Flair

BIPOLAIRE, ET ALORS?

« Les gens pensent que vous êtes instable, mais c'est faux »

MAKE-UP À MOINS DE 12 €

« Mes sourcils n'ont jamais été aussi beaux »

INTERVIEW

EMMANUEL MOIRE

Le chanteur revient dans son rôle du Roi Soleil

Citytrip à Athènes
Nos adresses préférées

FAIRE CARRIÈRE? NON MERCI!

Job bouncing: quand ralentir devient stratégique





Le nouveau GAEL est là !

Boutiques incontournables & chic effortless : maîtrisez la French girl attitude

UN NUMÉRO À SAUTER DANS LE PREMIER EUROSTAR, EN LIBRAIRIE DÈS LE 22/4 OU VIA L'APP MES MAGAZINES.

La semaine de Julie



Ce week-end, j'ai logé à l'hôtel « Pantoufle » dans la Drôme où tout est pensé pour une détente absolue



J'ai testé (et adoré) le Chair Sculpt, un dérivé du Pilates Reformer, chez Soul by The Lab à Lasne



J'ai dansé devant Lost Frequencies, lors d'un open air organisé par Hangar, foncez sur flair.be pour découvrir les prochains événements musicaux!



« Un pas en arrière dans sa carrière ne condamne pas à y rester, mais, au contraire, donne une meilleure impulsion pour la suite »

Dans ce Flair, un sujet m'a particulièrement percutée, celui sur le concept du « job bouncing » à la page 14. Est-ce l'approche de la quarantaine ou le fait que dans mon entourage, beaucoup se posent des questions sur leur carrière? L'un a carrément repris des études d'architecture après une brillante carrière en finance, une autre est partie d'un cabinet d'avocats pour un job plus tranquille, autant de prises de décision radicales motivées par une seule dynamique: un mieux-être. Dans l'article, on remet en question notre vision occidentale de voir l'évolution d'une carrière comme un schéma vertical. Et si, selon les étapes de vie que l'on traverse, on adaptait notre job? Dit comme ça, cela paraît d'une logique implacable, et pourtant, notre société veut que l'on ne grimpe les échelons que dans un sens. Selon ce que j'ai pu observer autour de moi, cette pensée bien ancrée vient de la croyance qu'on ne pourra pas revenir sur le même échelon. Si l'on reprend l'exemple de mon amie qui a choisi un job plus « tranquille » après une dizaine d'années dans l'un des meilleurs cabinets bruxellois, elle venait d'avoir son deuxième enfant et, en plus de la charge du quotidien, elle n'avait plus envie de subir l'imprévisibilité du statut d'indépendante. Je me souviens à quel point elle était mal à l'aise de l'annoncer, à se fondre en justifications. Elle est restée employée dans cette entreprise pendant 3 ans, le temps que ses enfants grandissent. Aujourd'hui, elle a lancé son propre cabinet, elle se sentait prête pour un nouveau challenge. La preuve qu'un pas en arrière dans sa carrière ne condamne pas à y rester, mais au contraire, donne une meilleure impulsion pour la suite. Quand quelqu'un prend une telle décision, je remarque chez les autres une double réaction, à la fois une curiosité sur le pourquoi et, en même temps, une admiration sur le passage à l'acte. La preuve qu'on passe tou·te·s un jour par cette envie de ralentir, d'adapter notre vie pro à notre vie perso, sans jamais oser.

Julie Bourgeois
Responsable digital
julie.bourgeois@flair.be

Le féminin belge le plus lu

Femmes D'AUJOURD'HUI

CLOWN, HUMORISTE, THÉRAPEUTE
LEUR JOB : FAIRE RIRE

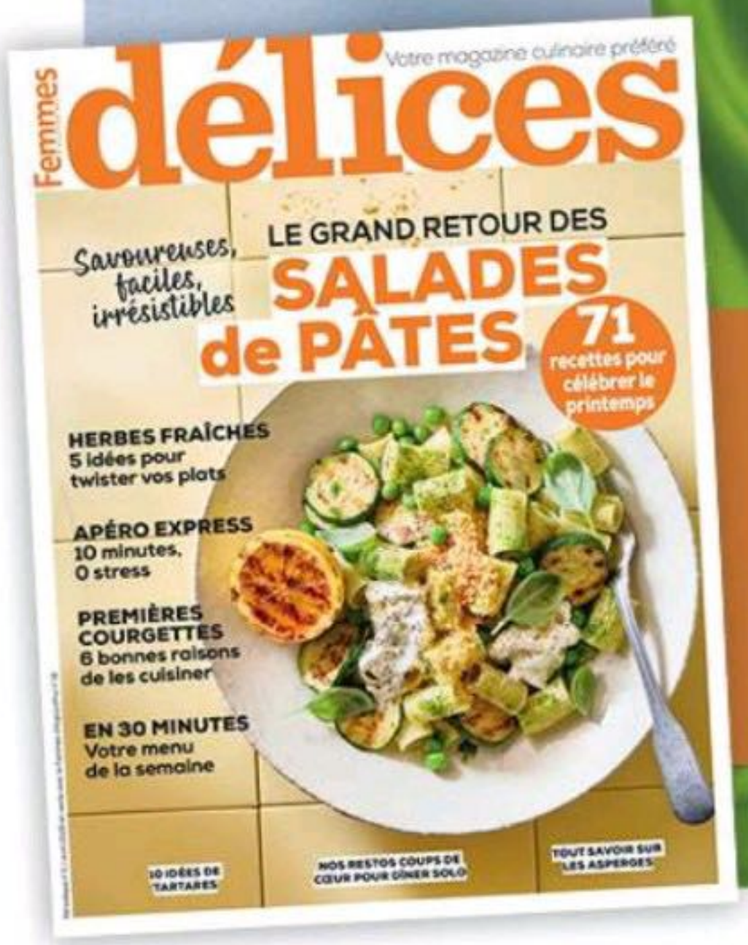
PASTA PRONTA
11 RECETTES DE SAUCES ÉPATANTES

COMMENT PRÉVENIR & SOIGNER L'OSTÉOPOROSE

CONCOURS
GAGNEZ DES SÉJOURS
POUR 4 PERSONNES
À DISNEYLAND® PARIS

LES SECRETS D'UNE JOLIE PEAU

NOS ASTUCES & LES MEILLEURS SOINS CIBLÉS



Votre magazine délices Femmes D'AUJOURD'HUI

En vente du 30 avril au 6 mai 2026

Flair

Sommaire















8 **Coups de cœur**

12 **My body & me**

14 **Job** Le *job bouncing*: adapter sa carrière à sa vie personnelle

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

24 **Argent comptant** Projet achat maison

26 **Mode** 4 associations de couleurs tendance

32 **Toi, toi, mon toit**

35 **Dans notre lit**

36 **Beauté** Les meilleurs produits de maquillage à petit prix

41 **Dans mon portefeuille**

42 **Vécu** «Je suis bipolaire»

48 **Potins**

50 **Vie de célib'**

52 **Babystory**

56 **Chillax**

58 **Tourisme** Nos adresses favorites à Athènes

67 **C'est pas grave**

68 **L'interview** Emmanuel Moire

70 **Popcorn**

72 **Flairplay**

76 **Cuisine** 4 recettes estivales à base de noix

80 **Vendu!** Une nouvelle feelgood

83 **Trop bon** Bouchées au Kinder Bueno

84 **Horoscope**

88 **La semaine prochaine**

90 **Sous la couette**

Le monde de Flair



Amandine, print manager a rencontré **Emmanuel Moire** qui nous parle **page 68** de son retour sur scène dans la comédie musicale *Le Roi Soleil*.



Catherine, rédactrice finale a découvert Edenya, la plus grande serre tropicale du monde, à Pairi Daiza. Elle y a même passé la nuit aux côtés des saïmiris, pour une expérience hors du commun. Lisez son ressenti sur Flair.be



Zoé, responsable réseaux sociaux est allée à Athènes et nous partage toutes ses bonnes adresses **page 58**.

en couverture



PRODUCTION: JONI VANDEWALLE **PHOTO:** ANNICK STRYNCKX
STYLISME: MARIEKE DE PAUW **MAKE-UP:** EVELIEN DE POTTER
MANNEQUIN: GER-DWINA (NO BABES AGENCY)
VESTE EN DENIM - PRIMARK **JEANS** - NEW LOOK **T-SHIRT** - C&A

@ 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.

Envolez-vous depuis Brussels Airport.
Le confort, à petit prix.



Rome à partir de 102 € aller-retour, taxes incluses

brusselsairport.be/fr/rome

Vols desservis par

brussels AIRLINES · easyJet · ITA AIRWAYS · RYANAIR

brussels airport

COUPS DE ❤

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

Flair



Dolce far-niente

Le soleil sur la peau, une brise dans les cheveux et une garde-robe qui suit le mouvement sans effort: voici l'été selon Vila. La marque de mode danoise capture, avec Loredana Falone, l'esprit du dolce farniente dans une collection faite de silhouettes légères et de teintes estivales. Une élégante robe longue bleu aqua, un ensemble blanc en coton aux détails ajourés... Avec ces pièces, vous passez sans effort – et avec style – du transat au bar. Des imprimés de corail, coquillages et des lignes ondulées apportent quant à eux un clin d'œil ludique à la mer. Il ne reste plus qu'à réserver ces vacances tant attendues!

Infos: vila.com/fr-be

Texte: Chloë Foubert, Charlotte De Loose et Judith Hendrickx

MESSY BUN

Quel est l'opposé du *sleek bun*? Le *messy bun*. Et c'est justement le successeur de ce chignon qui a été si populaire ces dernières années. Le *sleek bun* ne disparaît pas encore du paysage, mais pour celles qui en ont envie, tout peut être un peu plus décontracté cet été: du chignon bas légèrement défait avec des mèches libres autour du visage, au chignon haut coiffé de manière nonchalante.





© LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT



Parfum Banane

Le nouveau parfum de Juliette has a gun risque bien de faire froncer plus d'un sourcil, car il sent... la banane. Ce n'est pas forcément le premier fruit auquel nous aurions pensé pour un parfum. Mais nous devons l'admettre: il sent plutôt bon – à condition d'aimer la banane, bien sûr. Après un moment sur la peau, la note de banane devient plus subtile et laisse place à un parfum gourmand et estival de vanille, avec une touche de frangipanier.

Banana Rush Eau de Parfum (105 € (50 ml), Juliette has a gun).

MODE AVEC **UNE MISSION**

Faire du shopping avec une bonne cause en tête? Voilà une idée qui nous séduit à coup sûr. Four Roses et Make-A-Wish® unissent leurs forces pour réaliser les rêves d'enfants gravement malades avec un sweat en édition limitée, orné du message « Magic begins with you ». Une petite baguette magique au dos vient parfaire le tout. Le sweat affiche une coupe oversize très agréable, qui permet de le porter facilement sur une robe longue ou avec un pantalon coloré, comme le fait la modèle dans les images de la campagne. Confrontée à une forme rare de cancer à l'âge de 15 ans, elle montre ainsi qu'un vœu ne crée pas seulement un moment particulier, mais devient aussi une expérience inoubliable!

Sweat (95 €, en vente dans les boutiques Four Roses et sur fourroses.be. L'intégralité des bénéfices est reversée à Make-A-Wish®).





bain fleuri

La nouvelle ligne de bain d'Ici Paris XL sent divinement bon, est vegan et est jolie dans votre salle de bains. Elle se décline en 5 parfums: Orange Blossom & Jasmine, Monoï & Coconut, Cotton Flower & Violet, Apple & Vanilla et Sandalwood & Bergamot. Chaque senteur est disponible en plusieurs produits, comme un gel douche (mini), une lotion pour le corps, un gommage, une crème pour les mains, un savon pour les mains et une mousse de douche.

Àpd 4,95€, Ici Paris XL.

Encore plus de légumes

On n'aurait jamais pensé écrire cette phrase, et pourtant: ces planches à découper sont fantastiques! Anne, la créatrice, a imaginé des planches que vous aurez envie de laisser en évidence sur votre plan de travail. Elles sont en plus fabriquées en UHMWPE, un thermoplastique technique haut de gamme, très résistant à l'usure et composé de chaînes moléculaires extra longues. Résultat: une seule de ces planches colorées remplace des dizaines d'exemplaires en plastique bon marché. Canon, canon, canon!

Planche à découper (59,99 €, Mello Amsterdam).



« Pas moins de 73 % des propriétaires de chiens ne veulent pas que leur maison sente le chien mouillé », indique le communiqué de presse de Yokuu – et difficile de le contredire. Voici donc Yokuu: leurs produits sont non seulement sûrs, et leurs probiotiques s'attaquent aux bactéries à la source et continuent d'agir jusqu'à 7 jours. Il suffit de placer une perle de produit dans un vaporisateur, d'ajouter de l'eau, puis de réutiliser la bouteille. Une invention géniale!

Spray rafraîchissant, détachant & désodorisant, shampooing & après-shampooing 2-en-1 (àpd 8,95 €, yokuu.be/fr).



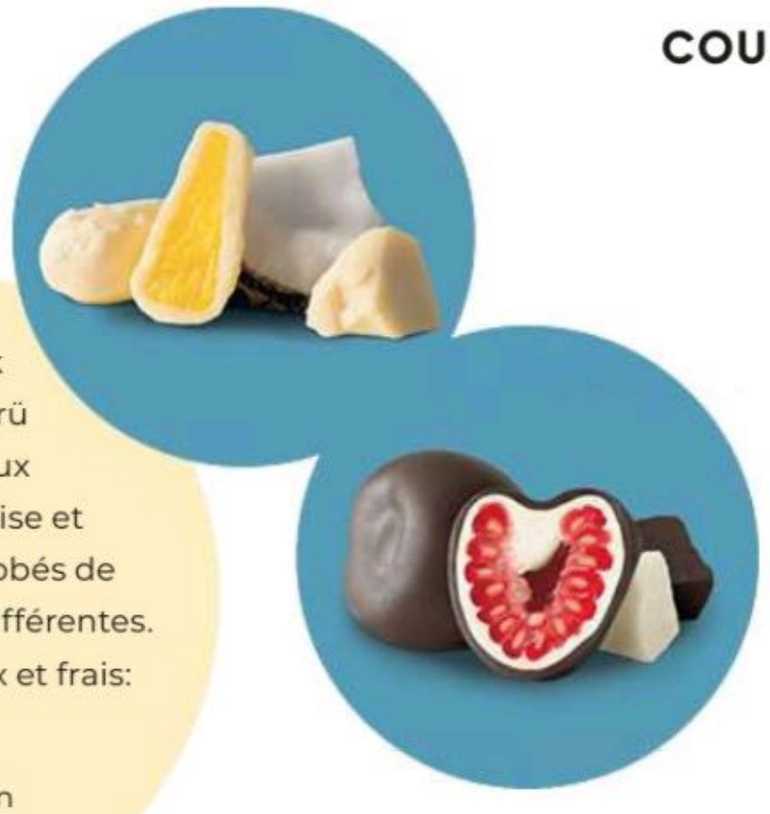


Surjupe

Ashley Tisdale le portait sans arrêt à l'époque de *High School Musical*, mais depuis nos années d'adolescence, nous n'avions plus vu ce pantalon avec surjupe nulle part. Jusqu'à maintenant, puisque la tendance Y2K envahit complètement notre fil TikTok. Des enseignes comme Mango misent désormais sur une allure monochrome avec un pantalon-jupe confectionné dans le même tissu. Du pantalon tailleur à la version confortable en maille, les options sont infinies, même si cette pièce tendance s'accompagne presque toujours d'un crop top moulant.

Pantalon (49,99 €, Mango).

SNACK ATTACK



Trouvé: le snack parfait! Ces Trü Frü sont des morceaux d'ananas, de framboise et de fraise surgelés, enrobés de 2 couches de chocolat différentes. Acidulé, sucré, crémeux et frais: i-dé-al!

Trü Frü (5,99 €, en supermarchés).



I'm a **Barbie** girl

De Chanel à Moschino, plusieurs maisons de mode ont déjà créé des modèles miniatures pour Barbie. Mais cela peut aussi se faire dans l'autre sens! La marque danoise Gestuz vient en effet de dévoiler une collection capsule inspirée d'une série de poupées Barbie iconiques des années 80. Du blouson en cuir à la blouse satinée avec un col montant, le tout dans une palette de couleurs qui va bien au-delà du rose Barbie emblématique.

Disponible sur gestuz.com et, e.a., sur l'e-shop de Les Jumelles.

Un lapin dans les cheveux

Cette adorable collab' entre les brosses à cheveux Kent et Pierre Lapin nous ramène en enfance. Kent fête bientôt ses 250 ans, ce qui en fait la plus ancienne marque de brosses à cheveux. Leur toute dernière collection réunit quelques-uns de leurs best-sellers pour enfants et adultes, ornés de magnifiques illustrations de Pierre Lapin et de ses amis.

Brosse à cheveux (17,50 €, kentbrushes.com).





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 «Lopke, 25 ans. Je travaille comme thérapeute et coach centrée sur le corps, accompagnatrice de bus dans l'enseignement spécialisé et artiste multidisciplinaire. Je suis célibataire.»

Je veux paraître dans Flair parce que «enfant, quand je feuilletais le Flair de ma grand-mère, j'allais toujours directement à la rubrique *my body & me*. Aujourd'hui, j'aimerais moi-même y apparaître parce que je crois en l'importance de montrer des corps vrais, 'humains'. Plus nous nous voyons dans notre vulnérabilité et notre douceur, plus nous créons de l'espace pour nous accueillir avec bienveillance et amour.»

«Notre corps a toujours quelque chose à dire: il suffit simplement de l'écouter»

L'histoire de mon corps «Mon corps et moi partageons une histoire intense et honnête. Pendant des années, je lui ai fait mal et j'ai consciemment coupé la connexion. Non pas par rejet, mais par nécessité. Survivre me semblait plus sûr que ressentir. L'automutilation, le fait de trop manger ou pas assez… c'étaient des façons de ne pas devoir ressentir, d'éviter précisément cet endroit où j'avais pourtant le plus besoin d'être. À l'adolescence et au début de l'âge adulte, j'ai largement perdu le contact avec mon corps. Je vivais surtout dans ma tête, parce que ressentir était souvent trop intense ou insécurisant. Mon corps est devenu quelque chose que j'essayais de contrôler ou d'ignorer, plutôt qu'un endroit où je pouvais me reposer. Cette distance n'était pas un rejet, mais un mécanisme de protection à une période où je ne connaissais pas encore mes limites. Il me manquait les mots et les outils pour faire face à des émotions intenses. En déréglant mon corps, je pouvais temporairement anesthésier ce que je ressentais. Cela me donnait une illusion de contrôle sur un chaos intérieur. Ce n'est que plus tard que j'ai compris que mon corps essayait depuis toujours de communiquer, alors que j'avais appris à le voir comme 'de trop'. Et pourtant, mon corps est resté fidèle. Il m'a portée, même quand j'avais du mal. Il envoyait des signaux, même quand je ne voulais pas écouter. Il a attendu. Lentement, j'ai retrouvé le chemin vers lui. Marcher m'a aidée à m'ancrer davantage dans mon corps. Les treks de plusieurs jours m'ont ramenée à moi-même. Dormir dehors, toucher les arbres et la mousse, me connecter aux animaux, me briser et ressentir. Parfois, il faut se désassembler pour pouvoir guérir. Aujourd'hui, notre relation est inconditionnelle, authentique et transparente. Nous communiquons, nous écoutons, nous évoluons ensemble. Je prends chaque jour un moment pour me reconnecter à moi-même. Mon corps n'est plus un projet à réparer, mais une maison dont je prends soin avec douceur. Je me parle aussi à voix haute. Je me pose des questions et j'y réponds honnêtement. Ce à quoi on donne de l'espace peut se transformer. Les mots que nous prononçons ne sont pas seulement entendus par nos oreilles: ils voyagent à travers le cerveau jusque dans les cellules les plus profondes de notre corps.»

Ma devise «Vous n'avez pas besoin de déchiffrer le code, vous êtes le code.»

Mon conseil self-care «Prenez chaque jour un petit moment pour ressentir ce dont votre corps a vraiment besoin: du repos, du mouvement, de la respiration, de la douceur, de l'expression ou du silence. Le self-care n'est pas une performance, mais un dialogue. Notre corps a toujours quelque chose à nous dire: il suffit d'apprendre à l'écouter.»



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.

Un pas en arrière, un bond en avant



Pourquoi faire un pas en arrière dans votre carrière professionnelle peut vous être bénéfique

De junior à senior, de stagiaire à manager: une carrière est censée progresser, et de préférence de la manière la plus linéaire possible. C'est à cela que ressemble le succès après tout, non? Pas forcément, nuance l'experte en ressources humaines, Linda Cappelle, qui remet en question cette idée classique de la performance dans notre société. Elle défend au contraire le *job bouncing*, c'est-à-dire faire un pas en arrière dans sa carrière si cela permet à sa vie personnelle de faire un bond en avant.

Texte: Elien Geboers

On sort de l'école en tant que junior, puis l'ascension peut enfin commencer. Car plus on grimpe dans la hiérarchie, plus on a du succès aux yeux de son entourage. Après tout, dans notre société, tout tourne autour de la performance. Mais que faire si ce parcours ne vous rend pas heureux·se? Et si, pour vous, «avancer» signifiait justement faire un pas en arrière? Voici le *job bouncing*, un terme qui apparaît de plus en plus dans le monde des ressources humaines et qui met en lumière le fait de prendre soin de soi au travail. **Linda Cappelle, directrice générale du cabinet de recrutement multilingue Bright Plus** et autrice notamment de l'ouvrage *High five for work-life* (en néerlandais), explique ce dont il s'agit exactement. Linda Cappelle: «Le *job bouncing* signifie que vous choisissez consciemment de faire (temporairement) un pas en arrière dans votre carrière, c'est-à-dire: moins de responsabilités, un rôle moins exigeant, des horaires plus flexibles ou même un emploi totalement différent. Non pas parce que vous êtes moins performant dans votre fonction actuelle ou que vous n'êtes plus motivé, mais simplement parce que cela correspond mieux à qui vous êtes ou à l'étape de votre vie où vous vous trouvez.»

«Le *job bouncing* signifie que vous choisissez de faire, au sein de votre carrière, un pas en arrière de façon temporaire. Simplement parce que cela vous convient mieux»

En tant que directrice d'un cabinet de recrutement et autrice pour qui le bien-être au travail est une priorité absolue, Linda Cappelle est elle-même une grande partisane de ce phénomène. Elle poursuit: «Aujourd'hui, nos carrières durent bien plus longtemps qu'avant, mais, en même temps, on attend encore qu'elles suivent la même trajectoire linéaire. Or, dans la pratique, il apparaît de plus en plus clairement que cette idée n'a rien de durable. Les chiffres du burn-out ne mentent pas. C'est pourquoi il est grand temps, tant pour les travailleurs que pour les employeurs, de briser le tabou autour du *job bouncing*.»

Julie «Après avoir travaillé pendant des années avec beaucoup de passion au sein du département RH de mon entreprise, j'ai senti que mon histoire là-bas arrivait un peu à son terme. Évoluer vers un poste plus élevé au sein du même département ne m'attirait pas vraiment. Je voulais aussi fonder une famille, et je n'avais donc pas envie de plus de responsabilités ou de pression. Quand j'en ai parlé avec mon employeur, une autre option est apparue. J'ai pu me réorienter vers le département marketing. J'y ai décroché un nouveau rôle de spécialiste en marketing de contenu, dans lequel les compétences de ma fonction précédente se sont révélées très utiles. J'ai conservé à peu près les mêmes horaires et le même niveau de responsabilités, mais avec de toutes nouvelles tâches. Cela m'a donné une nouvelle énergie et m'a motivée à développer des compétences et des centres d'intérêt qui correspondaient beaucoup mieux à ce qui me passionnait à ce moment-là.»

L'EXEMPLE JAPONAIS

La manière dont nous envisageons une carrière réussie en Occident, comme une ligne presque droite vers le haut, n'est pas une vision universelle. Au Japon, selon Linda Cappelle, il est tout à fait accepté d'adapter davantage son travail à la phase de

vie dans laquelle on se trouve.
« Bright Plus est une filiale d'une grande holding japonaise. C'est ainsi que j'ai découvert le *job bouncing*. Au Japon, l'évolution d'une carrière est beaucoup moins linéaire. Les gens adaptent leur emploi à ce dont ils ont besoin à ce moment-là de leur vie, et cela n'est pas perçu comme un échec, mais comme une simple logique. »
Elle établit une comparaison frappante avec notre culture de la performance: « Le contraste avec notre société est grand. Ici, si vous faites un pas en arrière, par exemple parce que vous voulez avoir des enfants ou, au contraire, parce qu'ils ont entre-temps quitté la maison et que vos dépenses sont moins élevées, cela est souvent perçu comme un échec et comme un manque de réussite. »

Anne « À un certain moment de ma carrière, j'ai été promue à un poste de direction. J'ai saisi cette opportunité, car après tout, tout le monde veut gravir les échelons dans la vie, non? Pourtant, il n'a pas fallu longtemps avant que la pression liée à cette fonction ne commence à peser sur moi. C'est surtout la responsabilité envers les membres de mon équipe qui m'a semblé plus lourde que je ne l'avais imaginé. En tant que responsable, on ne peut jamais satisfaire tout le monde, et j'ai eu beaucoup de mal avec cela. Au final, j'ai démissionné et changé d'employeur, mais l'ambiance de mon ancienne entreprise me manquait. Quand j'en ai reparlé avec mon ancienne boîte, ils m'ont, à ma grande surprise, proposé de reprendre mon ancien poste. Aujourd'hui, je fais donc à nouveau partie d'une organisation à laquelle je me sens vraiment liée, et j'occupe de nouveau le poste qui m'a toujours convenu. Je retourne chaque jour travailler avec énormément d'enthousiasme et, bien sûr, avec encore plus de respect pour ma cheffe. »

QUE VONT PENSER LES AUTRES?

Un énième tabou profondément ancré dans une société où nous nous préoccupons trop de ce que les autres vont penser. Mais cette conviction entre de plus en plus en contradiction avec notre besoin croissant de prendre soin de nous et d'un meilleur équilibre.
Linda Cappelle: « Nos emplois sont devenus plus intenses. Nous devons tous travailler plus longtemps et, en plus, les attentes sont davantage élevées. La frontière entre vie professionnelle et vie privée s'estompe de plus en plus. Et il faut encore combiner tout cela avec toutes les autres exigences: une vie sociale épanouie, un foyer qui tourne bien, des projets personnels... Rien d'étonnant, dès lors, à ce qu'un nombre croissant de personnes sentent que le modèle actuel n'est pas tenable et que leur équilibre entre vie professionnelle et vie privée est complètement déséquilibré. Résultat: nous nous épuisons, nous perdons notre motivation et nous ne sommes tout simplement plus heureux dans notre travail. » La question est donc simple: à quoi sert une carrière professionnelle impressionnante si elle ne vous rend pas heureux·se?

NOUVELLE VISION DU SUCCÈS

Linda Cappelle n'a pas tort: dans notre société occidentale, nous adaptons encore trop souvent notre vie à notre travail, au lieu de faire l'inverse. Pourtant, selon elle, c'est une vision dépassée.
Linda Cappelle: « Un emploi ne devrait pas seulement être une question de statut, mais aussi de bien-être et de sens. Heureusement, nous constatons déjà un changement au sein de la nouvelle génération: les jeunes ne choisissent plus un travail uniquement parce qu'il 'le faut', mais parce qu'il leur apporte de l'épanouissement. C'est une façon bien plus durable d'envisager sa carrière, et le *job bouncing* s'inscrit parfaitement dans ce glissement vers davantage de conscience de soi et de bien-être au travail. »

« Il s'agit d'adapter votre carrière à votre vie, et non l'inverse. Vous représentez tellement plus que votre travail »

Le *job bouncing* demande en effet une connaissance de soi – et oui, aussi de l'amour de soi. Car si vous êtes malheureux·se au niveau professionnel, vous devez oser reconnaître que votre fonction ne vous convient plus et oser choisir un emploi moins dicté par le statut, mais qui correspond réellement à votre identité ou à votre phase de vie.
Linda Cappelle: « Il s'agit d'adapter votre carrière à votre vie, et non l'inverse. Après tout, vous êtes tellement plus que votre travail. Au lieu de lier notre identité à cette ligne droite ascendante et à un titre prestigieux, nous pouvons aussi apprendre à voir notre carrière comme un parcours composé de différentes phases, qui évolue au rythme de notre vie. »

UN BOND EN AVANT

Faire un pas en arrière ou de côté peut sembler vouloir dire reculer, mais en réalité, cela peut apporter beaucoup. Linda Cappelle le confirme: « Un travail qui vous correspond mieux paraît plus léger et procure davantage de satisfaction. Vous sacrifiez peut-être une partie de votre salaire ou de votre statut, mais vous

gagnez souvent des choses bien plus précieuses: plus de marge de manœuvre, moins de pression et de stress, plus d'espace mental, plus d'énergie, plus de temps pour vos proches ou pour vos centres d'intérêt, davantage de satisfaction au travail… »

D'un autre côté, il n'est pas anormal que le *job bouncing* suscite aussi des doutes. Arriverez-vous à vous en sortir avec un salaire plus faible? Risquez-vous de passer à côté d'opportunités? Votre CV en pâtira-t-il?

Linda Cappelle comprend ce questionnement et estime qu'il est de la responsabilité des employeurs, comme des travailleurs, d'entrer en dialogue afin d'apaiser ces inquiétudes. « De plus en plus d'employeurs réalisent que des collaborateurs satisfaits et motivés ont, au final, bien plus de valeur que des personnes qui veulent continuer à évoluer à tout prix, mais finissent par décrocher en cours de route. En outre, faire un pas en arrière ne doit pas forcément être définitif. Cela peut tout à fait constituer une étape intermédiaire réfléchie ou un moment de réorientation. En offrant cet espace à leurs collaborateurs, les employeurs courent eux-mêmes moins de risques de perdre leurs talents les plus précieux. Si votre entreprise comprend cela, elle soutiendra aussi votre choix de pratiquer le *job bouncing*. »

ÉVOLUER SANS GRAVIR LES ÉCHELONS

Obtenir une promotion, assumer plus de responsabilités et décrocher des fonctions prestigieuses n'est pas la seule façon de se développer dans sa carrière. Linda Cappelle souligne que la croissance horizontale peut être tout aussi précieuse que l'ascension verticale. « On peut aussi évoluer d'une façon qui correspond davantage à ses talents. Par exemple, en approfondissant son rôle actuel. Vous restez alors dans la même fonction, mais vous développez votre expertise et vos compétences. Vous devenez plus solide dans ce que vous faites et vous vous construisez une réputation de spécialiste. Une deuxième manière consiste à se réorienter vers un autre domaine au même niveau. Vous changez alors de rôle ou de direction, mais vous emportez avec vous les connaissances et l'expérience acquises. Ce n'est pas une promotion au sens classique, mais c'est un nouveau défi dans lequel votre bagage devient un véritable atout. Vous élargissez ainsi vos compétences et vous vous développez autrement. »



Lisa « Je viens d'une famille très carriériste. Depuis toute petite, on m'a donc transmis l'idée que la carrière est la priorité numéro 1. Au début de mon parcours pro, cela a fait que mon estime de moi était très liée à ce que je faisais sur le plan professionnel. Cela a déterminé mes choix d'études, les emplois auxquels j'ai postulé après l'obtention de mon diplôme, l'endroit où j'ai vécu, et la façon dont j'ai consacré tout mon temps au début de ma vingtaine. Malheureusement, cela m'a menée à un burn-out sévère dès l'âge de 27 ans. Je me sentais complètement ratée: qui s'épuise après à peine 5 ans de travail? Heureusement, c'est aussi à cette période que j'ai rencontré mon partenaire. Il a grandi dans un environnement totalement différent, où l'on encourage surtout à faire ce que l'on aime et ce qui rend heureux. Il m'a fallu du temps pour adopter cet état d'esprit, mais avec son soutien et l'accompagnement d'un coach de carrière, j'ai complètement changé de cap. Aujourd'hui, je suis indépendante dans un métier créatif qui n'apporte peut-être pas beaucoup de prestige, ni un gros salaire, mais je me sens malgré tout la femme la plus riche du monde. »

« Un pas en arrière ne doit pas être définitif. Cela peut constituer une étape intermédiaire réfléchie ou un moment de réorientation »

Le job bouncing en pratique

Vos objectifs, vos phases de vie, votre santé mentale: quelle que soit votre motivation, vous vous demandez sans doute comment mettre en pratique le *job bouncing* sans avoir l'impression de mettre votre carrière en péril. Selon Linda Cappelle, tout commence par une étape cruciale: oser être honnête avec soi-même et avec son responsable. Cela paraît simple, mais, dans la pratique, ça arrive encore bien trop rarement. Nous continuons à avancer, souvent par habitude ou parce que c'est ce qu'on attend de nous. Le *job bouncing* demande justement l'inverse: ralentir, réfléchir et oser dire que quelque chose ne fonctionne plus. Grâce à ces conseils concrets de Linda Cappelle, vous pourrez l'aborder de la bonne manière.

FAITES UN POINT AVEC VOUS-MÊME

Le *job bouncing* commence en vous. En prenant consciemment le temps, avec bienveillance, de faire le point sur votre situation. Vous pouvez vous poser des questions comme: qu'est-ce qui me donne de l'énergie aujourd'hui, et qu'est-ce qui m'épuise? Qu'est-ce qui changerait si je ressentais moins de pression? Et, si je suis honnête, de quoi ai-je vraiment besoin à ce stade de ma vie?

Le *job bouncing* commence en vous-même. Posez-vous des questions comme: qu'est-ce qui me donne de l'énergie et qu'est-ce qui m'épuise?

ENGAGEZ LA CONVERSATION

Une fois que vous avez clarifié cela pour vous-même, vient la partie la plus difficile: en parler au travail. La transparence est essentielle ici. Vous pouvez, par exemple, expliquer que vous sentez que votre rôle actuel ne correspond plus totalement à ce qui vous motive et vous donne de l'énergie. Que vous souhaitez chercher une fonction qui vous corresponde davantage, éventuellement de façon temporaire. Cette nuance est importante: il ne s'agit pas forcément d'un choix définitif. Si vous montrez que vous restez engagé·e, mais que vous souhaitez contribuer autrement, les employeurs avisés y seront ouverts.

GARDEZ DES ATTENTES RÉALISTES

Le *job bouncing* demande aussi du réalisme. Un pas en arrière en termes de responsabilités implique en effet aussi un pas en arrière sur le plan du salaire. Ce n'est pas une réalité agréable, mais elle est logique. On ne peut pas s'attendre à assumer moins de responsabilités, tout en conservant exactement le même salaire.
En revanche, il y a une contrepartie. Plus difficile à quantifier, mais tout aussi précieuse: plus de calme, plus de temps pour soi, moins de stress...

DEMANDEZ LA POSSIBILITÉ D'ESSAYER

Si on vous propose une promotion, mais que vous n'êtes pas certain·e que ce soit le bon choix, osez aussi ouvrir la discussion. Chez Bright Plus, une période de 6 mois est automatiquement prévu pour essayer une nouvelle fonction, puis évaluer sans gêne, au bout de ce semestre, si cela convient vraiment ou si les personnes préfèrent revenir à leur ancien poste. Et il·elle·s restent tout aussi estimé·e·s comme collègues. Vous pouvez aussi proposer vous-même une telle «période d'essai» à votre employeur. Il serait fou de refuser: sinon, il risque tout simplement de perdre l'un de ses talents.



Vous souhaitez examiner vos propres options sur le marché du travail et voir quel emploi vous correspond vraiment? Rendez-vous sur le site de Bright Plus, brightplus.be/fr, et prenez rendez-vous.

EN COLLABORATION AVEC INNO

Les 9 plus beaux cadeaux pour la fête des Mères

La femme qui vous a donné la vie mérite ce qu'il y a de mieux. Un nouveau vase élégant, avec des fleurs bien sûr. Une montre intemporelle qui lui rappelle chaque seconde à quel point vous l'aimez. Des produits de maquillage luxueux qui la rendent encore plus belle. Le cadeau parfait pour la fête des Mères ? C'est chez INNO.

Dua lipstick

Le rouge à lèvres préféré de Dua Lipa, et de votre maman.

LIPSTICK « LOVENUDE » DANS LA TEINTE « ILLICIT NUDE » – 47,50 € – YVES SAINT LAURENT CHEZ INNO.

Coup de cœur

Un parfum qui porte bien son nom : Irresistible.

EAU DE PARFUM « IRRESISTIBLE » (35 ML) – 76,90 € – GIVENCHY CHEZ INNO.

Le sac fourre-vraiment-tout

Que votre maman parte chargée ou légère, ce totebag XXL avale tout.

TOTEBAG RAYÉ – 69,99 € – LAURENT DAVID CHEZ INNO.

Mega Mascara

Un mascara tellement génial que vous voudrez bientôt l'emprunter.

MASCARA « LASH IDÔLE CURL GODDESS » – 39,90 € – LANCÔME CHEZ INNO.

















Peignoir de sortie

Pour une journée de détente au sauna ou à la plage.

PEIGNOIR DE BAIN RAYÉ – 49,95 € – ÅHLÉNS CHEZ INNO.

L'heure à emporter

En toute élégance, grâce à cette montre et son bracelet assorti.

MONTRE ET BRACELET – 219 € – FOSSIL CHEZ INNO.

Joyeux vase

Les fleurs fanent mais ce joli vase, lui, reste à jamais.

VASE JAUNE – 19,95 € – ÅHLÉNS CHEZ INNO.

Forever bracelets

Un bracelet pour vous et un bracelet pour elle.

ENSEMBLE DE BRACELETS – 22,99 € – MY JEWELLERY CHEZ INNO.

Retour vers les années 90

On parie que ce sac Kipling lui donnera un coup de nostalgie ?

SAC RAYÉ – 119,90 € – KIPLING CHEZ INNO.

INNO
DEPARTMENT STORE

INNO propose un vaste assortiment d'articles de mode, de beauté et de déco. Vous nous trouvez dans 16 villes en Belgique, et sur inno.be

Veste en denim (15 €, Primark).

Jeans (39,99 €, New Look).

T-shirt blanc (12,99 €, C&A).

copy the cover

Un changement de saison signifie un investissement dans un nouvel ensemble en jeans. Que vous le portiez de façon basique avec un t-shirt ou plus chic avec une blouse fantaisie, un deux-pièces en denim fonctionne dans toutes les situations.

Production: Joni Vandewalle **Texte et shopping:** Chloë Foubert et Charlotte De Loose **Photos:** Annick Strynckx **Stylisme:** Marieke de Pauw **Make-up:** Evelien De Potter **Mannequin:** Ger-Dwina (No Babes Agency)



1. Veste en denim à fleurs brodées (69,90 €, Pieces). **2. Jeans** à fleurs brodées assorti (69,90 €, Pieces). **3. Sac à main** en crochet (35,99 €, Stradivarius). **4. Lunettes de soleil** vertes (99,99 €, Fabienne Chapot). **5. Blouse** à volants (44,99 €, H&M). **6. Baskets** métallisées (34,99 €, vanHaren). **7. Boucles d'oreilles** argentées (29 €, Victoria).



Vous voulez rayonner comme notre mannequin en couverture?
Ces 3 essentiels make-up peuvent vous aider.



1. Le **Long Lasting Eyeshadow Stick** apporte à vos paupières un magnifique éclat doré (14,99 €, KIKO).



2. Le **Lumi Bronze Stick Soleil** donne à votre visage un éclat hâlé et lumineux, effet *sunkissed* (12,99 €, L'Oréal Paris).



3. Le **Lustreglass Lipstick** « Can't Dull My Shine » est un rouge à lèvres brun profond à la brillance naturelle (29 €, M·A·C).

LA NOUVELLE SÉRIE ÉVÈNEMENT

Quatre femmes. Deux mondes. Un crime.

L'ÉTÉ 36

Chaque mercredi à 20h30

RTL tvi

RTL play

Argent comptant



NOTRE JOURNALISTE CHERCHE À SAVOIR OÙ VA SON ARGENT CHAQUE MOIS

PROJET ACHAT MAISON

«Je suis un vrai désastre financier et j'ai parfois l'impression que mon argent disparaît tout simplement. Je veux apprendre à mieux économiser, comprendre où va mon argent et enfin avoir le sentiment de maîtriser mes finances. Je partage ici avec vous mon parcours, étape par étape.»

Mon compagnon et moi avons acheté une maison!!! J'ai encore du mal à réaliser. Pas seulement parce que tout est allé très vite, mais surtout parce que ma situation financière était totalement différente il n'y a pas si longtemps. Celles et ceux qui suivent ma rubrique le savent: il y a 1 an, j'écrivais encore que mon argent semblait disparaître en un clin d'œil et que, pour moi, épargner n'avait rien d'évident. Acheter une maison? C'était un projet pour un futur lointain. Et surtout destiné à des personnes avec de solides économies.

« PROJET ACHAT MAISON »

Mais, il y a environ 6 mois, tout a basculé lorsque j'ai pris rendez-vous à la banque. Pas parce que je pensais que nous étions prêts, mais justement pour entendre le contraire. Je voulais savoir combien nous devions encore épargner pour pouvoir un jour entrer dans les conditions d'un achat immobilier. Mon compagnon et moi avions alors environ 22.000 € d'épargne commune. Un montant qui, honnêtement, me semblait faible par rapport à celui d'autres personnes de mon entourage. Mais après quelques questions ciblées (sur nos revenus, nos charges fixes et notre épargne), le conseiller immobilier a conclu que



Texte: Dewy De Leeneer

NOTRE MAISON, NOS COÛTS

Le prix d'achat
350.000 €

Le prêt 100 %

Le taux d'intérêt 3,44 %

Le remboursement mensuel
1730,94 €

Que devons-nous déjà payer?
350 € de frais de dossier à la banque (1 semaine après l'acceptation de l'offre)

nous pouvions bel et bien acheter un logement. La seule chose que nous devions financer nous-mêmes était les frais annexes. Pour une maison de 350.000 €, ceux-ci s'élevaient à environ 19.000 à 20.000 € de frais de notaire et bancaires. Et cet argent, nous l'avions. Le reste pouvait être financé via un prêt à 100 %. Aujourd'hui, nous avons encore avancé d'un pas et disposons ensemble de plus de 30.000 € d'épargne, ce qui nous permet non seulement de couvrir ces frais, mais aussi de conserver une réserve.

Et cela change complètement notre sentiment de sécurité financière.

ÉTAPE 1: ALLER À LA BANQUE

Si j'ai appris une chose avec « Projet achat maison », c'est celle-ci: allez à la banque, même si vous pensez que ce n'est pas encore possible. Ce rendez-vous m'a apporté quelque chose que je n'avais pas avant: de la clarté. Tout à coup, quelque chose qui paraissait lointain est devenu envisageable. Avec cette nouvelle perspective, nous avons commencé à regarder autour de nous, sans pression, plutôt par curiosité. Nous avons visité 2 maisons: l'une à 310.000 €, l'autre à 345.000 €. Dans les 2 cas, nous avons ressenti une forme d'hésitation. Est-ce qu'on se lance? À chaque fois, il y avait quelque chose qui ne tombait pas complètement juste – peut-être la maison elle-même, peut-être le moment. Nous avons donc décidé de laisser tomber. Quelques mois plus tard, une maison entièrement rénovée est apparue: entourée de verdure, avec un certificat PEB A et totalement à notre goût. Le prix demandé était de 339.000 €. Nous sommes allés la visiter et avons immédiatement eu le sentiment qu'il s'agissait de la maison de nos rêves pour une première acquisition. Pour la première fois de notre vie, nous avons fait une offre, 11.000 € au-dessus du prix demandé. Quelques jours plus tard, nous avons reçu l'appel libérateur: la maison était à nous! Aujourd'hui, 1 semaine et demie plus tard, nous n'avons payé que 350 € de frais de dossier à la banque. Un petit montant comparé à ce qui nous attend encore, mais déjà la première preuve concrète que tout cela est bien réel. Très bientôt, nous signerons le compromis. Dans « Projet achat maison », je partagerai tout: les détails de notre crédit, le montant des frais de notaire, et toute la partie administrative à laquelle on ne pense pas au départ. Affaire à suivre!



« S'il y a bien une chose que j'ai apprise, c'est celle-ci: allez à la banque, même si vous pensez que ce n'est pas encore possible »



MODE

4 combinaisons de couleurs tendance qui mettent instantanément de bonne humeur

Affichez la COULEUR

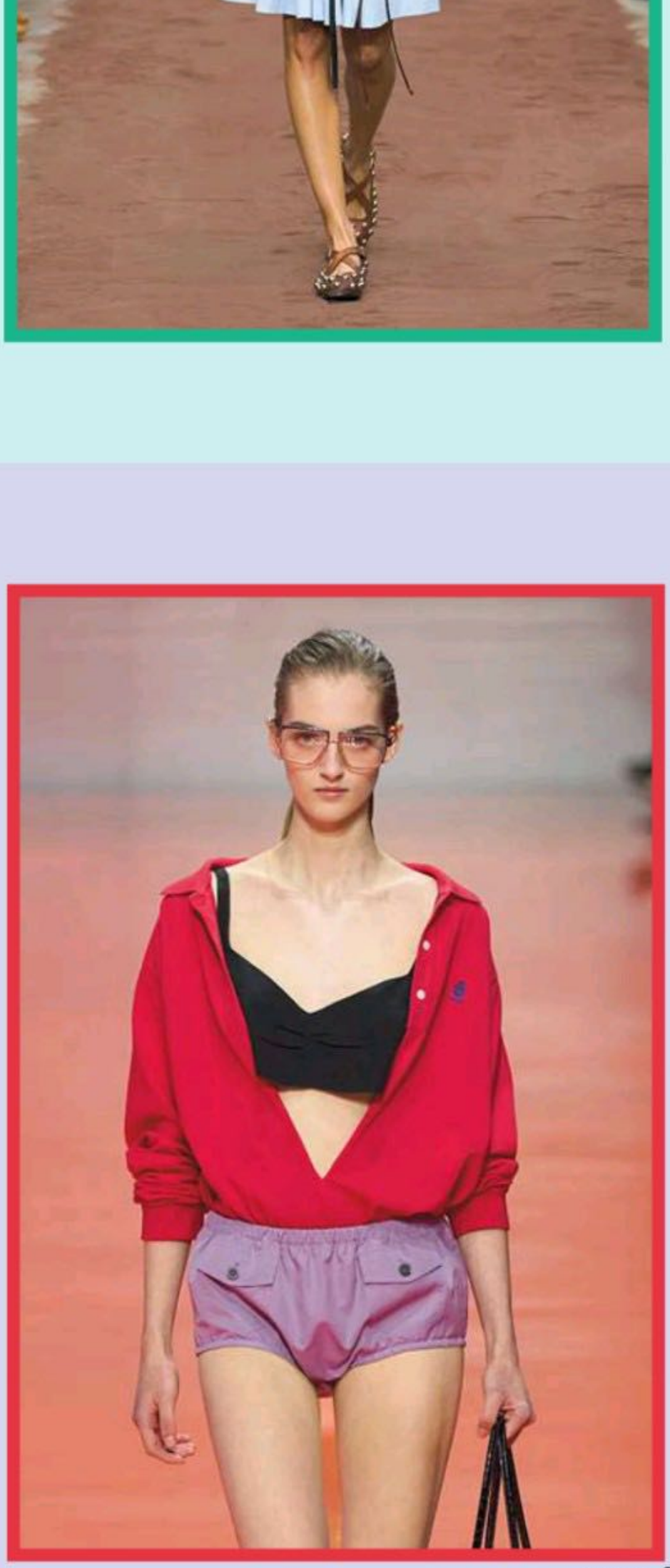
Avez-vous tendance à toujours opter pour du noir? Rien de mal à ça, mais un peu de variété ne peut pas faire de mal. Des tons pastel aux couleurs vives: avec ces 4 associations de couleurs, vous serez pile dans le ton de ce printemps/été.

Texte et shopping: Chloë Foubert









Rose poudré cherche rouge profond

























1. **Bague** avec pierre rectangulaire (49 €, Twice As Nice). **2.** **Chemise** rose poudré (42,99 €, Frances by Bel&Bo). **3.** **Casquette** (39,95 €, Marc O'Polo). **4.** **Chemise** en dentelle (139,90 €, Alix The Label, via SKM). **5.** **Pantalon** ample (59,99 €, Object). **6.** **Sandales** à talon avec bride (149,99 €, Fabienne Chapot). **7.** **Robe** à rayures (54,99 €, La Redoute). **8.** **Sac à main** effet tressé (131,95 €, JW Pei). **9.** **Short** rose en denim (59,95 €, Ichi, via Juttu). **10.** **Gilet** sans manches (89,99 €, e5).

Bleu azur épouse le vert



1





2



3



4



5





6





7

8





9

1. **Mini-jupe** bleue (79,99 €, Les Sœurs). **2.** **Boucles d'oreilles** en forme de cœur (32 €, Azeria, via Juttu). **3.** **Robe** ample bleue (59,99 €, Vila). **4.** **Ballerines** en résille (59 €, Arket). **5.** **Top** vert à volants (175 €, Essentiel Antwerp). **6.** **Sac cabas** rayé (35,99 €, Pull & Bear). **7.** **Maillot de bain** texturé (49,99 €, Etam). **8.** **Pantalon** vert (139 €, Pom Amsterdam). **9.** **Top** à nœuds (29,99 €, JJXX).

Jaune beurre + bleu doux





1



2



3



4



5





6



7





8



9

1. **Sandales** (99,99 €, Steve Madden). **2.** **Robe** longue (115 €, FRNCH, via Zalando). **3.** **Bomber** (225 €, Four Roses). **4.** **Bermuda** rayé (89,99 €, Signe Nature). **5.** **Jupe** asymétrique en satin avec dentelle (25,99 €, Stradivarius). **6.** **Top** satiné à col montant (35,99 €, LolaLiza). **7.** **Sac à main** (34,99 €, Pieces). **8.** **Blouse** (149,95 €, Yerse, via Brooklyn). **9.** **Top** en maille (89 €, The Tiny Big Sister).

Rouge tomate & violet

























1. **Robe** longue avec applications florales (79,99 €, Vero Moda). **2.** **Top** avec homard (79,99 €, Fabienne Chapot). **3.** **Charm de sac** (90 €, Furla). **4.** **Cardigan** sans manches en maille (89,99 €, CKS). **5.** **Ceinture** rouge (95 €, Sézane). **6.** **T-shirt** oversize avec logo (89 €, Stieglitz). **7.** **Haut de bikini** (39 €, & Other Stories). **8.** **Bas de bikini** (29 €, & Other Stories). **9.** **Robe** dos nu en maille (59,99 €, Mango). **10.** **Jeans** barrel en coton biologique (129,90 €, Armedangels).

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. Nos lecteur·rice·s dévoilent en détail leur processus d'achat: le prix, leur apport et leurs économies.

Karine*, 28 ans, et Marc*, 29 ans, réalisent une rénovation complète

Qui sont-ils?

Les acheteur·se·s Karine*, 28 ans, coiffeuse, et Marc*, 29 ans, employé

Le bien une maison semi-mitoyenne, actuellement en rénovation complète

Le prix d'achat 245.000 €

Leur apport 120.000 €

«Fenêtres, toiture, façade, sanitaires, chauffage, électricité... tout a été refait»

Karine* «Avant d'acheter cette maison, nous vivions tous les 2 encore chez nos parents. Et d'ailleurs, c'est toujours le cas maintenant, tant que les travaux de rénovation sont en cours. Cela paraît peut-être étrange comme on est ensemble depuis presque 10 ans, mais pour nous, c'était tout à fait logique. En restant vivre chez nos parents, nous pouvions économiser et nous n'avions pas à dépenser d'argent pour un loyer.
Nous voulions rester dans la région de Zottegem, près de notre travail, des commerces et de notre famille. Nous avions activé des alertes sur Zimmo et, dès qu'un bien intéressant apparaissait, nous réagissions.
Quand cette maison semi-mitoyenne, que nous pouvions rénover entièrement, a été mise en ligne, nous avons immédiatement envoyé un message.

Le budget

Nous avons payé 245.000 € pour la maison. Comme il s'agit d'une rénovation complète, nous avons emprunté 300.000 €. Nous voulions être certains d'avoir un budget suffisant pour l'ensemble des travaux, et cela s'est effectivement avéré nécessaire. Notre apport personnel de 120.000 € nous a servi à couvrir les frais annexes (environ 25.000 €), ainsi qu'une partie du prix de la maison elle-même.
Sur le prêt, il restait 55.000 €, et nous avons utilisé ce montant pour les principaux frais de rénovation, comme les fenêtres, les sanitaires et l'électricité. Cela nous a permis de ne pas devoir puiser immédiatement dans nos propres économies.
Entre-temps, nous avons toutefois commencé à utiliser notre cagnotte personnelle. Il nous reste encore un peu plus de 100.000 €, et nous espérons pouvoir financer presque tout avec cette somme. Nous essayons quand même de garder une petite réserve, et nous devons encore acheter tous nos meubles, puisque ce sera notre première cohabitation.
Le remboursement mensuel s'élève provisoirement à 700 €, parce que nous n'y habitons pas encore. Dès que nous y emménagerons, il passera à 1400 €. C'était un choix réfléchi, afin d'avoir un peu plus de marge financière pendant la rénovation.

« Nous sommes ensemble depuis 10 ans, mais nous sommes restés vivre chez nos parents afin de pouvoir beaucoup économiser »

« Le plus grand défi a été d'apprendre à se projeter au-delà de l'ancien intérieur et d'en percevoir le potentiel. Les conseils des autres nous ont apporté énormément d'éclairages »

Grande implication

Nous sommes bien conscients que notre épargne est plutôt élevée. Mais les gens oublient parfois que, pendant presque 10 ans, nous avons fait la navette entre nos 2 familles. Ce n'était pas toujours facile, mais cela nous a permis d'épargner longtemps et d'avoir un apport personnel important. En plus de cela, nous avons aussi reçu une aide de nos parents, ce qui nous a donné un petit coup de pouce supplémentaire.
Cette approche nous a aussi permis de réaliser aujourd'hui presque tout comme nous le souhaitons. Nous avons vraiment entrepris une rénovation complète: fenêtres, toiture, façade, sanitaires, chauffage, électricité... tout a été refait. Il s'agit de montants importants, avec au total environ 150.000 € de frais de rénovation, mais nous avons pu économiser énormément grâce à l'aide de nos pères bricoleurs, de nos oncles et de nos amis. Sans eux, ce projet n'aurait jamais pu voir le jour. Nous en sommes bien conscients. C'est aussi pour cela que notre situation n'est pas comparable à celle de personnes qui doivent tout faire exécuter par des professionnels. Si mon papa n'était pas maçon, nous n'aurions pas acheté une maison à rénover, mais une habitation clé sur porte.

Aucun regret

Le plus grand défi a été d'apprendre à se projeter au-delà de l'ancien intérieur et à en percevoir le potentiel. Nous avons demandé conseil à beaucoup de personnes, simplement pour savoir comment elles s'y prendraient. Cela nous a apporté énormément d'idées. Faire un croquis de la maison nous a aussi beaucoup aidés. Est-ce qu'on referait tout ça un jour? Je ne sais pas. Il y a bien plus de choses à gérer que ce que les gens imaginent, et Marc* a déjà dit qu'il n'était pas certain d'avoir encore envie de se lancer dans une rénovation pareille. Mais nous n'avons absolument aucun regret.
Notre conseil principal: établissez un budget détaillé et prévoyez suffisamment d'argent pour chaque poste. Les choses coûtent toujours plus cher que prévu. Si vous êtes bien préparé, vous aurez moins de mauvaises surprises par la suite. »

**Il s'agit de prénoms d'emprunt.*

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

Texte: Dewy De Leeneer

CONCOURS FEMMES D'AUJOURD'HUI

GAGNEZ DES SÉJOURS MAGIQUES

À DISNEYLAND® PARIS

POUR 4 PERSONNES

Depuis ce printemps, un vent polaire souffle sur Disneyland® Paris avec l'ouverture du **Monde de *La Reine des Neiges***. Inspiré de l'univers du film, ce nouvel espace plonge les visiteurs au cœur d'Arendelle, entre fjords scintillants, château majestueux et attraction immersive.



CES SÉJOURS POUR 4 PERSONNES COMPRENNENT

+ Les billets d'entrée pour les 2 Parcs Disney® valables pour 2 jours
+ 1 nuit à l'hôtel Disney Newport Bay Club®
+ Les petits-déjeuners

Participez sur
femmesdaujourdhui.be/concoursdisneyland

Concours du 28 avril jusqu'au 20 mai 2026 à minuit.

Femmes D'AUJOURD'HUI

dans notre lit

Maud, 30 ans, est assistante sociale.
Salomé, 29 ans, est opératrice en salle de contrôle.
Elles sont ensemble depuis 4 ans.

Le nombre de partenaires de Maud «25.»
Notre première fois ensemble
«À l'adolescence, nous avions déjà été en couple. À l'époque, c'était très secret. Dans notre village, être lesbienne à un âge aussi jeune, ça n'existait pas. On faisait comme si nous n'étions que des amies, ce qui nous permettait quand même de dormir l'une chez l'autre.»
On fait l'amour
«3 à 4 fois par semaine.»
La plus belle partie de son corps
«Ses lèvres pulpeuses, très sensuelles.»
Ma position préférée
«J'adore prendre un bain avec elle. Quand on est assises face à face, les jambes entremêlées, on peut se toucher et se regarder.»
Celle qui l'emporte le plus souvent
«Le sexe oral est notre pratique préférée.»
Mon endroit préféré
«Clairement: le bain.»
Notre pire fiasco
«Quand, adolescente, j'ai dit à ma mère que Salomé était mon amoureuse, elle n'a soudain plus eu le droit de rester dormir. Pour la faire changer d'avis, j'ai inventé que ce n'était en fait qu'une passade. Et ça a marché!»
Ce qu'elle m'a appris
«Salomé a eu une enfance difficile. Cela se ressent parfois dans notre relation, mais ça m'a aussi appris à être plus patiente.»
Je grimpe au rideau lorsqu'elle
«... fait preuve d'humour. Elle est tellement drôle, et je trouve ça incroyablement attirant.»
Mon fantasme
«Faire l'amour sur une île tropicale.»
Ça, non merci!
«Dans le passé, je me laissais vite emporter. Maintenant que je suis de nouveau avec elle, je ne peux pas m'imaginer être intime avec quelqu'un d'autre.»
Les moins
«Nous nous connaissons depuis si longtemps, et pourtant, il est toujours difficile pour elle de vraiment me laisser entrer dans son cœur. C'est parfois frustrant, mais je n'abandonne pas.»

Salomé **«À l'école, on ne nous a rien appris sur le sexe entre femmes, ça a été une immense découverte»**

Le nombre de partenaires de Salomé «9.»
Notre première fois ensemble
«Notre toute première fois, c'était quand on avait 16 ans. On n'avait aucune idée de ce qu'on faisait, et pourtant, j'ai adoré ça. À l'école, on ne nous apprenait rien sur le sexe entre filles, alors c'était une véritable découverte. Le fait de le faire en cachette rendait tout encore plus excitant.»
On fait l'amour
«3 à 4 fois par semaine.»
La plus belle partie de son corps
«J'ai envie de planter mes dents dans ses petites fesses rondes.»
Ma position préférée
«Quand elle me fait plaisir, je préfère être blottie au chaud sous notre couette épaisse, avec la tête enfouie sous une grande pile d'oreillers.»
Celle qui l'emporte le plus souvent
«En réalité, c'est toujours différent...»
Mon endroit préféré
«Partout où il fait assez chaud.»
Notre pire fiasco
«À l'adolescence, nous avons une fois fait un plan à 3 avec un garçon. Ça a été un fiasco. Maud est bi, donc j'étais morte de jalousie. Les hommes, ce n'est pas mon truc.»
Ce qu'elle m'a appris
«C'est une personne tellement chaleureuse et aimante. Je ne le montre pas assez, mais c'est elle qui m'a permis d'oser à nouveau aimer quelqu'un pour de vrai.»
Je grimpe au rideau lorsqu'elle
«... danse pour moi. Elle bouge avec tellement de sensualité... On dirait qu'elle est au ralenti.»
Mon fantasme
«Une visite dans une salle SM.»
Ça, non merci!
«En plus des hommes en chair et en os, je n'ai pas non plus envie d'avoir des pénis en plastique près de moi. Donc, pour moi, pas de godes-ceintures, ni de sextoys exagérément grands.»
Les moins
«Dans son innocence, elle ne se rend pas toujours bien compte de l'effet qu'elle a sur les autres. Et ça me rend parfois peu sûre de moi.»

envie de participer?

Envoyez un e-mail à amandine.deharlez@flair.be.

Texte: Elien Geboers

COUP D'ÉCLAT (à prix doux)



Votre budget est limité? Pas de panique: Charlotte, journaliste Beauté, teste chaque année des centaines de nouveaux produits, et ses dernières découvertes make-up sont justement très accessibles.

Texte: Charlotte De Loose

Charlotte, journaliste Beauté, a sélectionné pour vous les cosmétiques les plus efficaces et les plus abordables pour afficher un teint lumineux!

Grip Primer Base de MCoBeauty

Avec cette base de teint, mon maquillage tient nettement plus longtemps. Il faut s'habituer à la sensation collante qu'elle procure lors de l'application, mais dès que l'on met le reste du maquillage, cette sensation disparaît.

11,99€
MCoBeauty,
via Kruidvat





9,95€
Maybelline

Plump & Glow Foundation de Maybelline

Je suis très exigeante en matière de fond de teint, et c'est le meilleur fond de teint abordable que j'ai testé depuis longtemps. Il se fond parfaitement sur ma peau, est facile à moduler et donne à mon teint un joli glow.

Lifter Concealer de Maybelline

C'est mon nouveau produit favori pour camoufler les cernes sous les yeux. Il en faut très peu, car il offre une couvrance élevée.



10,99€
Maybelline

C'est le meilleur fond de teint à petit prix que j'ai testé depuis longtemps

Je n'ai jamais reçu autant de compliments sur mes sourcils que depuis que j'utilise ce gel pour sourcils

Lip Liner Stain de NYX

C'est une sorte d'hybride entre un crayon à lèvres et une encre à lèvres. Si vous utilisez ce produit pour dessiner le contour de vos lèvres (ou, comme moi, pour les remplir entièrement), la couleur tient pendant des heures.



11,99€
NYX,
via Douglas



11,99€
NYX,
via Kruidvat

Crazy Lift Brow Glue de NYX

Je n'ai jamais reçu autant de compliments sur mes sourcils que depuis que j'utilise ce gel pour sourcils. J'aime brosser mes sourcils vers le haut pour un effet lifté, et c'est le seul gel qui les maintient parfaitement en place toute la journée.

Epic Inky Stix de NYX

Ce crayon est idéal pour celles qui ne sont pas très à l'aise avec l'eyeliner. Grâce à sa mine plate, il permet de tracer un trait fin et net au ras des cils, mais aussi de l'estomper pour un effet smoky.

10,99€
NYX, via Di



Glow Reviver Lip Oil d'e.l.f. Cosmetics

Cette huile à lèvres brillante m'a déjà valu de nombreux compliments. « Divine Wine » est une magnifique teinte bordeaux avec une légère touche de brillance rosée. Et surtout: elle ne dessèche pas mes lèvres, ce qui est le cas de beaucoup d'autres gloss.

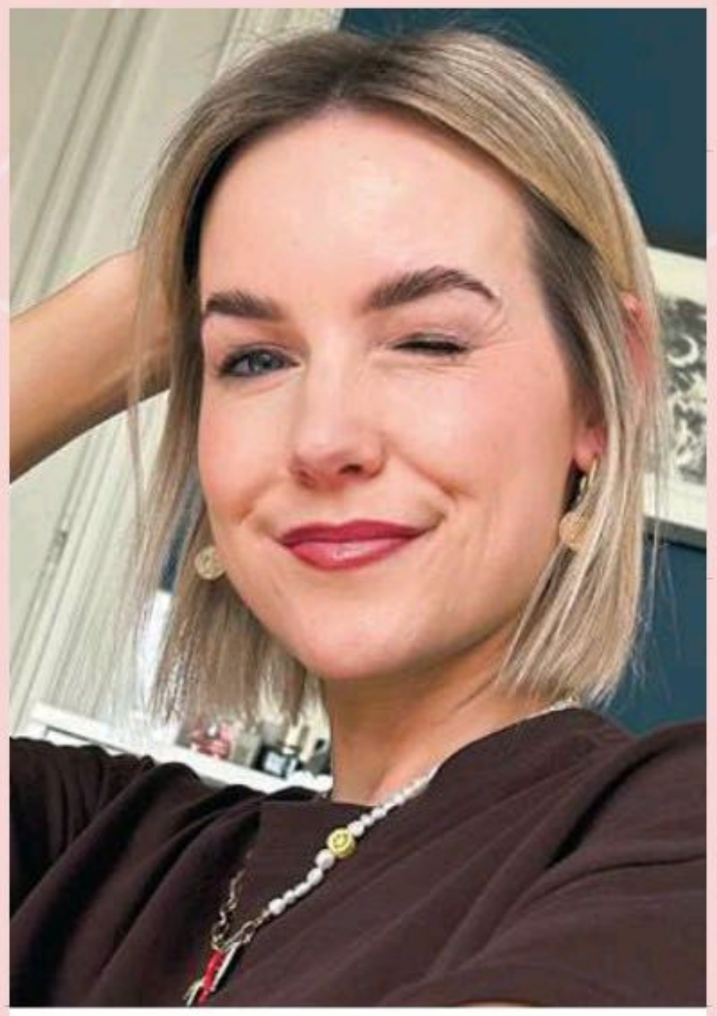


10€

e.l.f. Cosmetics, via Kruidvat



Cette huile à lèvres brillante m'a déjà valu de nombreux compliments, et elle ne dessèche pas mes lèvres



Translucent Pressed Powder de MUA

Une poudre libre translucide à moins de 3 € ! Je l'utilise pour fixer mon anti-cernes sous les yeux et matifier certaines zones du visage.

2,60€
MUA Makeup Academy, via Di



Blush Heart-breaker Rouge de HEMA

Ce blush apporte aux joues une touche fraîche de rose corail, avec un léger effet irisé. J'adore le système de recharge, à la fois écologique et économique.

5,49€
HEMA



Glam & Doll Sculpt & Volume Waterproof de Catrice

J'étais déjà fan de leur mascara Glam & Doll, mais cette version waterproof va encore plus loin. Il tient parfaitement en place jusqu'au démaquillage, et si je recourbe mes cils au préalable, il maintient la courbure toute la journée.

4,49€
Catrice, via Kruidvat



Ce mascara tient parfaitement en place et conserve la courbure de mes cils toute la journée

dans mon portefeuille

Camélia* «Je travaille depuis 1 an comme gestionnaire de paie et conseillère en intégration auprès d'un prestataire de services RH. J'accompagne les entreprises dans la mise en place de leur administration salariale: mise en ordre des contrats et suivi des premiers salaires afin qu'ils soient traités sans erreurs. C'est un poste qui implique beaucoup de responsabilités, mais aussi une grande diversité. Je suis en contact avec les clients, je gère des dossiers et je les conseille en matière de législation sociale. Ce que j'apprécie particulièrement, c'est de pouvoir apporter de la structure. Beaucoup d'entreprises sont vite dépassées lorsqu'elles se lancent, et je les aide à y voir clair. Mon salaire net s'élève à environ 2200 € par mois, complété par des chèques-repas et des assurances. Pour mon âge et mon expérience, je trouve que c'est un très bon début.

Budget courses réduit

Je vis seule dans un studio et je paie 800 € de loyer par mois. L'ensemble de mes charges fixes s'élève à environ 1020 €. Vivre seule a été un choix réfléchi: je voulais mon propre espace et être indépendante, tout en restant très proche de ma famille. Au final, je vis un peu entre 2 mondes. J'habite seule, mais je mange encore 3 à 4 fois par semaine chez mes parents, où vit aussi ma sœur. C'est quelque chose qui s'est fait naturellement. Après le travail, je passe souvent les voir, je mange avec eux et je reste encore un moment. Ça me manquerait vraiment si ce n'était pas le cas. Cela a aussi un impact financier: mon budget courses est plus bas que celui de la plupart des personnes qui vivent seules. J'y consacre environ 40 € par semaine, puisque je ne dois pas cuisiner tous les jours. Je mange d'ailleurs très rarement au restaurant à mes frais. Quand cela m'arrive, c'est généralement avec mes parents ou mon parrain, et on ne me laisse souvent pas payer (*rires*). Au final, je dépense peut-être 30 € par mois au restaurant, le plus souvent pour un lunch ou un plat à emporter.

Passion voyages

Là où je dépense sans compter, c'est pour les voyages. Je pars généralement 1 fois par an en vacances, et là, c'est vraiment du all in. Je choisis presque toujours un hôtel all inclusive, parce qu'en vacances, je ne veux pas du tout me soucier du budget, ni devoir faire des choix liés à l'argent. Je suis bien consciente que ce n'est pas la manière la plus économique de voyager, mais c'est un choix que j'assume pleinement. Tant que je suis jeune et que je vis seule, j'ai envie d'en profiter. J'aimerais avoir des enfants plus tard, et je sais que ce type de voyage sera alors différent – et probablement plus coûteux. Donc pour moi, c'est maintenant ou jamais.

Prénom
Camélia*

Âge
25 ans

Situation familiale
célibataire

Formation
gestion d'entreprise

Job
gestionnaire de paie et conseillère en intégration des employé·e·s

Salaire net
± 2200 €

Avantages extralégaux
chèques-repas et assurances

Frais fixes
1020 € par mois

Épargne
25.000 €

**Il s'agit d'un prénom d'emprunt.*

«Je ne dépense que 40 € par semaine pour les courses»

Économiser selon un plan

Sur mon compte d'épargne, j'ai actuellement environ 25.000 €. J'ai calculé l'apport personnel dont j'aurai besoin pour pouvoir acheter un jour un logement seule, et j'ai ensuite découpé ce montant en petits objectifs. Chaque fois que j'atteins une étape, cela me motive à continuer. J'ai d'ailleurs réparti mon épargne en plusieurs 'pochettes'. Une partie, actuellement de 15.500 €, est destinée à l'achat d'un logement: je n'y touche donc pas. Une autre constitue mon fonds de réserve (7500 €). Et une petite partie (2000 €) est de l'argent que je peux dépenser sans culpabiliser.

Objectifs (d'épargne)

Je ne suis absolument pas focalisée sur les vêtements de marque ou les objets coûteux. Vous ne me verrez certainement jamais avec un sac à main à plusieurs centaines d'euros. Je n'achète pas non plus souvent de nouvelles tenues. Cela ne m'intéresse pas assez pour y consacrer beaucoup d'argent. Je pense que, naturellement, mon argent se dirige vers d'autres choses, comme l'épargne et les voyages. Mon objectif est d'acheter un logement seule d'ici quelques années. Acheter seule n'est pas simple, donc j'essaie d'épargner le plus intelligemment possible, sans me priver pour autant. Pour l'instant, j'y arrive!»

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

Texte: Dewy De Leeneer

« Les gens pensent que vous êtes imprévisible, voire instable, mais c'est totalement faux »

Nienke, 30 ans, est atteinte d'un trouble bipolaire

Nienke avait à peine 16 ans lorsqu'on lui a diagnostiqué un trouble bipolaire, à la suite d'une psychose. Aujourd'hui, elle raconte ouvertement ce que signifie vivre avec des hauts et des bas, et pourquoi l'espoir ne disparaît jamais, même dans les périodes les plus sombres.

Texte: Marijke Clabots

Jusqu'à mes 16 ans, j'étais une adolescente très sportive, entourée d'un grand groupe d'amis et toujours sociable. Je me sentais bien dans ma peau et je ne réfléchissais pas vraiment à la santé mentale. Je savais que, du côté de mon père, il y avait des cas de dépression, de bipolarité et même de tendances suicidaires. Mais cela ne me concernait pas. Jusqu'à ce que, soudainement, ce soit le cas.
Le tournant s'est produit lorsque mes parents se sont engagés dans un divorce conflictuel et que l'atmosphère est devenue de plus en plus lourde. Il y avait des tensions, et je les ressentais très intensément. Le fait que je me mettais beaucoup de pression à l'école a commencé à peser: je dormais de plus en plus mal, je ruminais sans cesse et je me sentais de plus en plus sombre. Tout le monde pensait qu'il s'agissait d'une réaction logique à ce qui se passait, mais avec le recul, c'étaient les premiers signes que mon équilibre mental commençait à vaciller. Peu à peu, j'ai perdu prise avec la réalité. J'ai commencé à avoir des idées délirantes et j'étais convaincue que je devais partir à New York.
Ce n'était pas un rêve ou un souhait, mais une certitude absolue. Lorsque je ne me suis soudainement plus


© YANNICK VAN DER SCHOT

présentée à l'école, mes amies ont donné l'alerte. Le jour même, mes parents m'ont emmenée chez le médecin généraliste, où l'on a d'abord pensé que j'avais consommé des drogues. J'ai ensuite été orientée vers un hôpital universitaire. Là, j'ai été prise en charge par un psychiatre et il est rapidement apparu que je traversais une psychose. Cela a été suivi d'une hospitalisation sous contrainte dans une unité fermée.
Faute de place en service de pédopsychiatrie, je me suis retrouvée parmi des adultes. Je me sentais complètement perdue. Tout paraissait froid et irréel. Les portes étaient verrouillées, les murs étaient blancs et aseptisés, et j'avais l'impression d'être enfermée dans un monde auquel je n'appartenais pas. Cela ressemblait à une prison. Je ne voulais qu'une chose: rentrer chez moi. Le premier jour, j'ai réussi à m'échapper en me glissant dehors avec une femme de ménage. Je suis alors allée à l'aéroport, déterminée à acheter un billet pour New York. Finalement, la police a été prévenue et j'ai été ramenée dans l'unité fermée, où une hospitalisation de 4 mois a suivi.

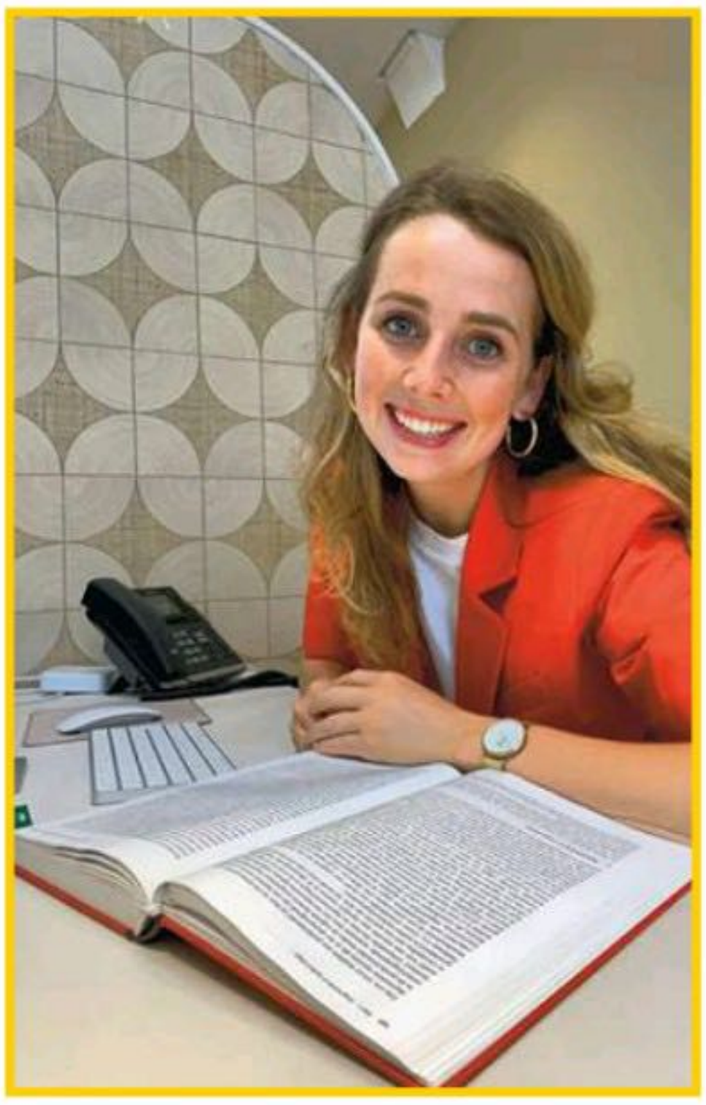
«J'ai commencé à avoir des idées délirantes et j'étais convaincue que je devais partir à New York. Pour moi, c'était une certitude absolue»

« Le médecin a d'abord pensé à une consommation de drogues. Peu après, j'étais hospitalisée en unité psychiatrique fermée »

ET MES RÊVES, DANS TOUT ÇA?

Pendant cette période, on m'a diagnostiqué un trouble bipolaire. Pour certaines personnes, un tel diagnostic est un soulagement, parce qu'il apporte une explication à ce qui se passe. Pour moi, cela a été un choc. Je n'avais pas envie d'une étiquette, et encore moins du mot 'trouble'. Il me semblait lourd, définitif, comme si quelque chose était fondamentalement 'brisé' en moi. À cet âge, j'étais encore en train de me découvrir, et soudain, je me retrouvais avec une étiquette qui semblait tout définir. Cela a beaucoup affecté l'image que j'avais de moi-même. C'est aussi pour cela que je préfère parler de bipolarité ou de vulnérabilité bipolaire: le mot 'trouble' amplifie tout dans mon esprit.

Je me posais aussi énormément de questions. Qu'est-ce que cela signifie pour mon avenir? Est-ce que je pourrai encore étudier et travailler? Aurai-je un jour une vie normale? Et mes rêves, qu'allaient-ils devenir? Cette incertitude pesait lourd, mais heureusement, c'est à ce moment-là qu'un suivi s'est mis en place: traitement médicamenteux, thérapie et psychoéducation. Peu à peu, j'ai appris non pas tant à accepter qu'à reconnaître cette réalité et à vivre avec. J'ai appris ce qu'est la bipolarité, mais surtout comment elle se manifeste chez moi. Pour moi, cela signifie vivre avec des extrêmes, mais pas de la manière dont on l'imagine souvent. Il ne s'agit pas de variations d'humeur quotidiennes, mais de périodes qui peuvent durer des semaines, voire des mois. En phase maniaque, par exemple, j'ai énormément d'énergie. Je dors peu, je parle beaucoup, je fais des projets et je me sens souvent très sûre de moi. Mon esprit déborde d'idées et j'ai l'impression que tout est possible. Il m'arrive aussi d'être plus impulsive et de dépenser davantage. En phase hypomaniaque – une forme plus légère – cela peut même être agréable: je suis productive, créative et sociable. Mais c'est trompeur, car une rechute suit souvent, généralement sous forme de dépression.



Ces épisodes dépressifs sont les plus difficiles pour moi. Je me sens vide, triste et épuisée. Se lever, manger, parler, fonctionner: tout demande une énergie que je n'ai pas. Dans ces moments-là, je me replie sur moi-même, et j'ai l'impression que ma lumière s'éteint peu à peu.

UNE NOUVELLE PSYCHOSE

Après ma première hospitalisation, j'ai reconstruit ma vie. J'ai repris des études et obtenu un diplôme en commerce international. J'ai vécu quelque temps à Santiago et à Madrid, où j'ai vécu des expériences qui m'ont profondément marquée. Pendant près de 9 ans, j'ai connu une période de stabilité et ma vie a été relativement paisible. Mais à 25 ans, j'ai vécu une nouvelle psychose. Elle est survenue à un moment où tout s'est accumulé. Je réduisais mon traitement au lithium (un médicament qui atténue les variations d'humeur, ndlr) parce qu'il commençait à affecter ma fonction rénale, ma relation de l'époque prenait fin, je frôlais le burn-out professionnel, et la pandémie de Covid a accentué l'isolement. C'était trop. Cette fois, j'ai pu me rétablir chez moi, mais ce qui a suivi a été une période particulièrement éprouvante. J'ai été confrontée à un phénomène de 'rapid cycling': mon humeur

oscillait sans cesse. Des semaines de dépression étaient suivies de brèves phases d'énergie, avant de replonger à nouveau. Ce schéma s'est répété pendant 1 an et demi, et c'était épuisant. J'étais à bout, mentalement et physiquement, et j'ai perdu confiance à plusieurs reprises. Je ressentais un profond besoin de retrouver la stabilité que j'avais connue auparavant, et je me demandais si elle reviendrait un jour... J'ai tenté de faire des pas vers la guérison, notamment en m'engageant dans du bénévolat, ce qui m'a permis de retrouver une structure et de recréer du lien social. Cela a marqué un tournant important dans la reconstruction progressive de ma vie.
J'ai appris à réécouter mon corps et à prendre les signaux au sérieux. Aujourd'hui, je suis à nouveau stable depuis un moment. Cela ne signifie pas pour autant que la bipolarité a disparu. Elle reste toujours en arrière-plan, et il ne se passe pas un jour sans que j'y prête attention. Je vérifie constamment comment j'ai dormi, comment je me sens et si je n'en fais pas trop. Cette vigilance permanente rend la vie moins insouciante, mais elle m'aide à maintenir mon équilibre. Je travaille également avec un plan de prévention des rechutes, qui décrit mon fonctionnement en période stable et les signaux qui indiquent que les choses se dégradent. Cela me permet d'intervenir plus rapidement.


© NATHALIE HENNIS

IL RESTE ENCORE TANT DE POSSIBILITÉS

À force de hauts et de bas, j'ai appris à quel point un mode de vie équilibré est essentiel. Le sommeil est crucial, tout comme une alimentation saine et l'activité physique. Je fais du sport régulièrement, car cela m'aide à sortir de mes pensées. Mon entourage joue aussi un rôle inestimable. Ce sont des personnes qui me servent de miroir et qui me signalent à temps lorsque les choses semblent se dégrader. Mais elles sont aussi là pour me soutenir lorsque je dépasse mes limites ou dans les périodes de dépression. Mon compagnon y tient une place essentielle: il m'aide à respecter mes limites et me rappelle quand je dois ralentir.

L'ouverture est également très importante pour moi. Au travail, par exemple, j'ai choisi d'être honnête sur ma situation. Cela ne s'est pas fait lors d'une grande annonce, mais lorsque l'on m'a demandé pourquoi je préférais travailler à temps partiel, j'ai expliqué que j'écrivais un livre – et la conversation s'est naturellement poursuivie à partir de là.
Heureusement, cette transparence a été bien accueillie. Mon employeur fait preuve de compréhension et de flexibilité, ce qui change tout pour moi. Mais je suis consciente que ce n'est pas le cas partout et que tous les employeurs ne sont pas aussi ouverts face à une vulnérabilité psychique.
J'ai moi-même ressenti qu'on pouvait être perçu différemment, ou susciter des doutes. Cela me pousse parfois à vouloir faire mes preuves, pour éviter d'être réduite à ma fragilité. Mais j'ai aussi appris à renverser cette idée: s'il n'y a pas de place pour qui je suis, alors ce n'est peut-être pas le bon endroit pour moi. Avec le temps, j'accepte de mieux en mieux la situation et je considère davantage la bipolarité comme une part de moi. À partir de mon expérience, j'ai eu envie d'apporter quelque chose aux autres – et c'est ainsi qu'est née l'idée d'écrire mon histoire. Au départ, je l'ai fait pour moi, comme une manière de digérer ce que j'avais vécu et de mettre de l'ordre dans mes pensées. Mais j'ai aussi réalisé à quel point, à 16 ans,

«Je ne voulais pas d'étiquette, et encore moins du mot 'trouble'. C'était lourd, définitif, comme si quelque chose était fondamentalement brisé en moi»

« La bipolarité ne doit pas définir votre vie. Elle fait partie de moi, mais ne me définit pas. Je suis bien plus que mon diagnostic »



j'aurais eu besoin d'un récit honnête et porteur d'espoir. Quelque chose dans lequel me reconnaître, mais qui m'offre aussi des perspectives. Cela n'existait pas, alors j'ai décidé de l'écrire moi-même. Ce n'est pas seulement un livre qui explique ce qu'est la bipolarité et les options de traitement: il montre aussi ce que cela fait de vivre avec.
C'est en quelque sorte un guide que je souhaite transmettre aux jeunes qui, comme moi autrefois, reçoivent ce diagnostic et se sentent perdus, mais aussi à tous ceux qui pensent que leur avenir et leurs rêves s'effondrent soudainement.
Je veux montrer que ce n'est pas le cas: il reste encore tant de possibilités, même si, au début, cela ne semble pas être le cas.

BIEN PLUS QUE MA BIPOLARITÉ

La bipolarité ne doit pas définir votre vie. Elle fait partie de moi, est un de mes éléments constitutifs, mais elle ne me définit pas. Je suis bien plus que mon diagnostic. De plus, tout n'est pas noir. Grâce à ma bipolarité, j'ai développé une meilleure connaissance de moi-même, je sais mieux où sont mes limites et j'ai appris à vivre de manière plus consciente. Je profite davantage des petites choses, comme une journée ensoleillée ou une tasse de café. Peut-être y suis-je plus sensible que la moyenne, justement parce que je connais aussi l'autre versant. Par ailleurs, cela a renforcé ma persévérance. J'ai appris à me relever encore et encore, aussi difficile que cela puisse être.

« J'ai appris à me relever encore et encore, aussi difficile que cela puisse être »

UN TABOU BIEN PRÉSENT

Malheureusement, il existe encore un grand tabou autour de la bipolarité. On pense souvent que les personnes concernées changent constamment d'humeur, qu'elles sont imprévisibles, voire 'folles'. Cette image est totalement fausse. C'est pourquoi je trouve la transparence si importante.

En partageant mon histoire, j'espère nuancer ces idées reçues et montrer qu'il est possible, malgré cette vulnérabilité, de mener une vie remplie et significative. Bien sûr, cela comporte des défis. Des sujets comme le désir d'enfant, par exemple, soulèvent de nombreuses questions. J'aimerais devenir maman un jour, mais que se passerait-il si mon enfant devait lui aussi faire face à la bipolarité? Je sais à quel point une psychose peut être bouleversante, et l'idée que mon enfant puisse en vivre une me touche profondément. En même temps, j'essaie de relativiser ces pensées. Aujourd'hui, beaucoup plus de choses sont possibles qu'autrefois. Et ce qui m'aide, ce sont les témoignages de mères bipolaires qui ont construit une vie de famille stable et aimante. Cela demande plus de préparation, mais ce n'est pas impossible. Ce rêve n'a pas disparu, il est simplement devenu plus nuancé. Je crois sincèrement que, même avec la bipolarité, il est possible de construire une vie riche et épanouie. Peut-être différemment de ce que l'on avait imaginé, mais différent ne veut pas dire moins bien. Il reste toujours un horizon. Continuez à tracer votre chemin entre les hauts et les bas, car même lorsque tout semble sombre, la lumière ne disparaît jamais pour toujours.

Si vous avez des idées suicidaires et avez besoin d'aide, vous pouvez contacter la ligne d'écoute du Centre de Prévention du Suicide au 0800 32 123, anonyme et gratuite, ou encore consulter leur site web: preventionsuicide.be

INVESTISSEZ 100.000 € VIRTUELS

TENTEZ DE GAGNER À NOUVEAU 10.000 € BIEN REELS



Participez maintenant **gratuitement** sur

investchallenge.be

tendances Trends INVEST CHALLENGE 2026

POTINS

Les stars, ces gens presque comme tout le monde

BIEBERCHELLA



C'est ainsi qu'a été surnommé le festival Coachella version 2026 avec la présence de **Justin Bieber** dont la performance a été critiquée, jugée trop minimaliste selon certaines personnes face à un cachet record de 10 millions de dollars. Il faut néanmoins rappeler que c'était le retour sur scène du chanteur après plusieurs années d'absence en raison de problèmes de santé et d'une dépression.



Chanteur et **charpentier**

Vianney vient d'achever son projet fou: se construire une cabane en pleine forêt pour y faire un studio d'enregistrement. Après 9 mois de travail, il y est arrivé et a annoncé sur son compte Instagram désormais s'y enfermer 1 mois avec ses instruments de musique et son enregistreur.

Qui est-elle vraiment?



Vous pensiez que l'autrice de la saga *La Femme de ménage* s'appelait **Freida McFadden**? Raté! Elle a révélé dans une interview avoir longtemps écrit en utilisant ce pseudonyme et également porté une perruque lors de ses apparitions publiques afin de préserver son anonymat et sa carrière de médecin spécialiste des lésions cérébrales en parallèle. Elle s'appelle en réalité Sara Cohen!

Texte: Céline Parouteau **Photos:** GettyImages



Premiers pas

Son nom et son visage ne vous disent encore peut-être rien, mais **Juliette Lemley** est la fille de **Sophie Marceau** et fait ses premiers pas en tant qu'actrice! Elle sera en effet à l'affiche de la série France Télévisions, *Temps mort*, dont le tournage a débuté et qui se déroule dans le monde du handball féminin.



Témoignage

Le chef colombien **Juan Arbeláez**, révélé dans *Top Chef*, était invité au micro du podcast *Sphère5* d'Ophélie Meunier et s'est confié sur la transition de genre de son frère en femme. Il a partagé les multiples émotions traversées par sa famille et lui, avant de conclure avec ce beau message: « À la fin, la seule chose qui importe, c'est qu'elle soit heureuse. »

Fresh News

- **Ariana Grande** semble être en préparation de son 8e album en studio.
- Après **Brad Pitt**, c'est **Kristin Davis**, alias Charlotte dans *Sex and the City*, qui est passée par Bruxelles en raison de son rôle d'ambassadrice pour l'Agence des Nations Unies pour les réfugiés.
- Notre Belge **Tatiana Silva** a quitté TF1 afin de passer à une autre étape dans sa carrière.
- Changement de décor pour le tournage de la saison 6 d'*Emily in Paris*: direction la Grèce!
- **Britney Spears** a fait le choix d'entrer en cure de désintoxication après son arrestation pour conduite en état d'ébriété.
- La chanteuse **Marine** est devenue le premier visage français de la marque Clinique.



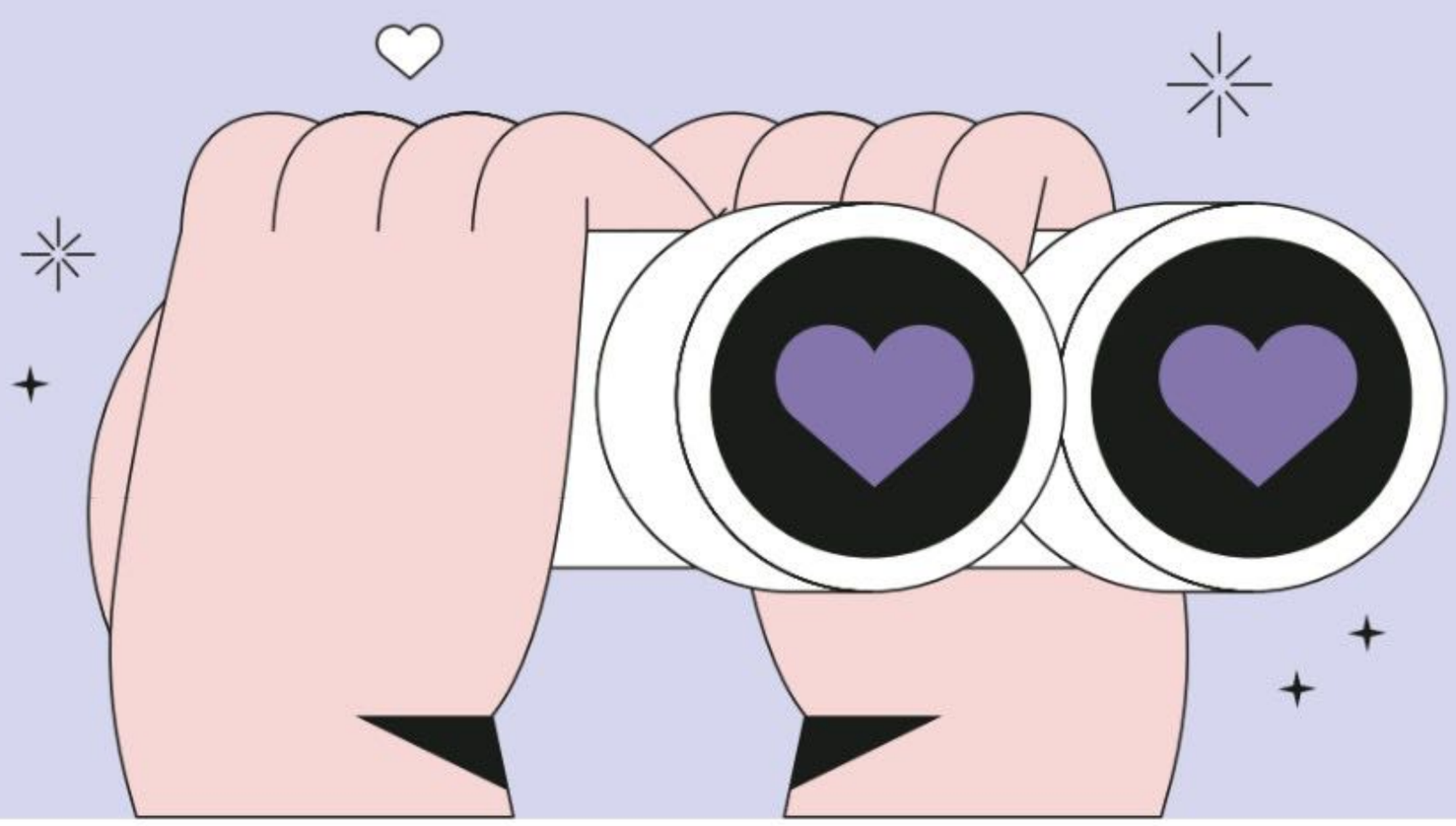
POLÉMIQUE

Sabrina Carpenter a enflammé la scène de Coachella dans tous les sens du terme. Après qu'une personne dans le public ait lancé une Zaghrouta, un cri de joie traditionnel arabe, la chanteuse a demandé au public ce que c'était avant de déclarer qu'elle n'aimait pas et trouvait ça bizarre. Elle s'est ensuite excusée pour sa réaction dans un message sur X.

vie de célib'

Ella, 31 ans, est célibataire depuis 6 mois

«J'ai appris que le monde ne s'écroule pas quand on est seule»



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** Ella
- **Âge** 31 ans
- **Célibataire depuis...** 6 mois
- **Sa dernière relation a duré...** 7 ans
- **Prête à se remettre en couple?** «Pas vraiment.»

Ce que je préfère dans le célibat «Faire ce dont j'ai envie. Je ne réalise que maintenant à quel point je faisais peu de choses pour moi-même. C'était comme si j'étais devenue une autre version de moi-même pour que la relation fonctionne. Maintenant, je suis de nouveau simplement Ella (*rires*).»

Ce que le célibat m'a appris «Je ne suis célibataire que depuis peu, mais j'ai surtout appris que le monde ne s'écroule pas quand on se retrouve soudain seule. J'éprouve en réalité une sorte de soulagement, comme si, enfin, je ne devais plus répondre aux exigences de personne pendant un moment.»

Ce qui me manque le plus dans une relation «J'ai été habituée pendant très longtemps à être à 2. C'est vraiment très étrange de me retrouver seule à la maison maintenant, je dois encore m'y habituer. Surtout au moment du dîner, c'est là que je me sens parfois seule.»

Inconvénient du célibat «Je ne sais pas si j'ai déjà atteint le creux de la vague, pour être tout à fait honnête. Je crains que les choses ne continuent à se dégrader durant un certain temps avant que tout finisse par s'arranger. Pour l'instant, j'apprécie ce changement dans ma vie, mais je pense que la situation restera difficile à l'avenir.»

Ce dont je suis la plus fière «Je pense qu'après 1 mois seule, j'ai compris que se séparer était la meilleure décision, tant pour mon ex que pour moi. Le fait de pouvoir repenser à cette période avec ce sentiment me permet aussi d'envisager notre rupture avec sérénité.»

Ce que je pense des applications de rencontre «Quelque chose de vraiment effrayant pour lequel je ne suis pas du tout prête. Je n'arrive pas encore à imaginer que des gens fassent ça pour le plaisir (*rires*). Mais qui sait... Peut-être que je découvrirai encore une nouvelle facette de moi-même, et ça m'intrigue déjà!»

Ma vie sexuelle en tant que célibataire «Pour l'instant, cela se limite à mon tiroir de sextoys, et ça me va très bien comme ça.»

«En réalité, je suis aussi soulagée d'être célibataire, comme si je ne devais enfin plus répondre aux exigences de quelqu'un»

Mon pire *date* «Je n'ai pas encore eu de rendez-vous depuis que je suis célibataire, mais une amie et son copain m'ont déjà proposé un plan à 3 (*rires*). Ça compte aussi?»

Mon conseil en or «Nous avons tous une idée trop arrêtée de ce à quoi ressemble la relation parfaite. La façon dont vous organisez votre vie et ce que vous voulez, ou non, pour votre avenir ne dépend que de vous. Ne vous laissez pas enfermer dans un moule, mais suivez votre propre chemin.»

babystory

«Après mon premier accouchement, mon mari a été renvoyé à la maison, j'ai trouvé cela terrible»

Sien, 35 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



Sien, 35 ans, a vécu un accouchement de rêve. Elle et son compagnon Ward, 37 ans, sont les heureux parents de Wout, le petit frère de Noor, 3 ans.

Ventre rond

«La sœur de mon partenaire a pris quelques photos de nous afin d'immortaliser mon ventre arrondi. Nous avons choisi le même endroit que pour ma première grossesse.»

«Pendant le Covid, j'ai donné naissance à notre premier enfant, Noor. Après l'accouchement, mon mari a été renvoyé à la maison, ce qui nous a empêchés de profiter ensemble de notre petit miracle. J'ai trouvé cela terrible, et ça a suscité de fortes émotions chez moi. Lorsque je suis tombée à nouveau enceinte, j'ai vraiment compris que cet épisode m'avait laissé un traumatisme non résolu, et que cela m'avait rendue anxieuse pour l'accouchement de notre deuxième petit bout.

DOULA

Mon partenaire et moi avons longuement réfléchi à ce que nous souhaitions pour ce deuxième accouchement, et nous avons choisi de créer notre 'bulle de naissance' avec notre doula Julie. Cela a en réalité fait disparaître tout le stress lié à cette deuxième grossesse, ce qui m'a permis de profiter pleinement de celle-ci. Je n'ai pas eu beaucoup de désagréments, à part quelques nausées de temps en temps et des douleurs au bassin, mais dans l'ensemble, cela s'est bien passé. J'ai pu rester active, ce qui était appréciable, surtout avec une première pleine de vie à la maison. Nous avons annoncé la merveilleuse nouvelle à nos parents et amis en faisant porter à Noor un t-shirt sur lequel était écrit: 'Je vais être grande sœur!'. Certains ont compris immédiatement, mais chez d'autres, il a fallu un petit moment avant que la nouvelle fasse son petit effet. Tout le monde était ravi pour nous.

«Nous n'avons pas pu profiter ensemble de notre petit miracle. J'ai trouvé cela terrible, et ça a suscité chez moi de fortes émotions»



Annonce de grossesse

«Pour annoncer la nouvelle, j'ai fait réaliser un t-shirt sur lequel était écrit: 'Je vais être grande sœur'.»



Marraine et parrain

«Nous leur avons posé la question pour devenir marraine et parrain autour d'un plateau de tapas, car Mieke est la reine des tapas, et aussi avec une gourde de vélo personnalisée pour Jean, triathlète. Ils ont tous les 2 accepté immédiatement.»

Les parrain et marraine sont nos meilleurs amis, que nous avons tous les 2 invités lors d'un brunch. Mes amies ont organisé une baby shower sur le thème du monde sous-marin, que nous avons finalement prolongé jusque dans la chambre du bébé.

ACCOUCHEMENT DE RÊVE

J'ai vécu un accouchement de rêve. Je me suis toujours dit: qui sont ces femmes qui disent ça? Et maintenant, j'en fais partie (*rires*). Le déclenchement était prévu pour le 14 avril, mais comme je voulais absolument l'éviter, j'avais convenu avec ma sage-femme qu'elle pratiquerait un décollement des membranes afin de tenter de lancer le travail de façon plus naturelle. Après 2 tentatives, les contractions ont commencé. Nous avons rendu la chambre d'hôpital plus chaleureuse en y installant des petites lumières et en lançant une playlist Spotify personnalisée. J'ai reçu beaucoup de soutien de ma doula Julie, qui me massait, et de mon compagnon, qui m'a aidée à bien respirer. Quand les contractions sont devenues très intenses, je suis allée dans le bain, et c'était merveilleux. Lorsque j'ai ressenti l'envie de pousser, nous avons appelé la gynécologue, mais moins d'un quart d'heure plus tard, notre Wout était déjà là – coïncidence incroyable, juste au moment où la musique de



Baby shower
« La baby shower organisée en secret pour moi par mes amies a été une journée merveilleuse. »



Bienvenue!
« Wout est arrivé avec un regard très paisible, comme bercé sous l'eau. Il a été accueilli par les mains toutes douces de notre chère sage-femme. »



Papa fier
« De retour dans la chambre, dans les bras de papa. »

« Il faut se réinventer, car en plus de ses rôles de femme et de compagne, on en endosse un nouveau. C'est plus ou moins difficile selon les jours »



Faire-part et dragées
« Avec ma fille, j'ai fabriqué des bombes de bain. Nous avons aussi créé des bougies à partir d'anciennes bougies fondues, des savons avec le prénom de Wout, et des porte-clés à son nom. Et bien sûr, il y avait les traditionnelles dragées. »



Grande sœur
« Première rencontre avec sa sœur. Ce fut le coup de foudre immédiat. »

notre première danse passait en fond. Il était là, tout calme et apaisé contre moi dans l'eau. Wout est le portrait craché de sa sœur, mais en version garçon. Après l'expulsion rapide du placenta et quelques points de suture, nous avons enfin pu profiter de ce moment de peau à peau.

SE RÉINVENTER

Nous avons choisi le prénom Wout parce que Ward et moi aimons tous les 2 des prénoms courts, comme les nôtres. Nous avons à nouveau opté pour 4 lettres et 1 seule syllabe, comme 'Sien', 'Ward' et sa sœur 'Noor'. La première rencontre entre Noor et Wout a été un véritable moment de bonheur pour Ward et moi. Noor est tellement fière de son petit frère. J'étais un peu stressée à l'idée de devoir tout gérer avec 2 enfants, mais en réalité, cela se passe plutôt bien. Le fait que Wout soit un bébé calme et joyeux rend cette adaptation beaucoup plus facile. Devenir maman m'a clairement changée depuis l'arrivée de Noor. On se retrouve soudain avec une immense responsabilité. Il faut aussi se réinventer, car en plus des rôles de femme et de compagne, il y en a désormais un nouveau. Mais j'ai fini par trouver mon équilibre dans tout ça, même si certaines journées sont évidemment plus faciles que d'autres. Avec Noor et Wout, notre famille est désormais complète. »

« La première rencontre entre nos 2 enfants a été un véritable moment de bonheur pour nous. Notre fille est très fière de son petit frère »



Premier bain
« Premier bain à la maison! Il en a tellement profité qu'il s'est rendormi. »



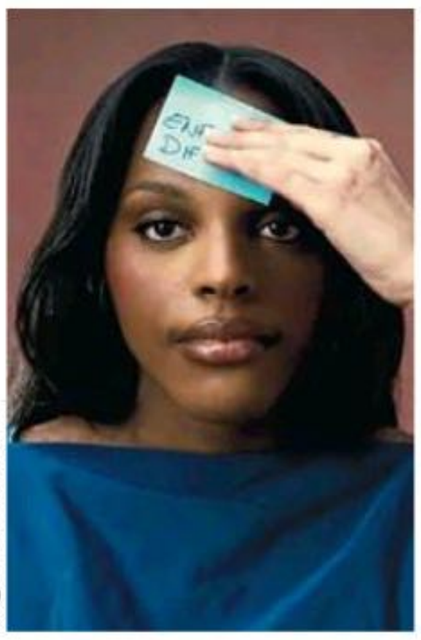
Séance photo nouveau-né
« L'allaitement ne s'est pas mis en place tout seul. J'ai eu besoin de l'aide de mon compagnon. La photographe a joliment immortalisé ce moment. »

© THE BABYSTUDIO ANTWERP

CHILLAX

Nos conseils pour une super semaine

2 nouveautés belges à écouter d'urgence



© @MENTISSA_OFF

1 LES ENFANTS DIFFICILES de Mentissa

Un morceau écrit pour la petite Mentissa qu'on appelait l'enfant «turbulente» ou «difficile». Ce n'est que récemment que la chanteuse a compris à quel point cette étiquette l'avait marquée.



© @PIERREDEMAERE

2 JE PENSE À VOUS de Pierre de Maere

Pierre de Maere signe son retour avec ce nouveau single qu'il dédie à son public pour lui dire que, sans lui, il n'existe pas.

FLEURS POUR LA VIE



Si vous êtes encore à la recherche d'un cadeau pour la fête des Mères et que vous passez presque tous les jours près de la gare de Bruxelles-Central, voici le bon plan qu'il vous faut. Du samedi 2 mai au samedi 9 mai, LEGO installera dans la salle des guichets un distributeur automatique de fleurs rempli de bouquets LEGO. Les voyageur·se·s et visiteur·se·s pourront ainsi acheter leur bouquet préféré de la collection LEGO Botanicals pour l'offrir à leur maman. Au programme? Le bouquet de tulipes, les tournesols et celui de roses. De quoi littéralement couvrir votre maman de fleurs!





EVI A TESTÉ:

The Mortadella Club à Anvers

Evi, journaliste «Vous êtes de passage à Anvers et vous adorez la mortadelle? Alors j'ai l'adresse qu'il vous faut! Pascal et Anne, les Allemands derrière The Mortadella Club, m'ont prouvé qu'on peut manger de la mortadelle ailleurs qu'en Sicile. Leur adresse est petite, mais charmante, l'accueil y est chaleureux et convivial, et les plats sont divins. Comme le nom l'indique, on retrouve dans presque chaque préparation: de la mortadelle. De fines lamelles coupées à la main, sous vos yeux, qui vous téléportent instantanément en Italie. Vous pouvez y déguster des sandwichs généreusement garnis, agrémentés de leur mystérieuse, mais délicieuse, sauce spéciale, ainsi que de salade. Tout est préparé à la minute et servi avec un grand sourire. Pas le temps de vous attarder? Vous pouvez aussi prendre leurs plats à emporter! De mon côté, j'ai envie de tester toute la carte, tant toutes les options me font envie.»

38 Brouwersvliet, 2000 Anvers, @mortadellaclub

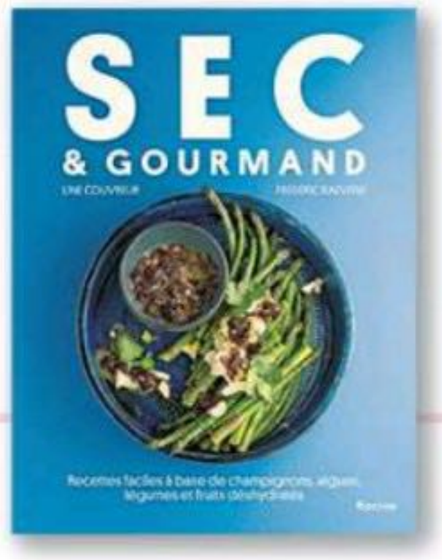
Texte: Zoé Gascoin et Amandine de Harlez

On mange, on boit et... on chante!



Comme si 17 food corners, 2 bars, une microbrasserie et un espace événementiel ne suffisaient pas, le WOLF Bruxelles s'agrandit avec une salle de karaoké! Pour 125 € de l'heure, 8 personnes peuvent y donner le meilleur d'elles-mêmes dans l'intime WOLF Karaoké Box, le tout accompagné de boissons et de grignotages au choix. L'activité idéale pour un anniversaire, un afterwork ou un team building, non?

50 Rue du Fossé aux Loups, 1000 Bruxelles, wolf.be/bxl



PAS SI **SEC**

Cuisiner des produits secs, c'est renouer avec une tradition millénaire, mais avec une vision résolument moderne: écologique, pratique, et surtout gourmande. Vous découvrirez 85 recettes, des conseils pratiques, des histoires d'ingrédients et de producteurs, mais surtout une nouvelle façon de concevoir l'alimentation: bonne à manger, bonne à penser.

Sec & Gourmand,
de Line Couvreur (27,50 €, éd. Racine).

3 concerts à voir en mai

Envie d'aller voir vos artistes préféré·e·s sur scène? Voici 3 concerts à aller voir dans les prochains jours.



STAR ACADEMY 2026

Chorégraphies endiablées, meilleures reprises de vos chansons favorites et ambiance explosive... Revivez le temps d'un soir les meilleurs moments de l'aventure au château en compagnie de vos académicien·ne·s préféré·e·s.

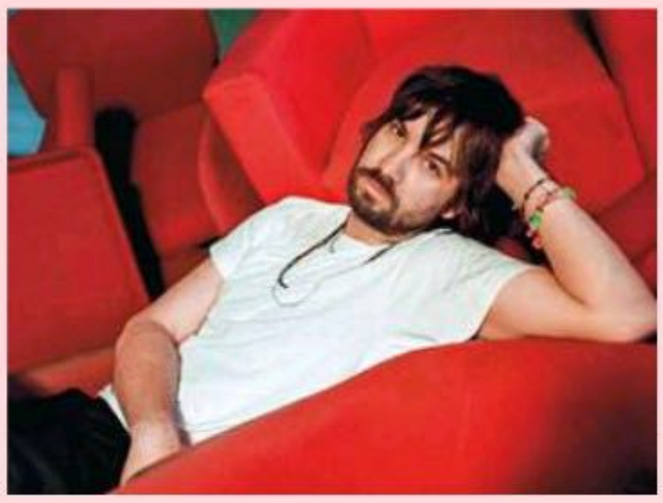
Star Academy Tour 2026, les 15/5 et 31/5 à l'ING Arena. Infos: ing.arena.brussels



OLIVIA DEAN

Olivia Dean colore Forest National en or. Attendez-vous à des hymnes groovy, des ballades intimes et un spectacle rempli de glamour mais surtout d'une voix inoubliable.

The Art of Loving Live, le 8/5 à Forest National. Infos: forest-national.be/evenement/olivia-dean-30831bdf ou via TicketSwap



TAME IMPALA

Tame Impala arrive à l'AFAS Dome avec la tournée Deadbeat. Attendez-vous à des nouveaux morceaux, une mise en scène soignée et un set qui repousse les limites du rock psychédélique.

Deadbeat Tour, le 5/5 à l'AFAS Dome (Anvers). Infos: afas-dome.be/fr/evenement/tame-impala-82699ac5

ATHÈNES

Vous êtes à la recherche d'une destination abordable et ensoleillée? On vous conseille sans hésiter Athènes, la capitale grecque, qui mêle culture, gastronomie et dépaysement.

Texte et photos: Zoé Gascoin



Nos conseils pour un citytrip parfait

À 3 heures d'avion de Bruxelles, Athènes est la destination idéale pour fuir le froid de la Belgique. Avec des températures autour de 15 degrés en hiver et 20 degrés au printemps, les journées sont douces et propices aux balades en ville. Athènes est une ville vivante, dépaysante, mais surtout très riche en histoire, en culture et en gastronomie. Une destination à découvrir en solo, en couple ou en famille. On vous a compilé quelques activités à faire pour ne rien rater de cette formidable capitale.

OÙ LOGER?

Comme dans toutes les grandes villes, il y a des quartiers plus agréables que d'autres pour passer quelques jours à Athènes. Pour trouver un logement, rien de plus facile: vous en trouverez de nombreux à petit prix sur Airbnb, très développé dans la capitale grecque.

Pour les quartiers, on vous recommande particulièrement:

- **Pláka:** si vous voulez être dans le centre historique et proche de tout. On y trouve de nombreuses ruelles pavées, et l'ambiance y est très pittoresque.
- **Monastiráki & Psiri:** si vous voulez être au cœur des quartiers touristiques. Entre restos, bars, rues animées et transports, vous serez au cœur de l'animation.
- **Koukaki:** si vous préférez être un peu au calme, dans un quartier authentique, mais situé à côté de l'Acropole d'Athènes. On y trouve de chouettes adresses, comme des coffee shops pour bien commencer la journée.

Les quartiers à éviter:

- **Omónia:** qui est l'un des quartiers les moins populaires pour loger. La journée, il y a beaucoup de passage en raison des transports en commun, mais le quartier manque de charme et, le soir, le sentiment d'insécurité est plus présent.
- **Metaxourgeio:** est un quartier plutôt résidentiel, où l'on passe d'une rue charmante à une autre moins bien fréquentée. On ne le conseille pas, car on s'y sent moins en sécurité pour se balader en soirée.

La capitale grecque est une ville animée, mais elle regorge également d'histoire, de culture et de bonne cuisine. Il y en a pour tous les goûts



Pláka



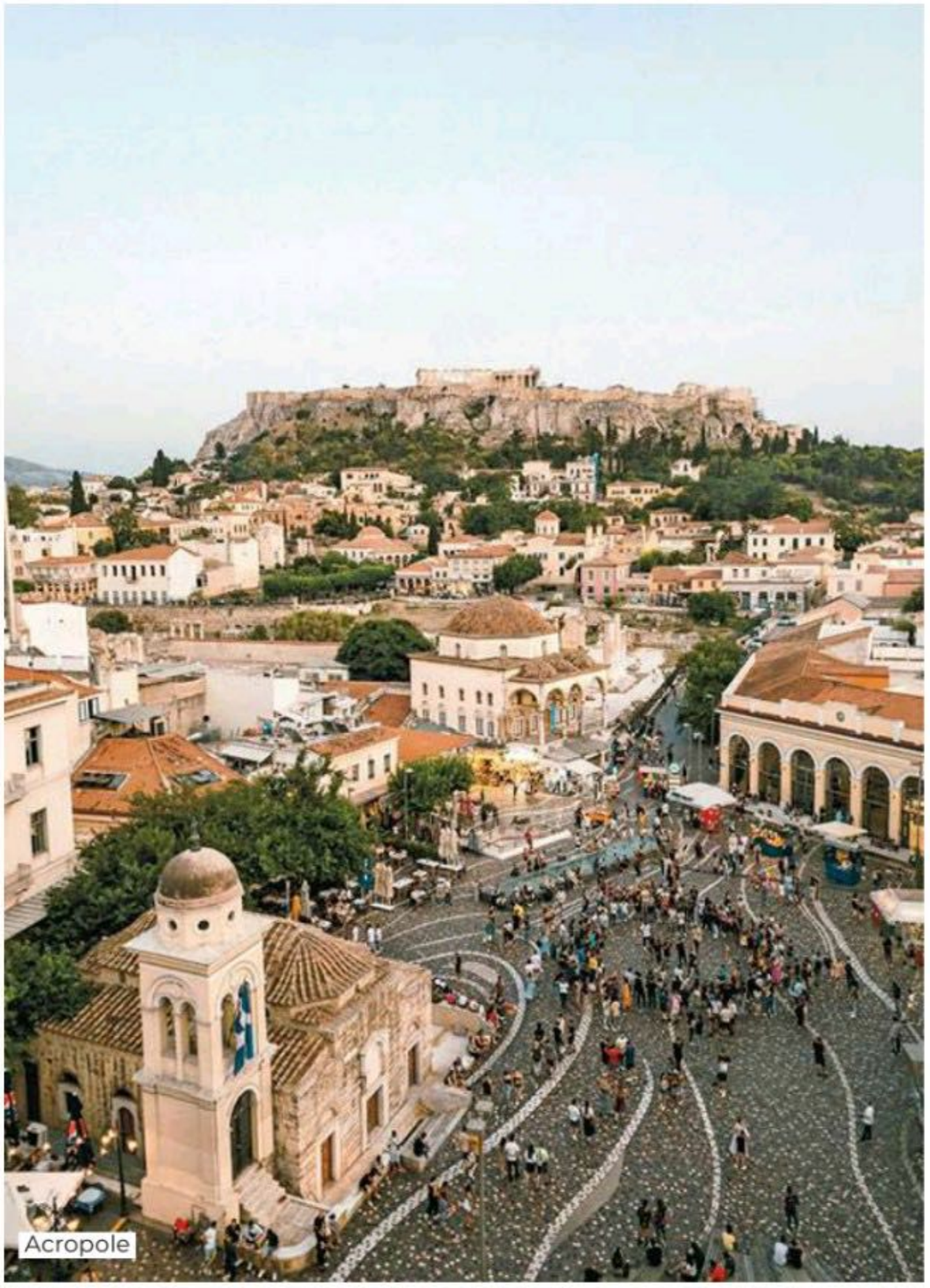
Zoé sur l'Acropole

NOS ACTIVITÉS PRÉFÉRÉES

Free Walking Tour

La première chose que l'on fait dès qu'on arrive dans une nouvelle ville. Il y en a tous les matins et cela permet de découvrir la ville comme les locaux et de faire un tour des principales attractions. Ce sont en général des locaux ou des amoureux·ses de la ville qui proposent ces visites, en mêlant Histoire et anecdotes.
À la fin du tour, les guides donnent souvent des tips sur les quartiers où aller, sur les prix de certaines attractions touristiques et partagent quelques bonnes adresses à ne pas rater. Idéal pour un premier aperçu de la ville. Bien que ce soit un «free tour», il est demandé de rémunérer le ou la guide à la fin, selon la somme que l'on juge adéquate. Infos: athens-free-tour.com

La colline du Lycabette offre l'une des plus belles vues sur la capitale, et notamment sur l'Acropole



Acropole





Pittaki

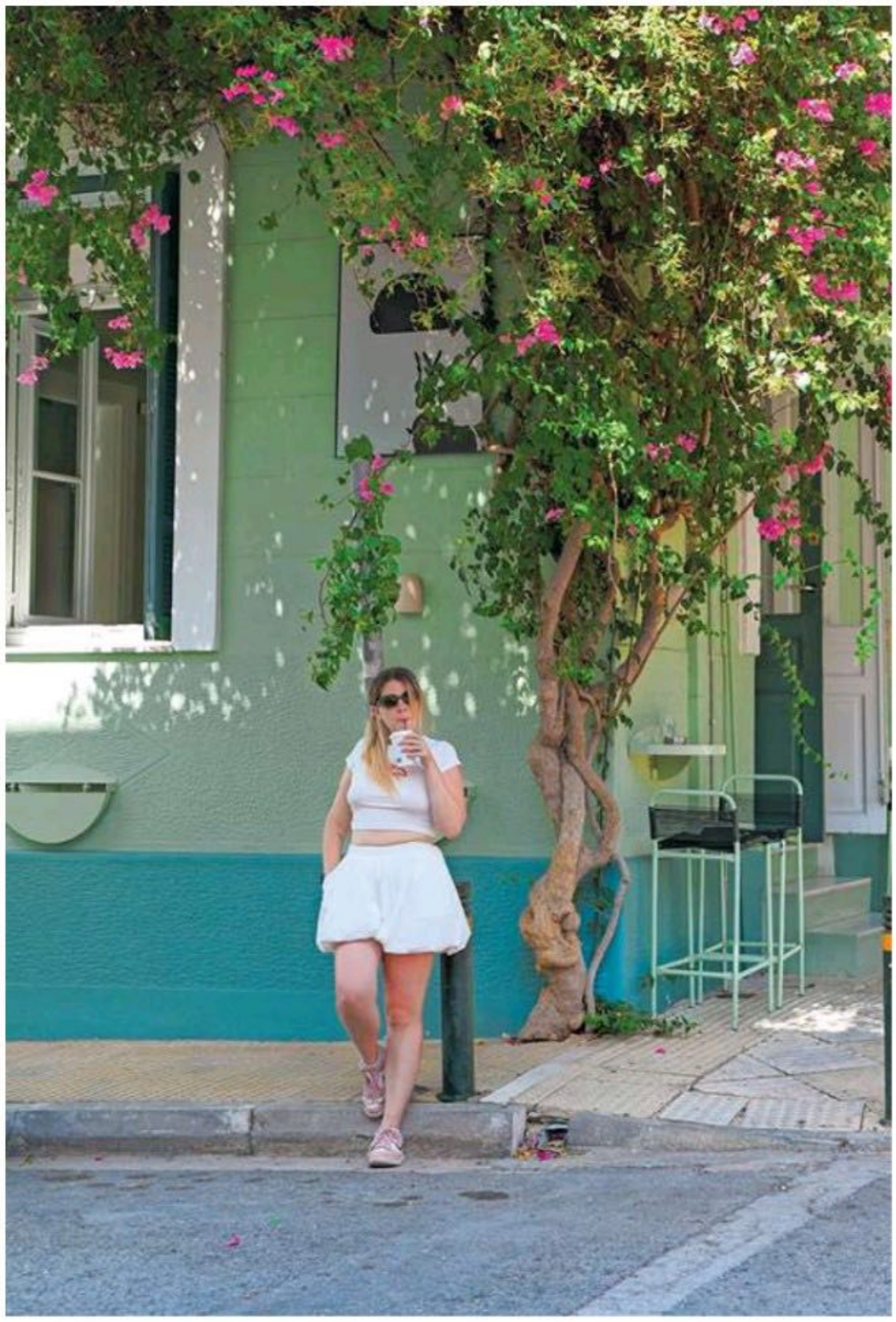
La cuisine grecque est pleine de saveurs, basée sur l'huile d'olive et les produits frais

Visite de l'Acropole

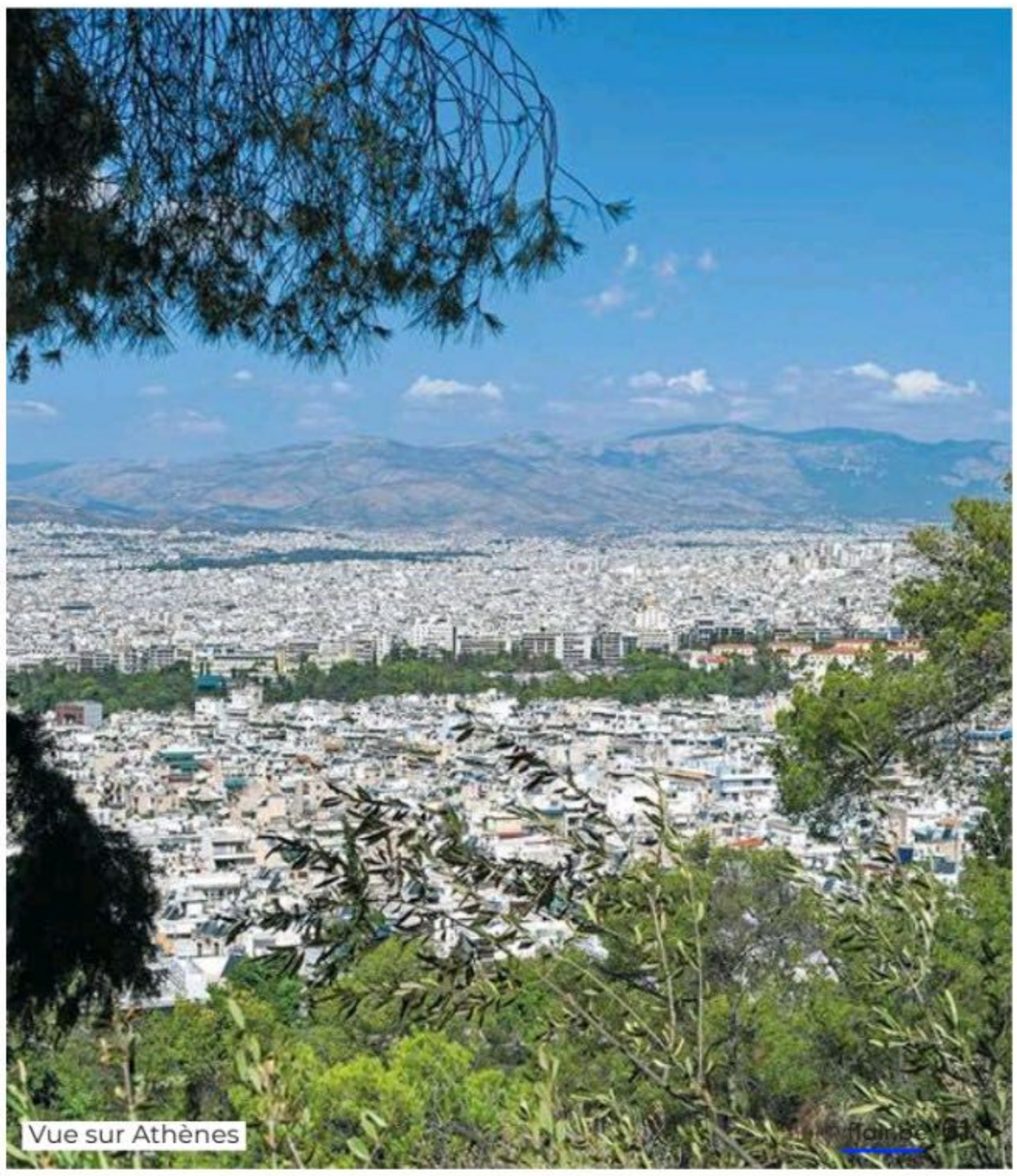
Vous ne devez évidemment pas manquer cette visite!
Le mot « Acropole » vient du grec ancien « Akropolis », qui signifie littéralement « ville haute ».
C'est un lieu sacré situé sur une colline qui surplombe la ville. Prévoyez votre visite le matin ou à la tombée de la nuit pour éviter la foule.

Food Tour et cours de cuisine

On aime le faire nous-mêmes, mais c'est aussi une chouette manière de découvrir la ville et sa culture. Si, comme nous, vous aimez découvrir un pays et sa culture à travers sa cuisine, on ne peut que vous conseiller de réserver un food tour ou un cours de cuisine à Athènes. Des sites comme Airbnb ou GetYourGuide proposent d'ailleurs ce genre d'activités, avec des locaux.
La cuisine grecque est pleine de saveurs, basée sur l'huile d'olive et les produits frais. Elle est conviviale, avec des petits plats à partager (mezzé) et alterne entre des plats réconfortants, comme la moussaka, et d'autres plus légers, comme la salade grecque. On vous partage nos adresses préférées dans la suite de l'article.






Vue sur Athènes



Mezzé



Le point de vue du Mont Lycabette

Pour les plus sportif·ve·s d'entre vous, on vous conseille clairement la balade qui mène au sommet du Mont Lycabette. En plus d'être un défi de sport, il offre l'un des plus beaux points de vue sur la capitale, et surtout sur l'Acropole. Et si vous n'êtes pas du genre à faire la grimpette, vous pouvez toujours prendre le téléphérique, qui vous amènera directement au sommet.

Se balader dans les rues de Pláka

Pláka, c'est le centre historique de la ville, avec ses ruelles étroites et pavées, ses magasins de souvenirs et son ambiance de village des Cyclades. C'est aussi le quartier le plus touristique, mais il n'en reste pas moins charmant. Notre conseil: éloignez-vous des rues les plus prisées pour vous perdre dans le dédale des rues avoisinantes. Vous y croiserez très probablement des chats qui roupillent, des enfants qui jouent et des personnes âgées qui font sécher leur linge. Un village au milieu de l'agitation de la ville, on adore ça!

OÙ ET QUOI MANGER?

Que vous aimiez ou non la nourriture grecque, il y en a pour tous les goûts à Athènes. Personnellement, on adore, mais on aime aussi découvrir les adresses trendy des capitales, pour voir ce qui se fait de mieux chez nos voisins méditerranéens.



Freddo

Quel que soit l'endroit, vous devez absolument tester certaines spécialités grecques:

- **Un gyros ou un souvlaki:** le gyros est préparé à partir de viande découpée sur une broche verticale en rotation, tandis que le souvlaki se compose de morceaux de viande en brochette. Les 2 sont servis dans un pain roulé, avec de la sauce au yaourt et des crudités.
- **La moussaka:** le plat grec emblématique, à déguster de préférence dans un restaurant familial et authentique, pour l'ambiance qui va avec.
- **Des mezzés:** des petits plats à partager. On a particulièrement aimé: le tzatziki, les dolmas (feuilles de vigne farcies), le saganaki (feta frite), la fava (purée de pois jaunes), le tarama (dip à base d'œufs de poisson) ou encore le houmous.
- **Une spanakopita:** notre street food préférée en Grèce. Elle se mange comme un sandwich et est composée de pâte filo, de feta et d'épinards. Elle est encore meilleure lorsqu'elle est tiède. On en trouve absolument partout.
- **Les baklavas:** des desserts sucrés qui collent aux doigts autant qu'au cœur lorsqu'on les déguste. Ils sont faits à base de pâte filo et de miel, et peuvent être garnis de pistaches, de fruits secs ou d'autres gourmandises.
- **Les freddo:** le café grec par excellence. Des cafés glacés à base de glace pilée mixée: on les choisit espresso pour un café noir, ou cappuccino, avec du lait.



72H Bakery

Commandez une table remplie de délices à partager et régalez-vous


Etero Lukumas

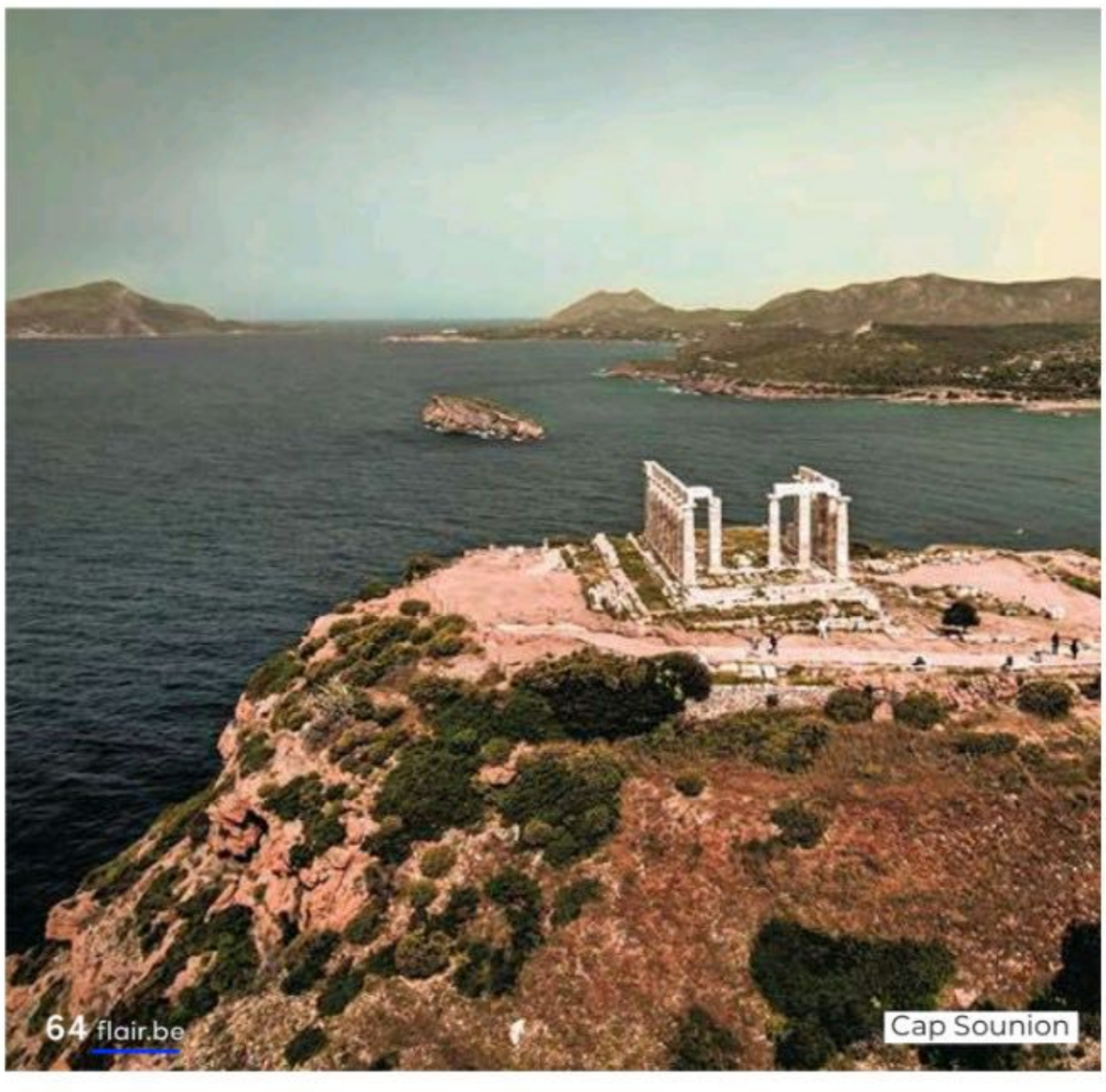

Taverna Oikonomou

Quelques adresses qu'on a adorées:

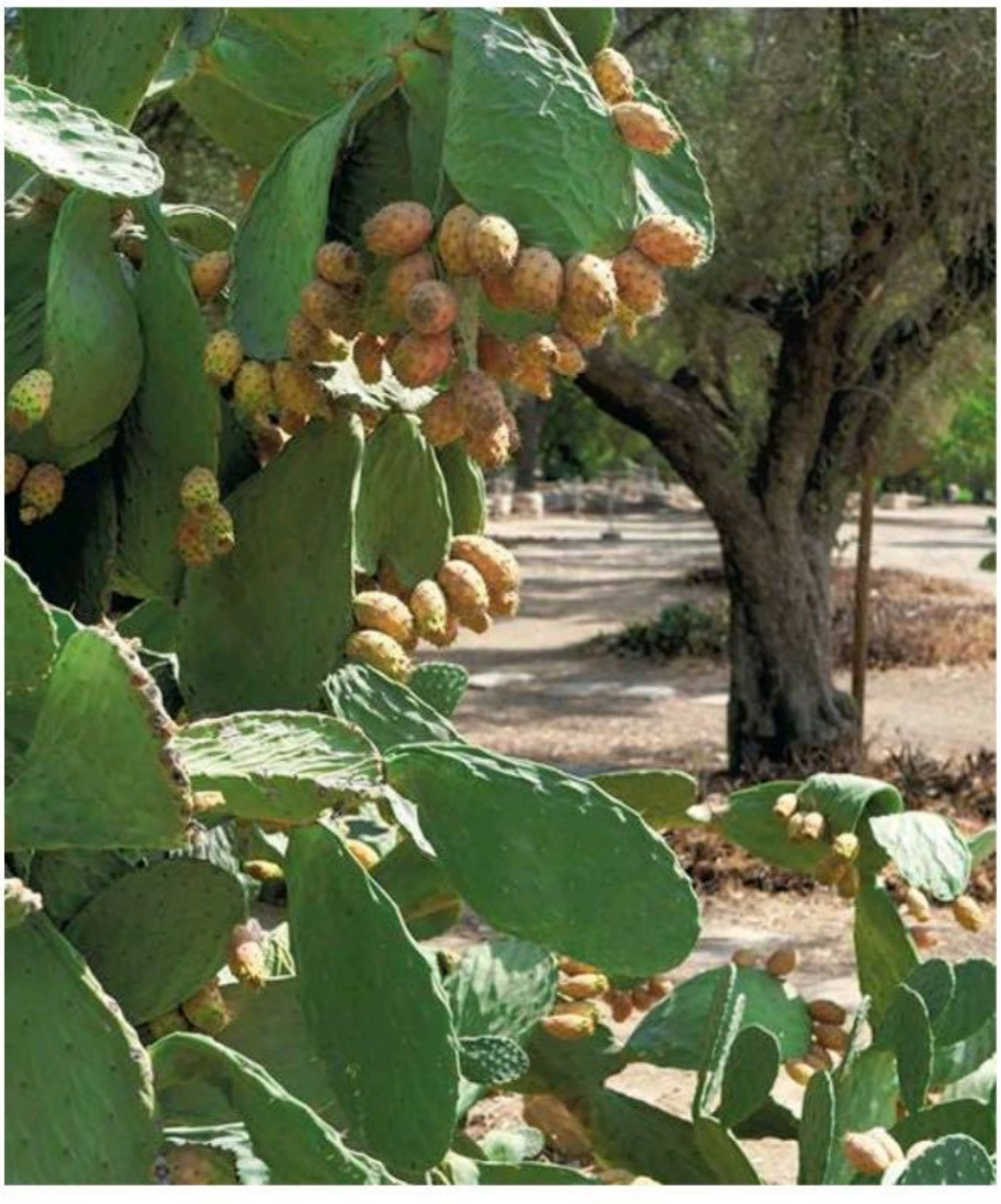
- **72H Bakery:** parfait pour commencer la journée tout en gourmandise, avec des pâtisseries au levain. Que vous préfériez commencer votre journée avec du sucré ou du salé, vous aurez l'embarras du choix.
- **Akra:** ici, on mange local, avec des produits des environs, des plats à partager et une cuisine grecque moderne.
- **Etero Lukumas:** si vous êtes un bec sucré, on vous conseille de passer par ici pour goûter des beignets tout simplement délicieux.
- **Ekiben:** vous êtes un peu lassé·e de la cuisine grecque? Faites un tour chez Ekiben, une adresse inspirée du Japon, où vous pourrez déguster de délicieux ramens dans un cadre très trendy.
- **Avli:** coup de cœur pour cette adresse cachée. Faufilez-vous dans une petite allée et retrouvez-vous dans une adorable cour, où les tables sont très rapprochées et la file est parfois à rallonge, mais où l'on est sûr de bien manger. On commande plein de mezzés à partager, et la table se remplit au fur et à mesure du repas, sous l'œil des chats qui attendent à vos pieds la moindre miette susceptible de tomber de votre assiette.
- **Taverna Oikonomou:** une petite taverne qui propose également des plats grecs traditionnels. Dans la cuisine, de grosses casseroles où mijotent toutes sortes de plats sont sur le feu, et 2 grands-mères en remuent le contenu énergiquement.
- **Tylixto:** pour un délicieux gyros dans le centre, c'est l'endroit de référence. La file y est parfois longue, mais l'attente en vaut la peine. La viande est juteuse, les crudités fraîches et croquantes, et le pain bien moelleux. Même les frites sont bien croustillantes (parole de Belge!).



Delphes



Cap Sounion



SORTIR DE LA VILLE

Athènes est une destination idéale pour 3 ou 4 jours. Vous restez plus longtemps? Encore mieux, cela vous permettra de visiter les environs de la capitale. Que ce soit pour prendre l'air ou pour approfondir votre culture sur ce pays si riche, voici quelques activités à faire autour d'Athènes:

Explorer Delphes

Si l'histoire et la culture du pays vous passionnent, on vous conseille vivement de passer une journée à Delphes.
À seulement 2 heures 30 de route d'Athènes, vous pourrez visiter les ruines d'un lieu emblématique de l'Antiquité. Plus calmes que l'Acropole, les ruines de Delphes n'en sont pas moins sublimes et chargées d'histoire. Un mélange unique de mythe, de nature et de culture.

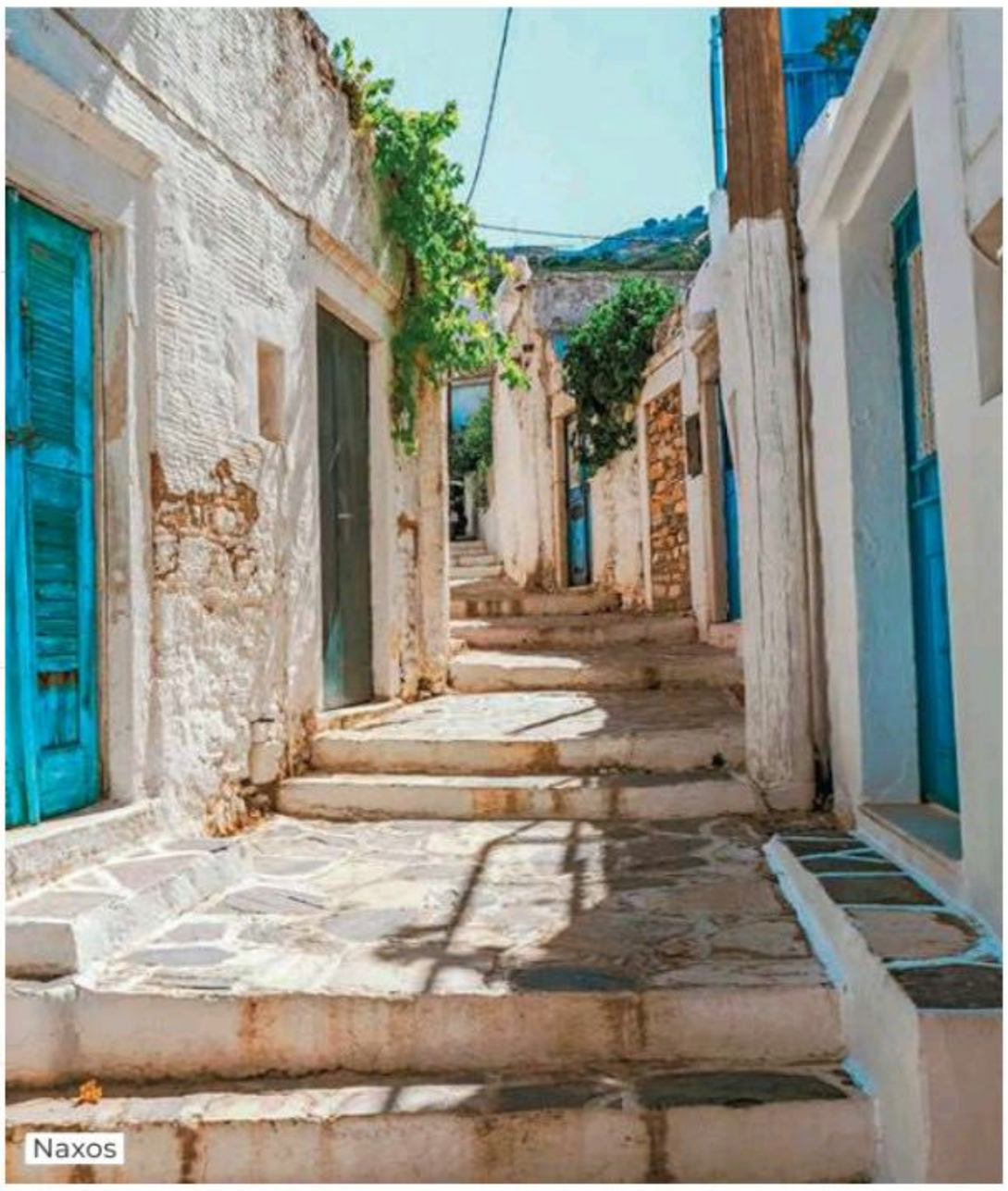
Passer une journée à la mer

Dans le sud d'Athènes se trouve la mer Égée. 40 minutes en tram suffisent pour se rendre sur la « Riviera athénienne ». De quoi s'offrir une escapade balnéaire d'une journée, profiter de l'une des plages ou d'une crique sauvage, de l'eau transparente et, pourquoi ne pas se régaler de fruits de mer tant qu'on y est.
Si vous voulez profiter d'un point de vue exceptionnel, rendez-vous au cap Sounion, à 1 heure 30 de la ville. Là-bas, vous trouverez le temple de Poséidon, qui surplombe la mer Égée, et pourrez profiter de l'un des plus beaux couchers de soleil de Grèce.

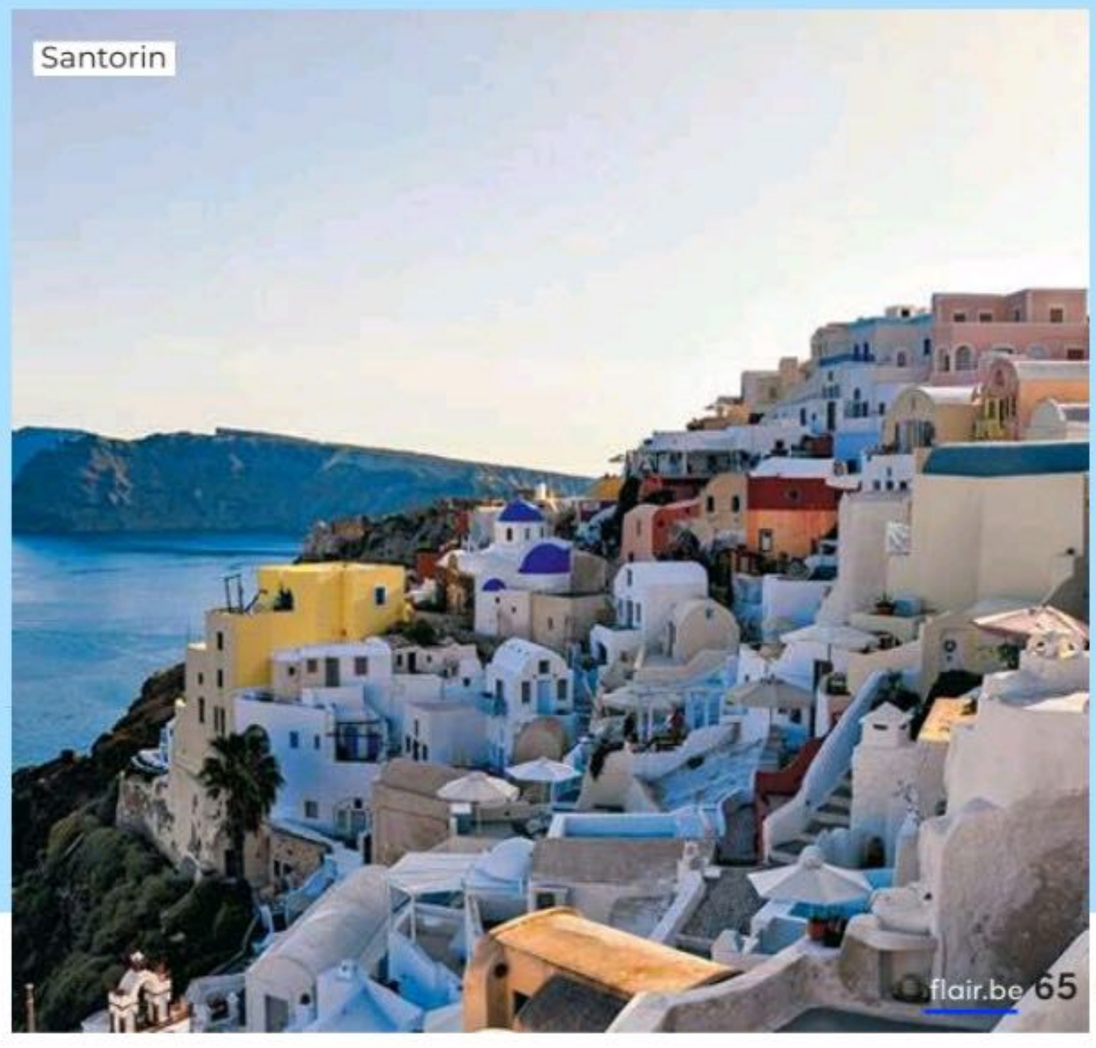
PASSER QUELQUES JOURS DANS LES ÎLES

Avec plus de 6000 îles en Grèce, il y a de quoi explorer. Il est très facile d'en visiter depuis Athènes, puisqu'il s'agit aussi du port le plus important du pays. Faire un choix est plus difficile, mais il y en a pour tous les goûts:

- **Naxos**, pour partir en famille.
- **Koufonissia**, pour un endroit tout petit et très calme.
- **Mykonos**, pour faire la fête.
- **Santorin**, pour ses paysages uniques.
- **Ikaria**, pour s'éloigner des touristes.
- **Rhodes**, pour faire le plein de touristes.
- **Hydra**, pour une île à taille humaine, sans voiture.
- **Paros**, pour la nature et les balades.


Naxos


Koufonisia


Santorin

Flair + Le Monde

TON MONDE, ET UN PEU PLUS ENCORE



4 SEMAINES OFFERTES*

Portés par cette même curiosité pour le monde qui nous entoure, nous avons envie d'aller encore plus loin avec vous. C'est pourquoi Flair s'associe aujourd'hui au journal *Le Monde*, une référence internationale du journalisme, pour vous proposer une offre exclusive.

Grâce à votre abonnement à Flair, lisez *Le Monde* en version digitale pour seulement 7,95 € de plus par mois.

- ✓ 4 premières semaines gratuites
- ✓ Nouveau regard sur l'actualité
- ✓ Accès aux articles, podcasts et à l'application *Le Monde*

SCANNEZ LE QR-CODE OU ACTIVEZ VOTRE ACCÈS VIA FLAIR.BE/FR/LEMONDE

*Voir conditions sur flair.be/fr/lemonde

C'est pas grave...



si en rentrant de vacances vous pensez déjà aux prochaines

l'interview

cette semaine: Emmanuel Moire

« On ne peut pas faire ce genre de spectacle sans être discipliné comme un athlète »



Quand on réécoute les chansons du *Roi Soleil*, on connaît encore tout par cœur. Rencontre avec Emmanuel Moire, l'artiste à la hauteur qui a repris son rôle de Louis XIV, 20 ans plus tard.

Texte: Amandine de Harlez **Photo:** Pixeline

Comment avez-vous réagi quand on vous a proposé de réendosser votre rôle du Roi Soleil?
«Ce n'était pas la première fois qu'on me le proposait, mais je n'étais pas disponible et j'avais décliné. Quand on m'a relancé, j'avais besoin de sentir que c'était une réelle envie. Quand j'avais 25 ans et que j'ai fait ce spectacle, il y avait beaucoup de pression, du stress, la notoriété… Aujourd'hui, j'ai le recul, le discernement suffisant, les outils… Je me suis dit aussi que j'allais pouvoir réparer quelque chose qui avait été un peu abîmé.»

Qu'est-ce qui a changé en vous?
«Déjà, je me connais en tant qu'homme, je sais ce que je suis capable ou pas capable de faire. Je pense aussi qu'artistiquement, je me connais mieux et que j'ai suffisamment de connaissances pour gérer ce genre de gros bateau. Je crois que je sais faire preuve de discipline, c'est-à-dire qu'on ne peut pas faire ce genre de spectacle sans être discipliné comme un athlète qui se prépare pour une compétition.»

Ça vous fait quoi de rejouer ce spectacle?
«Je sais ce qu'il faut faire. Pendant plus d'un an, j'ai été en mode: prépa *Roi Soleil*. Pour moi, c'est essentiel de ne pas se louper. Les gens ont acheté leur billet depuis longtemps. Ce n'est pas juste un rendez-vous, c'est lié à leurs souvenirs, à l'émotion que ce spectacle leur a procurée il y a 20 ans. Il y a aussi une transmission, des parents viennent avec leurs enfants.»

Comment s'est passée la première date en décembre?
«Très émouvant! Déjà parce qu'on se retrouvait au Palais des Sports qu'on connaît bien et aussi parce que le public du premier soir était rempli de fans inconditionnels du spectacle.»

«J'avais une appréhension de me retrouver avec d'autres artistes»

Comme le vélo, ça ne s'oublie pas?
«C'est un peu ça. Pendant les répétitions, tout est revenu facilement. Après, il y a beaucoup de changements entre la version de 2005 et celle d'aujourd'hui. L'envie principale était de respecter ce que les gens ont aimé, donc on ne change pas du tout au tout. Ce sont les mêmes ingrédients, mais avec de la modernité, plus de moyens techniques aussi.»

Et côté casting?
«À part moi, le casting est nouveau. J'avais une appréhension de me retrouver avec d'autres artistes, mais ils sont tous formidables.»

Est-ce que les anciens sont venus voir le spectacle?
«Oui. Merwan Rim qui jouait le Duc de Beaufort, Victoria Sio, qui jouait Isabelle, ou encore Christophe Maé qui jouait le frère, sont venus. Ils ont adoré voir ce spectacle, c'était assez touchant de les voir émus par ça.»

On vous connaît chanteur, mais aussi acteur dans la série *Demain nous appartient*. Vous arrivez à combiner musique et série?
«Oui, je crois que ce n'est pas aussi séparé que ça. J'ai joué dans *Cabaret* il y a quelques années, et quand j'ai fait cette expérience-là pendant 1 an, ça a mis en lumière l'acteur que j'étais. J'ai eu envie de lui donner une place. Je n'avais pas de formation classique et je sentais que je pouvais perdre mes moyens face à de vrais acteurs, donc je me suis formé pendant 2 ans et, en sortant de cette formation, on m'a proposé cette série. Tout ça s'est fait assez naturellement, sans trop réfléchir. Parfois, j'ai envie de jouer, parfois, j'ai envie de faire des disques. Je fonctionne à l'instinct.»

Quand vous avez accepté de reprendre votre rôle du Roi Soleil, vous avez dû dire au revoir à la série?
«À la base, j'avais un personnage isolé, mais mon personnage a plu et, au fil des années, il a été de plus en plus important. Quand j'ai annoncé que je voulais reprendre *Le Roi Soleil* et que j'allais devoir m'absenter, les scénaristes ont écrit une sortie ouverte, c'est-à-dire que mon personnage peut revenir n'importe quand.»

Ou pas?
«Ou pas en effet. Je peux décider de ne pas revenir. Je suis très reconnaissant de tout ce que j'ai appris, j'ai adoré travailler avec ces équipes, mais les séries quotidiennes, ce n'est pas simple. On vit énormément de situations, ça demande beaucoup, avec très peu de temps de tournage. Il faut une grande capacité d'adaptation en permanence, mais ça m'a appris énormément. Ce qui est sûr, c'est que j'ai envie de continuer de tourner, que ça soit sur la série ou ailleurs.»

Le Roi Soleil est en tournée dans toute la France et sera de retour en Belgique le samedi 20.03.27 à Forest National (Bruxelles).

POPCORN

Tout ce qu'on va binge-watcher

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



© FRANÇOIS LEFEBVRE

... je veux voir Nolwenn dans une série

Nice, août 1936, les premiers congés payés et 4 femmes qui voient leurs destins se mêler. Eugénie, ouvrière syndiquée au passé tourmenté, tente de protéger son fils, tandis que Léonie, jeune auxiliaire de police fraîchement débarquée, se bat pour sauver son père condamné à mort. Blanche, épouse mondaine, cache une liaison interdite, et Giulia, gouvernante discrète, lutte pour préserver sa fille d'un lourd secret. Jusqu'où iront-elles pour protéger les leurs?

L'Été 36, saison 1, avec Julie de Bona, Sofia Essaïdi, François-Xavier Demaison, Pascal Elbé et Nolwenn Leroy, dès le 29/4 à 20 h 30 sur RTL tvi.

AU CINÉ CETTE SEMAINE



LE DIABLE S'HABILLE EN PRADA 2

Miranda, Andy, Emily et Nigel replongent dans l'univers impitoyable et glamour du magazine Runway et des rues new-yorkaises où l'élégance est une arme redoutable. Avec Meryl Streep, Anne Hathaway, Emily Blunt et Stanley Tucci.



© GETTYIMAGES

Texte: Amandine de Harlez et Julie Bourgeois



© Netflix

... je veux être propulsé·e dans le monde du crime organisé

Big Mistakes suit Nicky et Morgan, un duo frère-sœur qui se retrouve dépassé par les événements lorsqu'un vol mal avisé commis pour leur grand-mère mourante les propulse dans le monde du crime organisé. Contraints par chantage à accepter des missions de plus en plus dangereuses, ils échouent lamentablement à chaque étape, s'enfonçant toujours plus dans un chaos auquel ils ne sont absolument pas préparés.

Big Mistakes, disponible sur Netflix.

... j'ai envie de tout savoir sur Amy Winehouse

Back to Black retrace la vie et la musique d'Amy Winehouse, à travers la création de l'un des albums les plus iconiques de notre temps, inspiré par son histoire d'amour passionnée et tourmentée avec Blake Fielder-Civil.

Back to Black, disponible sur Auvio.



© AUVIO



© NETFLIX

... je veux découvrir l'envers de la pêche

Après avoir passé 3 ans en prison, Eduardo retrouve une île ébranlée par des intérêts économiques et politiques qui menacent de chasser les familles, de détruire l'industrie de la pêche et de changer Rabo de Peixe à jamais. Soudés par une amitié indéfectible, les 4 amis décident de s'improviser «justiciers de la nuit», en créant un mouvement clandestin communautaire qui opère dans l'ombre pour rendre le pouvoir à ceux réduits au silence depuis bien trop longtemps. Mais tandis que la révolte s'intensifie, la frontière entre résistance et violence s'effrite: quand la justice est rendue la nuit, quelqu'un en paie le prix le jour.

Pêche interdite, saison 3, disponible sur Netflix.



Mots mélangés

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

Poisson plat, appelé aussi plie

▶ | | | | | | | | |

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.

- BONITE
- BULOT
- CALMAR
- CARPE
- COLIN
- CONGRE
- CRABE
- CRIEE
- DARNE
- ECREVISSE
- EGLEFIN
- EPERLAN
- ESTURGEON
- FRAICHEUR
- LAMPROIE
- LANGOUSTE
- LIMANDE
- LOTTE
- MAQUEREAU
- MAREE
- MEROU
- MORUE
- ROUSSETTE
- SANDRE
- SARDINE
- SCAMPI
- TERRINE
- TOURTEAU
- TURBOT

Solutions des jeux p. 87

Boost your brain

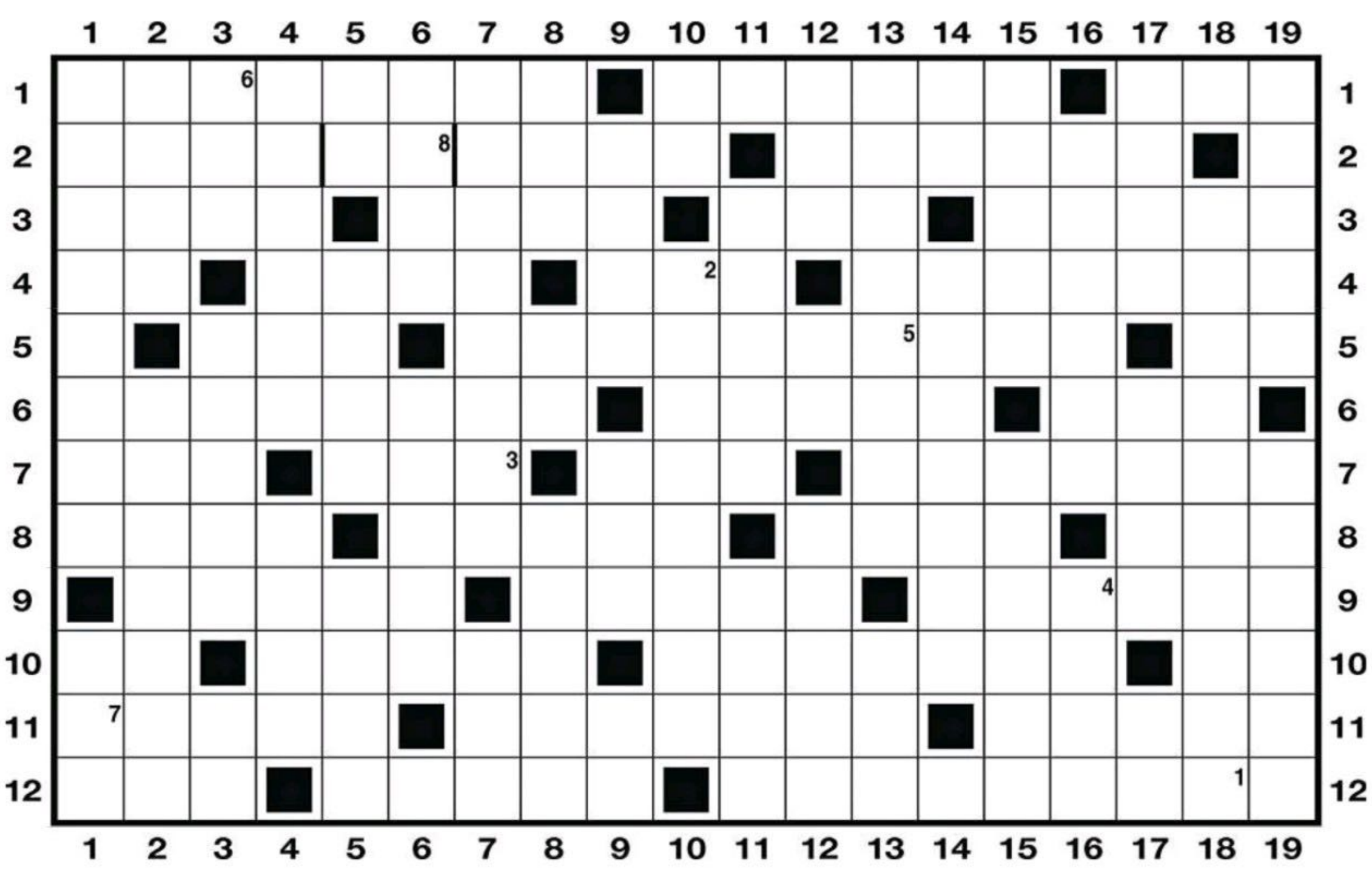
Mots croisés

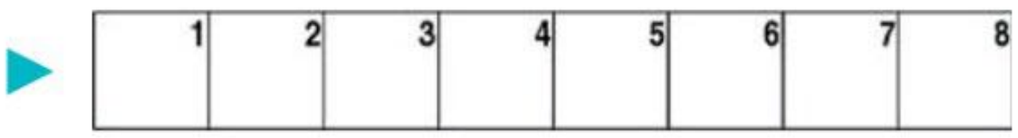
HORIZONTALEMENT

1 Tissus d'origine animale. Il a des élèves. Fille ou garçon. **2** Apparitions célestes. Partie du corps humain. **3** Associa. Protecteur de la place. Il joua Dracula au cinéma. Cruelle. **4** Ecole des petits. Egalement à l'ancienne. Oiseau rare. Mettre au pied du mur. **5** Faust vendit la sienne au diable. Ils se transmettent leurs pensées. Petite société. **6** Annie les aime à l'anis. Mode. Direction. **7** Sport où l'on slalome. Elément du poisson. On lui soigne le foie. Sont à corriger. **8** Tranches d'histoire. Avances. Beaucoup de la Russie s'y trouve. Enfile un vêtement. **9** Stade antique. Il peut être nul. Etat d'attente. **10** Agrément de l'Italie. Partie de costume. Prospérer. Restrictif. **11** Grosse pluie. Désolé. Jeûne. **12** Socle pour un sportif. Ecluse. Gamines.

VERTICALEMENT

1 Est bien en chair. Sans intelligence. **2** Décoré. Pays d'Europe. **3** Sur place. Mélange métallique. Protection du doigt. **4** Opinion favorable. Substance vitale. **5** Degré. Se sustente au début. Sorties des entrailles. **6** Renseignement apocopé. Gifles. **7** Elément de réception. Multitude. **8** Monsieur de York. Te trouves. Lances. **9** Devanture. Fit une soustraction. Guide de mine. **10** Pour lui. Livre de commerce. **11** Léchée. Hôte des bois. **12** La femme du jour. Repère chronologique. Abasourdi. **13** Lieux culturels. Assaisonnement de base. **14** Belle en sabots. Aimées. **15** Décrit. Loge. **16** Déridée. Empoigna. **17** Saut à glace. Il oppose des poids lourds. Petit liant. **18** Réduite. **19** Produisit un résultat. Raies.





Mots fléchés

1	2	3	4	5	6	7	8

IL ANNONCE LE FUTUR / NETTOYAGE		À DEMI ENDORMI / CAPITALE DU NORD		LA TIENNE / CERTAIN		QUI PARAÎT CHAQUE SEMAINE / JEU CHINOIS		EXISTE		FLATTÉE PAR INTÉRÊT / LIGNE TRACÉE AVEC LA RÈGLE		GAZ INTESTINAL
	8							SIGNAL ROUTIER D'ARRÊT / DONNA L'IMPRESSION				
AU SQUELETTE SOLIDE / EN LARMES					ENTRAVE LA CIRCULATION / LA FEMME D'ADAM							
						PARTICULE POUR NOBLES / PETITES RIVIÈRES			ACTIVITÉ CRÉATRICE / RIZ INDIEN À GRAINS LONGS	2		
CRI DU HIBOU / PLUS DANS LE VENTRE DE SA MÈRE			7	RONFLE / ENSEIGNE PUBLICITAIRE								ABRÉGÉS
		AUTOUR DE LA CHAMBRE À AIR / TROUPE AU PAS					ÉLEVER UNE CONSTRUCTION / BORD DU BOIS					
ENVELOPPE EN TISSU / AUTOUR DES ÎLES					TERRES / ROUND DE BOXE			5		PRONOM POUR LUI / DÉVELOPPEMENT		
			TOUTEFOIS / ACCESSOIRE DE PÊCHE			VAS VENTRE À TERRE / ATHÉNIEN						
VOITURE TOUT-TERRAIN	LIEU D'ÉQUITATION / ÉCORCHER							C'EST LE PREMIER SON DE BÉBÉ / DÉSHONORÉ				
				VITE EN MUSIQUE / ACCUMULÉE					1		ASSOCIÉE	
PAS ENCORE DIVORCÉ / AUTRE NOM DE DO							NOIR, CHEZ BARBARA / IL RÉPOND À L'AMONT					
		QUI MONTRE DE LA SYMPATHIE / GOUSSE AROMATIQUE			3				PIÈCE DE VEAU RAFFINÉE / LE DJ LA GÈRE			
RAGOÛTS MÉDIOCRES / CROYANCE INÉBRANLABLE						PRISE POUR CIBLE / CENT CENTIMÈTRES						COUPÉE
			PLANTA DES GRAINES / « AUSSI » EN LANGAGE VIEILLI					AS DE L'AUDACE / LE PAMPLEMOUSSE A UN TEL GOÛT				
RIDES / POSSÈDE					ON LES PREND POUR SAUTER PLUS LOIN / MIDI		4				ENTREPRISE ÉCOURTÉE	
		PROCÉDÉ D'ÉVALUATION / DISQUE					ABÎMÉ PAR L'HUMIDITÉ / AINSI QUE					
DÉGOÛTÉE / COMPLIQUÉ									DÉDUIT			
				TELLE UNE REINE DESTITUÉE								6

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.

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

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.

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

Trouvez les 6 différences





Recettes à la noix

Découvrez ces 4 recettes absolument délicieuses

Les noix ont peut-être un côté automnal, mais en été, elles font aussi des merveilles en cuisine. Un exemple? Cette glace aux noix de pécan!

Adaptation: Judith Hendrickx **Recettes:** Fréderic Bostyn (The Nutty Farmer) **Photos:** Silke Van Engeland



SALADE DE PÊCHES AUX NOIX DE PÉCAN

Pour 4 personnes

☐ 6 pêches mûres, coupées en 2 et dénoyautées ☐ 40 g de noix de pécan ☐ 75 g de roquette ☐ 2 boules de burrata, coupées en 3 ☐ 1 avocat, en quartiers ☐ huile d'olive ☐ poivre et sel

Pour la vinaigrette

☐ 2 c. à s. d'huile d'olive ☐ 1 c. à s. de vinaigre balsamique ☐ 1 c. à s. de miel ☐ ½ c. à c. de moutarde ☐ poivre et sel

1. Faites chauffer une poêle. Badigeonnez les pêches d'un peu d'huile d'olive et faites-les griller 1 à 2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que de jolies marques apparaissent.
2. Faites griller les noix de pécan dans une poêle sèche.
3. Préparez la vinaigrette: mélangez l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le miel, la moutarde, le poivre et le sel.
4. Répartissez la roquette sur un plat. Déposez-y les pêches grillées, l'avocat et la burrata.
5. Arrosez de vinaigrette, ajoutez les noix de pécan et assaisonnez avec du poivre et du sel.

Bien relevé

CHOU POINTU AU HACHÉ DE VIANDE ET AUX NOIX

Pour 4 personnes

☐ 50 g de noix mélangées (amandes, noix de cajou, cacahuètes), grossièrement hachées ☐ 1 chou pointu, coupé en quartiers ☐ 300 g de haché de bœuf ou de poulet ☐ 1 c. à s. d'huile d'olive ☐ poivre et sel

Pour la sauce

☐ 1 c. à s. de miel ☐ 1 c. à s. de sauce soja ☐ 1 c. à c. de flocons de chili ou de harissa

Pour la sauce au yaourt

☐ 4 c. à s. de yaourt grec ☐ le jus d'½ citron vert ☐ 1 gousse d'ail, pressée ☐ poivre et sel

Pour la finition

☐ quelques brins de thym frais ☐ 1 pincée de flocons de chili

1. Faites griller les noix dans une poêle sans matière grasse jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

2. Préparez la sauce: mélangez le miel avec la sauce soja et le chili.

3. Faites cuire les quartiers de chou pointu dans une poêle bien chaude, sans matière grasse, jusqu'à ce qu'ils soient caramélisés.

4. Faites cuire le haché en l'émiettant bien, ajoutez la sauce et laissez encore cuire un instant.

5. Préparez la sauce au yaourt: mélangez le yaourt grec avec le jus de citron vert et l'ail. Assaisonnez avec du poivre et du sel.

6. Étalez 1 couche de sauce au yaourt sur l'assiette, ajoutez le chou pointu et le haché. Terminez avec le mélange de noix, quelques brins de thym frais et 1 pincée de flocons de chili.

LABNEH ÉPICÉ AUX NOIX

Pour 4 personnes

☐ 500 g de yaourt entier (grec ou turc, de préférence épais) ☐ ½ c. à c. de sel ☐ 2 pains naan ☐ 60 g de noix « oriental spices », légèrement grillées et grossièrement hachées ☐ 1 c. à s. de persil plat frais, grossièrement haché ☐ 1 c. à s. de menthe fraîche, grossièrement hachée ☐ 1 c. à s. de graines de grenade

Pour l'huile pimentée

☐ 60 ml d'huile d'olive ☐ 1 c. à c. de flocons de chili ☐ 1 c. à c. de paprika fumé

1. Préparez le labneh: mélangez le yaourt avec le sel. Déposez-le dans une passoire tapissée d'un torchon propre et laissez égoutter 12 heures au réfrigérateur.
2. Préparez l'huile pimentée: faites chauffer l'huile d'olive dans une petite casserole, puis ajoutez les flocons de chili et le paprika fumé. Laissez refroidir.
3. Préchauffez le four à 180 °C. Faites réchauffer brièvement les pains naan au four.
4. Déposez le labneh dans un plat de service, versez l'huile pimentée par-dessus et parsemez de noix hachées et d'herbes fraîches. Terminez avec les graines de grenade.

Gourmand, croquant



GLACE AUX NOIX DE PÉCAN (SANS SORBETIÈRE)

Ingrédients

Pour les noix de pécan caramélisées

☐ 25 g de beurre ☐ 100 g de noix de pécan, grossièrement hachées ☐ 1 c. à s. de sucre brun ☐ 1 pincée de sel

Pour la glace

☐ 400 ml de crème entière à fouetter ☐ 200 ml de lait concentré (sucré ou non, selon votre goût) ☐ 1 c. à c. d'extrait de vanille

1. Recouvrez une plaque de cuisson de papier cuisson. Faites fondre le beurre dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les noix de pécan hachées, le sucre brun et 1 pincée de sel.

2. Remuez pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que les noix soient légèrement dorées.

3. Répartissez-les sur la plaque et laissez refroidir complètement.

4. Préparez la base de la glace: fouettez la crème entière dans un saladier jusqu'à obtenir des pics souples, sans la monter trop ferme.

5. Dans un autre bol, mélangez le lait concentré avec l'extrait de vanille. Incorporez délicatement la crème fouettée à l'aide d'une spatule, jusqu'à obtenir un mélange léger et aérien.

6. Hachez grossièrement les 2/3 des noix de pécan caramélisées et incorporez-les à la préparation. Réservez le reste.

7. Versez la préparation dans un récipient et parsemez avec le reste des noix de pécan. Couvrez et placez au congélateur pendant au moins 6 heures, idéalement toute une nuit.

VENDU!

Une nouvelle feelgood à suivre



PARTIE 17

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

«Allô?», dis-je, le cœur battant. C'est un numéro inconnu, mais j'espère que c'est Michaël qui a trouvé une maison.
«Allô, je t'appelle pour que tu aies aussi mon numéro.»
«Ah oui? Tu aurais pu m'envoyer un message pour ça.»
«Tu ne veux pas me parler? Aïe.»
Je ricane. «Mais si, j'ai trouvé ça sympa hier.»
«Moi aussi.»
«Je suis un peu perdue, je croyais que tu détestais téléphoner.»
«Oui, mais toi aussi, non? Donc avant que tu penses que je suis un harceleur flippant, je précise que j'appelle aussi parce qu'il y a une nouvelle maison sur le marché qui correspond à tes critères. Mais il faut être rapide, d'où le fait que j'ai surmonté ma peur pour te téléphoner.»
«Je suis très honorée.»
«Et moi, je suis très honoré que tu aies décroché. Surtout que c'était un numéro inconnu pour toi. C'était très courageux de ta part. Bref: tu es disponible maintenant?»
«Maintenant? Je viens juste d'arriver au travail. Cet après-midi, ça irait?»
«En fait, ce sera trop tard si tu veux encore passer avec ton copain.»
À côté de moi, Barbara me fait de grands signes.
«Tu as une seconde, Michaël?»
«Vas-y», dit Barbara. «Tu commenceras 1 heure plus tard et tu rattraperas ça après. Ou tu travailleras pendant ta pause ce midi.»
«Tu es sûre?»
«Bien sûr que je suis sûre. En plus, je suis tellement heureuse en ce moment que je dirais oui à tout, alors profites-en.»
«J'arrive», dis-je à Michaël en faisant un clin d'œil à Barbara. «Tu m'envoies l'adresse?»
«Je fais ça.»
Il raccroche.
«Tu es géniale Barbara, merci.»
«Je sais à quel point c'est important pour toi.»
Quand le «ping» d'un nouveau message retentit, je vérifie vite l'adresse. «Ouf, c'est tout près.» Je n'ai pas mon vélo aujourd'hui, donc si j'avais dû aller dans un autre quartier, ça m'aurait pris beaucoup trop de temps et j'aurais été beaucoup trop stressée à l'idée de perdre trop d'heures de travail.



«Il y a une maison qui correspond à tes critères, mais il faut réagir vite. Tu es libre maintenant?»

LA MAISON DE RÊVE DE BARBIE

Même si ce n'est pas loin, je marche très vite pour y arriver le plus rapidement possible. Dès que je m'arrête pour sonner, je sens que je transpire. Merde. Je cherche un mouchoir en papier et en trouve un dans la poche de mon manteau. Il est utilisé, mais je n'ai pas d'autre choix, à moins d'utiliser la manche de mon manteau. Je prends le mouchoir du côté propre et me frotte vite le front en sueur. À ce moment précis, la porte s'ouvre et Michaël me regarde avec son sourire radieux et ses magnifiques yeux. Je fourre vite le mouchoir dans ma poche.
«Bienvenue», dit-il.
«Salut», dis-je. «La façade donne déjà envie.»
«On ne juge pas un livre à sa couverture.»
«Non, mais l'état de la façade dit quand même quelque chose d'une maison, contrairement à une couverture moche pour un livre.»
«Tu marques un point, et je suis content que la façade fasse déjà bonne impression.»
J'entre dans le couloir. Il est étroit et un peu sale, mais ce n'est que le couloir.
«Les propriétaires mettent leurs vélos ici, d'où les traces noires sur le mur.»
«Promets-moi une chose.»
«Quoi?»
«Que tu n'utiliseras pas ton discours de vendeur avec moi. Dis-moi simplement la vérité. Je n'ai pas besoin d'une maison parfaite, je veux simplement une maison correcte au bon prix.»
«D'accord, c'était de toute façon mon intention. Cette maison est habitable telle quelle, mais tu voudras sans doute faire quelques travaux avec le temps. La cuisine est correcte, mais un peu usée et pas vraiment... moderne. Et c'est pareil pour la salle de bains. Et je préfère te prévenir tout de suite: il y a une baignoire rose.»

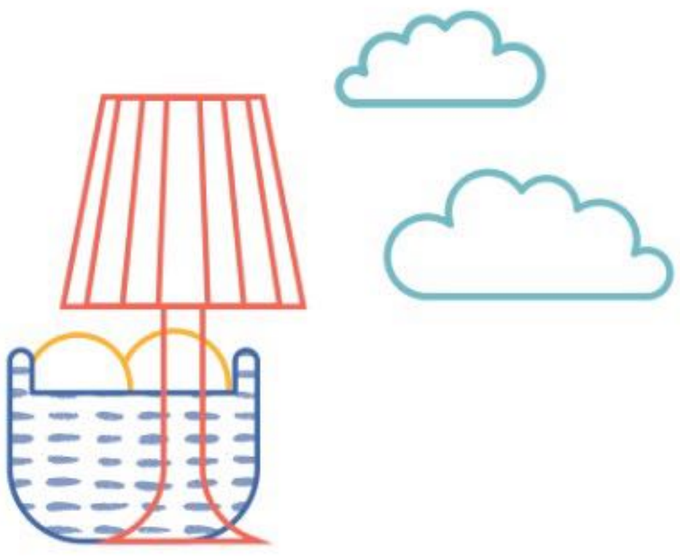


«Oh, ça va, comme ça j'aurai enfin la maison de Barbie dont j'ai toujours rêvée et que je n'ai jamais reçue de la part de Saint-Nicolas.»
Il rit.
«Content que tu le prennes comme ça.»
«On y va?»
Je le suis jusqu'à l'espace de vie. Ce n'est pas un grand espace ouvert, mais un salon, une salle à manger et une cuisine séparés. Et du chêne. Beaucoup de chêne.
«C'est une maison des années soixante, et même si elle est bien entretenue, la décoration n'a pas vraiment changé.»
«Pfff, il faut une rénovation complète, je ne m'attendais pas vraiment à ça.»
«C'est pour ça qu'elle est si bon marché. Et comme ça, tu peux la rénover entièrement et l'aménager à ton goût. Et de cette manière, tu peux aussi améliorer le PEB, ce qui n'est pas possible avec une maison rénovée il y a, disons, une dizaine d'années. Enfin si, c'est possible, mais tu ne vas pas commencer à isoler des murs qui sont déjà en parfait état.»
«Je comprends ce que tu dis, mais je ne sais pas si ça nous tente. On n'est pas du tout bricoleurs, donc on ne pourra pas faire grand-chose nous-mêmes. Et en plus, il faudrait payer 2 logements, puisqu'il faut bien vivre quelque part pendant les travaux. Un crédit relais, c'est très cher, non?»
«Oui, c'est cher, mais tu peux vivre dans la maison pendant une partie des travaux. Et un prêt rénovation est moins coûteux, donc au final, c'est quand même avantageux.»
«Ça représente beaucoup de paperasse, non?»
«Bon, au début, il faut un peu chercher pour demander toutes les aides, mais...»
«Là, j'ai l'impression que tu es passé en mode discours d'agent immobilier. Parce que pour toi, tout ça, c'est ton quotidien, mais pour nous, les gens normaux, c'est un vrai labyrinthe administratif. Sans parler du fait que les travaux sont pénibles et que tout le monde dit toujours que ça prend plus de temps et que ça coûte plus cher que prévu.»
«D'accord, je reconnais que c'est beaucoup de tracas et aussi pas mal d'administratif.»

AGENT IMMOBILIER SANS MAISON

«Ce ne sera pas celle-ci. En plus, si je devais rénover une maison, ce serait plutôt une maison du début du siècle dernier, pour pouvoir remettre à nu le plancher d'origine ou restaurer les vieux plafonds. Je ne pense pas qu'une maison des années soixante comme celle-ci cache beaucoup de jolis secrets.»
«Non, dans ce cas, tu serais mieux dans une maison des années cinquante: elles ont souvent de beaux carrelages et du parquet en chevrons.»
«Toi, tu achèterais cette maison?»
«Mon Dieu, non», dit-il si spontanément que ça me fait rire. «Mais j'ai aussi deux mains gauches. Même peindre un mur, c'est déjà un défi.»
«Tu as une maison, toi?»
«Non.»
«C'est quand même étrange, un agent immobilier sans maison.»
«Comment ça? Je n'ai pas de réduction quand j'achète une maison», dit-il en riant. «Ça ne fonctionne pas comme ça.»
«Non, je sais bien. Mais je m'attendrais quand même à ce que tu tombes parfois sur une bonne affaire et que tu la gardes pour toi.»
«Je ne veux pas acheter une maison seul.»
«Pourquoi? À cause de l'argent?»
«Ça aussi, bien sûr, mais surtout parce que je rêve de chercher une maison avec ma future partenaire, de la trouver ensemble, de l'aménager ensemble. Ça fait cliché de dire ça?» Je fonds complètement.

«'Je rêve de chercher une maison avec ma future partenaire et qu'on l'aménage ensemble. Ça fait cliché de dire ça?' Je fonds»



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

TROP BON

Bouchées au Kinder Bueno





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 10 bouchées

- ☐ 150 g de Kinder Bueno
- ☐ 80 g de fromage frais
- ☐ 150 g de chocolat Kinder
- ☐ 50 g de chocolat blanc (facultatif)

RECETTE

1. Mettez les Kinder Bueno dans votre hachoir ou blender et mixez bien.
2. Ajoutez le fromage frais et mixez à nouveau.
3. Laissez refroidir le mélange pendant 1 heure au réfrigérateur.
4. Formez des bouchées de la taille d'un chou de Bruxelles et déposez-les sur une assiette recouverte de papier cuisson.
5. Laissez les bouchées prendre 1 heure au réfrigérateur.
6. Faites fondre le chocolat Kinder (et le chocolat blanc en option). Vous pouvez le faire tout simplement au micro-ondes. Remuez toutes les 30 secondes pour éviter que le chocolat ne brûle.
7. Roulez les bouchées dans le chocolat fondu et ajoutez 1 filet de chocolat blanc par-dessus, si vous le souhaitez.
8. Laissez durcir les bouchées enrobées de chocolat pendant 1 heure au réfrigérateur.
9. Régalez-vous!

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

horoscope

LE SIGNE DE LA SEMAINE

TAUREAU

21-4 • 21-5



Ce ne sera pas une semaine particulièrement légère pour vous. En revanche, c'est une période durant laquelle vous pouvez réellement apporter des changements dans votre vie ou approfondir votre relation. La planète Pluton exerce une influence tendue sur vous et vous amène à voir les choses telles qu'elles sont vraiment. Ce n'est pas toujours agréable, mais c'est nécessaire pour régler les problèmes à la racine. S'il y a des tensions au travail ou dans votre relation, c'est la semaine idéale pour les aborder.

En persévérant, vous pouvez connaître une véritable transfor-mation

Osez vous exprimer, même si cela vous semble difficile. Vous avez tendance à garder vos opinions et vos émotions pour vous. Sachez ce que vous voulez et battez-vous: vous pouvez vivre une belle transformation. Si vous sou-haitez améliorer votre mode de vie, c'est le bon moment.



GÉMEAUX

22-5 • 21-6

Cette semaine peut se révéler surpre-nante, avec des rentrées d'argent inattendues ou des bonnes nouvelles que vous n'aviez pas vues venir. **Mettez de côté une partie pour épargner, mais offrez-vous aussi quelque chose de sympa.**



CANCER

22-6 • 22-7

La charge de travail est malheureuse-ment élevée cette semaine. Vous faites de votre mieux, mais la to-do list ne semble jamais diminuer. **Soyez un peu plus indulgent·e envers vous. Vous faites de votre mieux et ne pouvez pas faire plus.**



LION
23-7 • 23-8

Vous êtes absorbé·e par votre travail et moins présent·e pour votre famille. Cela peut provoquer des tensions, qui ne sont pas toujours injustifiées. **Essayez, une fois à la maison, d'être vraiment présent·e, en accordant une attention de qualité.**



VIERGE
24-8 • 23-9

La semaine se déroule comme prévu. Vous aimez la routine et savoir à quoi vous en tenir, alors cette semaine répond pleinement à ce besoin. **Osez aussi sortir de votre zone de confort, car c'est là que la semaine peut devenir encore plus agréable.**



BALANCE
24-9 • 23-10

Votre travail ou vos études peuvent vous demander davantage d'efforts cette semaine. Vous êtes sous l'influence tendue de la planète Saturne. **Le rythme est soutenu, mais c'est aussi parce que vous voulez trop bien faire. Essayez de lâcher du lest.**



SCORPION
24-10 • 22-11

Vous n'êtes pas toujours de bonne humeur. Cela est lié à votre planète, Pluton, qui continue de vous contrarier. Vous avez du mal à profiter. **Forcez-vous à faire quelque chose de relaxant, même si vous n'en avez pas envie. Cela devrait s'améliorer.**



SAGITTAIRE
23-11 • 21-12

Avec les planètes sérieuses Saturne et Pluton à vos côtés, vous vous investissez à 100 % dans votre travail et vous obtenez des résultats à la hauteur. **Ne considérez pas ces bons résultats comme un simple coup de chance. Vous avez travaillé dur.**



CAPRICORNE
22-12 • 20-1

Votre budget peut malheureusement être mis sous pression cette semaine, en raison de dépenses imprévues ou d'une facture plus élevée que prévu. **Faites confiance à votre manière de gérer votre argent. Vous avez toujours su le faire, cela vous aidera.**



VERSEAU
21-1 • 19-2

C'est une excellente semaine pour vous attaquer à des tâches difficiles ou des conversations délicates. Vous avez les bonnes planètes à vos côtés. **Grâce à votre calme et à votre honnêteté, vous obtiendrez compréhension et coopération.**



POISSONS
20-2 • 20-3

Le risque d'ennui est élevé, car vous n'avez pas beaucoup de choses prévues. La tentation de grignoter ou de faire du shopping est importante. **Évitez les comportements qui ne sont bénéfiques ni pour votre santé, ni pour votre budget.**



BÉLIER
21-3 • 20-4

Au menu: de nombreux développements sur le plan professionnel. Cela n'est pas négatif, mais peut parfois rendre les choses un peu chaotiques. **Essayez de voir les aspects positifs des changements en cours et saisissez les opportunités.**

Texte: Esther van Heerebeek **Illustration:** Shamisa Debroey

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

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'information concernant votre abonnement ?
Compte.mesmagazines.be
Tél. 0800 20 291
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

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.: FI/11/001, fourni par UPM.

JEP

WE MEDIA

CIM CONTRÔLE 2024

PEFC

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

MON TICKET D'OR VLAN
rtk Travel Center

Gagnez un voyage inoubliable!
en partenariat avec rtk Travel Center

et + de 5.000€ de cadeaux



CONCOURS GRATUIT

Rendez-vous le 06 mai dans votre journal VLAN
ou sur vlan.be/monticketdor

Avec Le Cellier du Baudet, Les Doms d'Alfred, Darcis, Electro Choc, Standard de Liège, Bellewaerde, Bellewaerde Aquapark, Walibi Belgium, Aqualibi

RTL play

VOUS ALLEZ ADORER !

Solutions des jeux

Sudoku chaotique

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

Trouvez les 6 différences

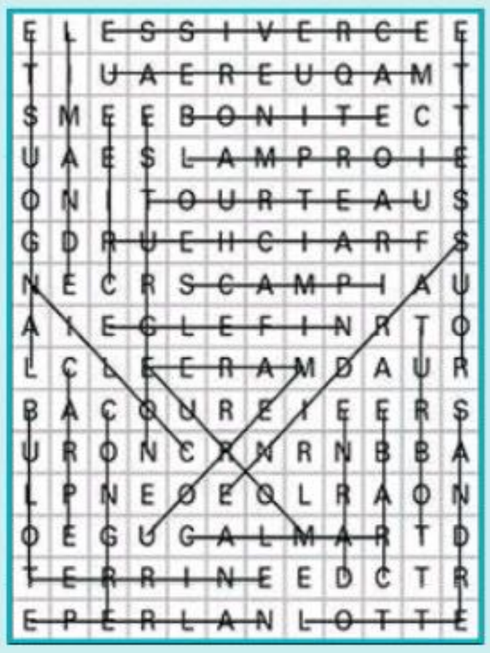


Sudoku 2468

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

Mots mélangés

Carrelet



Mots fléchés

Tailleur



Mots croisés

Éruption



Flair la semaine prochaine

6 mai 2026



LES **COIFFURES TENDANCE** POUR **CET ÉTÉ**

Du bixie ultra chic de Zendaya aux tresses décoiffées

Féminisme financier

Pourquoi l'argent a une signification différente pour les hommes et pour les femmes



INTERVIEW **LUIZA**

La voix solaire qui se cache derrière le tube *Soleil Bleu*

Angela, 29 ans, **a acheté un appartement seule**

«J'ai économisé mon argent moi-même»

Les 5 sandales

QUE TOUT LE MONDE VEUT DANS SON DRESSING





En exclusivité chez Femmes d'Aujourd'hui

Accueillez le printemps avec style

AVEC CES 6 MODÈLES DE DOCKSIDES TENDANCE

Avec les docksides **Femmes d'Aujourd'hui x Torfs**, vous abordez les beaux jours avec style. Que ce soit pour une balade en ville ou un moment en terrasse au soleil, ces classiques casual de **Laurent David** sont ultra confortables et faciles à associer à votre garde-robe de printemps et d'été. **Et grâce à Femmes d'Aujourd'hui, vous pouvez en profiter dès maintenant à prix réduit, en magasin Torfs tout comme en ligne.**



MAINTENANT POUR SEULEMENT

59,99 €

Prix de vente conseillé
~~89,99 €~~

- Disponibles en 6 couleurs : léopard, beige, bleu foncé, marron foncé, jaune clair, tacheté
- De la taille 36 à la taille 42
- Fabriquées en cuir vegan



COMMANDEZ VOTRE PAIRE PRÉFÉRÉE SUR
TORFS.BE/FEMMESDAUJOURDHUI
AVEC LE CODE **FEMMESTORFS30**

Ou échangez ce bon dans un magasin **Torfs** pour seulement **59,99 €** (prix de vente conseillé 89,99 €).

9 981230 003591



*Offre valable du 21/04 au 31/05/2026 ou jusqu'à épuisement des stocks. Non cumulable avec d'autres réductions et/ou offres promotionnelles. Stock limité. Vous trouverez un magasin Torfs en Wallonie à Dinant et Marche-en-Famenne.

bien dans ses chaussures
TORFS

Femmes D'AUJOURD'HUI

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...

Kelly, 22 ans, a récemment décroché son premier emploi et vient de s'installer seule.
Elle s'enflamme... pour une petite promenade nue chez elle.
Elle rêve parfois... de lécher de la crème fouettée directement sur ses doigts.

Après une longue journée de travail, je pose négligemment mon sac près de la porte. Le silence de mon appartement m'apaise immédiatement. Pas de bruit, pas d'obligations, juste ma propre présence. J'enlève mes chaussures une à une et pousse un profond soupir. Mes épaules sont lourdes, comme si j'avais porté le monde entier dessus toute la journée. Je glisse mes mains dans le dos sous mon t-shirt et, d'un geste fluide, je détache l'agrafe de mon soutien-gorge. Quel soulagement! Les bretelles glissent de mes bras et je laisse tomber le vêtement sur le sol de mon salon sans me retourner. Je me sens tout de suite plus légère. Je m'étire, les bras au-dessus de la tête et le dos légèrement courbé.
« Merde, me dis-je à ce moment-là, je devrais encore aller faire 1 heure de gym. »
Je me dirige vers l'armoire de ma chambre, je passe mes doigts sur les tissus et je m'arrête devant l'une de mes tenues de sport préférées. Mais avant de la décrocher du cintre, je jette un coup d'œil par la grande fenêtre. La pluie tape de plus en plus fort contre la vitre, et je me dis que c'est l'excuse parfaite: après tout, sauter une séance, ce n'est pas grave.
Je finis quand même par enlever mon t-shirt et mon jeans, mais au lieu d'enfiler ma tenue de sport, je retourne à la cuisine, vêtue uniquement de ma culotte, et je me sers simplement un verre de vin.
Je prends une gorgée et je sens la chaleur se répandre lentement dans tout mon corps. Mes muscles se détendent, ma respiration ralentit. C'est comme si le poids du monde semblait enfin glisser complètement de mes épaules. Seule cette culotte me gêne encore un peu.

«Je passe mes doigts dans la crème fouettée et porte ma main à ma bouche. Cette douceur fond immédiatement sur ma langue»

Je pose mon verre sur le plan de travail et glisse mes pouces sous le bord du tissu. J'hésite un instant, mais pourquoi devrais-je encore me retenir maintenant que j'ai enfin mon propre espace à moi? Tout doucement, je fais glisser ma culotte le long de mes hanches, jusqu'à ce qu'elle tombe sans un bruit sur le sol. Je respire.
Mon regard se pose sur le frigo. Une petite idée coquine s'insinue dans mon esprit. Pourquoi pas, après tout?
Je me dirige vers le frigo et ouvre la porte. L'air frais me donne la chair de poule, et mes 2 petits tétons brun clair se dressent instantanément.
Il n'y a que quelques produits. Des fruits. Des yaourts. Un reste de crème fouettée fraîche dans un petit bol... Je prends ce dernier et je me dirige vers le salon, où je m'assois sur le bord du canapé.
Je passe 2 doigts dans la crème fouettée du petit bol pour en prendre un petit peu sur le bout de mes doigts, puis je les porte à ma bouche. Cette douceur fond immédiatement sur ma langue.
La deuxième fois, je ne mets pas mes doigts dans ma bouche, mais je les appuie contre mes lèvres. Puis je les lèche à nouveau, en savourant ce moment, les yeux fermés. Je passe mes doigts une troisième fois dans le pot. Je me surprends à me demander si mes autres lèvres aimeraient autant cette crème fouettée.
« Non, Kelly, me dis-je à voix basse, ça va trop loin... » Je passe donc à nouveau ma langue autour de mes doigts pour en lécher la crème fouettée. Mais maintenant que mes doigts sont un peu humides...
Je m'enfonce dans le canapé. Je pose une main sous la courbe de ma poitrine, tandis que l'autre glisse lentement le long de mon ventre. Je n'ai pas besoin de crème fouettée pour rendre ce moment délicieux. Il n'y a que moi, mon corps nu, et tout le temps et l'espace du monde pour faire tout simplement ce dont j'ai envie.

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

LISEZ FLAIR PENDANT 12 MOIS POUR SEULEMENT 7,80 € PAR MOIS !

OFFRE UNIQUE ET EXCLUSIVE

PROFITEZ DÈS MAINTENANT D'UNE RÉDUCTION DE 50 %



Scannez le code QR ou surfez sur **mesmagazines.be/promo** et mentionnez votre code avantage **AFW6C**

Offre valable jusqu'au 31/05/2026, réservée aux personnes/familles n'ayant pas eu d'abonnement à Flair au cours des 6 derniers mois et jusqu'à épuisement du stock.
Vous souscrivez un abonnement payant pour une durée minimale de 12 mois. En souscrivant l'abonnement, vous vous déclarez d'accord avec nos conditions générales de vente (www.mesmagazines.be/conditions). Vos données seront traitées par Roularta Media Group conformément à notre politique de confidentialité (www.roularta.be/fr/privacy-policy) et seront utilisées dans le cadre de l'exécution du contrat et à des fins de marketing direct.

QUAND T'AS BESOIN D'ENCOURAGEMENT POUR LE GRAND NETTOYAGE DE PRINTEMPS

Maldon (Nettoyer Balayer)
Zouk Machine

dab+
Écoutez Nostalgie Belgique

NOSTALGIE
une furieuse envie de chanter