moi, parce que je suis fière de ce que mon corps a accompli et parce que beaucoup de gens admirent la façon dont nous gérons la situation avec des jumeaux.

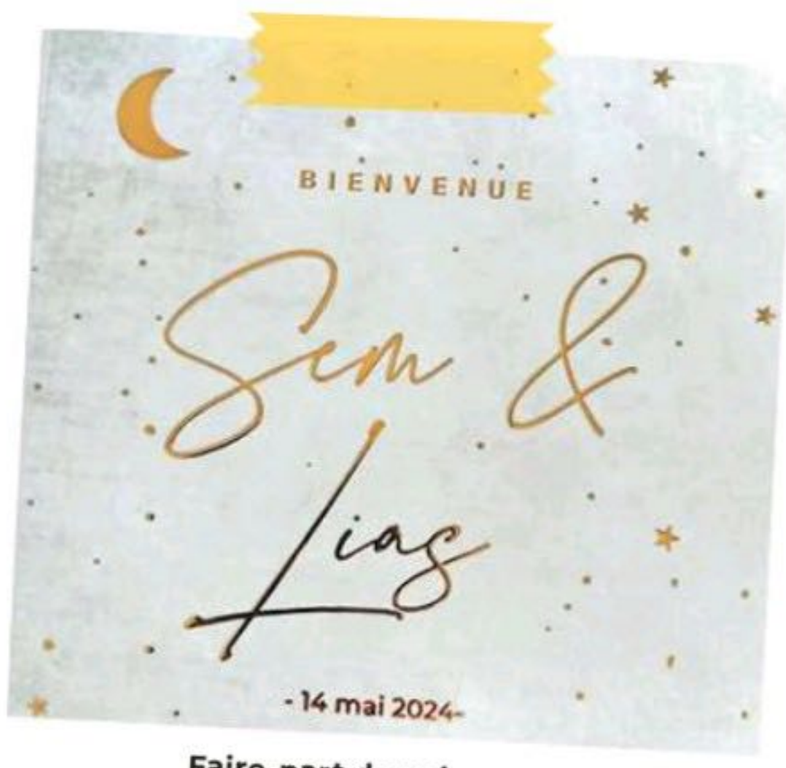
2 BÉBÉS À CONSOLER EN MÊME TEMPS

Le seul moment difficile, c'est quand ils pleurent tous les 2 et que je suis seule. C'est compliqué de consoler 2 enfants en même temps. Depuis qu'ils vont à la crèche, ils sont aussi plus souvent malades, et papa et maman tombent parfois malades aussi. Être soi-même malade tout en devant s'occuper de ses enfants malades, c'est vraiment dur! Je ne sais pas encore si je veux d'autres enfants. J'ai peur que ce soit à nouveau des jumeaux. Nous avons assez d'amour à donner, mais d'un point de vue pratique, cela me semble difficilement faisable. »



© PAULIENPICTURES

Petite famille
« Les garçons ressemblent surtout à mon compagnon, j'adore cette idée. »



Faire-part de naissance
« Nous avons réalisé les faire-part de naissance nous-mêmes: nous avons opté pour quelque chose de simple, mais joli. »

CHILLAX

Nos conseils pour une super semaine



4 ADRESSES OÙ MANGER UNE GLACE À LIÈGE

1. Franchi G

C'est LE glacier liégeois par excellence. Il n'y a qu'à voir la file devant les jours ensoleillés pour s'en convaincre. Et la glace aux fraises y est juste divine!

13 Rue Saint-Gilles, 4000 Liège

2. Pistache & Chocolat

Ils proposent des glaces artisanales à base de produits frais et naturels. En plus, ce glacier est situé Place du Marché, l'endroit idéal pour déguster une glace au calme.

4 Place du Marché, 4000 Liège

3. Avalanche de Saveurs

Avec des adresses à Liège, Crisnée, Neupré et Saint-Georges, Avalanche de Saveurs propose des glaces artisanales de haute qualité classiques et originales (mangue, piment d'Espelette...).

37 Rue Saint Paul, 4000 Liège

4. Le Nicoli

Des glaces artisanales aux mille parfums et réalisées dans la tradition italienne, sans œufs! En plus de leurs délicieuses glaces, laissez-vous tenter par leur matcha!

Toutes les adresses sur lenicoli.be



La dernière tournée de GIMS, *Last Winter Tour*, a rassemblé plus d'un million de spectateur·rice·s en 2025, avec un record de 7 concerts à Forest National. En 2026, GIMS donne un nouveau rendez-vous au public belge pour un show encore plus spectaculaire à l'ING Arena où une nouvelle date vient d'être confirmée. À vos agendas!

GIMS, Carpe Diem Tour, les 24 et 25/11 à l'ING Arena (Bruxelles). Infos & réservation: odlive.be

AMANDINE A TESTÉ



Mizaru, à Kraainem

Amandine, print manager

« Début avril, Mizaru a ouvert ses portes. Cette petite sœur du célèbre Sanzaru est une version brasserie chic, tout aussi bonne, mais plus abordable. Je suis allée tester. Quand on pousse la porte de Mizaru, on est impressionnés par la déco très épurée, un peu rétro. C'est canon! Au menu, on trouve des cocktails, on s'est régalés en prenant le Purple Spark au cuberdon et le Scarlet Club à la rhubarbe. En entrée, nous avons choisi un tartare de daurade au shiso vert et des ravioles de crabe à la mangue et au curry. Pour les plats, nous optons pour un filet pur de veau au miso et un cabillaud à l'Ostendaise au sésame. Ces plats aux accents asiatiques sont tellement bons qu'on redemande du pain (accompagné de son beurre noisette à tomber) pour racler nos assiettes. Et nous n'avons pas été en reste pour les desserts. »

Mizaru, 455 Chaussée de Malines, 1950 Kraainem, mizaru.brussels



Texte: Amandine de Harlez

2 nouveautés à écouter d'urgence



© MANU FAUQUE

1

MOURIR SUR SCÈNE
de Bon Entendeur vs. Dalida

Qui n'a jamais dansé sur cette chanson de Dalida? Avec ce nouveau single, Bon Entendeur réveille nos meilleurs souvenirs de soirées d'été sur une production électro moderne dont le duo français garde le secret.



2

CUPIDON
de Millie Hopes

Cette auteure-compositrice-interprète belge dévoile son nouveau single *Cupidon*, premier extrait d'un projet très attendu fin 2026.



Appuyer sur le bouton OFF

(Off) Café ouvre à Wavre un nouveau lieu de vie entre nature et quotidien: un café de jour pensé comme une parenthèse, entre 2 rendez-vous, où l'on vient autant pour travailler quelques heures que pour simplement prendre le temps. Une expérience simple et qualitative, du premier café du matin au lunch et à la douceur de l'après-midi.

(Off) Café, ouvert du lundi au vendredi de 7h à 15h et brunch sous forme de buffet le dimanche de 10h à 14h. 402 Chaussée de Bruxelles, 1300 Wavre. Infos: offcafe.be



© NRJ BELGIQUE

MONTEZ LE SON

Mosimann a rejoint la team NRJ Extravadance, l'émission incontournable dédiée aux plus grands DJ internationaux. Depuis début mai, le célèbre DJ propose un set exclusif chaque premier samedi du mois, de minuit à 1h.



6 ans déjà

À travers des témoignages bouleversants et une enquête rigoureuse, Nora Sahara met en lumière un enjeu de santé publique majeur, appelé à s'imposer bientôt au cœur du débat politique. Car nier les malades du Covid long, c'est refuser de voir des millions de vies réduites à l'ombre.

Les Oubliés du Covid, de Nora Sahara (18,90€, éd. HarperCollins).

TINY HOUSE *Flair*

La maison la plus cosy du pays est enfin de retour!

DIRECTION LA CAMPINE

Youpi, notre Tiny House Flair est de retour cet été! Et cette fois, direction Tabloo, à Dessel. Partez vous détendre avec votre amoureux·se/votre bestie/votre maman, et revenez à l'essentiel: passer du temps ensemble.

Texte: Ysaline Pollet **Photos:** Anke Desmet

OÙ ET QUAND?

Du 2 juillet au 27 septembre inclus, vous pourrez à nouveau séjourner dans notre adorable Tiny House. Cet été, nous l'avons installée chez Tabloo, un lieu unique et inspirant en pleine nature à Dessel, en Campine. L'endroit idéal pour ralentir et profiter pleinement des longues journées ensoleillées. Tabloo est un centre de visiteurs au vert où vous découvrez de façon accessible ce que sont exactement la radioactivité et les déchets radioactifs. L'expo interactive se poursuit aussi à l'extérieur: la 'promenade de stockage' vous emmène à travers le paysage, en direction du futur site de stockage des déchets radioactifs.

3 Gravenstraat à Dessel, tabloo.com/fr

Notre Tiny House se trouve dans un lieu unique et inspirant en pleine nature





PETIT PLUS: **LES VÉLOS**

Lors de votre réservation, 2 vélos électriques BZEN E-Bikes sont mis gratuitement à votre disposition. Enfourchez-les et pédalez à travers les bois, le long des canaux et dans les grands espaces.



TOUT CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

Notre Tiny House Flair est équipée de tout ce dont vous avez besoin. Elle dispose même du chauffage au sol! Vous y trouverez aussi une petite salle de bains élégante, avec une jolie douche à effet pluie. Pendant votre séjour, vous profitez d'un panier petit-déjeuner généreux et soigneusement composé pour rendre votre expérience encore plus spéciale. Préparez votre café préféré comme un·e barista avec la machine à café haut de gamme mise à votre disposition. Envie de cuisiner votre lunch ou votre dîner? C'est possible grâce à la kitchenette équipée d'une bouilloire, d'un évier, d'un petit frigo et d'une plaque de cuisson compacte, mais pratique. Dans la chambre, détente garantie: le lit est en mezzanine et est doté d'un matelas double hyper confortable. PS: pensez à apporter vos draps et vos serviettes de bain. Sous le lit, vous trouverez un coin salon pour discuter encore un peu le soir. S'il fait beau, profitez des (derniers) rayons de soleil sur la terrasse. Pour prolonger le plaisir, vous repartirez avec un goodiebag bien rempli.





Sous le lit, vous trouverez un coin salon sympa pour papoter encore un peu le soir





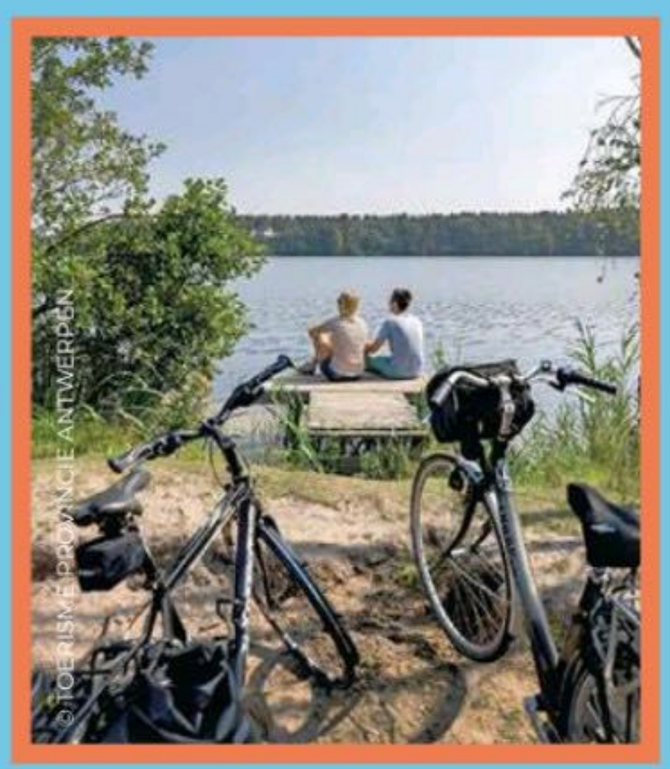


À faire dans les environs

Nager au Zilvermeer, faire du paddle, du kayak, marcher pieds nus dans le sable: il y a de quoi s'amuser dans les environs!



Autour de Tabloo aussi, il y a plein de choses à faire dans le magnifique paysage campinois. Pensez aux vastes lacs de Mol, qui donnent envie d'enlever ses chaussures pour marcher pieds nus dans le sable. Pour les plaisirs aquatiques, direction le Zilvermeer de Mol.
En Campine, vous trouverez aussi de nombreuses possibilités pour faire du paddle et du kayak. Plaisir garanti!
Vous préférez vous promener? Découvrez la région grâce aux points-nœuds et sentiers de randonnée. Optez par exemple pour une balade à De Ronde Put – une réserve naturelle – ou pour une randonnée idyllique au Put van Rauw. Cet itinéraire vous emmène le long de l'un des plus grands lacs intérieurs de Flandre et offre des vues impressionnantes.
Les petits sentiers forestiers vous mènent vers des coins cachés au bord de l'eau, où vous ne faites plus qu'un avec la nature.
Dans la région, vous pouvez aussi faire le plein de culture. Découvrez un riche patrimoine, d'anciennes abbayes et de charmants villages où savourer un café ou des produits du terroir. Ne manquez pas la Sas4-Toren: ses 216 marches vous mèneront à un panorama à 360 degrés sur cette magnifique région entre bleu et vert.



5 hotspots dans les environs

BISTROO
Sur place, vous trouverez Bistroo et sa carte généreuse: apéritifs, bières locales, croques, ribs, salades et bien plus encore.

3 Gravenstraat à Dessel, tabloo.com/fr/bistroo

HET VIJVERZICHT
À la brasserie Het Vijverzicht, vous profitez non seulement d'un bon repas, mais aussi d'une magnifique vue sur l'eau.

64 Zanddijk à Dessel, hetvijverzicht.be

THE RED CORVETTE
Les fans de fraises doivent faire une halte dans ce drive-in de fraises. Au menu: milkshakes, smoothies, fraises enrobées de chocolat, coffrets gourmands, etc!

63 Kastelsedijk à Dessel, theredcorvette.be

DE PANNENKOEKENBOOT
Pour des crêpes sucrées ou salées, mais aussi des croques et des gaufres, rendez-vous au Pannenkoekenboot. Un lieu unique, situé à l'endroit où 3 canaux se rejoignent.

1a Puttendijk à Dessel, pannenkoekenbootdessel.be

TOM TOM IJS
Savourez une glace sur la terrasse de jardin de cette adresse. Ils proposent même du café glacé, avec de la crème glacée!

100 Boeretangsedreef à Dessel, @tomtomijs

PRÉINSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT

VENEZ VOUS DÉTENDRE DANS NOTRE TINY HOUSE FLAIR !



Excellente nouvelle : très bientôt, vous aurez l'occasion de profiter pleinement de notre charmante Tiny House ! De début juillet à fin septembre, elle sera installée sur le domaine de **Tabloo** à Dessel.
Aux alentours, **la Campine** vous invite à ralentir et à vous reconnecter à l'essentiel. Entre nature apaisante et balades au cœur de paysages variés, chaque détour promet une nouvelle découverte.

VOUS NE PAYEZ QUE 135 € POUR 2 PERSONNES, COMPRENANT:

- Une nuit dans notre Tiny House
- Un savoureux panier petit-déjeuner
- L'utilisation gratuite de 2 vélos électriques de la marque BZEN
- Une bouteille de vin rosé
- Et de nombreux extras sympas







VOUS SOUHAITEZ PASSER LA NUIT DANS NOTRE TINY HOUSE?

PRÉINSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT SUR **TINYHOUSEFLAIR.BE**
ET SOYEZ PARMI LES PREMIER·E·S À POUVOIR RÉSERVER!

En collaboration avec

POPCORN

Tout ce qu'on va binge-watcher

Qu'est-ce que je regarde si...



© PRIME

... je veux voir un thriller érotique

Un couple aisé voit son mariage s'écrouler sous le poids de la rancœur, de la jalousie et du doute. Alors que provocations et manipulations s'intensifient, les choses se transforment rapidement en un jeu du chat et de la souris mortel lorsque les amants de Melinda commencent à disparaître.

Eaux profondes, avec Ben Affleck, **Ana de Armas** et Jacob Elordi, disponible sur Prime Video.

AU CINÉ CETTE SEMAINE



STAR WARS: THE MANDALORIAN AND GROGU

Après la chute de l'Empire maléfique, des seigneurs de guerre impériaux sont dispersés dans la galaxie. La jeune Nouvelle République tente de protéger ce pour quoi les Rebelles se sont battus, aidée par le chasseur de primes mandalorien Din Djarin et son apprenti Grogu.

Avec Pedro Pascal et Sigourney Weaver.



© GETTYIMAGES

Texte: Amandine de Harlez



©Netflix

... je veux voir un docu sur une affaire criminelle

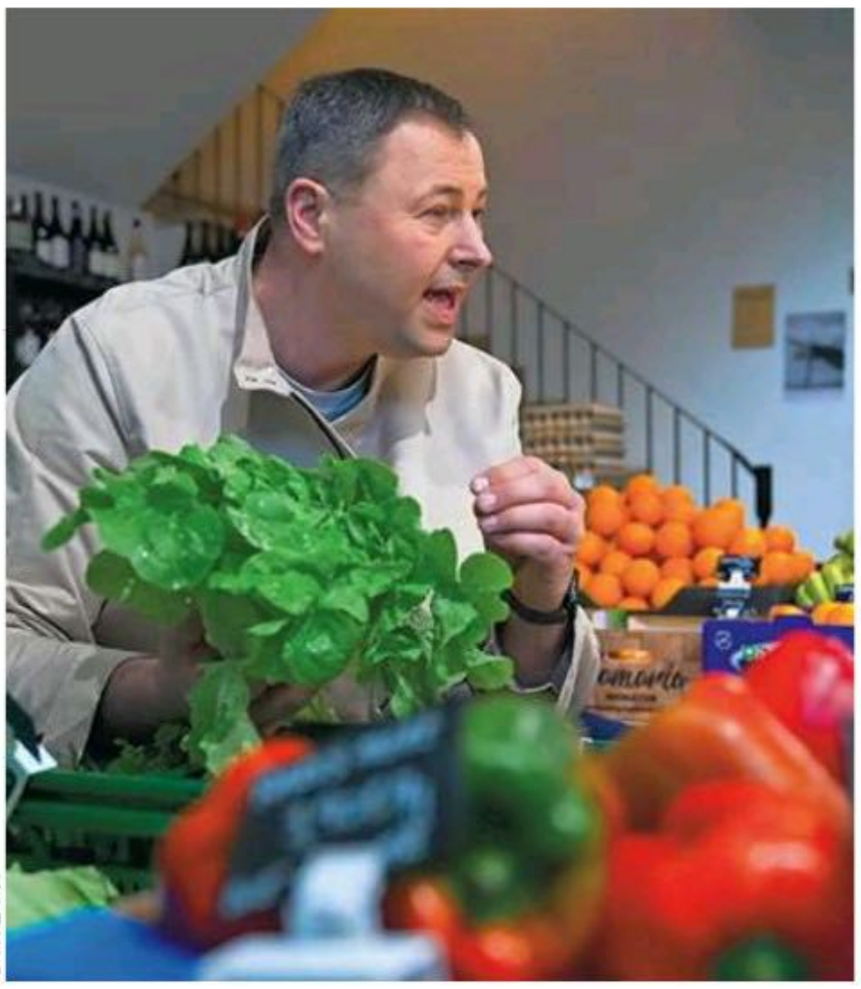
En 2013, Gabriel Fernandez décède tragiquement à l'âge de 8 ans. Le petit garçon était victime de mauvais traitements infligés par sa mère et son compagnon. Dans cette mini-série de 6 épisodes, on suit le procès du couple. Grâce aux témoignages de différents membres de la famille, de journalistes mais aussi via des moments d'audience, l'affaire est expliquée dans les moindres détails. La question principale de la série est: comment cette situation a-t-elle pu arriver, alors que le cas du petit Gabriel avait été signalé à maintes reprises, preuves à l'appui, aux services de protection de l'enfance?

L'affaire Gabriel Fernandez, 6 épisodes disponibles sur Netflix.

... je suis curieux·se de l'hygiène dans nos restaurants

Que cachent les cuisines de nos restaurants? Produits périmés, manque d'hygiène, pratiques douteuses... Suivez le quotidien des inspecteur·rice·s de l'AFSCA face à ces situations choquantes qui mettent le·la consommateur·rice en danger.

Les pieds dans le plat, 2 saisons disponibles sur RTL play.



© RTL TVI



© AUVIO

... je veux (re)découvrir un film incontournable

Max (**Jean-Pierre Bacri**), un traiteur expérimenté, mais désabusé, tente de gérer une équipe incompétente lors d'un mariage compliqué dans un château. La soirée tourne au chaos comique.

Le Sens de la fête, disponible sur Auvio.



Mots mélangés

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

Rayez dans la grille tous les mots de la liste. Ils se lisent dans les deux sens, horizontalement, verticalement et en diagonale, et ils peuvent se croiser. Les lettres restantes, lues de haut en bas et de gauche à droite, forment un mot.

- BERGERIE
- BUISSON
- CHAMP
- CHARRUE
- CHIEN
- CLAPIER
- COMPOST
- ENGRAIS
- FENIL
- FORET
- FOURCHE
- FUMIER
- GUEPE
- HAMECON
- JARDIN
- MANGEOIRE
- MEULE
- MOULIN
- PATURAGE
- POMME
- POTAGER
- POUSSIN
- PUITS
- RATEAU
- RUCHE
- SECATEUR
- SERPE
- TAUREAU
- VIGNOBLE
- VOLAILLE

Petite maison au toit de paille

Solutions des jeux p. 87

Boost your brain

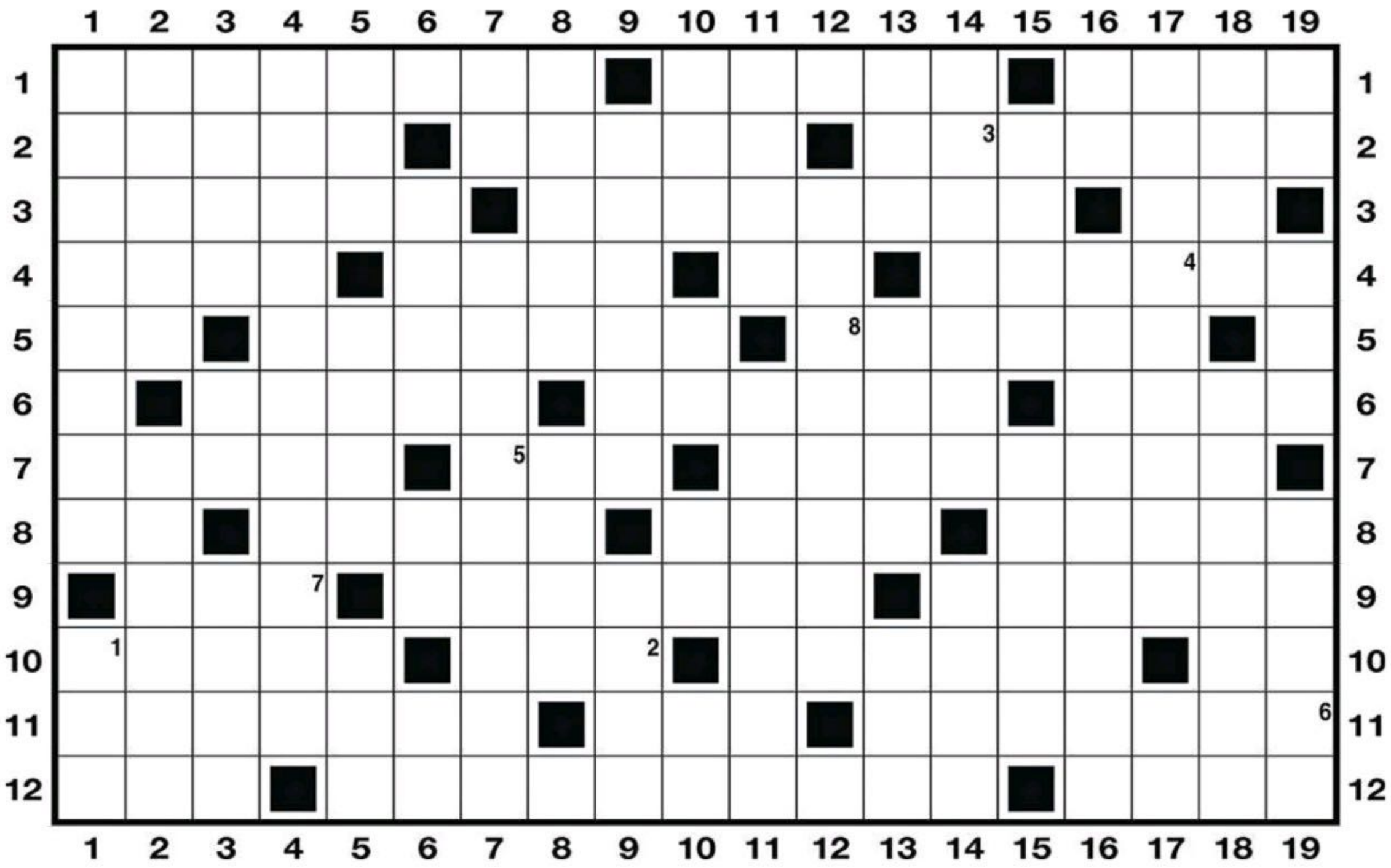
Mots croisés

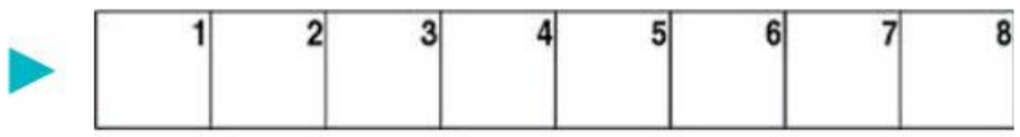
HORIZONTALEMENT

1 Objet aux pouvoirs magiques. Gastéropode. Teignit en brun orangé. **2** Altération des aliments. Domiciles. Pas des mots doux. **3** Laver. Instrument de Ringo Starr. Nous. **4** Véhicule à deux roues. Ouvert aux amateurs. Pas loin de Selongey. Changes d'opinion. **5** Branché. Aux doigts de fée. Mornes. **6** Des durs ne fondant pas facilement. Bobine populaire. Planète. **7** Végétal. Rituel anglais. Qui fait du boudin? **8** Pronom. Sa levée est synonyme d'élargissement. Es redevable. Bouclé en tête. **9** Epilogue. Celui qui nourrit des animaux. Enfant insupportable. **10** Puissance de frappe. Longue durée. Se prépare à servir un cocktail. Il émet une hypothèse. **11** Petit oviné. Revenu de tout. Appliquée. **12** Bien venue. Plutôt costaude, donc. Acides.

VERTICALEMENT

1 Gare ou aérogare urbaine. Face d'écrou. **2** Oiseau métallique. Home des neiges. **3** Nonchalant. Renvoi à l'explication. Obtenu sans effort. **4** Fait illogique. **5** Petite entreprise. Moyennant. Abréviation urbaine. **6** Cape. Charentaise. Trompé. **7** Peut précéder bon. Armes à feu. **8** Grand prix. Faire le hibou. **9** Fait des tours à la foire. Couvert de duvet. **10** On y surfe sur écran. De savoir. Pour pousser l'aiguille. Aluminium. **11** Ville du Piémont. Affaibli. **12** La Gironde est celui de la Garonne. **13** Titre pour Alfred Hitchcock. Maires. Type atypique. **14** Noirs. Ami. **15** Falzar. Participant d'un jamboree. **16** Question de choix. Unies à nouveau. **17** Expéditions du Moyen Age. Donc connu. **18** Courroie de cavalier. Etre étendu. **19** Carte de valeur. En place. Soudées.





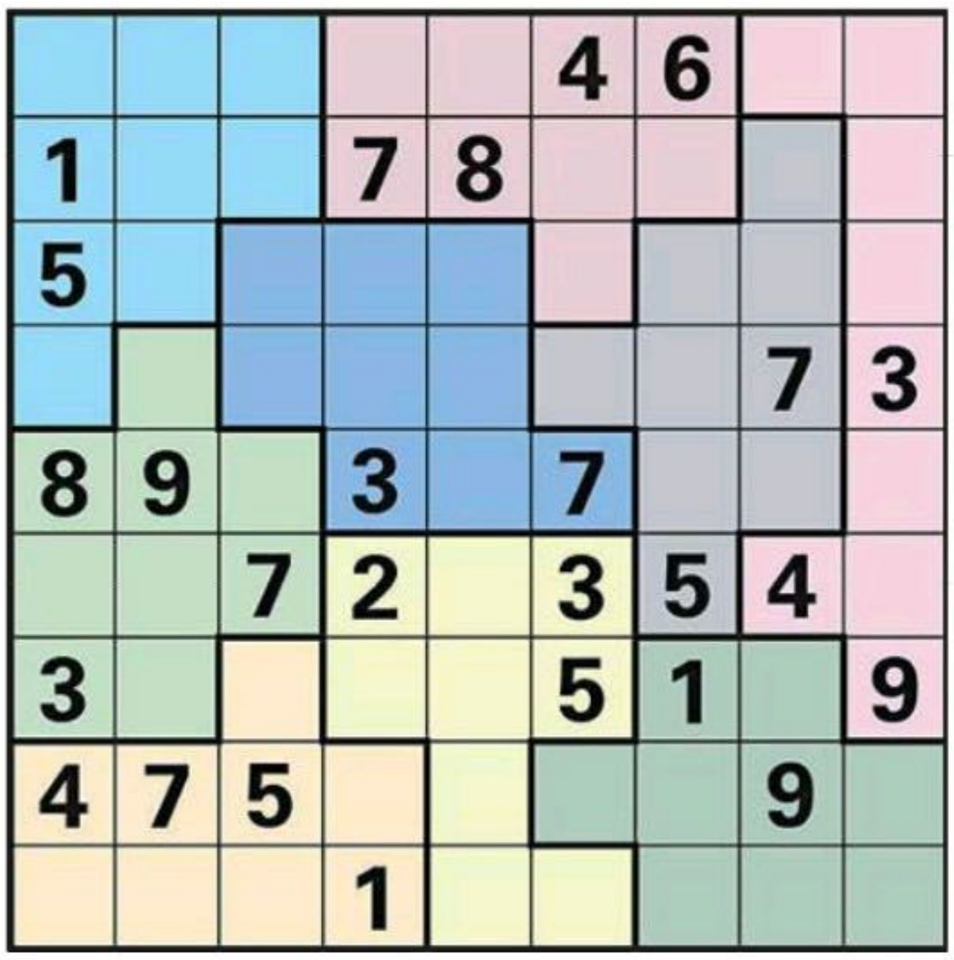
Mots fléchés

1	2	3	4	5	6	7

GRAND BOA / DÉSERT
VIA / SIFFLÉS
DANS UN PETIT RIRE / ÉLÉPHANT AU COSTUME VERT
AGIT TEL UN AVARE / APRÈS LE BIS
INSTRUMENT EN CUIVRE
DÉTRUIRE / CANTATRICE
IL DONNE DU PIQUANT
POÉSIES DE RONSARD / ÉLÉMENT DE CONTRAT
ATMOSPHÈRE MYSTÉRIEUSE / BON POINT AU TENNIS
ART DE L'ÉPÉE / OISEAUX GRIMPEURS
TONNEAU DE POUDRE / RÉCONFORTER
DÉPLACEMENT DANS L'AIR / DOUBLES POINTS
RÉCOMPENSE DE CINÉMA / ARTICLE
OÙ L'ON EST VENU AU MONDE / CYLINDRE CREUX
EXERCÉ LA RÉPRESSION
CONFÉRENCIER / AVIDE
EN CÔTE-D'OR / ENSEMBLE RAMIFIÉ
GRADE DE CEINTURE NOIRE / CORDE POUR COW-BOY
ACQUIS / PALMIPÈDE QUI A SON JEU
GRIFFE DE RAPACE / MIT PLUS HAUT
AU TEINT TRÈS PÂLE / OPPOSÉ AU VERSO
MAISON DE JEU
PROFANÉE
FIN DE JOURNÉE / NOYAUTER
MOUSSEUX ITALIEN / INTERCÉDÉ
S'APPRÊTER À TIRER / PARVENIR
RÉPÈTE SANS CESSE
DIT QU'UNE CHOSE N'EXISTE PAS / ÉMIETTÉ
IRRITÉ (À) / ESQUIMAU DU GROENLAND
MORCEAU DE MUSIQUE / CHEF-LIEU DU TARN
ANIMAL QUI TROUE LE GAZON / VERSION DE FILM
ARBRE VERT / GRAND MALHEUR
NEUF / AROMATE PROCHE DU FENOUIL
OUVRIER SPÉCIALISÉ / ÉCHAPPÉ
GLACES SANS CRÈME / ARMES DES INDIENS
VERS SOLITAIRES / MÉTAL DE BAGUE
BORDEAUX OU RIESLING / BRUIT DE COUP
LIEN WEB
ÔTE LES ENTRAILLES / À LUI OU À ELLE
VÉCUS / « PLUS », DANS UNE ADDITION
OÙ LE JOUR SE LÈVE / TROMPÉS
FANFARONS
INSIGNIFIANT

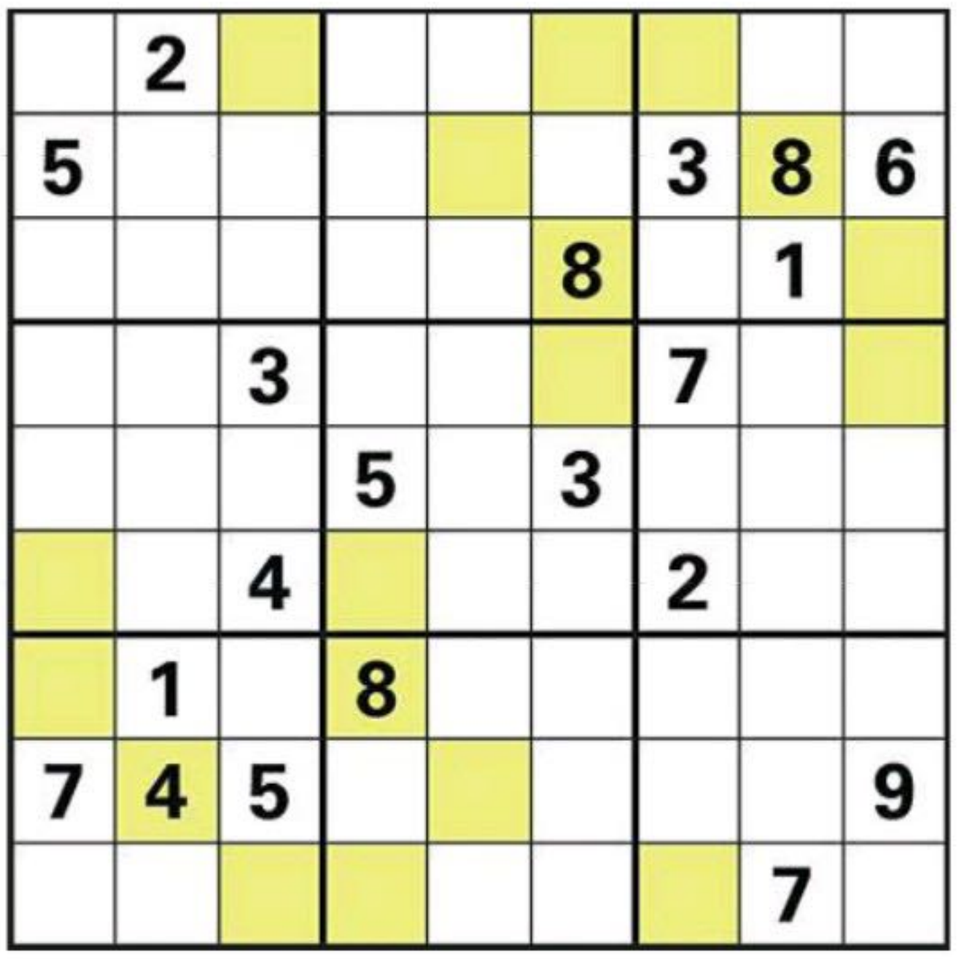
Sudoku chaotique

Dans ce Sudoku chaotique, chaque ligne et chaque colonne doivent contenir tous les chiffres de 1 à 9. Mais vous devez aussi tenir compte des surfaces de 9 cases dans lesquelles doivent également apparaître tous les chiffres de 1 à 9.
La forme de ces surfaces est variable.



Sudoku 2468

Remplissez le Sudoku 2468 selon les règles classiques du Sudoku mais, en plus, les cases colorées ne doivent contenir que des chiffres pairs.



Trouvez les 6 différences





LA TÊTE À L'ENVERS

Les meilleures recettes qui vont vous retourner!



Toujours spectaculaire: une recette réalisée comme une tarte Tatin: à l'envers, donc! C'est facile, délicieux et en plus très joli.

Adaptation: Judith Hendrickx
Recettes: Dominic Franks
Photos: Susanna Unsworth

MINI-PIZZAS

Pour 6 pièces

☐ 1 filet d'huile d'olive extra vierge
☐ ½ oignon rouge, en fines rondelles
☐ 1 c. à c. d'origan séché ☐ sel et poivre noir fraîchement moulu
☐ 18 tranches de pepperoni, ± 3 par petit feuilleté ☐ 100 g de mozzarella, râpée ☐ 1 rouleau de pâte feuilletée de 320 g ☐ 4 c. à s. de sauce tomate
☐ 1 œuf, battu

1. Préchauffez le four à 160 °C.
2. Tracez 6 cercles espacés sur du papier cuisson à l'aide d'un bol. Retournez le papier cuisson sur la plaque et arrosez chaque cercle d'un peu d'huile d'olive. Déposez quelques rondelles d'oignon rouge sur chaque cercle en laissant un bord d'1 cm tout autour. Saupoudrez d'origan, salez et poivrez. Ajoutez le pepperoni, puis terminez par la mozzarella.
3. Découpez 6 cercles dans la pâte feuilletée. Badigeonnez un côté de chaque cercle de pâte de sauce tomate, en laissant un bord libre tout autour. Déposez les cercles, côté sauce vers le bas, sur le pepperoni et la mozzarella. Pressez les bords de la pâte avec les doigts. Incisez la pâte en croix à l'aide d'un couteau bien aiguisé et badigeonnez d'œuf battu.
4. Faites cuire 35 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée et bien gonflée.
5. Sortez du four et laissez reposer les pizzas 4 minutes avant de les retourner à l'aide d'une spatule et de servir.

Saveurs marines

TOURTE AU POISSON

Pour 4 à 6 personnes

☐ 1 filet d'huile d'olive extra vierge
☐ 1 poignée d'aneth, en morceaux
☐ sel et poivre noir fraîchement moulu ☐ 300 g de mélange de 3 poissons, en morceaux de la taille d'une bouchée ☐ 150 g de grosses crevettes crues décortiquées, boyau retiré ☐ 100 g de petits pois surgelés ☐ 1 rouleau de pâte feuilletée de 320 g ☐ 1 œuf, battu

Pour la sauce au fromage

☐ 500 ml de lait ☐ 50 g de farine ☐ 50 g de beurre salé ☐ 100 g de cheddar affiné ou de gouda, râpé ☐ 2 c. à s. de fromage frais

1. Préparez la béchamel: placez une casserole sur feu moyen et versez-y le lait. Ajoutez ensuite la farine et le beurre. Fouettez doucement pendant ± 3 minutes, jusqu'à ce que la préparation commence à épaissir. Continuez à fouetter encore ± 3 min, jusqu'à obtenir une sauce bien crémeuse. Baissez le feu au minimum et laissez mijoter 5 minutes en remuant de temps en temps. Salez et poivrez, puis incorporez le fromage râpé et le fromage frais. Laissez tiédir légèrement.

2. Préchauffez le four à 200 °C.

3. Tracez un rectangle de la taille de la pâte sur du papier cuisson et déposez-le à l'envers sur la plaque. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, puis saupoudrez d'aneth, de sel et de poivre.

4. Disposez le mélange de poissons sur le rectangle, puis ajoutez les crevettes et les petits pois en laissant un bord de 2 cm tout autour. Versez la sauce au fromage par-dessus et assaisonnez avec un peu de sel et de poivre supplémentaires.

5. Déroulez la pâte feuilletée et déposez-la sur le poisson. Appuyez sur les bords avec le dos d'une cuillère pour bien sceller. Avec le côté de la cuillère, dessinez des motifs en écailles dans la pâte, puis badigeonnez d'œuf battu.

6. Enfournez pour 25 minutes. Sortez du four et laissez refroidir 5 minutes sur la plaque. Posez une feuille de papier cuisson dessus, puis une planche à découper ou une assiette plate, et retournez délicatement la tourte. Retirez le papier cuisson. Remettez la tourte sur la plaque et enfournez encore quelques minutes pour bien dorer le dessus.

À la grecque

SPANAKOPITA À L'ENVERS

Pour 6 personnes

☐ 2 c. à s. d'huile d'olive extra-vierge, plus un peu pour servir
☐ 1 poignée d'aneth, finement ciselé ☐ 1 poignée de menthe, finement ciselée ☐ sel et poivre noir fraîchement moulu ☐ 300 g de feta, émiettée ☐ 2 échalotes, en fines rondelles ☐ 2 gros œufs, battus ☐ 100 g de fromage grec à pâte dure, comme le Kefalotyri (ou du parmesan), râpé ☐ 300 g d'épinards ☐ 150 g de beurre ☐ 12 feuilles de pâte filo, d'environ 41 x 25 cm

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Tracez un rectangle de la taille de la pâte sur du papier cuisson et placez-le à l'envers sur la plaque. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, puis saupoudrez d'un tiers de l'aneth et de la menthe, ainsi que de sel et de poivre.
3. Parsemez d'un tiers de la feta émiettée, puis ajoutez les rondelles d'échalotes en laissant un bord d'1 cm tout autour.
4. Dans un bol, battez les œufs avec le reste de la feta, le fromage grec râpé et le reste des herbes.
5. Répartissez un tiers des épinards sur les échalotes en laissant un large bord de 4 cm. Ajoutez la moitié du mélange aux œufs, puis un autre tiers des épinards, et enfin le reste du mélange aux œufs. Terminez avec le reste des épinards et tassez légèrement.
6. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et incorporez-y 2 c. à s. d'huile d'olive. Dépliez les feuilles de pâte filo en les laissant empilées, badigeonnez la feuille du dessus avec le mélange beurre-huile, puis déposez-la (côté beurré vers le haut) sur la préparation aux épinards. Répétez avec le reste des feuilles. Froissez les bords tout autour et badigeonnez à nouveau le dessus avec le mélange beurre-huile.
7. Enfournez pour 35 à 40 min, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et croustillante.
8. Sortez du four et laissez reposer 5 minutes. Posez une feuille de papier cuisson dessus, puis une planche à découper, et retournez. Retirez le papier et découpez la spanakopita en triangles.



TARTELETTES AUX ASPERGES & JAMBON IBÉRIQUE

Pour 2 pièces

☐1 rouleau de pâte feuilletée de 320 g ☐1 filet d'huile d'olive extra- vierge ☐1 filet de vinaigre balsamique ☐ ± 1 c. à s. de ciboulette, ciselée ☐ sel et poivre noir fraîchement moulu ☐16 asperges vertes, base coupée ☐ 8 tranches de jambon ibérique, coupées en 2 dans la longueur ☐125 g de brie, en fines tranches ☐1 œuf, battu

1. Préchauffez le four à 200 °C. Sortez la pâte du réfrigérateur.
2. Tracez 2 rectangles d'environ 17 x 23 cm sur du papier cuisson, en les espaçant. Retournez le papier sur la plaque de cuisson. Arrosez les rectangles d'un filet d'huile d'olive et de vinaigre balsamique, puis saupoudrez de ciboulette. Salez et poivrez.
3. Enroulez chaque asperge dans une demi-tranche de jambon. Disposez-les côte à côte, à l'horizontale, sur l'huile et le vinaigre, en laissant un bord libre tout autour. Ajoutez le brie par-dessus.
4. Déroulez la pâte feuilletée et découpez-y 2 rectangles de 17 x 23 cm. Déposez la pâte sur le brie et les asperges. Pressez les bords avec les doigts. Incisez la pâte en formant un motif en losanges à l'aide d'un couteau bien aiguisé, puis badigeonnez d'œuf battu.
5. Enfournez pour 25 minutes. Sortez du four et laissez reposer 5 minutes sur la plaque. Retournez à l'aide d'une spatule. Servez en tarte ou superposez-les pour un sandwich croustillant aux asperges et au jambon ibérique.

VENDU!

Une nouvelle feelgood à suivre



PARTIE 20

Laura a un rêve: acheter une maison avec son amoureux, Thomas.
Mais les prix sont élevés, et les personnes intéressées, nombreuses.
Sans parler des tensions que cette recherche crée au sein du couple.
Et puis, il y a ce courtier arrogant, mais séduisant...

Texte: Kaat De Kock

«Euh oui, je n'ai pas vraiment parlé assez longtemps avec Sa-, euh... Grégoire, pour me faire une opinion sur lui», dis-je maladroitement. Je dois vraiment faire attention à ne pas utiliser son vrai nom. Si tant est que ce soit son vrai nom, bien sûr. Car qui croire finalement?

«Il m'avait l'air sympa. Et puis, il est vraiment beau.»

Ça, au moins, ce n'est pas un mensonge. Il est vraiment très beau et je comprends pourquoi Barbara est si intéressée.

Heureusement, Barbara est trop amoureuse pour se rendre compte que j'évite la question. Et peut-être qu'il est sincère avec elle, malgré ce qu'il a pu faire dans le passé. Mais au fond de moi, j'ai le sentiment que ce n'est pas le cas. Parce que la manière dont il a regardé Thomas n'annonçait rien de bon. Il y avait quelque chose de menaçant dans son regard. Quelque chose qui disait: «Si tu me trahis, je te retrouverai.» Ou bien, c'est mon imagination qui me joue des tours?

Je travaille dur le reste de la journée et je fais encore 1 heure et demie en plus le soir. Quand je pars pour rentrer chez moi, j'ai le sentiment d'être de nouveau complètement à jour dans mon travail. Je rentre à pied, en me réjouissant d'un spaghetti bolognaise et de quelques potins.

«Salut», dis-je en entrant. «Ça sent délicieusement bon ici.»

Je dois avouer qu'au fond de moi, je m'attendais un peu à ce qu'il n'ait pas cuisiné, et je me sens immédiatement coupable. Je me sens aussi un peu mal parce qu'on dirait qu'on ne mange que des spaghettis. C'est notre plat préféré à tous les 2, mais peut-être qu'on devrait arrêter de se comporter comme des enfants en ne mangeant seulement ce qu'on préfère et préparer quelque chose de vraiment sain de temps en temps.

«Tu peux mettre la table?»

J'enlève mon manteau et mes chaussures, puis je pose les assiettes et les couverts sur la table.

En prenant des verres dans le placard, je vois le pot de sauce pour spaghetti vide posé sur le plan de travail. Il l'a un peu caché, mais pas assez. Je souris et décide de ne rien dire. Il a montré sa bonne volonté et a fait de son mieux. Je savais déjà, quand je l'ai rencontré, qu'il ne savait pas cuisiner, alors je ne peux pas lui en vouloir maintenant. Et honnêtement? La sauce pour spaghetti en pot est souvent très bonne. Enfin, je trouve...



«Le regard que 'Grégoire' a lancé à Thomas n'annonçait rien de bon. Il voulait dire: 'Si tu me trahis, je te retrouverai.' Ou bien je me faisais des idées?»

IL FAUT OSER QUAND MÊME

«Comment s'est passée ta journée?», demande Thomas quand nous avons rempli nos assiettes sur le plan de travail et que nous nous sommes installés à table.

«Oh ne me parle pas de cette journée. Je veux savoir ce qu'il en est de ce Samuel ou Grégoire. Barbara est complètement folle de lui et je veux savoir à quel point il va lui briser le cœur.»

J'enroule ma fourchette dans les spaghettis jusqu'à obtenir une grosse bouchée et je la mets dans ma bouche. Elle est un peu trop grande et je sens la sauce sur mes joues. Heureusement, Thomas m'a déjà vue comme ça assez souvent et je n'en ai plus honte depuis longtemps. Je déchire un morceau d'essuie-tout et m'essuie la bouche. Pendant ce temps, Thomas prend une gorgée et se prépare à me raconter l'histoire.

«Samuel n'a pas travaillé longtemps chez nous. Un des collègues, Bastien, l'a surpris en train de voler et, quand il a voulu le signaler aux patrons, Samuel l'a frappé, donc il a été licencié. Mais avant ça, il a encore essayé de faire croire aux patrons que c'était Bastien qui avait volé et qu'il essayait de faire porter le chapeau au 'nouveau'. Heureusement, il y avait des images de vidéosurveillance. Même si ce n'était pas nécessaire, parce que personne ne doutait un seul instant que Samuel était le coupable. Bastien travaille chez nous depuis longtemps et il est gentil et loyal. C'est le premier à reprendre le service de quelqu'un de malade. Et je crois que c'est ça qui m'a le plus énervé: qu'il ait essayé de rejeter la faute sur Bastien.»





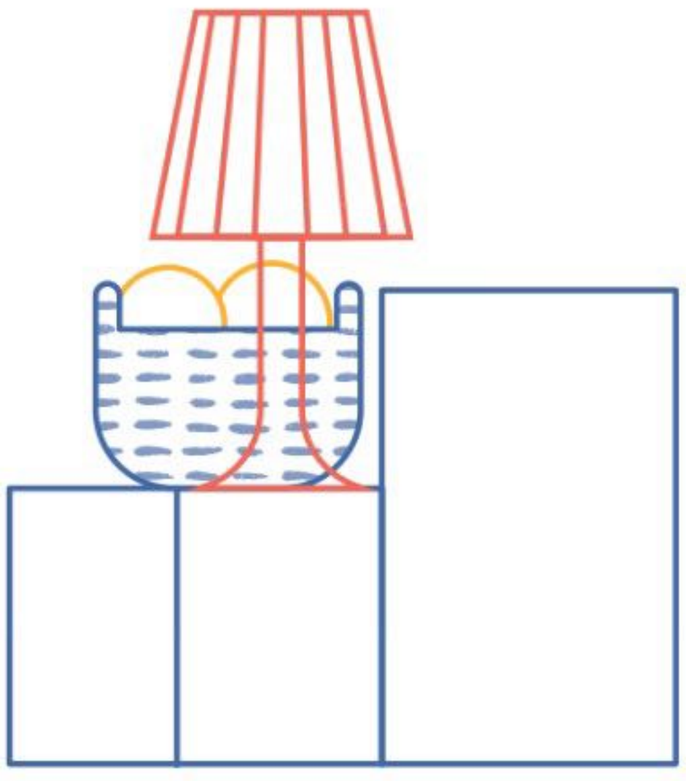
« Qu'est-ce qu'il avait volé? »
« Ce n'était pas un seul gros objet, mais plein de petites choses sur plusieurs semaines. Ça allait de la nourriture de la cantine à de l'argent dans les portefeuilles de collègues qui s'étaient absentés un moment de leur bureau. »
« Il faut oser quand même. »
« Oui, c'est ce qu'on s'est dit. On pourrait presque l'admirer pour son audace. C'était comme s'il se fichait complètement de se faire attraper. Et c'est justement ça qui démontre un tel manque de respect. Comme s'il nous prenait tous pour des idiots. Des gens qui méritaient d'être volés. On n'avait jamais vécu ça dans l'entreprise et on est tous restés sous le choc. Le pire, c'est qu'après ça, on est tous devenus beaucoup plus méfiants envers les nouveaux employés, qui, eux, ne méritaient absolument pas d'être traités comme ça. »

CELA VA BRISER LE CŒUR DE BARBARA

« Tu ne m'en as jamais parlé. »
« Non, et tu sais pourquoi? Parce qu'il m'a aussi volé de l'argent. Et je me sentais tellement bête, parce que je pensais pouvoir laisser mes affaires sans surveillance quand j'allais à la machine à café. »
« Mais moi aussi je fais ça! Tu n'as pas à avoir honte de faire confiance à tes collègues. C'est même quelque chose d'assez normal. »
« À l'époque, on était assez justes financièrement, toi et moi. C'était avant que j'aie mon augmentation. Perdre 80 €, c'était une petite catastrophe. C'est aussi pour ça que je préférais ne rien dire. Et je crois que j'avais aussi envie de gérer ça tout seul. Ça m'a vraiment beaucoup affecté et je ne voulais tout simplement pas en parler. »
« De toute façon, tu n'aimes pas parler de tes sentiments. »
« Non, c'est vrai. »
« Je trouve ça dommage. Pour moi, mais encore plus pour toi. »

« 'Il a vraiment fait ça?, dis-je. Il faut oser!' 'Oui, répond Thomas, on en viendrait presque à l'admirer pour son audace' »

« Pourquoi pour moi? Je n'en ressens tout simplement pas le besoin. Alors je fais ce qui est le mieux pour moi, non? »
« Je pense que parler est toujours mieux. Quoi qu'il en soit, je suis contente que tu en parles maintenant. »
Je saupoudre encore un peu de fromage sur la montagne déjà accumulée sur mes pâtes. Mais cette montagne a un peu fondu, et je trouve le fromage encore meilleur juste avant qu'il ne fonde.
« Tu vas le dire à Barbara? »
« Oui, c'est pire que ce que je pensais. Je dois lui dire. »
« Ça va lui briser le cœur. »
« Si je ne lui dis pas et qu'il la traite mal, ce sera encore pire. »
« Peut-être. »
« Il y a quand même une chose que je ne comprends pas. »
« Comment ça? »
« Je comprends que parce qu'il a fait toutes ces choses, il ne veut évidemment pas que Barbara l'apprenne. Mais pourquoi mentir aussi sur son prénom? Ce n'est pas comme si elle pouvait découvrir ce qui s'est passé simplement en connaissant son nom, si? Ou bien quelqu'un a parlé de lui sur les réseaux sociaux en mentionnant son nom? »
« Non, personne n'aurait osé après ce qu'il a fait à Bastien. Mais j'ai oublié de te dire le plus important. »



La semaine prochaine, vous découvrirez comment se déroule la recherche de maison de Laura et Thomas.

soir mag

Hors-série exceptionnel

«Jeux de printemps»



Les jeux de printemps du Soir mag sont disponibles !

Soir mag vous propose un hors-série de 100 pages contenant 350 jeux. Des mots fléchés, des mots croisés, des sudokus, des énigmes, des coloriages, des mots mêlés ou des mots codés : il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux de difficulté. Un hors-série réalisé en collaboration avec Sport Cérébral, la référence !

En vente dès à présent !

HORS-SÉRIE

7,50€

Un document exclusif chez votre libraire

ou sur www.soirmag.be/boutique

Vous êtes abonné(e) ? Versez sur le compte : BE73 310-1200252-60 le montant de 8,45 € (frais d'envoi inclus). Communication : **JEUX PRINTEMPS**. Sans communication, votre paiement ne pourra être pris en compte. Le hors-série sera envoyé par la poste à l'adresse du donneur d'ordre en Belgique uniquement, dans la limite des stocks et par quantités normales. Délai de livraison : 10 jours ouvrables.

Le féminin belge le plus lu

Femmes D'AUJOURD'HUI

5 CONSEILS POUR ÉDUQUER SON CHIEN



11 WRAPS SAVOUREUX

Le meilleur est à l'intérieur

UN MAKE-UP NATUREL

En 15 min chrono

LONG WEEK-END À SAINT-MALO

ON MANGE OÙ ? ON DORT OÙ ?

CERISES, FRAISES, CITRONS

CULTIVEZ VOS FRUITS EN POTS

COMPLICITÉ, INTIMITÉ, DÉSIR

30 PISTES POUR UN COUPLE ÉPANOUI



En vente du 21 au 27 mai 2026

+VOTRE MAGAZINE CULINAIRE

TROP BON

Caramel aux cacahuètes salées





Chaque semaine, Robine partage avec nous ses recettes savoureuses qui réconfortent et qui en bonus sont faciles à refaire à la maison.

© IRMY PHOTOGRAPHY

INGRÉDIENTS

Pour environ 12 morceaux

- ☐ 150 g de sucre blanc
- ☐ 2 c. à s. d'eau
- ☐ 40 g de beurre
- ☐ 100 g de cacahuètes grillées et salées
- ☐ 1 grosse pincée de sel

RECETTE

1. Préparez d'abord le caramel. Pour cela, faites chauffer une petite casserole à feu moyen.
2. Versez le sucre avec 2 c. à s. d'eau dans une petite casserole. Mélangez jusqu'à ce que le sucre soit humide.
3. Laissez reposer jusqu'à ce que le sucre commence à frémir. Ne vous éloignez pas de la casserole: le sucre met un peu de temps à caraméliser, puis tout va soudain très vite. Pour éviter qu'il ne brûle, mélangez au bon moment.
4. Lorsque le caramel prend une couleur brune, retirez-le immédiatement du feu. Incorporez le beurre.
5. Incorporez les cacahuètes au caramel.
6. Prenez une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et versez-y le caramel aux cacahuètes. Étalez le tout sur la plaque jusqu'à obtenir une épaisseur d'environ un demi-centimètre. Parsemez d'un peu de sel.
7. Cassez le caramel aux cacahuètes en morceaux.
8. Régalez-vous!

Texte: Robine van Tilburg **Photo:** Lissa Van Eesbeeck

horoscope

LE SIGNE DE LA SEMAINE

GÉMEAUX

22-5 • 21-6



Le Soleil arrive cette semaine dans votre signe et est également soutenu par les planètes Mercure et Uranus. Vous pouvez donc vous attendre à de chouettes conversations et rencontres qui pourraient même vous surprendre agréablement. La possibilité de nouvelles prises de conscience ou d'une façon différente de voir les choses fait aussi partie de cette influence. S'il y a des problèmes, ils ne dureront pas longtemps. Grâce à votre façon de penser inventive, vous trouverez rapidement une solution.

Vous pouvez compter sur des rencontres agréables, qui peuvent vous surprendre

Ces influences planétaires peuvent vous rendre un peu agité·e et faire en sorte que vous vous mettiez à ruminer. Il est alors essentiel de compenser par une activité physique. Pensez au yoga, au Pilates ou à la course à pied. Une vie sexuelle plus active est également une option, tant que cela vous permet de sortir un moment de votre tête. Mieux encore: faites-vous masser par votre partenaire.



CANCER

22-6 • 22-7

Sur le plan financier, une semaine positive vous attend. Vous avez de l'argent à dépenser ou êtes agréablement surpris·e par une belle rentrée financière. **C'est une excellente semaine pour partir en vacances ou réserver. Faites quelque chose de romantique à 2.**



LION

23-7 • 23-8

La planète Mars exerce malheureusement une influence tendue sur vous, ce qui fait que vous avez moins d'énergie que vous le souhaiteriez. **Malgré ces limites physiques, vous pouvez certainement encore faire suffisamment de choses.**



VIERGE
24-8 • 23-9

Vous voulez des réponses ou du mouvement, mais cela dépend souvent des autres. Votre patience sera fortement mise à l'épreuve cette semaine.
Essayez aussi de voir les avantages de ces retards. Cela vous permet de réfléchir encore à certaines choses.



BALANCE
24-9 • 23-10

Après une période un peu ennuyeuse, il y aura à nouveau de l'animation. Ce sont surtout votre vie sociale et vos loisirs qui recevront un bel élan.
Il est possible que vous manquiez de concentration. Restez concentré·e sur les tâches importantes.



SCORPION
24-10 • 22-11

Il y a malheureusement de fortes chances que vous ne soyez pas en pleine forme ou que vous souffriez de douleurs ou d'une blessure.
Si vous allez faire du sport, veillez à bien vous échauffer. Supprimez aussi quelques rendez-vous inutiles.



SAGITTAIRE
23-11 • 21-12

L'ennui peut s'installer. Avec la planète Uranus qui joue les trouble-fêtes, la semaine est marquée par la routine et la prévisibilité, ce n'est pas votre truc.
Si vous voulez plus d'excitation, de tension ou d'aventures, vous devrez vous en charger vous-même.



CAPRICORNE
22-12 • 20-1

Avec la planète Mars à vos côtés, vous êtes déterminé·e. Vous mettez vos projets en pratique. Les chances que tout réussisse sont grandes.
Continuez à écouter votre corps. Si vous commencez à vous sentir fatigué·e, détendez-vous.



VERSEAU
21-1 • 19-2

Une semaine chargée vous attend et vous n'avez aucun problème avec ça. Cependant, cela vous demandera beaucoup d'énergie.
Veillez à pouvoir vous détendre en allant faire du sport, en retrouvant vos ami·e·s ou en dormant plus.



POISSONS
20-2 • 20-3

Célibataire, si vous avez planifié des rendez-vous, vous êtes enthousiaste. Pourtant, les planètes vous demandent d'y aller un peu plus doucement.
En ralentissant, vous pouvez vraiment ressentir et observer si quelque chose peut se développer.



BÉLIER
21-3 • 20-4

Votre travail vous apporte de chouettes évolutions: un·e nouveau·elle collègue enthousiaste, un nouveau projet ou une ambiance plus conviviale...
La planète Saturne peut vous rendre trop sérieux·se. Essayez d'introduire plus de légèreté dans votre vie.



TAUREAU
21-4 • 21-5

La planète Mars dans votre signe et à vos côtés vous demande de bouger davantage. Mettez le focus sur le sexe, une séance de sport ou du vélo.
Osez prendre plus d'initiatives, que vous soyez célibataire ou que vous vouliez atteindre un objectif.

Flair

Roularta Media Group

est une publication de Roularta Media Group sa,
Meiboomlaan 33, 8800 Roeselare,
numéro TVA: BE0434 278 896

Prix de vente: 3,70 €

Flair a été créé par Wiel Elbersen

Éditeur: Karen Hellemans

Éditeur adjoint: Karolien Van Dinter

Rédactrice en chef: Judith Hendrickx

Print manager: Amandine de Harlez

Flow manager: Geoffrey Fiems

Coordination Flair.be: Julie Bourgeois , Robin Van Tilburg

Secrétariat: Ilke Vanrumste

Rédaction finale: Caren Callaert, Kaat De Kock, Catherine Ducat, Céline Parouteau, Birgit Walravens

Graphisme: Sandrine Van den Berghe, Katrien Van Dessel, Ellen Vleugels, Helga Vuurstaek, Charlotte Wouters

Rédaction: Marijke Clabots, Demi Crapa, Dewy De Leeneer, Charlotte De Loose, Anke Desmet, Chloë Foubert, Zoé Gascoin, Elien Geboers, Morgane Gielen, Herlinde Matthys, Ysaline Pollet, Nele Reymen, Lissa Van Eesbeeck, Evi Van Houdt, Laura Vansweevelt

Brand manager: Margaux Vandamme

Product manager: Tiana Wyns

Assistante marketing Mini-guides Flair: Tessa De Wilder

Imprimerie: Roularta Printing

Clause vie privée:
Roularta traite les données personnelles que vous avez fournies en tant que responsable du traitement de ces données. Vos données personnelles seront utilisées dans le cadre de l'exécution du contrat et à des fins de marketing direct. Les données personnelles seront conservées par nous pendant une période maximale de 5 ans après votre dernière interaction avec Roularta. Veuillez noter que vos données personnelles sont toujours traitées conformément à notre politique de confidentialité, que vous pouvez consulter sur notre site: roularta.be/fr/privacy. Si vous avez d'autres questions ou commentaires concernant le traitement de vos données personnelles, vous pouvez toujours nous contacter via l'adresse ci-dessus ou via roularta.be/fr/privacy-policy/contact

Ce magazine est protégé par le droit d'auteur. Vous souhaitez scanner des articles, les stocker, les copier ou les utiliser à des fins commerciales? Prenez contact avec ann.van.de.walle@roularta.be.
Les infos sur vos droits se trouvent sur presscopyrights.be.

Roularta Media Group sa a adhéré au Jury d'Éthique Publicitaire (JEP) et se conforme à ses recommandations. Si vous avez une réclamation à formuler, vous pouvez contacter le JEP: rue Bara 175, 1070 Bruxelles,
tél. 02/502.70.70, fax: 02/502.77.33, jep.be.

Roularta Cares
roulartacares.com

Roularta Media Group croit en 'One Team, One Family, One Planet' et travaille aujourd'hui à un monde meilleur pour demain.

Réalisé avec un papier porteur du Label Ecologique Européen. N° d'enreg.: F1/11/001, fourni par UPM.

Rien ne m'épuise plus que de dépenser mon *girl money* sur des trucs pas fun. Genre: acheter un adaptateur

#ilfautleflair

Vous avez des questions au sujet d'un article de Flair?
redaction@flair.be | Flair, Rue de la Fusée 50 Boîte 2, 1130 Bruxelles
02/702.48.98 | Flair.be

Vous avez des questions concernant un concours?
Ou vous souhaitez connaître le règlement du concours?
Surfez sur flair.be et cliquez sur "concours". Lors d'un concours, le **règlement général des concours** est d'application, éventuellement complété par des conditions particulières communiquées dans le concours lui-même. En cas de conflit, ce sont alors ces dernières qui prévalent.

Vous souhaitez vous abonner à Flair?
www.mesmagazines.be

Vous n'avez pas reçu votre magazine?
Compte.mesmagazines.be
Tél. 0800 20 291

Gérer votre abonnement?
Plus d'informations concernant votre abonnement?
Compte.mesmagazines.be
Tél. 078 35 33 03
info@mesmagazines.be

Régie publicitaire nationale:
Roularta advertising | Rue de la Fusée 50, 1130 Bruxelles
02/467 56 11 | roularta-advertising.be
General Manager: Philippe Belpaire philippe.belpaire@roularta.be
Account Director News, Business & Invest:
Steven Van Genechten steven.van.genechten@roularta.be
Account Director Lifestyle: Eva Bohez eva.bohez@roularta.be
publicités rubriques: Sandra Seghers sandra.seghers@roularta.be

Management:
Président: Rik De Nolf
Administrateur délégué: Xavier Bouckaert
Éditeur responsable: Sophie Van Iseghem
Meiboomlaan 33, 8800 Roeselare

suivez Flair online

flair.be
flair
@flairbelgique
@flairbelgique



La version numérique
de Flair pour seulement
1 € par semaine

flair.be/abodeal

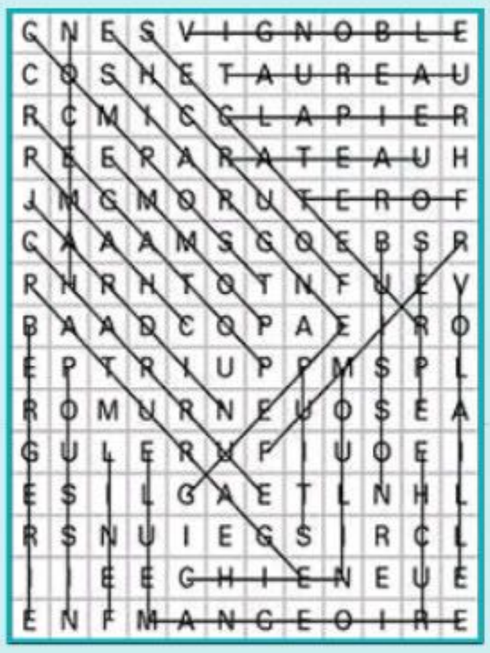
Solutions des jeux

Mots croisés



Pénitent

Mots mélangés



Chaumière

Sudoku chaotique

7	8	9	5	3	4	6	2	1
1	4	3	7	8	2	9	6	5
5	6	8	9	2	1	4	3	7
2	5	1	6	4	9	8	7	3
8	9	4	3	5	7	2	1	6
6	1	7	2	9	3	5	4	8
3	2	6	4	7	5	1	8	9
4	7	5	8	1	6	3	9	2
9	3	2	1	6	8	7	5	4

Mots fléchés

Veillée



Sudoku 2468

9	2	8	1	3	6	4	5	7
5	7	1	2	4	9	3	8	6
4	3	6	7	5	8	9	1	2
1	5	3	9	2	4	7	6	8
2	6	7	5	8	3	1	9	4
8	9	4	6	1	7	2	3	5
6	1	9	8	7	2	5	4	3
7	4	5	3	6	1	8	2	9
3	8	2	4	9	5	6	7	1

Trouvez les 6 différences



Flair la semaine prochaine

27 mai 2026



Soless

La chanteuse belge s'est prêtée au jeu de notre interview self-love

VIE DE CÉLIB'

«Je sais comment me rendre heureuse toute seule et je n'ai besoin de personne qui gâche ce bonheur»



TOURISME

Comment recharger ses batteries autrement

Oui, ça peut être grave

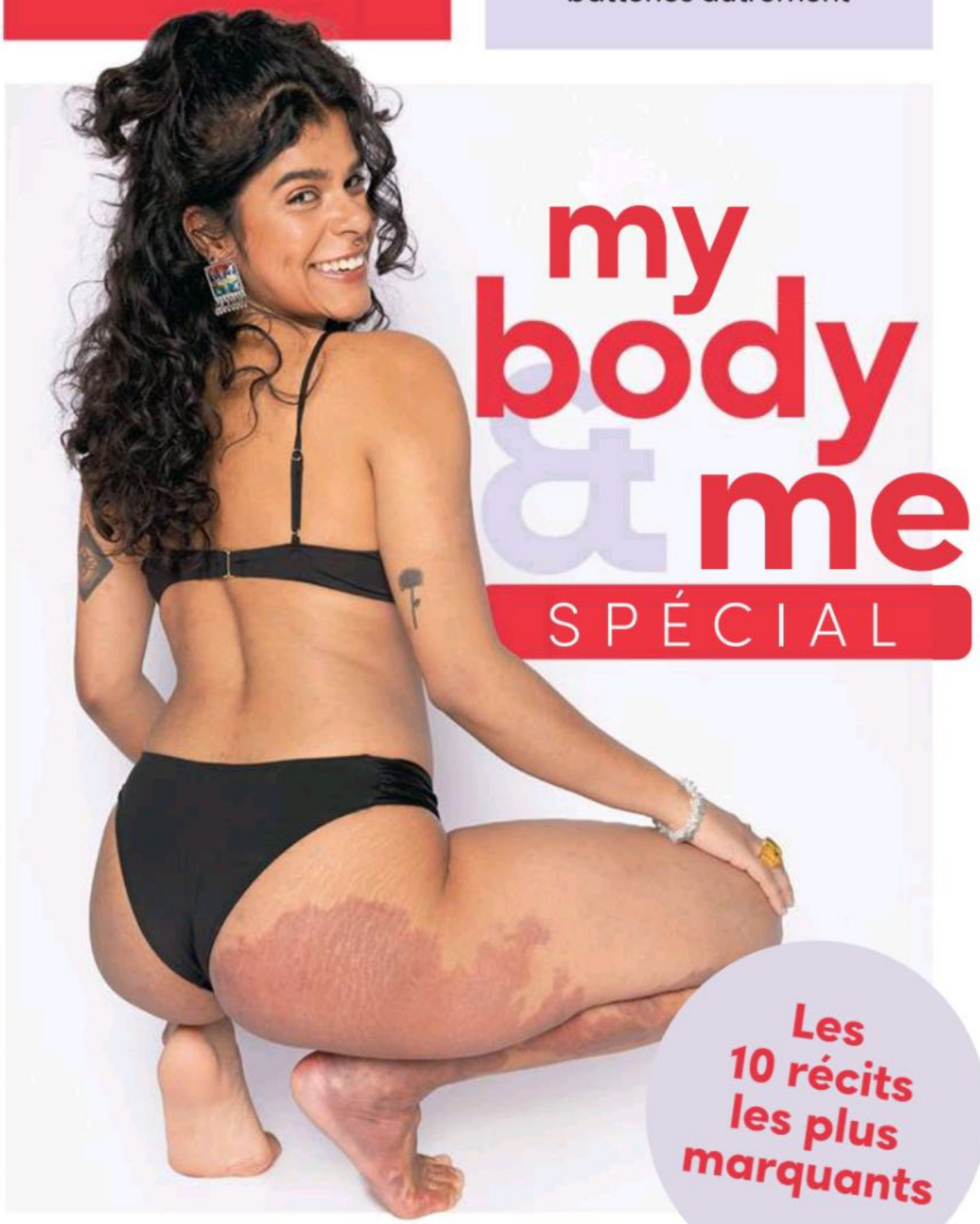
Pourquoi vous agissez souvent trop tard + comment y remédier



NO STRESS



12 traitements et accessoires pour vous relaxer



my body & me

SPÉCIAL

Les 10 récits les plus marquants

LUCKY YOU : 8 SEMAINES DE FLAIR POUR SEULEMENT 19,95 €

NOUVELLE OFFRE

LUCKY DEAL
8 SEMAINES POUR
19,95 €



Lancez votre lucky girl era dès aujourd'hui

Scannez le code QR ou surfez sur **mesmagazines.be/promo** et mentionnez votre code avantage **AFW6D**

Offre valable jusqu'au 30/06/2026, réservée aux personnes/ménages n'ayant pas eu d'abonnement à Flair au cours des 6 derniers mois et dans la limite des stocks disponibles. Vous souscrivez un abonnement payant d'une durée minimale de 8 semaines pour 19,95 €. Ensuite, 15 €/mois via domiciliation. La souscription implique l'acceptation de nos conditions de vente (www.mijnmagazines.be/voorwaarden). Vos données personnelles sont traitées par Roularta Media Group conformément à notre politique de confidentialité (www.roularta.be/nl/privacy) et utilisées dans le cadre de l'exécution du contrat ainsi qu'à des fins de marketing direct.

sous la couette

Toutes les femmes ont leurs propres fantasmes, et comme chez Flair, on aime partager, une lectrice nous parle de son petit plaisir coquin préféré, à savourer seule ou à 2. Qui sait, ça pourrait vous donner des idées...

Anna, 27 ans, aime profiter de la vie.
Elle s'enflamme pour... des huîtres fraîches avec du champagne.
Elle rêve parfois... d'un plan à trois avec une autre femme et un homme.

Je dépose un grand plateau d'huîtres dans l'espace détente de notre espace spa privatif, avec du champagne et des verres. Nous trinquons tous les 3 à l'anniversaire de Gaëlle et faisons tinter nos flûtes. Chacun prend une huître, mais de l'autre côté de la table, Louis décide de donner la sienne à manger à Gaëlle. Il presse la coquille contre ses lèvres et l'aide à faire glisser la chair de l'huître avec le bout de sa langue. Elle rit.
« Tiens », dit Louis en attrapant une autre huître avant d'incliner à nouveau la coquille dans la bouche de Gaëlle. Cette fois, le jus salé coule le long de sa lèvre inférieure pendant qu'elle aspire l'huître. Elle attrape sa main. Toute la scène est incroyablement sensuelle, je dois l'admettre.
Sans m'en rendre compte, je vide ma coupe de champagne d'un trait et me renverse dans mon fauteuil.
Je fixe Gaëlle et Louis. Louis glisse l'huître suivante dans sa propre bouche, puis se penche vers Gaëlle.
Il la regarde et lui transmet l'huître comme s'il l'embrassait. Je détourne les yeux une seconde à peine, mais quand je me retourne vers eux, ils sont déjà enlacés dans un baiser passionné.
Ils reprennent leur souffle et se tournent ensemble vers moi. Je vois le regard de Gaëlle glisser vers mon entrejambe. Elle ricane. Ce n'est qu'à ce moment-là que je remarque que mon peignoir s'est ouvert. Je le referme rapidement.
« Dommage », sourit Gaëlle avec malice.
Mes joues deviennent immédiatement écarlates.
Elle se retourne vers Louis, reprend sa main et commence à lécher le jus d'huître sur ses doigts. Son autre main glisse sous son peignoir, remonte vers ses seins et les masse. J'avale difficilement ma salive.
Gaëlle et Louis recommencent à s'embrasser, encore plus intimement cette fois. En même temps, il fait glisser son peignoir de ses épaules, et elle ne l'en empêche pas.
Le tissu descend jusqu'au pli de ses coudes, dévoilant ses seins – et ses tétons incroyablement durs.
Cette vision seule suffit à m'exciter follement.
J'essaie d'imaginer ce que les mains de Louis sur sa poitrine doivent lui procurer comme sensations, et à quel point cela doit l'exciter. Mais je n'ai pas besoin d'imaginer longtemps, car quelques secondes plus tard, Gaëlle et Louis se lèvent et viennent vers moi. En chemin, ils laissent tous les 2 tomber leur peignoir au sol.
Quand ils arrivent devant moi, ils s'agenouillent tous les 2.
La verge épaisse et dressée de Louis brille de désir, mais c'est le sexe de Gaëlle qui attire surtout mon regard.

« Gaëlle et Louis se lèvent et marchent vers moi. En chemin, ils laissent tous les 2 tomber leur peignoir par terre. Une fois devant moi, ils s'agenouillent »

Il est magnifiquement froissé, et son clitoris semble presque indiqué par une enseigne lumineuse tant il est gonflé et visible.
Machinalement, ma main glisse vers mon propre entrejambe. Au même moment, Louis défait mon peignoir, me laissant complètement nue sur mon fauteuil, en train de me masturber.
« On va peut-être lui donner un petit coup de main? », demande Gaëlle à Louis.
Il acquiesce avec empressement et attire Gaëlle sur ses genoux. Elle se met à genoux au-dessus de son sexe luisant et commence à s'y frotter lentement, sans la moindre pudeur. Mes yeux s'écarquillent sous l'excitation.
Quand Gaëlle commence à onduler sur la verge tendue de Louis, je sens l'humidité couler entre mes jambes et mon propre clitoris enfler encore davantage. Elle gémit et se tortille sous les mouvements avec lesquels il la prend, et je ne peux que constater que je ne me suis jamais sentie aussi excitée de toute ma vie.
Je suis incapable de me retenir plus longtemps et utilise toute ma main pour me faire jouir.
Je sais bien que ce n'est pas très poli de ne pas laisser le premier orgasme à la reine de la soirée, mais j'ai comme l'impression que la nuit ne fait que commencer et que bien d'autres sommets nous attendent encore...

Vous avez envie de partager vos fantasmes les plus coquins avec nos lecteur·rice·s? Envoyez un e-mail à amandine.deharlez@flair.be

Texte: Elien Geboers

la semaine prochaine dans Flair

FLAIR SPÉCIAL SELF-LOVE

Votre corps et votre esprit sont votre maison. Chez Flair, nous savons qu'ils méritent tous 2 les meilleurs soins. C'est pourquoi, depuis des années, nous prônons l'amour de soi. Laissez-vous emporter dans le monde parfaitement imparfait de ce numéro spécial. À savourer, tout en corps et en esprit.







- **My Body & Me Spécial** Morgane, photographe, revient sur les candidates les plus marquantes.
- **Quand la sexualité fait mal** Cindy Druyts, sexologue, explore la douleur pendant les rapports dans un nouvel ouvrage.
- **Pourquoi rester dans sa zone de confort n'est pas toujours une bonne idée** Découvrez le *Region-Beta Paradox*.
- **Le confort avant tout** La mode la plus douce pour chiller.
- **Stress, tensions, petits bobos** Ces soins bien-être à tester (aussi à la maison).
- **Cuisiner en Sicile, voyage de club de lecture entre filles…** Des voyages dont on ramène bien plus que des souvenirs!

CE MOMENT OÙ TE VIENT UNE FURIEUSE ENVIE DE CHANTER



La ballade des gens heureux
Gérard Lenorman

OLIVIER & ISA DE 6H À 9H
JULIEN & ANN-LO DE 16H À 19H

NOSTALGIE
une furieuse envie de chanter