

Flair

12 MOIS D'ÉTÉ

Le secret pour
prolonger l'esprit
des vacances
au quotidien

COMMENT ADAPTER
VOTRE ROUTINE
BEAUTÉ EN ÉTÉ?

Les astuces de la rédaction

TOURISME

5 INFLUENCEUR·SE·S
PARTAGENT LEUR
DESTINATION PRÉFÉRÉE

Célibataire?

«Le célibat n'est plus
un concept effrayant,
c'est une opportunité!»

On sort
l'airfryer

4 recettes prêtes
en 15 minutes

MODE

DRESSING COLORE

Du rose bonbons aux couleurs ultra-flashy

Le féminin belge le plus lu **Femmes** D'AUJOURD'HUI

**LES ASTUCES DES
MAMANS ORGANISÉES**



**LA TOMATE,
REINE DE L'ÉTÉ**

**10 RECETTES
GORGÉES DE SOLEIL**

ÉVASION

**Le nord du Maroc
révèle ses trésors**

LE MYSTÈRE DES RÊVES

LES RÉPONSES DES SPÉCIALISTES

En vente du 13 au 19 août 2026

+VOTRE MAGAZINE CULINAIRE

**GAGNEZ
UN SÉJOUR
DANS UN CLUB
BELAMBRA**

**D'UNE VALEUR
DE 2000 €**

P. 2

ARNAQUE SENTIMENTALE

**«J'ai aimé un homme
qui n'existait pas»**

**Enrichi en protéines
MARKETING OU
SOLUTION MIRACLE ?**



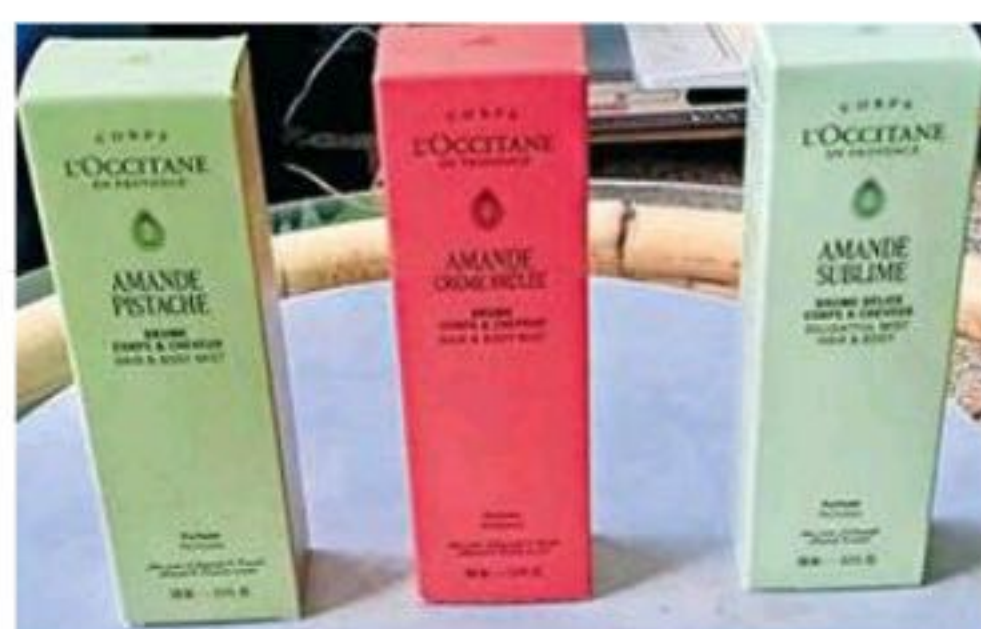
La semaine de Catherine



J'ai enfin testé les macarons inspirés du Japon de Pierre Marcolini. Mes papilles ne les oublieront pas!



Pour les 18 mois de mon fils, je me suis remise à la mosaïque pour lui créer ce mobile en forme de lune



J'ai essayé les brumes corps et cheveux de L'Occitane. L'Amande pistache est addictive!



« Mais que deviennent les autres jours de l'année? Ne finissent-ils pas par meubler le temps comme un entracte? »

Douze mois d'été... Vous imaginez? Le pied! C'est le titre du reportage (p. 16) dans lequel Elien, journaliste, se demande pourquoi la vie est plus détendue en été. Avec l'aide d'une psychologue, elle cherche à comprendre pourquoi nous parvenons enfin à nous détendre durant les mois de juillet et août. Ensemble, elles livrent leurs conseils pour prolonger ce sentiment estival de lâcher-prise tout au long de l'année. Parce qu'au fond, pourquoi attendre l'été pour se sentir bien et profiter de la vie? Il y a 2 périodes charnières dans une année, autour desquelles tout semble s'articuler. La première est la fin de l'année civile, rythmée par les fêtes de Noël et du Nouvel An. Puis, 6 mois plus tard, viennent les vacances d'été. Elles marquent la fin de l'année scolaire, mais elles sont aussi une parenthèse où tout tourne au ralenti. On s'accorde enfin un vrai break. On dort à poings fermés. On lit. On flâne. Et surtout, on ne culpabilise plus de lever le pied, parce qu'on sait que tout le monde le fait lors de ce moment-clé de l'année. Car ces parenthèses, on les attend avec impatience. On choisit le maillot de bain parfait pour juillet, la robe d'été idéale pour ce festival, comme on cherche cette tenue que l'on sortira uniquement pour le réveillon. On savoure l'idée de ces moments avant même qu'ils n'arrivent. Mais entre ces 2 rendez-vous que deviennent les autres jours de l'année? Ne finissent-ils pas par meubler le temps comme un entracte? Un peu comme la première partie d'un concert, que l'on écoute d'une oreille distraite en attendant l'arrivée de l'artiste que l'on est venu voir. Si ces 2 temps morts collectifs rythment notre année et nous servent de repères, il est légitime de se demander comment en prolonger les effets. Pour que l'année ne soit plus seulement une succession de jours que l'on décompte jusqu'aux vacances, mais que chacun d'eux en ait la saveur. Bonne lecture,

Catherine Ducat

Rédactrice finale

✉ catherine.ducat@roularta.be

NOUVEAU SUR FEMMESDAUJOURDHUI.BE

Femmes D'AUJOURD'HUI EN VADROUILLE



Votre agenda
des sorties,
partout en
Belgique

BROCANTES

NATURE

CULTURE

KIDS FRIENDLY

AVENTURE



À découvrir sur
femmesdaujourdhui.be/femmesenvadrouille

Brocantes, festivals, expos, activités avec les kids...
Une foule d'idées originales pour rythmer vos week-ends et vos vacances !



En bonus, un concours de folie :
gagnez chaque semaine un séjour de rêve dans
un club Belambra, d'une valeur de 2000€.

Femmes
D'AUJOURD'HUI

Flair Sommaire



28



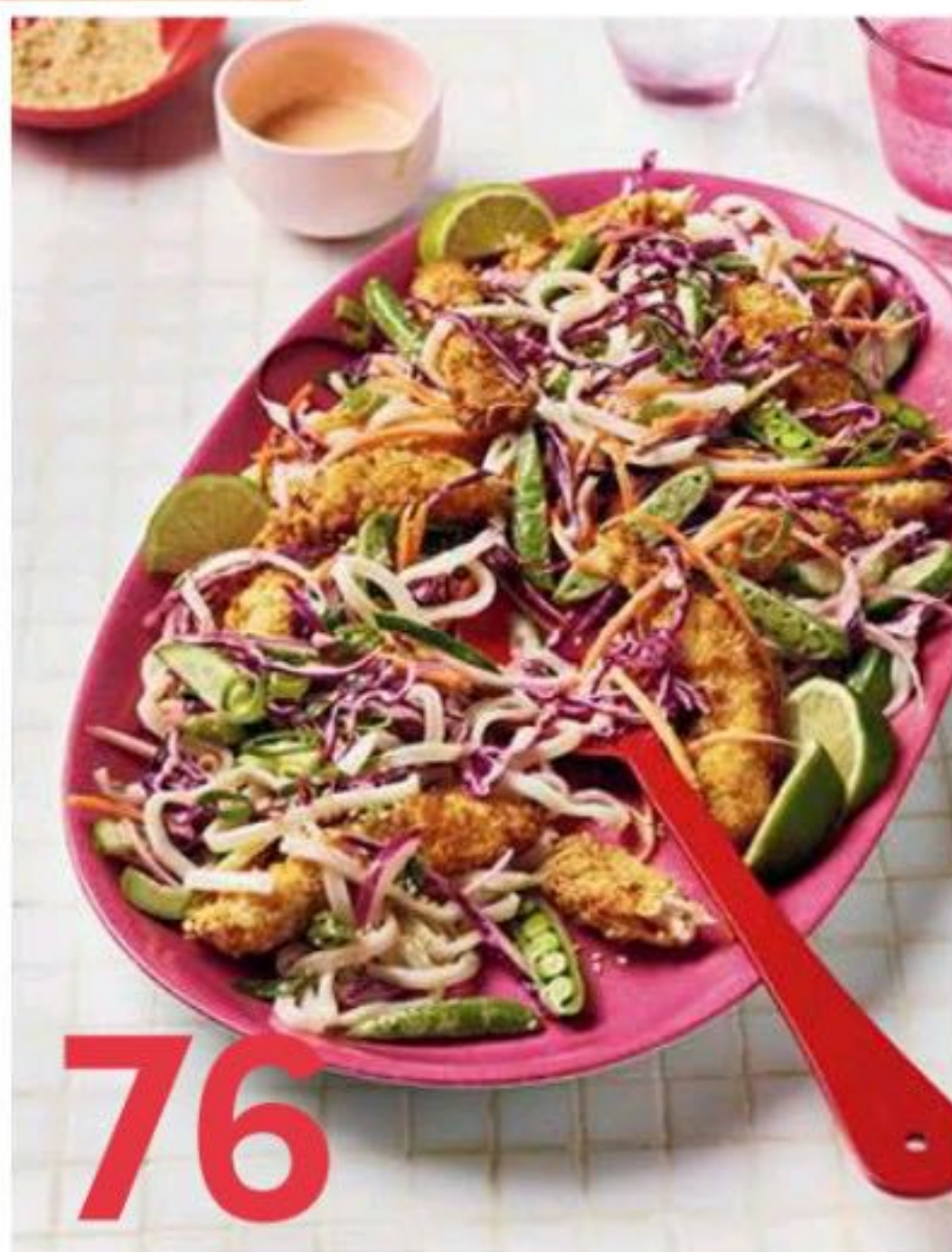
8



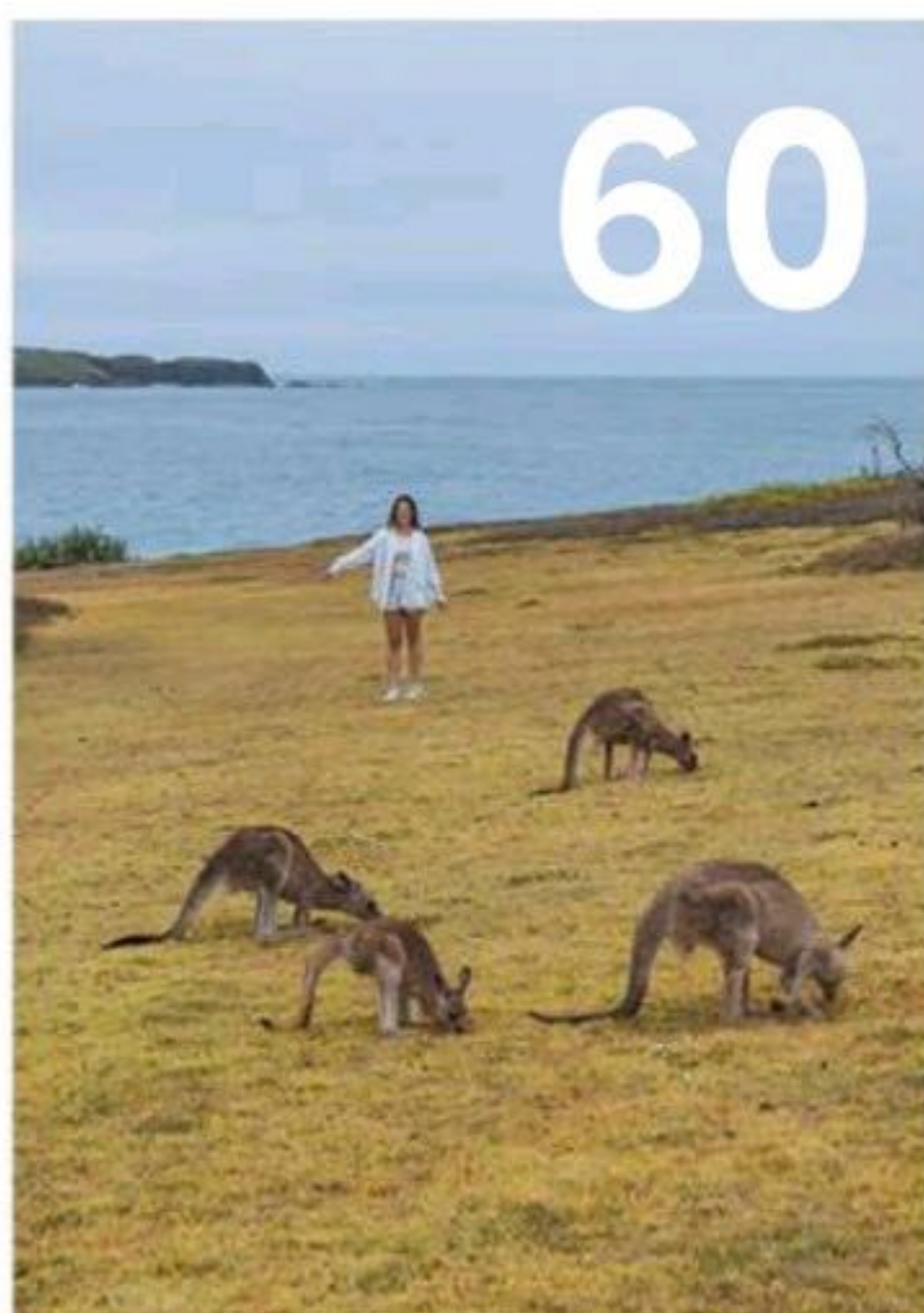
22



38



76



60



16

- 8 **Coups de cœur**
- 14 **My body & me**
- 16 **Psycho** 12 mois d'été
- 22 **Copy the Cover**
Envie d'un nouveau look?
- 25 **C'est pas grave**
- 26 **Argent comptant**
- 28 **Mode** Dans le dressing
d'une fashionista
- 36 **Toi, toi, mon toit**
- 38 **Beauté** Une question?
Charlotte a la réponse
- 43 **Dans notre lit**
- 44 **Mariage de rêve**
- 49 **Dans mon portefeuille**
- 50 **Potins**
- 52 **Vie de célib'**
- 54 **Babystory**
- 58 **Chillax**
- 60 **Tourisme** Les coups de cœur
de 5 influenceur-se-s voyage
- 70 **Popcorn**
- 72 **Flairplay**
- 76 **Cuisine** À l'airfryer
- 80 **Vendu!**
Une nouvelle feelgood
- 83 **Trop bon**
- 84 **Horoscope**
- 88 **La semaine prochaine**
- 90 **Sous la couette**

Le monde de Flair



C'est **Amber** qui prend la pose cette semaine dans **le My Body & Me**. Découvrez son portrait **page 14**.



Demi et Herlinde ont assisté au mariage de l'année: celui de notre collègue **Dewy!** Autrement dit, celui de la plus belle des mariées. Évidemment!



On a rencontré le casting de *Elle*, le préquel de *La Revanche d'une blonde*. Découvrez la vidéo sur **@flairbelgique**.

en couverture



PRODUCTION: CHLOË FOUBERT PHOTOS: ANKE DESMET
MANNEQUIN: AN-KATRIEN CASSELMAN.

@ 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

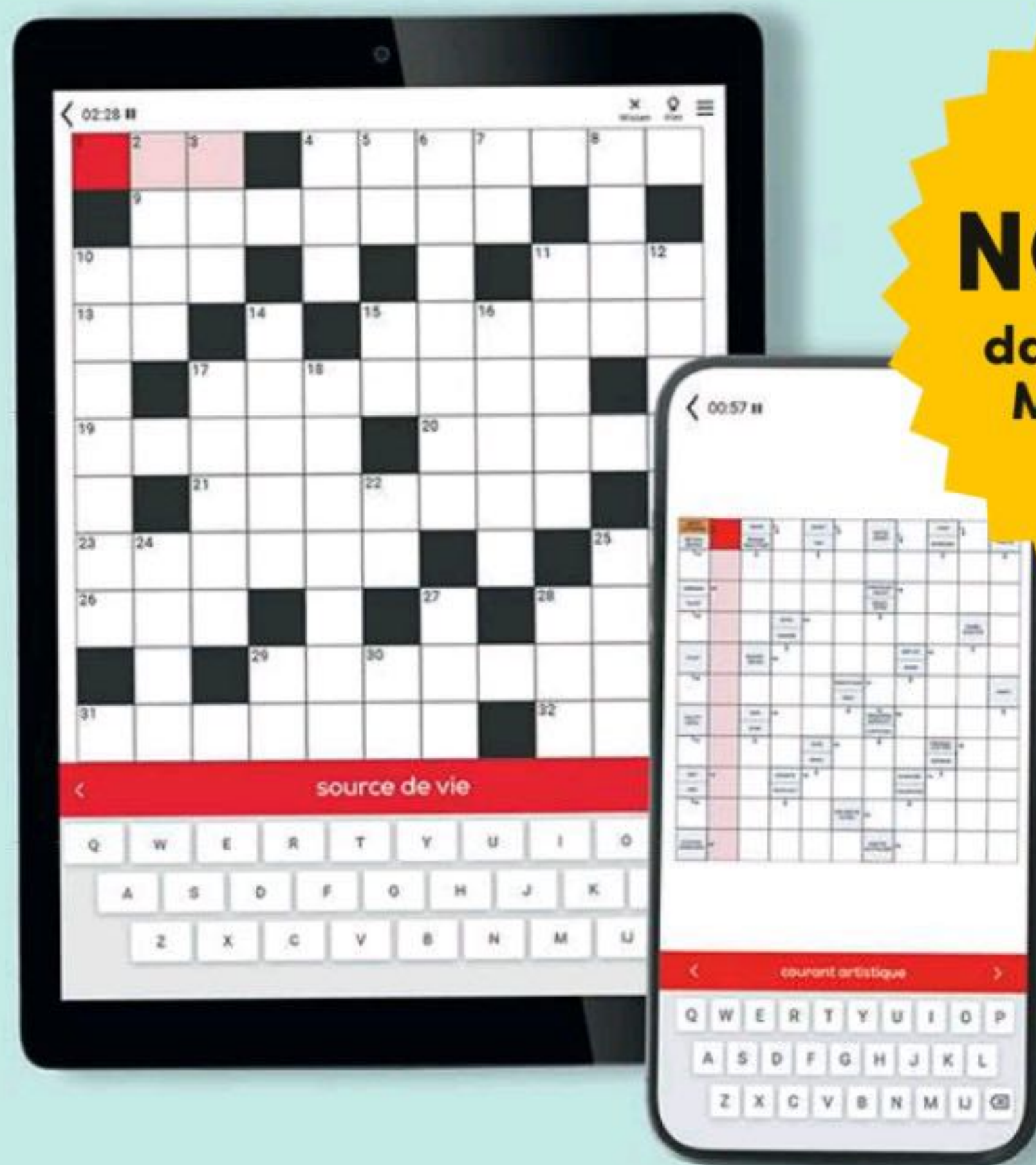
On aime faire du shopping **local et belge**, repérez les marques belges dans le magazine grâce à cette icône → 🇧🇪

lire Flair en numérique

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



Jouez avec *Flair*



NOUVEAU
dans l'application
Mes Magazines

Faites chauffer vos méninges avec les meilleurs jeux Sport Cérébral. En tant qu'abonné(e) Flair, vous pouvez désormais jouer chaque jour dans l'application Mes Magazines, où et quand vous le souhaitez.

- 6 nouveaux jeux par jour
- Sudokus, mots croisés, Crypto et bien plus
- Pour tous les niveaux
- Disponibles sur smartphone, tablette ou ordinateur



**SCANNEZ CE QR CODE
OU SURFEZ SUR
[FLAIR.BE/FR/PUZZELS](https://flair.be/fr/puzzels)**



Mes
Magazines

COUPS DE ♥

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

Flair 



T-shirt oversize
(disponible en plusieurs
coloris) (80 €, American Vintage).

EN PLEIN VOL! ✈️

On passe souvent du temps à réfléchir à sa garde-robe de vacances, mais on oublie la tenue la plus importante: celle de l'aéroport. Car elle doit répondre à quelques exigences. Entre les longues heures d'attente et les écarts de température entre le terminal et l'avion, mieux vaut opter pour une tenue confortable, légère, mais assez chaude lorsque la clim tourne à plein régime. La pièce idéale? Le t-shirt oversize. Il offre une grande liberté de mouvement, permet de retrousser les manches et se porte aussi bien avec un pantalon ample (ou un jogging) qu'avec une jupe, dans laquelle vous pouvez le rentrer légèrement.



T-shirt Henri
Matisse (25,95 €, Zara).



T-shirt ligné oversize avec
col bateau (49,99 €, Selected
Femme).

CHEVEUX D'ÉTÉ

Pensée comme un véritable rituel capillaire complet, la gamme Symbio Sun de Phytodess accompagne les cheveux pendant et après l'exposition au soleil. Elle s'articule autour de 2 temps essentiels: une phase de protection pour préserver la fibre capillaire face aux agressions extérieures, et une phase de soin pour restaurer hydratation, nutrition et éclat.

Gamme Symbio Sun (àpd 20€, Phytodess, dessange.com)



GLOW COMME ZENDAYA

Zendaya a récemment foulé le tapis rouge d'Odyssée de Christopher Nolan avec un maquillage ultra-glowy. Parmi les produits utilisés figurait le nouveau *Unreal Highlighter* de Charlotte Tilbury, dans la teinte champagne translucide Glazed Goddess. Ce stick est formulé avec 92% d'ingrédients issus des soins de la peau, dont de l'acide hyaluronique ainsi que des vitamines C et E. Il apporte à la peau un joli éclat lumineux.



Unreal Highlighter
Fresh Healthy
Glow Stick
(40€, Charlotte
Tilbury).





comme sur des roulettes

Un chariot de courses, ça fait un peu... mamie. Avec son Roulette Cart, Roulette en fait pourtant un accessoire tendance: un chariot argenté ou bleu monté sur des roues de skateboard, qui roule avec une fluidité déconcertante. Le sac comporte plusieurs compartiments et peut aussi être détaché de la structure. Nous n'aurions jamais pensé ajouter ce genre de chariot à notre liste d'envies, et pourtant!

The Roulette Cart
(127 €, Roulette, sur roulettecarts.com 🍷).



Top (105 €, Sézane).



Robe midi
(35,99 €, Stradivarius).

as de carreau

Les rayures estivales cèdent la place à un nouveau motif incontournable: les carreaux. Que vous optiez pour un classique rouge et blanc ou pour une version plus rafraîchissante en vert fluo ou bleu azur, ce motif preppy s'affiche partout sur des tops et des robes légères en coton, en lin ou en seersucker. De quoi leur donner instantanément une allure résolument estivale! De notre côté, nous aimons particulièrement associer les carreaux à du denim ou à de bons basiques blancs, comme un pantalon ample.



24/7-APÉRO

Un spritz à savourer à tout moment de la journée et n'importe où? Crodino promet d'être le spritz parfait pour l'été: sans alcool, il est idéal lors d'une partie de badminton au parc, sur une terrasse ensoleillée... Bref, dans toutes les situations où l'alcool pourrait vraiment vous jouer de mauvais tours. Il existe en 2 versions, et nous n'arrivons toujours pas à nous mettre d'accord sur la meilleure: le Rosso, épicé et légèrement plus amer, ou le Biondo, fruité et rafraîchissant.

Spritz sans alcool (8,49 € (pack de 6), Crodino).



© CROLLE AGENCY





charmant

Vous posez systématiquement vos lunettes de soleil sur votre tête, avant de les voir glisser quelques instants plus tard? Ou pire encore: vous les jetez en vrac dans votre sac à main, pour les retrouver ensuite couvertes de rayures?

Nous avons la solution. Fixez simplement vos lunettes à l'un de ces charms en forme de piment ou d'espresso martini signés Tippiés. Votre sac à main se pare ainsi d'un bijou tendance, tandis que vous gardez les mains libres pour pianoter sur votre téléphone. La preuve que fonctionnalité et style peuvent parfaitement aller de pair.

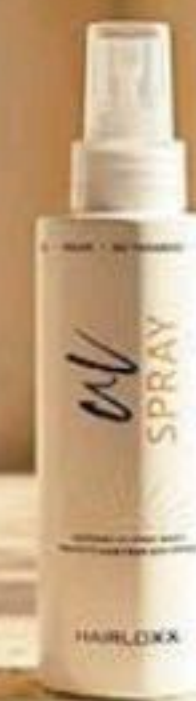
Bijou de sac (24,90 €, Tippiés, sur onmytippies.com).



PROTECTION RAPPROCHÉE

Un indispensable à ne surtout pas oublier dans votre valise cet été? Le spray UV de Hairloxx, qui protège les cheveux contre une exposition prolongée aux rayons ultra-violets. Ceux-ci peuvent en effet les dessécher, les fragiliser et leur faire perdre de leur éclat. Le spray forme un bouclier invisible autour de chaque fibre capillaire et protège activement contre les rayons UVA, UVB et UVC. Il nourrit et prend soin des cheveux sans les alourdir.

Spray UV (19,95 €, Hairloxx, via Beauty by Roos).



POUR LUI AUSSI

La célèbre marque de soins pour le corps Sol de Janeiro innove avec sa toute première collection de brumes parfumées pour hommes. Celle-ci se décline en 2 fragrances: Cheiroso 7, aux notes de lavande, de noix de macadamia et de vanille, et Cheiroso 10, qui mêle cardamome, ananas et bois de cèdre.

Les brumes pour le corps (25 €/90 ml, Sol de Janeiro, notamment chez Douglas et Sephora).





Gel Froid Intense d'iana
(21 €, iana, disponible en pharmacies).

LE BIEN DU FROID

Vous avez un torticolis ou une articulation douloureuse? Le Gel Froid Intense d'iana offre un soulagement immédiat des tensions grâce à un effet froid rapide et durable (jusqu'à 40 minutes). Il combine une Algue brevetée, des Huiles essentielles de Menthe poivrée BIO et d'Eucalyptus BIO et de l'Arnica BIO, pour une sensation de fraîcheur immédiate et une mobilité retrouvée, sans effet gras. Un must-have dans nos mini-pharmacies.



BBQ stylé

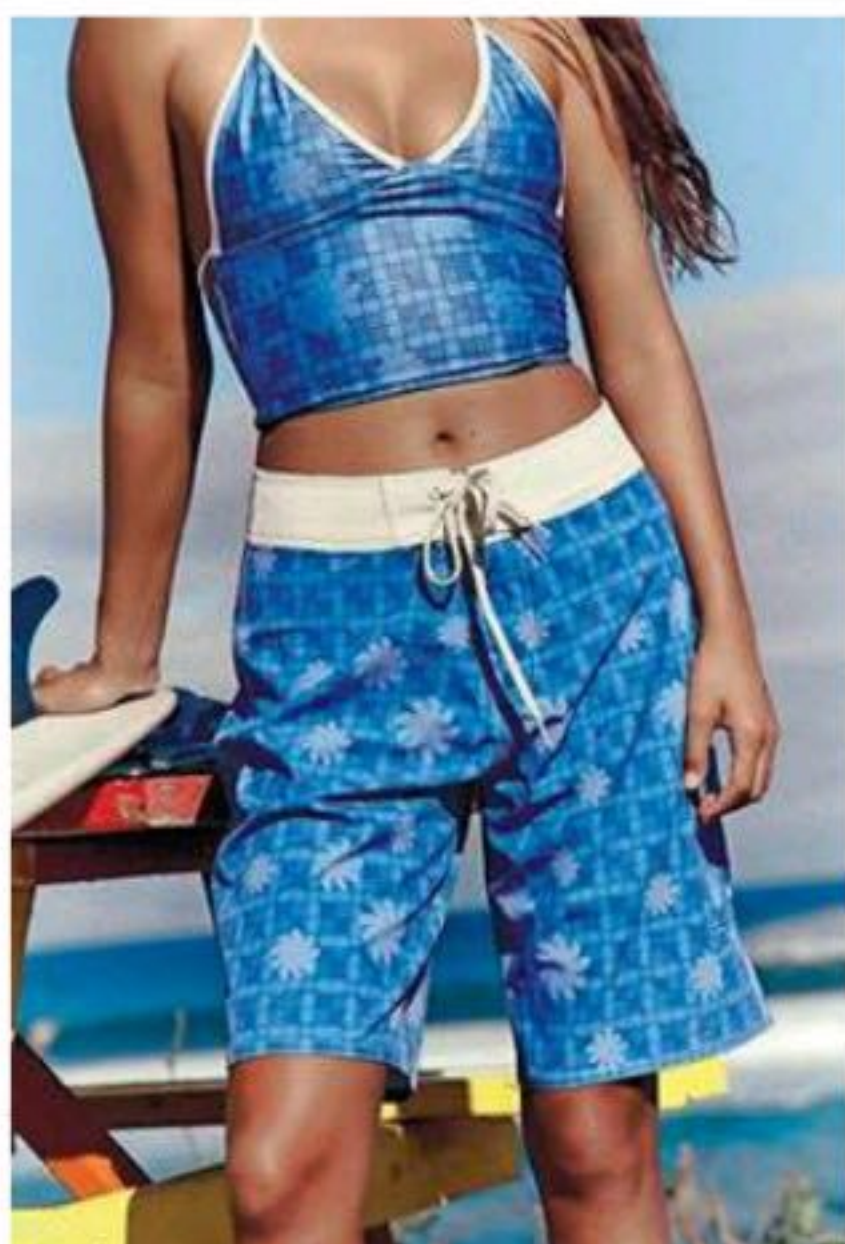
Pour créer de beaux souvenirs ensemble, rien de tel que de se retrouver autour de ce barbecue au charbon de bois au design soigné. ZEE l'a imaginé en blanc et en noir, afin qu'il s'intègre à tous les styles de jardin ou de terrasse, du bohème au minimaliste en passant par le méditerranéen.

Barbecue Koro (399 €, ZEE, sur zee.be).

surfer sur la tendance

Nous les avons déjà repérés sur le podium de Dries Van Noten, mais Louis Vuitton est allé encore plus loin. Le directeur artistique Pharrell Williams a présenté une série de boardshorts et de combinaisons de surf devant une vague artificielle de 8 mètres de haut, installée en plein cœur de Paris. Habituellement portés par les surfeurs, ces shorts sont sur toutes les lèvres cet été. Pourquoi? Ils affichent la même allure cool qu'un bermuda, tout en étant bien plus légers, avec des imprimés ultra-stylés et des couleurs contrastantes. En vacances, associez-les à un simple bikini triangle, une paire de tongs et une élégante pochette glissée sous le bras.

Boardshorts (139,04 €, Free People).



Flair

**Tentez de remporter un séjour
à Disneyland® Paris pour 4 personnes**



Découvrez World of Frozen et vivez deux jours placés sous le signe de la magie de Disneyland® Paris. À la clé : une nuit au Disney Newport Bay Club®, petit-déjeuner compris, ainsi qu'un accès illimité aux deux Parcs Disney®.

1 nuit • petit-déjeuner inclus • 2 jours d'accès aux Parcs

**GAGNEZ
UN SÉJOUR
MAGIQUE**



**PARTICIPEZ SUR [FLAIR.BE/DISNEY](https://flair.be/disney)
OU SCANNEZ LE QR CODE.**

Participation possible jusqu'au 31 août 2026 à 23 h 59. Plus d'informations et règlement du concours sur flair.be.



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:** Flore Van Dorpe **Assistante:** Leoni Jones

Je suis «Amber, 27 ans. Je suis en couple et je travaille comme vendeuse dans une boulangerie.»

Je souhaite paraître dans Flair parce que «au cours de l'année écoulée, j'ai compris à quel point il est important de s'aimer et de prendre soin de soi. J'aimerais partager cette prise de conscience, dans l'espoir que d'autres s'y reconnaîtront et oseront, eux aussi, se choisir.»

L'histoire de mon corps «L'année écoulée a ressemblé à une révolution silencieuse. Pas une métamorphose soudaine, mais une succession de petits choix qui, ensemble, ont commencé à signifier quelque chose de plus grand. J'ai compris à quel point il est essentiel non seulement de s'encourager, mais aussi de s'aimer véritablement. Et de prendre soin de soi, non pas comme un

«Pas à pas et sans pression, j'ai perdu 24 kilos d'une façon qui est restée accessible et douce pour moi»

luxé, mais comme un fondement. C'est cette prise de conscience que j'aimerais transmettre, avec l'espoir que d'autres s'y reconnaîtront et trouveront, eux aussi, le courage de se choisir. Ma relation avec mon corps n'a jamais été simple. Après le divorce de mes parents, j'ai pris du poids étant enfant et, quelque part en chemin, je suis devenue, à mes propres yeux, le 'vilain petit canard'. Cette vision de moi-même est devenue une paire de lunettes à travers laquelle je me suis regardée pendant des années. Lorsque je suis devenue maman très jeune, mon univers a complètement basculé. Toute mon attention s'est naturellement tournée vers mon enfant, mais à force de donner, j'ai peu à peu perdu le lien avec moi-même. J'ai commencé à vivre en pilote automatique et j'ai fini par faire un burn-out de longue durée. Pendant cette période, prendre soin de moi est passé au second plan. Mangeuse émotionnelle, je trouvais du réconfort

dans la nourriture, ce qui m'a conduite au surpoids. J'appelais cela de la *body positivity*, mais si je suis honnête, c'était davantage une cachette qu'un véritable retour à moi-même. Au fond de moi, je me sentais très loin de la personne que j'étais. Il y a 1 an, j'ai décidé qu'il pouvait en être autrement. Non pas par rejet de moi-même, mais par bienveillance. Avec le désir sincère de mieux prendre soin de moi. J'ai commencé par de petites choses. Pas de règles strictes, ni de régimes extrêmes, mais en apprenant à écouter les besoins de mon corps. Pas à pas et sans me presser. Au fil de ce processus, j'ai perdu 24 kilos d'une manière qui est restée accessible et douce pour moi. Mais le changement le plus profond s'est opéré à l'intérieur. Je suis devenue plus solide mentalement et j'ai appris à accueillir mon corps tel qu'il est, avec tout ce qui le compose. Pour la première fois, j'ai eu le sentiment non seulement de me voir, mais aussi de me reconnaître. Ce qui m'a permis d'avancer est plus simple qu'il n'y paraît: continuer à croire en moi, même les jours où cela semblait difficile. Continuer à remarquer les petites choses positives. Et oser me remettre au premier plan, sans culpabiliser. J'ai retrouvé de la place pour ce qui me nourrit, comme la créativité, et je sens renaître en moi l'envie de danser, qui était autrefois ma véritable échappatoire. Aujourd'hui, je sais que l'amour de soi n'est pas une destination que l'on atteint avant de la cocher sur une liste. C'est un mouvement, une relation. Quelque chose qui continue d'évoluer, tout comme nous.»

Ma devise «Croyez en vous, car tout commence par la manière dont vous vous percevez.»

Mon conseil self-care «Faites de vous-même votre priorité, écoutez votre corps et savourez pleinement les petits moments, car c'est là que réside le véritable bonheur.»

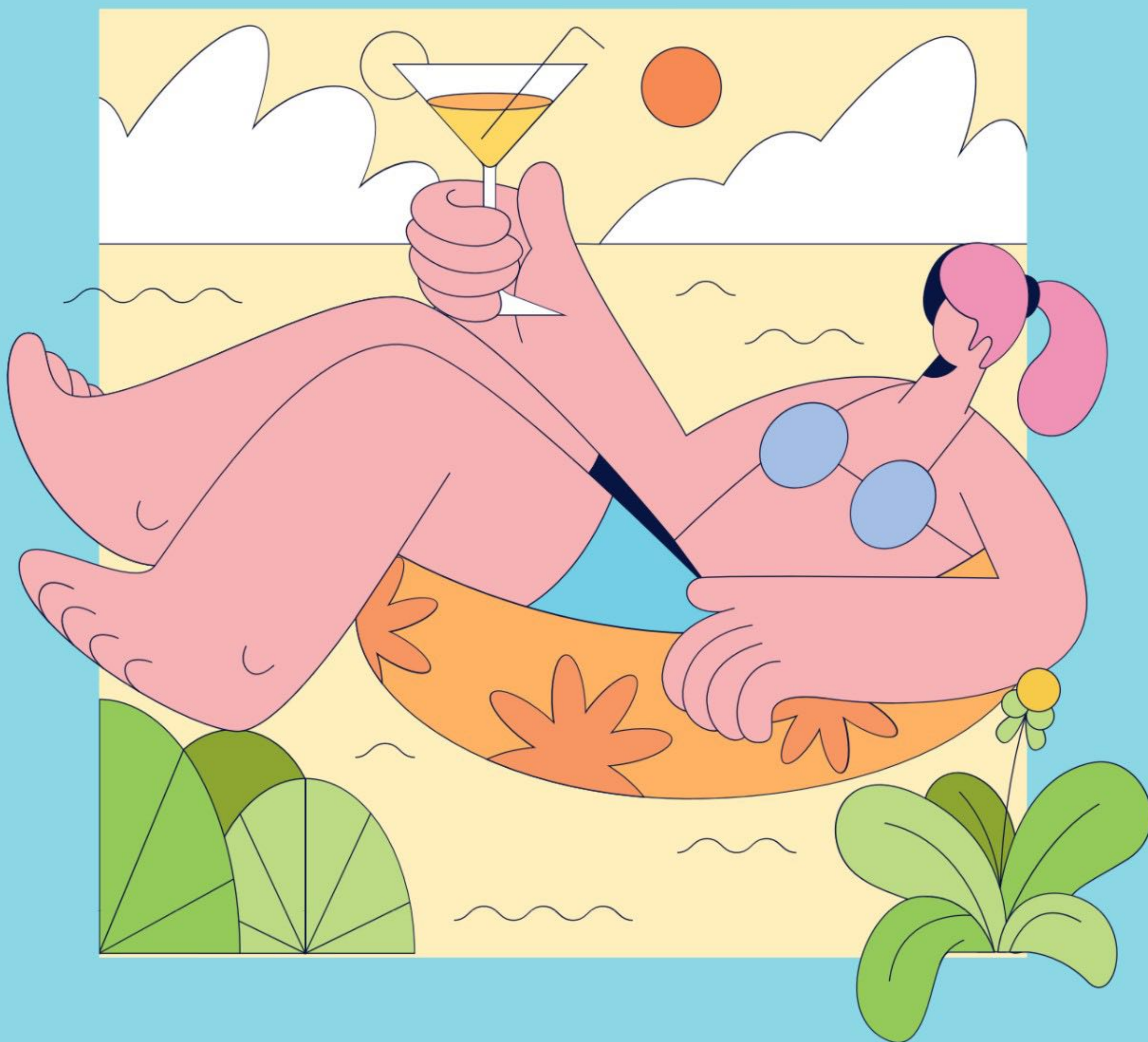


Morgane Gielen est photographe et fondatrice de No Babes Agency, la première agence belge de mannequins inclusive (nobabes.be, [@nobabes.agency](https://www.instagram.com/nobabes.agency)).

Envie de participer? hello@nobabes.be.



12 MOIS D'ÉTÉ



Pourquoi la vie est plus détendue en été

(et comment prolonger ces vibes estivales après la rentrée)



Plus de soleil, moins de travail, des journées plus longues. Ce sont quelques-unes des raisons pour lesquelles la vie semble plus tranquille en été. Mais derrière cette douceur estivale se cache bien plus que des rayons de soleil. L'experte Wendy de Pree nous explique pourquoi nous parvenons vraiment à nous détendre en juillet et août. Et comment conserver cet état d'esprit une fois que la course effrénée reprend.

Texte: Elien Geboers, avec nos remerciements à Wendy de Pree

« Je sais », dis-je en riant lorsque je pose ma première question à la psychologue Wendy de Pree et qu'elle doit expliquer pourquoi

nous semblons aujourd'hui tou·te·s si stressé·e·s. « Ce n'est pas la première fois que je vous pose cette question. » Pourtant, elle me répond avec grand plaisir. Tout simplement parce que certains messages méritent d'être régulièrement remis sur le devant de la scène. C'est vrai: en théorie, nous savons que nous passons trop de temps sur notre smartphone, que nous ne prenons pas assez de repos, que nous sommes trop souvent joignables et qu'il vaudrait mieux nous reconnecter à la vie réelle plutôt qu'à Internet. Rien de révolutionnaire là-dedans. Bien au contraire. Nous entendons ces messages depuis des années. Et pourtant, nous continuons à tomber dans le même piège. La société dans laquelle nous vivons ne nous invite pas vraiment à ralentir. Du moins, pas entre septembre et juin. Durant cette période, nous répondons à des messages dans la file d'attente du supermarché, nous écoutons des podcasts en chemin parce que même conduire doit être productif, et nous avons constamment l'impression que nous devrions encore faire un peu mieux. Se reposer? C'est quelque chose que nous ne prévoyons qu'une fois notre liste de tâches terminée. En été, donc... Dès que l'été s'installe, c'est comme si

un interrupteur invisible s'enclenchait. Soudain, nous passons plus de temps dehors. Nous retrouvons spontanément des proches, dans la vraie vie. Et nous finissons enfin par lire ce livre qui attend depuis des mois sur notre table de nuit. Nous avons même beaucoup moins de mal à ne rien faire pendant un moment, idéalement dans un hamac ou au bord d'une piscine. En d'autres termes, du jour au lendemain, la vie semble... plus douce.

Selon Wendy de Pree, tout cela n'a rien d'un hasard: « Pendant les mois d'été, notre routine est temporairement interrompue. Nous ne sommes plus dans le stress matinal pour déposer les enfants à l'école et cela ne nous dérange pas de dîner plus tard, puisqu'il fait clair plus longtemps. Peut-être partons-nous même quelques jours à l'étranger et laissons-nous ensuite les valises traîner un moment dans le hall ou le garage. Je dis

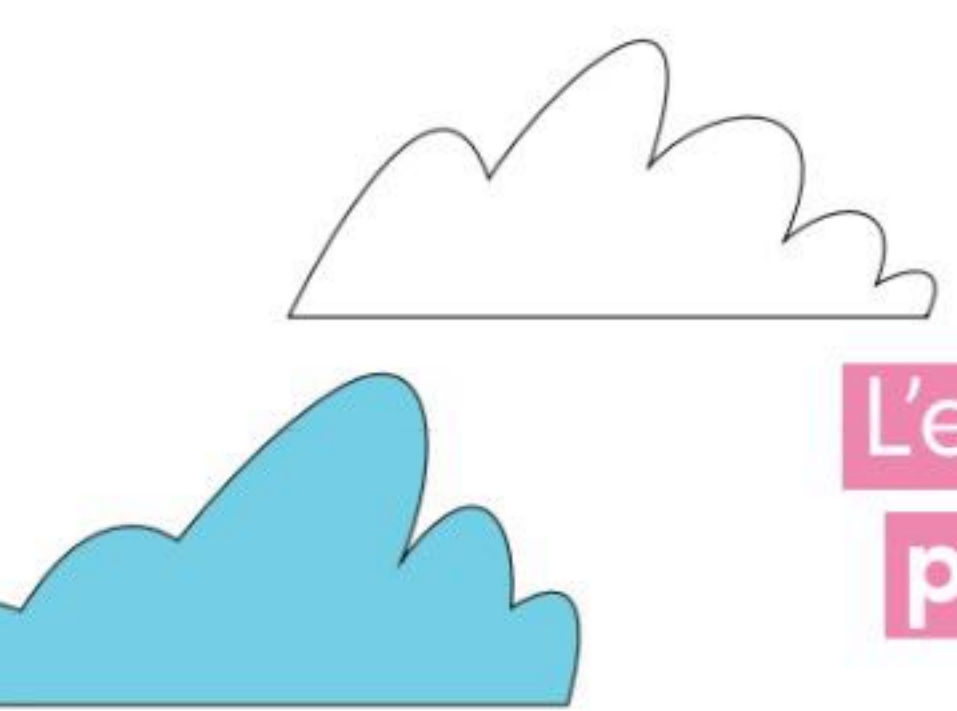
souvent que, pour la plupart des gens, les vacances ne se terminent pas lorsqu'ils rentrent de voyage, mais bien lorsque la première machine à laver est lancée. Avant même de nous en rendre compte, nous sommes à nouveau plongés dans notre routine et reprenons exactement le même rythme qu'avant les vacances. Nous nous laissons de nouveau emporter par le mouvement général: courir après le temps. »

Soyons honnêtes: il ne sert à rien de nous faire croire que nous pouvons vivre 12 mois par an en mode estival. Ce ne serait pas réaliste. En revanche, ce ne serait pas une mauvaise idée de conserver quelques habitudes prises en vacances une fois le mois d'août terminé. Si nous y parvenons durant les semaines les plus chaudes de l'année, c'est bien que cette capacité existe en nous. Peut-être devrions-nous juste moins la lier au calendrier et plus aux choix que nous faisons chaque jour.

L'ÉTÉ, LA VIE EST PLUS DOUCE

Selon Wendy de Pree, il est frappant de constater à quel point les gens

La société ne nous encourage pas à ralentir, mais l'été est justement le moment où cela devient possible



L'experte « En été, nous entrons dans une spirale positive: nous nous sentons mieux, ce qui nous pousse à faire plus de choses positives »

attribuent entièrement leur bonne humeur au beau temps. « Le temps est magnifique. Le soleil brille, je me sens tellement bien. » Elle leur répond alors parfois avec une pointe d'humour: « Ah, c'est dommage. Dans 2 semaines, la pluie sera de retour en Belgique. Vous allez être de nouveau malheureux-se? »

Cette remarque fait généralement sourire, mais elle cache un véritable message. Bien sûr, l'été a un effet positif sur notre bien-être. La lumière du soleil stimule notamment la production de vitamine D et nous aide aussi à nous sentir plus énergiques et de meilleure humeur. Mais selon Wendy de Pree, le soleil n'explique pas tout. « C'est surtout notre manière de vivre qui change en été. Soudain, nous pouvons ralentir. Personne ne trouve étrange que vous restiez un peu plus longtemps en terrasse. Même au bureau, les procédures de recrutement sont reportées, car les entreprises savent que personne ne répondra. Les agendas professionnels se vident enfin. Les gens se retrouvent autour d'un barbecue ou pour une promenade. Même les réseaux sociaux semblent perdre un peu de leur importance, tout simplement parce qu'il y a davantage de choses à vivre dehors. Le rythme collectif ralentit. » Cela semble avoir un effet considérable sur notre cerveau. Wendy de Pree ajoute: « Les comportements sont contagieux. Lorsque toutes les personnes qui nous entourent sont constamment pressées, connectées et occupées, ralentir soi-même semble presque contre nature. Prendre du repos devient alors quelque chose dont nous aurions presque envie de nous excuser.

En été, c'est exactement l'inverse qui se produit. Plus personne ne semble culpabiliser de ne rien avoir prévu pendant tout un après-midi. Sans forcément nous en rendre compte, nous adoptons nous aussi ce rythme collectif plus lent. »

Comme nous sortons davantage, nous rencontrons aussi plus de monde. Selon Wendy de Pree, cela a aussi un effet considérable sur notre humeur: « Nous échangeons quelques mots avec la voisine qui arrose ses plantes ou nous nous retrouvons en terrasse avec des ami-e-s que nous voyons à peine pendant les semaines de travail chargées. Tous ces petits contacts sociaux peuvent sembler anodins, mais ils rechargent nos batteries. Le sentiment de connexion aux autres est l'un des facteurs de protection les plus puissants pour notre bien-être mental. Sans devoir faire beaucoup d'efforts, nous entrons donc en été

dans une spirale positive: nous nous sentons mieux, ce qui nous pousse à faire davantage de choses et nous permet ainsi de vivre encore plus d'expériences positives. »

MOINS D'OBSTACLES!

Fait remarquable: ce rythme était encore bien plus naturel il n'y a pas si longtemps. Wendy de Pree rappelle que notre société était autrefois organisée de manière très différente. « En été, on travaillait dur dans les champs tant qu'il faisait jour, raconte-t-elle. Lorsque les journées raccourcissaient, une période de repos s'installait naturellement. Aujourd'hui, ce rythme naturel a en grande partie disparu. À partir de septembre, les jours raccourcissent, mais nos agendas, eux, ne font que se remplir. Nous continuons à travailler autant, à être tout aussi performants et tout aussi disponibles, alors que notre corps et



la nature nous demandent en réalité autre chose.»

Nous avons l'impression que l'été nous rend plus heureux-ses, mais en réalité, cette période élimine simplement, pendant quelque temps, une série d'obstacles qui, le reste de l'année, nous déséquilibrent en permanence. Moins de pression liée au temps. Moins d'attentes. Plus de lumière du jour. Plus de mouvement. Plus de véritables rencontres. Plus de permission de ne rien faire, tout simplement.

La vraie question n'est donc pas de savoir comment conserver cette sensation d'été, mais plutôt: lesquelles de ces habitudes pouvons-nous continuer à préserver consciemment en septembre, en novembre...? Nous n'avons peut-être pas de prise sur le soleil. En revanche, nous avons bel et bien la main sur la manière dont nous choisissons de remplir nos journées.

L'ÉTÉ EST UN ÉTAT D'ESPRIT

Dès que les vacances touchent à leur fin, nous nous convainquons que la belle vie est terminée. Il semble soudain impossible de se détendre maintenant que le soleil se fait plus rare, que les enfants reprennent le chemin de l'école et que votre boîte mail n'affiche plus de message d'absence. Septembre prend alors des allures de retour brutal à la réalité. Et si nous changions de perspective? « Les vacances restent les vacances. Bien sûr, vous n'allez pas passer 2 heures en terrasse chaque mercredi après-midi comme si vous étiez encore sur la Côte d'Azur. La vraie question est plutôt la suivante: quelles sont les habitudes qui ont rendu votre été si agréable, et lesquelles mériteraient de conserver



**L'experte « Tous ces
petits contacts
sociaux durant l'été
peuvent sembler
anodins, mais
ils rechargent
nos batteries »**

une place dans votre vie une fois les vacances terminées? Cela ne demande pas de soleil, mais surtout de la conscience. Celle de vous demander régulièrement: comment ai-je vraiment envie de vivre? Et les choix que je fais aujourd'hui sont-ils en accord avec cette vision?», commente l'experte.

Non, ce n'est pas une révélation révolutionnaire que vous entendez ici pour la première fois. Mais puisque si peu de personnes mettent réellement ce principe en pratique, le rappeler n'est certainement pas une perte de temps. La psychologue explique: «Aujourd'hui encore, la plupart des gens laissent leur vie être dictée par les notifications, les attentes et la pression de la performance. C'est ce

qu'on nous a appris et ce qui a longtemps été valorisé: travailler dur, persévérer et faire preuve de force. Nous ne voulons décevoir personne et nous avons envie de trouver notre place, mais dans la société actuelle, ce rythme n'est plus tenable. Il faudra faire des choix, sinon vous resterez constamment en état d'alerte, avec le sentiment de ne jamais être à la hauteur. Ce n'est pas facile, car nous n'avons souvent pas appris à écouter nos ressentis, ni les signaux de notre corps. C'est une compétence qu'il faut exercer consciemment, afin de vous autoriser à ralentir.»

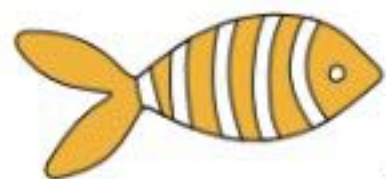
C'est d'ailleurs pour cette raison que Wendy de Pree revient régulièrement à un exercice qu'elle a imaginé pour elle-même il y a plusieurs années. Sur plusieurs feuilles de papier, elle a inscrit 2 questions très simples: De quoi ai-je envie de plus dans ma vie? Et: De quoi ai-je envie de moins? Par exemple: écouter davantage son intuition, passer du temps dans la nature et rire plus souvent, moins se comparer aux autres, dire «oui» trop rapidement ou vérifier sans cesse le nombre de ses likes. Elle conserve ces petits papiers à différents endroits, afin qu'ils lui rappellent régulièrement de s'arrêter un instant – au sens propre comme au figuré – pour faire le point sur la manière dont sa vie se déroule et vérifier si elle est toujours en accord avec la vie qu'elle souhaite mener.

Selon elle, cela fonctionne vraiment. Tout comme les conseils qu'elle partage à la page suivante. Merci, Wendy de Pree. Une fois de plus!

**Septembre ressemble à un retour brutal
à la réalité, mais si nous renversions cette idée?**



Comment garder ce rythme d'été tout au long de l'année



L'été nous apprend qu'une vie plus douce ne commence pas par de grandes résolutions, mais par de petites habitudes. Vous pouvez continuer à les préserver consciemment après les vacances, lorsque votre agenda se remplit à nouveau et que vous avez une fois de plus l'impression que vos journées vous échappent.

Ne planifiez pas seulement votre travail, mais aussi vos moments de récupération

Considérez une promenade, une soirée sans écrans ou un dîner entre ami-e-s comme un rendez-vous qui mérite, lui aussi, une place dans votre agenda.

Nos agendas débordent de réunions, d'activités pour les enfants, de rendez-vous chez le dentiste et de deadlines. Le repos, lui, n'y trouve généralement une place que lorsqu'un créneau se libère par hasard. Pourtant, récupérer est tout aussi essentiel que fournir des efforts. Si vous reléguez toujours la détente au dernier rang de vos priorités, il y a de fortes chances qu'elle ne trouve jamais sa place.

Ne considérez donc pas une promenade, une soirée sans écrans ou un dîner entre ami-e-s comme un luxe que vous ne méritez qu'une fois tout le reste terminé.

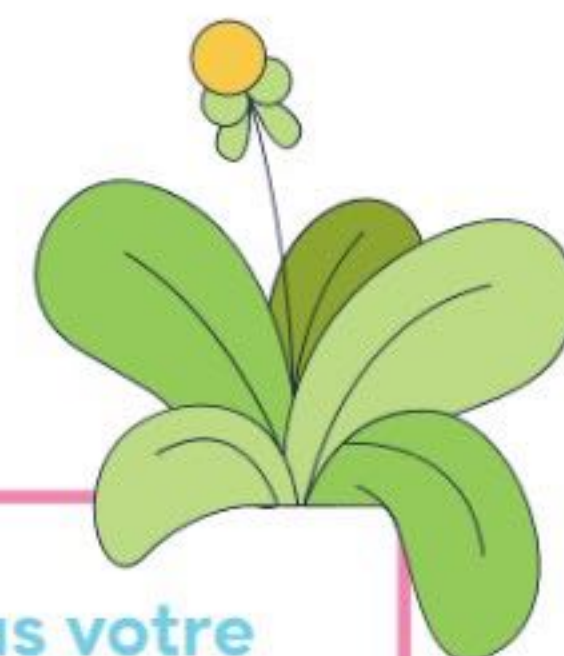
Voyez-les comme des rendez-vous au même titre que les autres, qui ont tout autant leur place dans votre agenda. Surlignés en fluo, même.

Choisissez chaque jour un moment où vous ne faites rien

Nous aimons même optimiser notre temps libre. Écouter un podcast en marchant. Regarder une série en pliant le linge. Répondre rapidement à quelques e-mails pendant la publicité. Résultat: notre cerveau a rarement l'occasion de simplement se mettre sur pause. Essayez donc de créer chaque jour au moins un moment où vous n'avez nulle part où aller, rien à apprendre et rien à accomplir. Buvez votre café sans faire défiler votre téléphone en même temps. Regardez par la fenêtre pendant 5 minutes. Faites une courte promenade sans but précis. Ces instants peuvent sembler insignifiants, mais ce sont justement eux qui permettent à votre esprit de récupérer.

Essayez et prenez consciemment le temps d'observer la différence.

Cela vous semblera peut-être inconfortable au début, car votre cerveau est tellement habitué à cette agitation permanente. C'est justement le signe que vous avez tout intérêt à vous y exercer plus souvent.

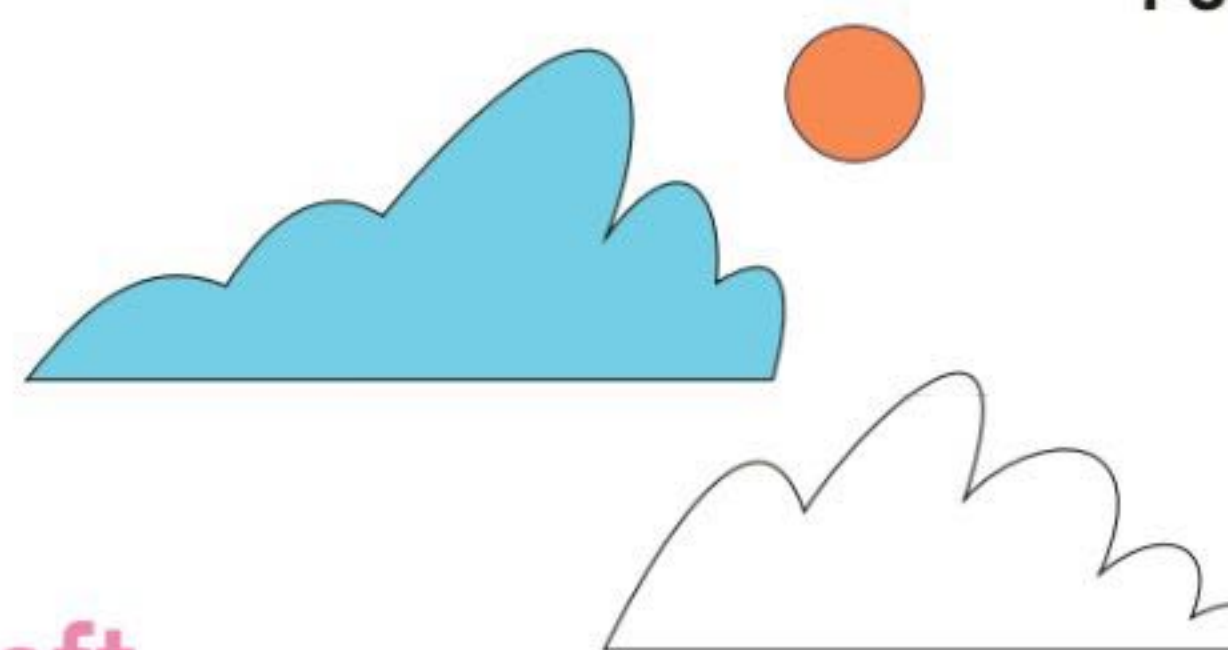


Ne laissez pas votre téléphone décider en permanence de ce qui mérite votre attention

Aujourd'hui, nous passons la majeure partie de la journée à réagir. Aux notifications, aux messages, aux actualités, aux réseaux sociaux ou aux e-mails. Il nous reste dès lors peu de marge pour choisir nous-mêmes ce à quoi nous voulons consacrer notre attention.

Demandez-vous si vous devez réellement répondre tout de suite à chaque message. Soyez attentif-ve à ce que vous ressentez: avez-vous vraiment envie d'y répondre ou le faites-vous de manière compulsive? Désactivez également les notifications lorsque c'est possible, laissez volontairement votre smartphone dans une autre pièce lorsque vous devez vous concentrer ou pendant les repas, et fixez-vous un seul moment précis le soir pour consulter vos messages.





Continuez à investir dans de véritables liens

L'un des plus beaux cadeaux de l'été, c'est que nous nous voyons naturellement davantage. Essayez de continuer à faire de la place à ces moments une fois l'été terminé. Nul besoin de prévoir quelque chose de grandiose. Une promenade à l'heure du déjeuner avec un·e collègue à un moment fixe. Un petit coup de fil à un·e ami·e. Aller sonner chez les voisin·e·s. Le lien social reste l'un des piliers les plus importants de notre bien-être mental.

Demandez-vous souvent: est-ce vraiment ce que je veux?

Nous nous laissons facilement entraîner par le rythme des personnes qui nous entourent. Nous oublions alors parfois que nous avons aussi le droit de faire des choix qui nous correspondent davantage.

Arrêtez-vous de temps en temps, au sens propre comme au figuré, pour vous poser 2 questions simples: de quoi ai-je envie de plus dans ma vie? Et de quoi ai-je envie de moins? Votre vie ne doit pas pour autant changer du tout au tout dès demain, mais cet exercice vous aidera à redonner une direction aux choix que vous faites chaque jour.



Le bonheur ne se trouve pas que dans les expériences spectaculaires. Portez votre attention sur les petits bonheurs

Mener une «soft life» ne signifie pas être détendu·e en permanence et en toutes circonstances. L'essentiel, c'est de continuer à revenir vers ce qui vous fait du bien

Faites preuve de bienveillance envers vous-même lorsque vous n'y parvenez pas

Il y aura toujours des semaines plus chargées. Des périodes où vous dormirez moins, passerez davantage de temps devant un écran ou aurez l'impression de ne faire que courir.

Mener une «soft life» ne signifie pas être détendu·e en permanence et en toutes circonstances. Ce serait justement une attente totalement irréaliste! L'essentiel, c'est de continuer à revenir vers ce qui vous fait du bien. Il suffit simplement de lever le pied de temps en temps, afin de ne pas vous perdre en chemin.

Profitez davantage des petits plaisirs de la vie

Lorsque nous pensons au plaisir, nous voyons généralement les choses en grand. Des vacances dans le sud de la France. Un barbecue avec 20 ami·e·s et tout autant d'accompagnements. Un week-end d'escapade. Un concert... Nous associons systématiquement le bonheur à quelque chose de spectaculaire, qui demande énormément de temps et d'argent. Mais si nous attendons uniquement ces grands moments pour être heureux·ses, nous passons à côté d'une foule de petits bonheurs dans la vie.

Essayez donc de porter plus souvent votre attention sur les petits bonheurs qui se trouvent déjà sous vos yeux aujourd'hui. Votre premier café, savouré au calme. Un moment de câlins avec votre partenaire ou votre animal de compagnie. Votre chanson préférée à la radio. Cet instant où vous éclatez de rire avec votre meilleur·e ami·e. L'odeur de la lessive ou des cinnamon rolls. Ou simplement une soirée où vous n'avez rien à faire et où vous vous glissez au lit à une heure raisonnable. Lorsqu'on apprend à savourer consciemment ces petits moments, on n'a plus besoin d'attendre sans cesse les prochaines vacances ou l'été pour se sentir bien. Une vie douce ne se cache pas dans des instants exceptionnels, mais dans la façon dont vous regardez les journées les plus ordinaires.



copy the cover

Le mandarine est la couleur phare de l'été. À l'image de notre mannequin en couverture, associez cette teinte tendance à du rose bonbon pour un look affirmé!

Production et texte: Chloë Foubert **Photos:** Anke Desmet **Mannequin:** An-Katrien Casselman



1. **Sac shopper** à imprimé rayé (74,99 €, MOSJ Atelier). 2. **Robe** rose à jupe volantée (79,99 €, YAS).
 3. **Bracelet à breloques** orné de perles et de cœurs (35,99 €, My Jewellery). 4. **Lunettes de soleil** roses (135 €, Jimmy Fairly). 5. **Montre** argentée à bracelet à maillons (159 €, Rosefield Amsterdam).
 6. Lot de 3 **élastiques à cheveux** (2,59 €, Hema). 7. **Mules** orange à talon (46,99 €, Simmi London via Asos).



LA VIE
EN ROSE!

Vous souhaitez recréer ce maquillage rose et lumineux? Ces 3 essentiels sont tout ce qu'il vous faut.



1. Cloudtopia Blush Cream à appliquer du bout des doigts sur les pommettes pour un effet bonne mine rosé. (12,99 €, Maybelline).

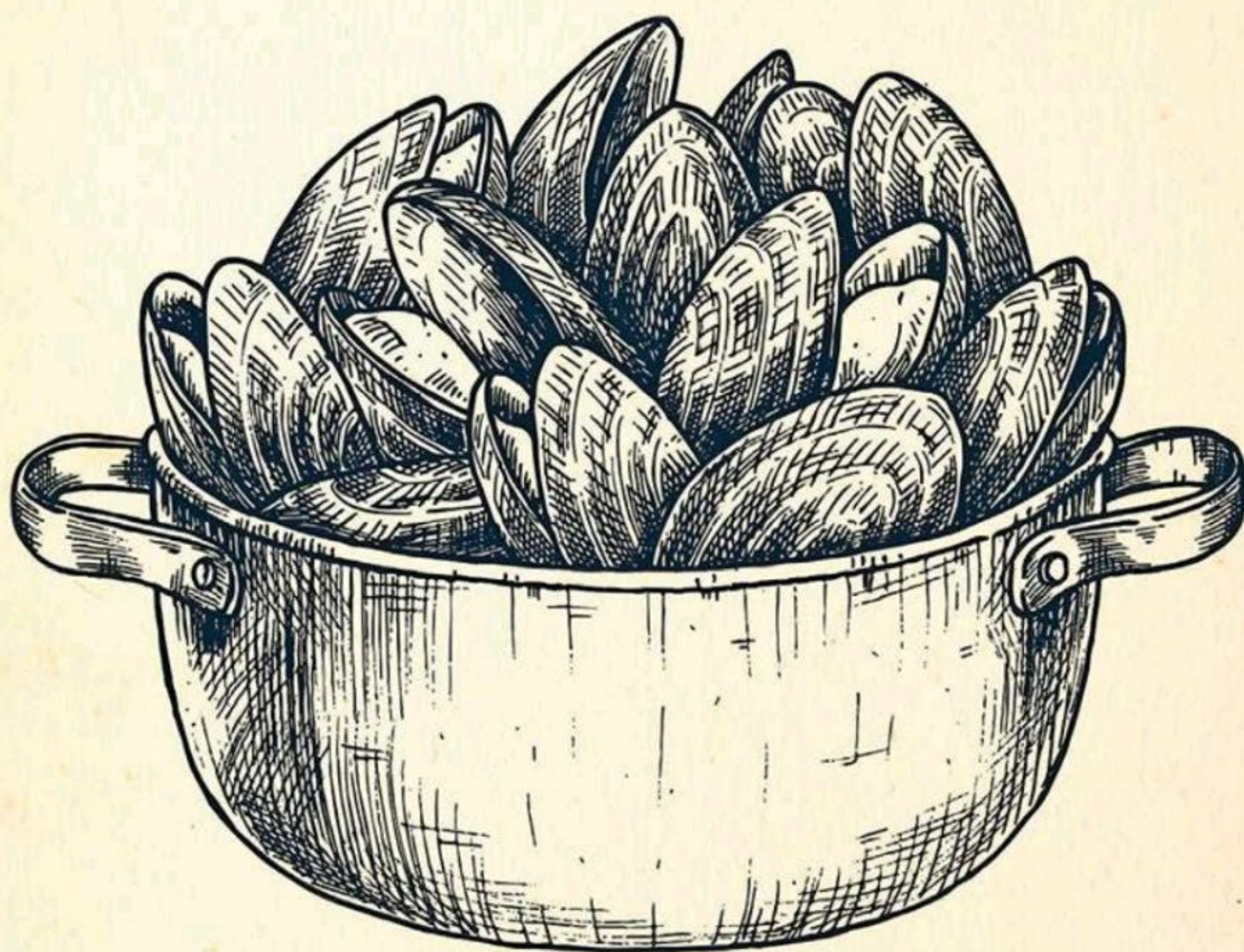


2. BB Crème au Ginseng est un best-seller mondial qui prend soin de votre peau tout en unifiant joliment le teint. (44,50 €, Erborian).



3. Locked Kiss Ink Liquid Lipcolour donne à vos lèvres une couleur intense et longue tenue, sans les dessécher. (37 €, MAC).

C'EST PAS GRAVE...



*si en mangeant des moules, vous vous demandez
toujours si on est bien un mois en « bre »*

Argent comptant

NOTRE JOURNALISTE CHERCHE À SAVOIR OÙ VA SON ARGENT CHAQUE MOIS



«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.»

Depuis notre mariage, mon mari et moi – ça me fait toujours bizarre de dire ça! – vivons sur un petit nuage. En septembre, nous partirons à Curaçao pour notre voyage de noces, mais nous avons envie de nous évader juste après notre mariage. Pas très loin, simplement quelques jours au soleil, de bons petits plats et surtout un peu de temps pour nous remettre de toute cette effervescence. Nous avons choisi Calp, sur la Costa Blanca, en Espagne, où nous avons séjourné 5 jours. Avant même notre départ, nous savions que ce ne serait pas un séjour à petit budget. Nous n'avons réservé qu'en juin, nous tenions absolument à séjourner dans un hôtel réservé aux adultes et nous avons tous les 2 eu un véritable coup de cœur pour une chambre avec vue sur la mer. Nous avons payé 1905,38 € pour les vols et l'hôtel. Une somme importante pour 4 nuits, mais chaque fois que l'un de nous hésitait, la même phrase revenait: «C'est quand même notre mini-lune de miel.»



Et la discussion était aussitôt close. Nous avons d'ailleurs suivi ce même raisonnement pendant tout le séjour. D'habitude, en voyage, nous vérifions si un restaurant situé une rue plus loin n'est pas moins cher ou nous alternons volontairement entre un cocktail et une boisson plus simple. Mais cette fois, nous avons décidé de profiter pleinement de ces 5 jours, sans passer notre temps à faire des calculs. Cela se voit d'ailleurs clairement sur l'addition. Rien que pour la nourriture et les boissons, nous avons dépensé 787,30 € en 5 jours. Cela revient à près de 80 € par personne et par jour. Presque tous les midis et tous les soirs, nous choisissons une table avec vue sur mer. Nous commandions des huîtres, du wagyu, du thon frais, une assiette de jambon ibérique à 30 € et nous restions volontiers prendre un verre de plus tant l'ambiance était agréable. 2 soirs, nous avons réservé une table dans un restaurant plus gastronomique. Les autres soirs, nous avons mangé plus simplement, mais même dans ce cas, nous choisissons uniquement en fonction de nos envies du moment, et non des prix les plus bas. Au terme de ces 5 jours, notre mini-lune de miel nous était revenue à 2692,68 €. Près de 2700 € pour 4 nuits en Espagne! En découvrant le montant total après coup, j'ai tout de même été un peu surprise. Non pas parce que je regrettais ces dépenses, mais parce que



c'est seulement à ce moment-là que l'on réalise à quelle vitesse les petites dépenses s'accumulent. Un verre en terrasse sur la promenade, un cocktail de plus, un plat principal un peu plus cher, une glace en chemin... Sur le moment, on se dit simplement: «Après tout, c'est les vacances.» Jusqu'au moment où l'on fait les comptes. Et pourtant, je referais exactement la même chose. Ce n'était pas un citytrip improvisé ou un simple week-end prolongé. C'était notre premier voyage en tant que mari et femme. Nous ne voulions pas rentrer chez nous avec le sentiment d'avoir passé notre temps à surveiller chaque centime. Cela ne veut évidemment pas dire que ce séjour n'aurait pas pu nous coûter moins cher. Avec le recul, quelques choix auraient pu faire une énorme différence.

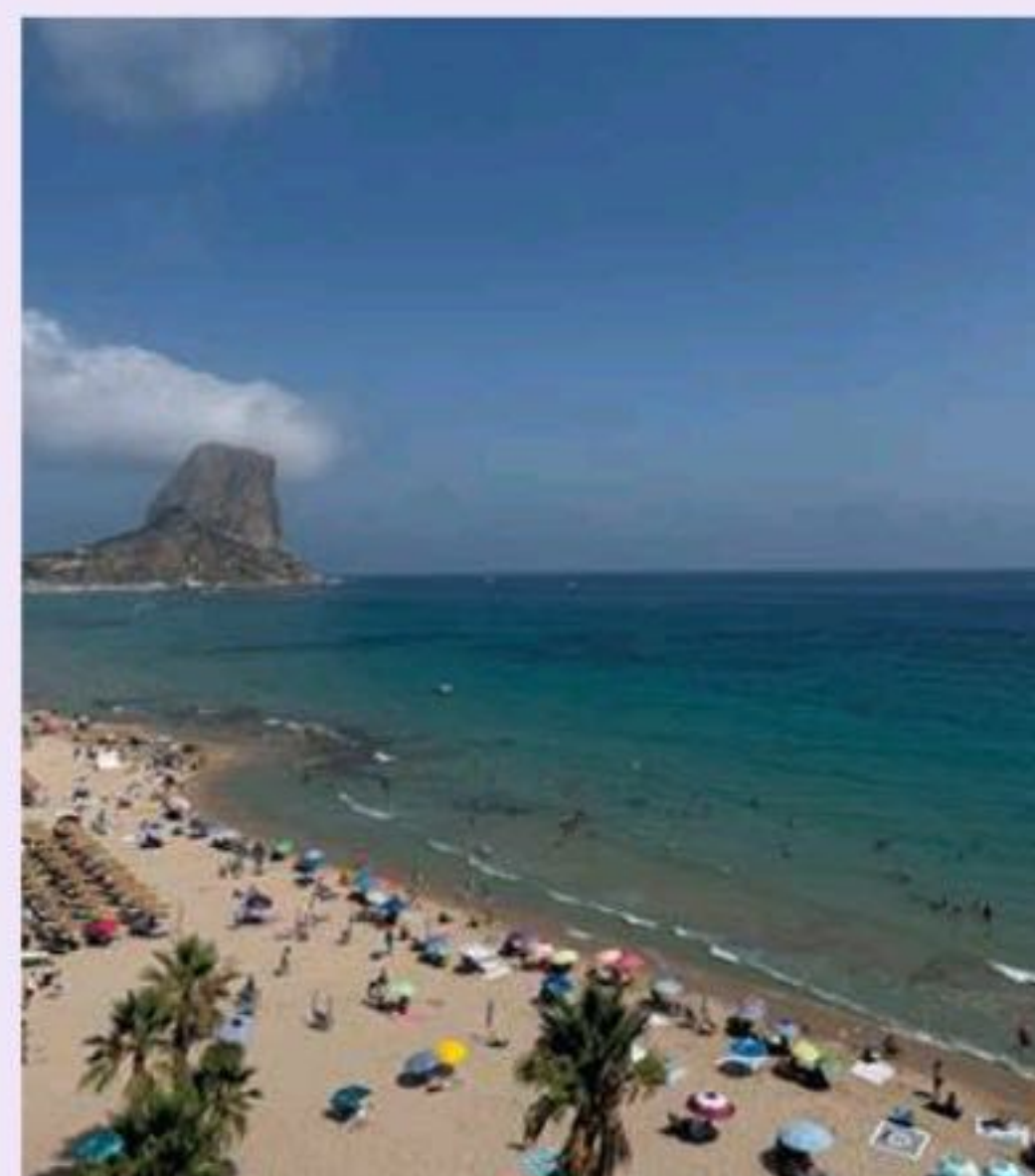
1 Ne mangez pas systématiquement au bord de l'eau, car les différences de prix sont parfois considérables. Dès que vous vous éloignez d'une ou 2 rues, vous payez souvent nettement moins cher pour exactement les mêmes tapas ou la même paella. Et la qualité est souvent la même.

2 Comparez le prix des boissons. Nous aimons tous les 2 beaucoup le tinto de verano. Au bar de notre hôtel, il coûtait 8 € – servi de façon très chic avec une brochette de fruits, au bord de la piscine – alors que, quelques centaines de mètres plus loin sur la promenade, nous avons trouvé exactement la même boisson à 3 €. Soit une différence de 5 € pour un seul verre. À 2, si vous en consommez plusieurs chaque jour, vous pouvez facilement économiser 100 €!

3 Réservez votre voyage suffisamment à l'avance. C'est une astuce que nous connaissions déjà, mais que nous avons une fois de plus ignorée. Comme nous n'avons commencé nos recherches qu'en juin pour juillet, nous avons payé le prix fort, tant pour les vols que pour l'hôtel. Ce n'est pas la première fois que ma tendance à tout remettre au lendemain me coûte cher...

4 Demandez-vous quels luxes comptent vraiment pour vous. Pour nous, cette fois, c'était l'hôtel. Nous tenions à séjourner dans un établissement réservé aux adultes, avec une grande piscine et une chambre avec vue sur la mer. Cela en valait la peine à nos yeux. Mais je sais aussi qu'il est facile d'économiser plusieurs centaines d'euros sur ce type de séjour en louant un appartement ou en optant pour une chambre standard.

5 Voyagez en dehors de la haute saison, si vous le pouvez. Cela paraît peut-être évident, mais les différences de prix sont considérables. Dans notre cas, juste après notre mariage, ce n'était tout simplement pas envisageable.



« Nous avons décidé de ne pas regarder à la dépense, mais notre mini-lune de miel a coûté plus cher que prévu... »

La conclusion de cette mini-lune de miel? Nous avons décidé de ne regarder à aucune dépense pendant 5 jours ce qui nous a valu une note assez salée... Est-ce que j'aimerais voyager ainsi à chaque vacances? Certainement pas. Mon compte d'épargne ne s'en remettrait pas, mais pour ces 5 jours-là, je ne regrette pas une seule seconde nos choix.



Dans le dressing...

d'une fashionista belge



Flair aime jeter un œil dans le dressing de fashionistas belges. Cette semaine, c'est au tour de l'influenceuse mode An-Katrien Casselman, 38 ans, dont la garde-robe regorge de pièces fortes aux couleurs vives.

QUI EST-ELLE?

Des imprimés fleuris avec des carreaux, du rose bonbon associé à du vert flashy... Il n'existe pratiquement aucune combinaison de couleurs ou d'imprimés audacieuse que la fashionista belge An-Katrien Casselman n'ose pas porter. Sa garde-robe est d'ailleurs le reflet parfait de sa personnalité pétillante et positive.



Ma garde-robe en 3 pièces

« Si je ne pouvais garder que 3 pièces de ma garde-robe, ce sac à main serait sans aucun doute mon premier choix. Je l'ai acheté il y a 18 ans et, en quelque sorte, c'est lui qui a marqué le début de ma garde-robe haute en couleur. Partout où j'allais, il attirait les regards. J'ai toujours eu un faible pour les pièces originales, et ce sac me rappelle qu'il faut rester fidèle à soi-même et à son style. Mon top 3 ne serait pas complet sans cette veste sans manches. Elle est entièrement réalisée à la main et il n'en existe qu'un seul exemplaire. Je l'appelle aussi ma 'veste à compliments', parce que chaque fois que je la porte, on me fait des compliments. Je l'ai achetée à Ibiza, dans une petite boutique qui correspond parfaitement à mon univers. La propriétaire connaît désormais tellement bien mes goûts qu'elle m'envoie régulièrement un petit message sur WhatsApp



lorsqu'elle reçoit une nouveauté dont elle sait qu'elle me plaira. Et puis, il y a ces bottes. Cela peut sembler surprenant, mais pour moi, elles réunissent tellement de couleurs qu'elles vont littéralement avec tout. Le rose est une couleur de base pour moi, et la touche dorée les rend encore plus spéciales. Je les trouve tout simplement craquantes. »

« Ce sac à main a marqué le début de ma garde-robe haute en couleur. Partout où j'allais, il attirait tous les regards »

La version adulte des Bisounours

« Autrefois, ma peluche était ma source ultime de réconfort, de douceur et de sécurité. Quand je ne me sentais pas bien, elle me rassurait. Aujourd'hui, cette jupe Bisounours me procure en quelque sorte le même effet. Elle est incroyablement confortable, tout en me donnant une bonne dose de confiance en moi. Et puis, elle est évidemment originale, donc totalement faite pour moi. J'aime l'associer à ce petit top. Ensemble, ils forment la combinaison parfaite: confortable, adorable et légèrement sexy. »



LA BONNE AFFAIRE

« En réalité, je ne suis pas très sensible aux tendances, mais j'ai tout de même craqué pour ce bermuda. Pourquoi? Parce que c'est une pièce incroyablement polyvalente. Je peux le porter aussi bien avec un simple t-shirt qu'avec un crop top, avec des talons ou de jolies baskets. C'est cette polyvalence qui en fait l'un de mes grands favoris. Je l'ai déjà énormément porté. »

« Je possède très peu de pièces sombres dans mon dressing, c'est pour cela que ces Dr. Martens font vraiment figure d'exception »

LA PIÈCE LA PLUS AUDACIEUSE

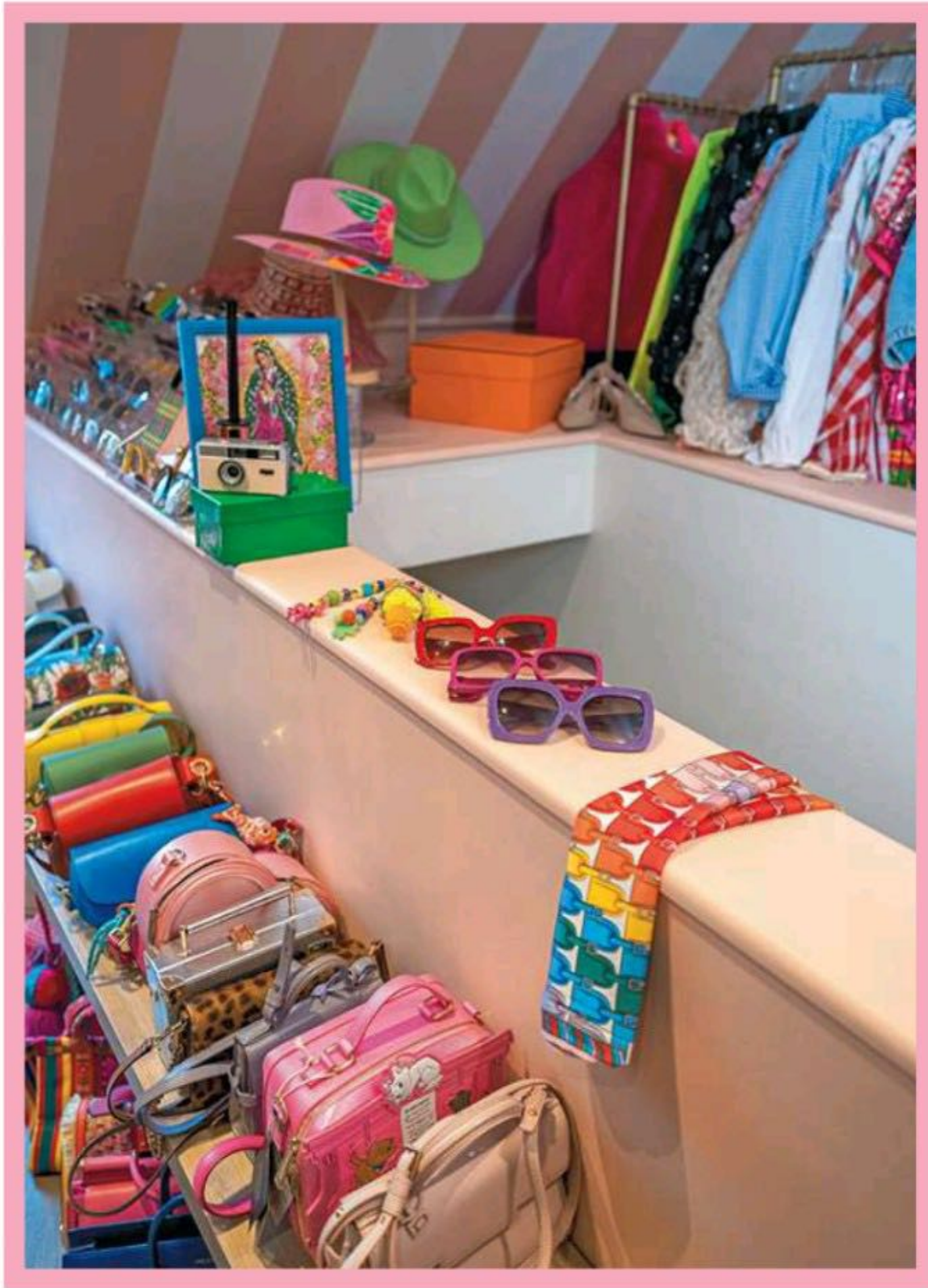
« La pièce que personne ne s'attendrait à trouver dans ma garde-robe, ce sont sans aucun doute ces bottines noires à semelles compensées de chez Dr. Martens. Je possède très peu de vêtements sombres, donc elles détonnent vraiment dans mon dressing. Mais je suis une grande fan de Dr. Martens et je les trouve incroyablement stylées. C'est grâce à ce contraste qu'elles se marient bien avec mes pièces colorées. »



« Grâce à sa polyvalence, ce bermuda est devenu l'une de mes pièces préférées. Je l'ai déjà énormément porté »







Envie de porter de la couleur? Commencez petit!

« Si vous avez du mal à intégrer de la couleur dans vos tenues, commencez simplement par une touche colorée. Cela peut être, par exemple, une paire de lunettes de soleil originale. Un si petit détail peut faire toute la différence. Je recommande aussi vivement un foulard coloré. Vous pouvez le porter autour du cou, le nouer dans vos cheveux, l'enrouler autour de votre poignet, l'accrocher à votre jeans ou encore à l'anse de votre sac à main. Les possibilités sont infinies, et votre tenue gagnera immédiatement en caractère. Vous souhaitez créer un ensemble un peu plus harmonieux? Choisissez alors des chaussures de la même couleur que votre sac à main.

**« Vous avez du mal à intégrer
de la couleur dans vos tenues?
Commencez par une seule touche
colorée. Un petit détail peut faire
toute la différence »**

SI JE DEVAIS ME PASSER D'UNE COULEUR...

« Le gris? C'est bon pour les souris (*rires*). Non, je pense sincèrement qu'il n'y a pas un seul vêtement gris dans ma garde-robe. Côté couleurs, mon dressing est une véritable confiserie. Presque toutes les teintes y sont représentées. Même le noir et le blanc y ont leur place, mais le gris? Vous n'en trouverez pas de sitôt. »



Copiez son style



1. Crop top (116 €, Fracomina). 2. Blouse à fleurs brodées (39,95 €, Zara). 3. Coque de smartphone avec cordon (64,99 €, Ateljé). 4. Boucles d'oreilles en forme de fleur (49,95 €, Lola Casademunt). 5. Foulard (49 €, POM Amsterdam). 6. Lunettes de soleil (17,99 €, Parfois). 7. Pantalon semi-transparent (245 €, Essentiel Antwerp). 8. Bottes de cowboy (150 €, Buffalo). 9. Sandales (140 €, Steve Madden, via Torfs). 10. Bermuda rayé (39,99 €, Only). 11. Sac à main lavande (198 €, Kurt Geiger).

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.

Annouk, 30 ans, et Lars, 28 ans, se lancent dans leur troisième rénovation

Qui sont-ils?

Les acheteur·se·s Annouk, 30 ans, collaboratrice notariale, et Lars, 28 ans, business project analyst

Le bien une maison quatre façades

Le prix d'achat 720.000 €

Leur apport ± 350.000 €
(provenant de la vente de leurs appartements)

« La maison a coûté 720.000€ et il nous reste encore 200.000€ pour les rénovations »

Annouk « Avant d'acheter cette maison, nous possédions déjà chacun notre propre appartement. Nous les avons achetés au début de l'année 2024 et les avons tous les 2 rénovés. Le mien était mis en location, tandis que nous vivions ensemble dans celui de Lars. C'était agréable, mais nous avions besoin de davantage de calme et de verdure. Nous voulions aussi vivre plus près de notre famille et de nos amis.

(Sur)enchérir

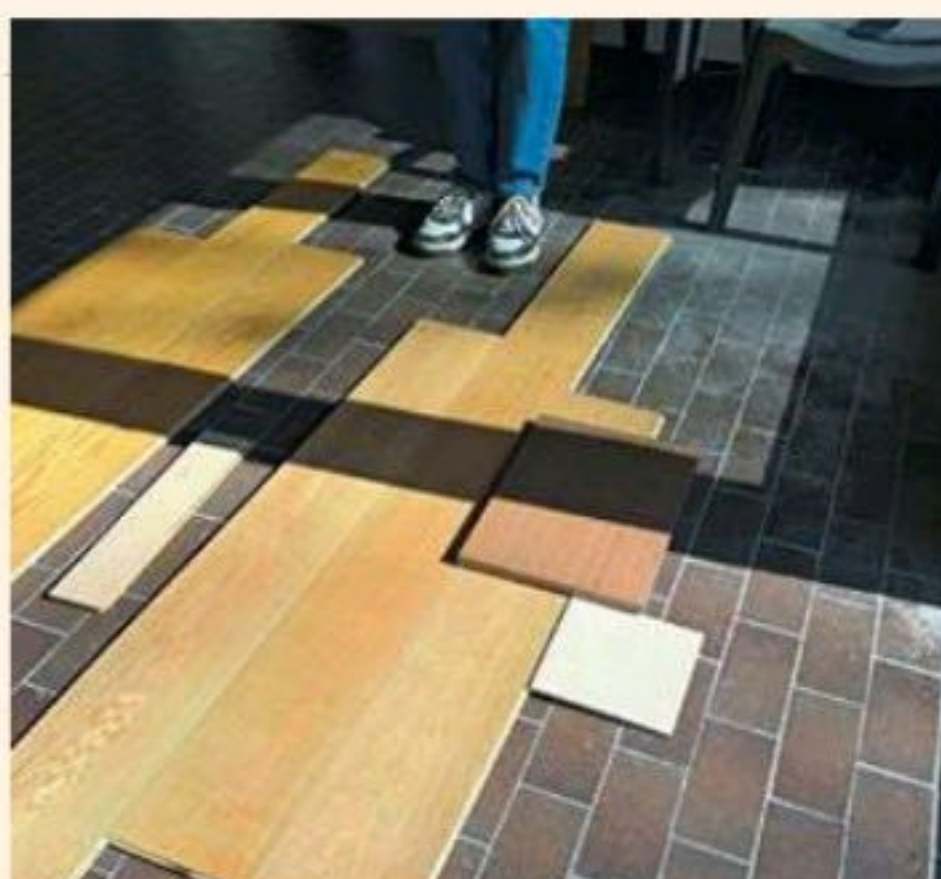
Notre recherche a commencé dès juin 2025, lorsque nous avons visité une

première maison près de chez mes parents. Elle avait énormément de potentiel, mais nécessitait une rénovation complète. Nous avons fait une offre, mais durant nos vacances, nous avons appris qu'une offre plus élevée avait été déposée. Comme nous devions encore vendre nos appartements, nous avons décidé de ne pas surenchérir. Cela a toutefois marqué le véritable début de nos recherches.

Nous avons ensuite visité plusieurs autres maisons et avons finalement croisé le chemin de celle-ci.

L'emplacement nous a tout de suite semblé idéal: proche de nos familles,

dans un quartier que nous connaissons bien et où nous nous sentons chez nous. Il s'agit d'une maison quatre façades avec énormément de potentiel. Fin septembre, notre offre a été acceptée. Est-ce que ce sera la maison de notre vie? Nous ne sommes pas tout à fait d'accord sur ce point (*rires*). Pour moi, oui. Pour Lars, un peu moins. Lui y voit surtout l'opportunité de la rénover et, éventuellement, de la revendre plus tard avec une plus-value. Quoi qu'il en soit, nous voulons d'abord y vivre plusieurs années et en profiter pleinement.



« Notre apport personnel provenait de la vente de nos appartements et s'élevait à environ 350.000€ »

Apport personnel

Le prix d'achat de la maison s'élevait à 720.000€. Notre apport personnel, provenant de la vente de nos appartements, était d'environ 350.000€.

Nous avons eu recours au transfert du crédit hypothécaire de Lars vers ce nouveau bien, auquel nous avons ajouté un nouveau prêt. Nous avons aujourd'hui 2 emprunts auprès de KBC, pour un montant total de 373.000€. Le premier court encore sur 23 ans, à un taux fixe de 3,11%. Le second a une durée de 25 ans, à un taux de 3,30%. Nous avons également la possibilité de réduire notre taux d'intérêt de 0,05% par classe PEB améliorée, et c'est clairement notre objectif, puisque la maison affiche actuellement un PEB de classe D. Nos remboursements mensuels s'élèvent au total à 1875€, soit 937,50€ par personne. À cela se sont ajoutés des frais annexes, comme les frais de notaire, les droits d'enregistrement, les frais liés au transfert de l'hypothèque et les frais bancaires, pour un montant total d'environ 26.000€. Grâce au transfert de l'hypothèque et à la reprise de nos crédits existants, nous avons toutefois pu limiter ces coûts. Nous avons été très bien accompagnés par l'étude notariale. Après l'achat, il nous reste

encore environ 200.000€ sur notre compte d'épargne, mais cette somme est en grande partie destinée aux travaux de rénovation.

Travaux

Car oui, des travaux, il en reste encore beaucoup à faire. Nous prévoyons un budget de rénovation d'environ 190.000€. Celui-ci comprend notamment l'installation d'un chauffage par le sol, d'une pompe à chaleur et d'un système de ventilation, ainsi qu'une nouvelle salle de bains, une nouvelle cuisine, les travaux de peinture et les finitions. Nous essayons d'en faire un maximum nous-mêmes et avons déjà comparé de nombreux devis afin de respecter notre budget.

Dès la première semaine, nous avons entièrement mis la maison à nu: plafonds, chape, cloisons, cuisine et salle de bains ont été démontés. Nous essayons de gérer les coûts intelligemment. Par exemple, nous avons revendu l'ancienne cuisine sur Zeme-main, tandis que les meubles de salle de bains et les armoires ont été donnés via Facebook Marketplace. Pour limiter les frais liés aux déchets, nous avons également effectué nous-mêmes un maximum de trajets jusqu'au parc à conteneurs. Jusqu'à présent, nous avons pu tout

financer grâce à l'argent provenant de la vente de nos appartements, mais les dépenses les plus importantes doivent encore arriver. Alors disons que, si un sponsor qui nous lit souhaite nous offrir les services d'un plafonneur, des objets de décoration ou une autre pièce de la maison de nos rêves... notre porte est grande ouverte (*rires*)!

Transfert d'hypothèque

L'un des principaux défis était que nous dépendions de la vente de nos appartements. Nous avons donc précisé dans notre offre que la signature de l'acte n'aurait lieu que 6 mois plus tard. Cela nous a laissé suffisamment de temps pour tout organiser sereinement: vendre, négocier et déjà réfléchir au planning des rénovations. Pour l'instant, nous ne ferions rien différemment, mais nous venons à peine de commencer les travaux. Peut-être que nous changerons d'avis dans quelques mois (*rires*).

Suivez vos dépenses

Nos conseils? Prenez le temps de négocier de bonnes conditions et faites-vous toujours accompagner lors des visites. Un regard supplémentaire remarque souvent des choses qui vous échappent. Osez aussi vous lancer: si la différence entre 2 offres est de 5000€, demandez-vous si vous regretteriez de voir la maison vous passer sous le nez pour cette somme. Renseignez-vous auprès de personnes indépendantes et parlez de vos projets autour de vous. Et encore un conseil pratique: nous tenons un fichier Excel détaillé qui reprend toutes nos dépenses, nos devis, nos commandes et nos plans. Cela permet vraiment d'y voir clair dans un projet d'une telle ampleur.»

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



Notre journaliste
Beauté répond
à toutes vos
interrogations

Chez Flair, les conseils beauté ne manquent pas, mais ils sont encore plus utiles lorsque nous savons ce qui vous intéresse vraiment. C'est pourquoi Charlotte, notre journaliste beauté, répond aux questions qui reviennent le plus souvent.

Texte: Charlotte De Looze

Une question?
Charlotte
a la réponse! ✨ ✨ ✨

Comment empêcher mon maquillage des yeux de couler par temps chaud ?

En été, vous transpirez et bougez davantage, ce qui peut faire couler encore plus rapidement le make-up des yeux. Voici des conseils de pro à suivre pour afficher un look estival impeccable toute la journée... et toute la nuit.

1

Concealer

Appliquez une fine couche d'anticernes sous les yeux et sur les paupières.

NOTRE PRÉFÉRÉ: Studio Radiance Concealer (34€, M·A·C).

2

Poudre translucide

Fixez votre anticernes avec une poudre translucide. Cette couche de base empêchera vos paupières de devenir grasses trop vite et aidera votre make-up des yeux à mieux tenir.

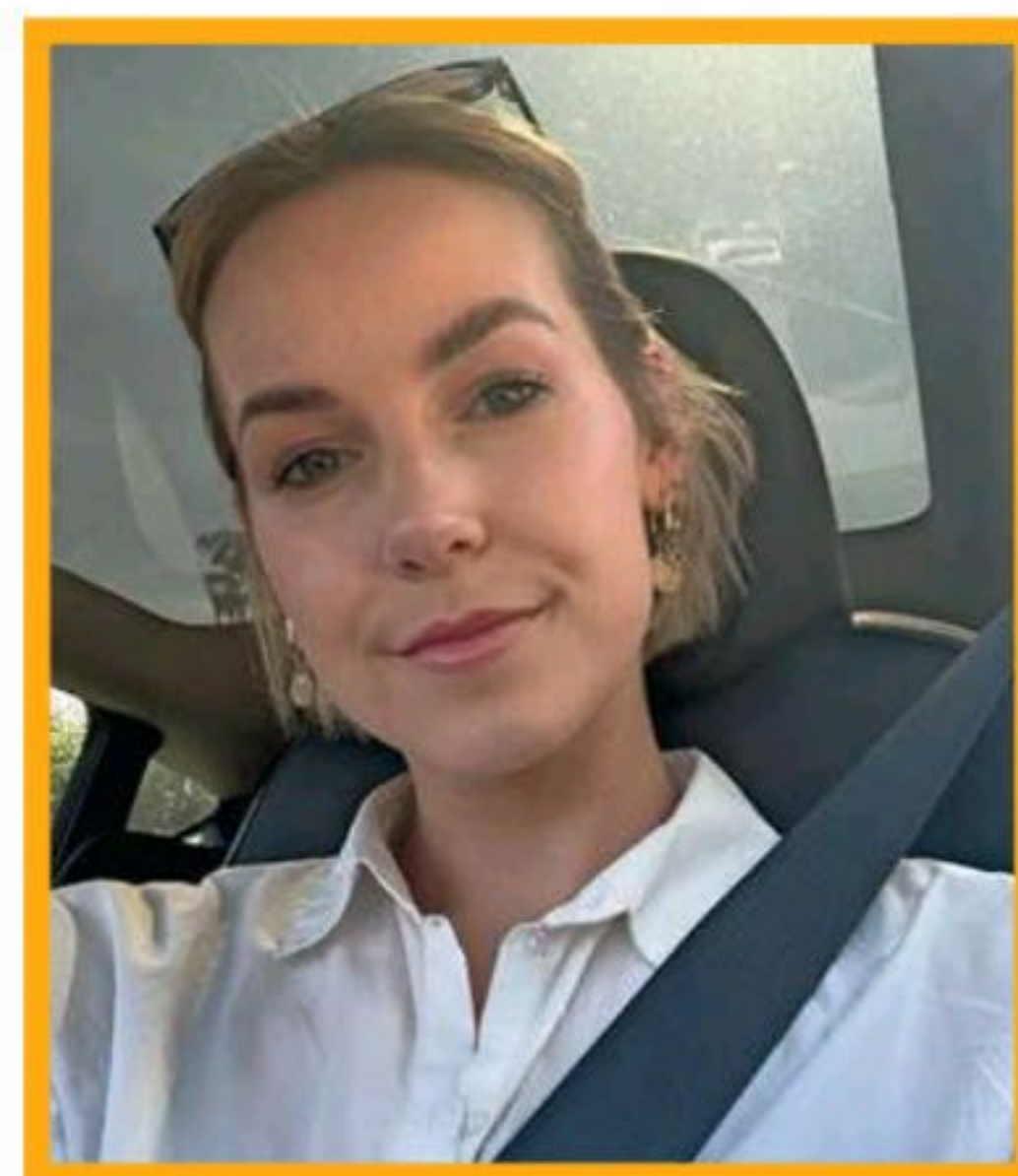
NOTRE PRÉFÉRÉE: Météorites Compact (69€, Guerlain).

3

Fard à paupières clair et irisé

Appliquez un peu de votre blush ou de votre highlighter sur vos paupières. Cela apportera une touche de fraîcheur à votre regard et passera inaperçu si la couleur s'estompe au fil de la journée.

NOTRE PRÉFÉRÉ: Halo Glow Silky Powder Highlighter (10€, e.l.f. Cosmetics).



4

Mascara waterproof

Pour être certaine que votre mascara ne coule pas et ne laisse pas de traces au fil de la journée, optez pour une formule waterproof.

NOTRE PRÉFÉRÉ: The Royal Mascara Waterproof (29,99€, Queen Tarzi).

5

Spray fixateur

Terminer par une couche de spray fixateur aide vraiment à empêcher votre maquillage de couler.

NOTRE PRÉFÉRÉ: Miracle Flawless Setting Spray (9,59€, MCoBeauty).

Fixez votre anticernes avec une poudre fixatrice translucide prolongera la tenue de votre make-up

Comment adapter ma routine de soins en été?

Durant les mois d'été, votre peau n'a pas les mêmes besoins qu'en hiver. Si vous souhaitez afficher un teint frais et lumineux, sans excès de brillance, mieux vaut adapter votre routine de soins. Voici les 4 ingrédients qui, selon moi, devraient absolument y figurer.

1

Antioxydants

La vitamine C et la vitamine E, par exemple, forment un excellent duo.

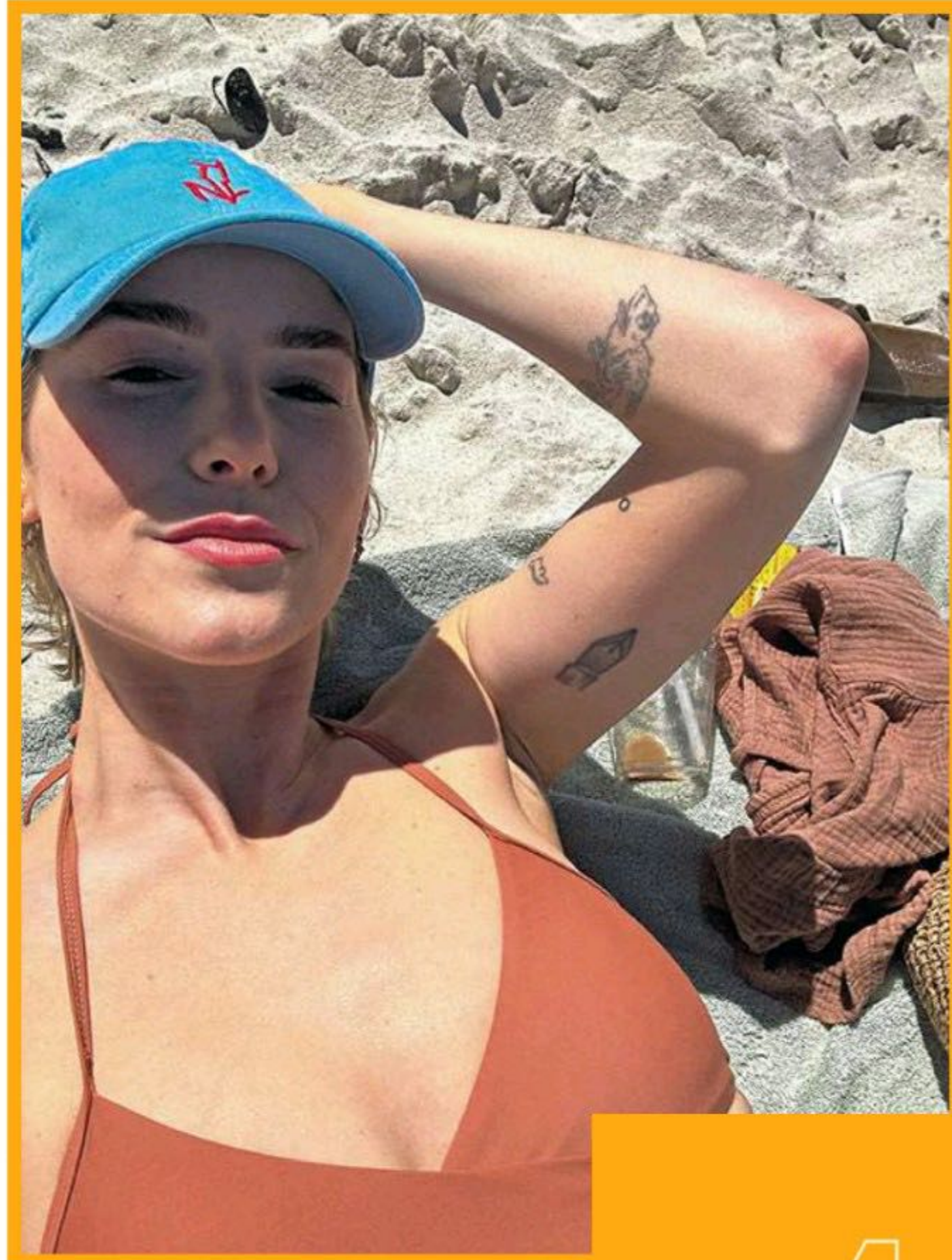
Ces ingrédients aident à prévenir l'hyperpigmentation causée par le soleil et renforcent la peau face au stress oxydatif provoqué par les rayons UV, ce qui réduit le risque de vieillissement cutané et de dommages à la peau.

2

Filtres solaires

Cela devrait aller de soi, mais nous tenons tout de même à le souligner: appliquer une protection solaire au quotidien est absolument indispensable en été si vous voulez garder une peau saine et fraîche.

Optez pour un maquillage naturel, sur lequel vous pourrez facilement appliquer une couche de fluide ou de sérum avec SPF



3

Acides

Pensez à l'acide salicylique, glycolique ou lactique, particulièrement indispensables si vous avez la peau grasse et sujette aux imperfections. En été, vous transpirez davantage et utilisez de la crème solaire. Sans oublier la pollution présente dans l'air. Autant de facteurs qui favorisent l'obstruction des pores. Une exfoliation hebdomadaire permet de l'éviter.

4

Hydratation

Utilisez des ingrédients qui hydratent votre peau sans la rendre plus grasse, ce dont vous pouvez parfaitement vous passer en été. Pensez surtout à l'acide hyaluronique ou à la glycérine. Gardez les huiles riches et le beurre de karité pour l'hiver.

Un spray SPF à appliquer par-dessus le maquillage est-il vraiment efficace?



La protection solaire est essentielle tout au long de l'année. Pour être correctement protégé-e, il faudrait en réappliquer toutes les 2 heures, ce qui n'est pas toujours évident lorsque l'on porte du maquillage. C'est pourquoi de nombreuses marques ont lancé des sprays SPF à vaporiser par-dessus le maquillage. Mais sont-ils vraiment efficaces?

L'idée est séduisante: une fine brume que l'on vaporise sur le visage, par-dessus le make-up, comme un spray fixateur. En théorie, pas besoin de frotter et le maquillage reste parfaitement en place. Il y a toutefois un hic: pour bénéficier du niveau de protection indiqué sur le flacon, il faut appliquer une quantité généreuse de produit. Or, si vous utilisez ce type de spray comme un simple fixateur de maquillage, vous n'en appliquez qu'une très fine couche. Et cette quantité est insuffisante pour garantir une protection optimale. Et si vous vaporisez une quantité plus importante afin d'atteindre la dose recommandée? J'ai fait le test et, malheureusement, le résultat n'est pas idéal. Le produit s'est accumulé dans mes sourcils et le long de la

racine des cheveux (bonjour les cheveux gras!). J'ai donc dû l'estomper légèrement, car il restait trop visible sur la peau. Je l'ai fait en tapotant délicatement afin de préserver au maximum mon maquillage, qui est finalement resté plutôt joli. Mais vous l'aurez compris: ce n'est pas aussi simple qu'il n'y paraît.

Mon meilleur conseil? En été, optez pour un make-up ultra-naturel, sur

lequel vous pourrez facilement réappliquer une couche de fluide ou de sérum SPF au cours de la journée. Ces textures s'étalent facilement et pénètrent rapidement dans la peau. Certes, votre maquillage ne sera peut-être plus aussi impeccable qu'au moment de l'application, mais vous réduirez à long terme, le risque de dommages cutanés et de vieillissement prématuré de la peau.

En théorie, l'idée est séduisante: une fine brume que l'on vaporise sur le visage, par-dessus le make-up, comme un spray fixateur



Comment éviter que mes soins de la peau ne « peluchent » ou ne forment de petites pellicules?

Le « *pilling* » – lorsque les soins ou le maquillage peluchent et forment de petites pellicules sur la peau – est un phénomène de plus en plus courant. Et pour cause: nous prenons davantage soin de notre peau et utilisons une multitude de produits. Résultat, certains ingrédients ne se mélangent pas bien entre eux et, sous l'effet des frottements, de petites pellicules ou des résidus se forment à la surface de la peau. C'est agaçant, mais il est tout à fait possible de l'éviter. Voici quelques conseils.

1

Vérifiez les ingrédients

Certains ingrédients sont plus susceptibles de provoquer ce phénomène, notamment les plus courants: les silicones, comme le diméthicone, et le carbomère. Ces ingrédients ne sont pas mauvais en soi, mais si vous utilisez plusieurs produits dans lesquels ils figurent en tête de liste, le risque de voir apparaître de petites peluches augmente. Essayez de remplacer l'un de ces produits par une alternative qui n'en contient pas: cela pourrait suffire à résoudre le problème.

2

Nettoyez votre peau

Nettoyez votre peau quotidiennement et exfoliez-la 1 fois par semaine. Lorsqu'elle est débarrassée des cellules mortes, elle absorbe mieux les soins, qui restent ainsi moins en surface.



3

Respectez le bon ordre d'application

Appliquez vos produits dans le bon ordre: commencez par les textures les plus légères et terminez par les plus riches. Par exemple, appliquez d'abord une brume ou une lotion tonique hydratante, ensuite un sérum, puis votre crème de jour ou votre protection solaire.

4

Fluide avec SPF

Les produits solaires ont tendance à pelucher lorsqu'ils sont associés, par exemple, à des sérums ou à du maquillage. Privilégiez donc un fluide ou un sérum SPF. Ils protègent et prennent soin de votre peau en un seul geste, tout en offrant une texture légère qui se fond parfaitement sur la peau.

5

Less is more

N'utilisez pas plus de produits que nécessaire et appliquez-les en fines couches. Il est possible que vous en utilisiez tout simplement trop, aussi bien pour vos soins de la peau que pour votre maquillage.

dans notre lit

Ingrid, 35 ans, travaille comme apicultrice.
Marilyne, 37 ans, est vétérinaire.
Elles sont ensemble depuis 3 ans.

Le nombre de partenaires d'Ingrid «8.»

Notre première fois ensemble

«Elle a longtemps été ma voisine, mais ce n'est que bien plus tard que l'étincelle a vraiment jailli entre nous. C'était très agréable et j'en ai énormément profité.»

On fait l'amour

«1 à 2 fois par semaine.»

Sharing is caring

«Beaucoup de gens pensent que le 'sexe entre femmes' offre peu de variété, mais ils se trompent (rires).»

La plus belle partie de son corps

«J'adore ses petites fesses fermes, surtout lorsqu'elles sont moulées dans un string ou qu'elles sont nues.»

Ma position préférée

«La position du 69 est plus que régulièrement au programme.»

Celle qui l'emporte le plus souvent

«Nous aimons quand c'est lent et très intime.»

Mon endroit préféré

«Nous adorons prendre une longue douche ensemble avant de finir par nous retrouver au lit.»

Notre pire fiasco

«Nous ne sommes ni l'une ni l'autre très à l'aise avec les sextoys, mais nous aimons bien en essayer. Le fait de pouvoir en rire ensemble apporte vraiment une dimension supplémentaire à notre vie sexuelle.»

Ce qu'elle m'a appris

«Elle adore expérimenter. Rien ne lui fait peur. Grâce à elle, je suis moi aussi devenue beaucoup plus ouverte.»

Je grimpe au rideau lorsqu'elle

«... me caresse les seins.»

Mon fantasme

«Faire ensemble une séance photo boudoir afin de pouvoir nous inspirer encore et encore du résultat dans notre chambre.»

Ça, non merci!

«Aucun homme ne partagera notre lit.»

Les moins

«Elle est parfois un peu trop aventureuse. Moi, j'aime aussi que ce soit de temps en temps plus classique.»

Le nombre de partenaires de Marilyne «12.»

Notre première fois ensemble

«Au début, c'était un peu étrange de me retrouver au lit avec mon ancienne voisine, mais je m'y suis vite habituée!»

On fait l'amour

«1 à 2 fois par semaine.»

Sharing is caring

«J'aime parler de ma vie sexuelle. Après tout, elle n'a rien de secret.»

La plus belle partie de son corps

«Je suis une vraie fan de seins. Les siens sont généreux et bien ronds, exactement comme je les aime...»

Ma position préférée

«Waouh, il y en a vraiment beaucoup trop pour toutes les citer.»

Celle qui l'emporte le plus souvent

«Nous aimons prendre notre temps, alors les ébats du dimanche matin sont top.»

Mon endroit préféré

«Nous n'avons pas de baignoire à la maison, mais dès que nous allons dans une chambre d'hôtel, on en profite.»

Notre pire fiasco

«Nous avons tellement de sextoys qu'il arrive que l'un d'eux finisse accidentellement sous le lit. C'est plutôt gênant quand notre femme de ménage

le retrouve...»

Ce qu'elle m'a appris

«J'aime tout essayer, mais il m'arrive d'être un peu trop enthousiaste. J'apprécie aussi quand c'est moins élaboré.»

Je grimpe au rideau lorsqu'elle

«... me prend la main et la glisse entre ses jambes.»

Mon fantasme

«Filmer nos ébats pour pouvoir ensuite les revoir et en profiter encore pleinement.»

Ça, non merci!

«Une troisième personne dans notre lit. J'ai déjà largement assez à faire avec elle.»

Les moins

«J'ai plus souvent envie qu'elle, mais je ne voudrais jamais qu'elle fasse quelque chose dont elle n'a pas envie.»

Marilyne «Au début, c'était un peu étrange de me retrouver au lit avec mon ancienne voisine, mais je m'y suis vite habituée!»

envie de participer?

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

Mariage de rêve

SIENE
&
NILS

ont célébré leur mariage en hiver
et en été

Dans notre rubrique *Mariage de rêve*, une lectrice partage le plus beau jour de sa vie. Cette semaine, c'est au tour de Siene et Nils. Ils ont célébré un mariage d'hiver en Belgique, puis un mariage d'été dans un cadre idyllique sur l'île espagnole d'Ibiza.

Texte: Laura Vansweevelt

**LE COUPLE**

Siene, 31 ans, et Nils, 38 ans.



Ils formaient déjà un couple depuis 5 ans avant de se promettre officiellement fidélité pour la vie.



Nils a fait sa demande en mariage à Siene le jour de son anniversaire, en septembre 2021. Comme ils souhaitaient à la fois un mariage d'hiver et un mariage d'été, ils se sont mariés civilement le 24 février 2024 et ont organisé une fête de mariage à Ibiza en mai 2025.



Siene et Nils sont les heureux parents d'un petit garçon, Rémon, âgé de 3 ans et demi.

LE MARIAGE

« Nils et moi sommes vraiment amoureux d'Ibiza, le choix de la destination pour notre mariage à l'étranger s'est donc imposé naturellement. Nous avons séjourné avec notre famille à Ipunga Ibiza, l'hôtel où ont également eu lieu la cérémonie et la fête. Pendant que je me préparais avec mon témoin, Nils, la famille et les enfants profitaient de la piscine, ce qui créait une ambiance détendue et conviviale. Avant l'arrivée des invités, Nils et moi avons partagé un *first look* en toute intimité (le moment où les mariés se découvrent avant la cérémonie, ndlr), un instant particulièrement émouvant. Je lui ai alors offert une montre en souvenir de notre journée. Au cours du dîner, nous avons été surpris par un message vidéo de Peter Van Laet, le chanteur du groupe belge Mama's Jasje. Ensuite, tous nos amis se sont soudainement mis à chanter leur tube, l'un des moments les plus marquants de la journée. Après le dîner, la piste de danse est restée animée du début à la fin. Nous avons terminé cette magnifique journée par un plongeon rafraîchissant dans la piscine.

JE LE VEUX

N'invitez que les personnes que vous, vous avez vraiment envie d'inviter, et pas celles que quelqu'un d'autre veut ajouter à la liste. Vous risquez de froisser certaines personnes, mais c'est votre journée, et c'est de celle-ci que vous devez profiter. À Ibiza, il y avait environ 50 invités, ce qui a rendu l'ambiance très intime et familiale. Tout le monde se connaissait. Cela donnait vraiment une sensation très agréable.



ET SI C'ÉTAIT À REFAIRE...

Nous avons limité notre fête à une seule journée. C'est exceptionnel de pouvoir être réunis avec ses meilleurs amis et sa famille dans un endroit aussi magnifique. Avec le recul, je regrette de ne pas avoir étalé les festivités sur plusieurs jours, mais malheureusement le budget ne le permettait pas.

LE BUDGET

Un mariage à l'étranger est, je pense, tout de même plus cher qu'un mariage en Belgique. Au total, notre fête à Ibiza pour 50 personnes nous a probablement coûté autant qu'une fête en Belgique pour 200 personnes. Mais est-ce que nous avons tout additionné à la fin? Non, je n'ai pas osé! (rires) Malgré tout, nous le referions immédiatement!

**« Nous avons terminé
cette magnifique journée
par un plongeon
rafraîchissant dans la
piscine »**





« Notre fête à Ibiza pour 50 personnes nous a sans doute coûté autant qu'une fête en Belgique avec 200 invités »

LA ROBE

Après ma première visite chez September Bridal à Anvers, j'ai tout de suite su: c'est cette robe. Mais il manquait encore quelque chose. La propriétaire, Laura Boegborn, a eu l'idée d'ajouter des manches amovibles à ma robe de la marque Alena Leena, créée par la designer ukrainienne Alyona Kostyk, qui a fait de Cape Town (Afrique du Sud) sa nouvelle maison. Sur Vinted, j'ai déniché de magnifiques sandales de la marque Morobé.



LE LIEU

Environ 2 ans avant notre fête, nous étions en vacances à Ibiza, où nous séjournions dans le charmant hôtel Ipunga. J'ai dit en plaisantant à Nils: 'Et si nous organisions notre mariage ici?' Nils a tout de suite adhéré à l'idée, et nous avons donc posé la question à Elliot et Marina, les propriétaires d'Ipunga. C'est un lieu idyllique et isolé, en pleine nature, avec un magnifique jardin où se promène même un paon.

LA CÉRÉMONIE

La cérémonie a eu lieu au bord de la piscine de notre hôtel et a été entièrement préparée et animée par 2 amis

très chers. Cela a donné lieu à un moment extrêmement personnel et intime, rempli de jolies anecdotes. Après la cérémonie, nous nous sommes déplacés de l'autre côté de la piscine pour la réception, tandis qu'une douce musique lounge résonnait en arrière-plan.

L'ENTRÉE

Lorsque tous les invités furent installés à table, Nils et moi avons fait notre entrée au dîner sur la chanson *Bailando* de Paradisio. Tout le monde dansait, agitait sa serviette... l'ambiance était lancée!





« Les fleurs sont très chères à Ibiza, alors nous avons décoré la table avec des bougies et des agrumes »



LA TOUR DE CHAMPAGNE

J'ai toujours rêvé d'une tour de champagne. Lorsque notre traiteur nous a dit que ce ne serait absolument pas un problème d'en prévoir une pour notre fête, nous nous sommes lancés à fond. Pendant que les bouchons sautaient, la chanson *Stand by Me* de Ben E. King, dans une version lounge façon Ibiza, retentissait.



LA DÉCORATION DE TABLE

Nous avons choisi une seule longue table au milieu du jardin. Nous avons gardé les fleurs assez simples, car elles sont vraiment chères à Ibiza. Pour donner tout de même une belle déco à la table, nous avons opté pour des bougies flottantes et des agrumes. Pour une touche personnelle, j'ai fabriqué avec mon témoin un marque-place pour chacun, en argile vert clair, avec le nom de chaque invité inscrit dessus.

LA PREMIÈRE DANSE

Pour notre danse d'ouverture, nous avons choisi un célèbre tube de Sergio. Nous avons dansé une partie de la danse d'ouverture tous les 2, puis Nils a pris notre petit garçon Rémon sur ses épaules.

LA SÉANCE PHOTO

Juste après notre *first look* et avant la cérémonie, nous avons posé pour des photos dans le jardin de l'hôtel. C'était très décontracté et détendu, ce que l'on voit aussi sur les images. Nous étions vraiment à l'aise.

LE TRAITEUR

Notre plus grande crainte était que les invités n'aient pas assez mangé. Nous avons choisi des tapas en entrée, un plat principal choisi par les invités et un dessert. Nous avons terminé avec des espresso martinis. Il y avait aussi des bao buns comme en-cas de fin de soirée.

LE LENDEMAIN

Nous avons emmené notre photographe avec nous depuis la Belgique. Elle a eu l'idée de faire encore une petite séance photo le lendemain du mariage, dans une crique isolée d'Ibiza. Nous pouvions nous permettre quelque chose d'un peu plus original – ma robe pouvait bien être sale ou mouillée, puisque c'était le lendemain de notre fête – et cela a donné une séance photo de mariage tout sauf classique. Une expérience que je referais sans hésiter! Mis à part la gueule de bois, bien sûr (*rires*).»

Le photographe

Studio Coup De Foudre est fan d'amour. Jente Van Pelt aime capturer les moments spontanés, ceux où l'on ne pose pas. Un regard complice, un éclat de rire. Exactement comme vous êtes. Toujours avec le souci du détail, toujours avec de l'humour, toujours authentique.

Instagram: @studio_coupdefoudre

Site web: studiocoupdefoudre.be

Email: studio.coudefou@gmail.com

dans mon portefeuille

Anissa* «J'enseigne en 3e maternelle. Cette année, j'ai eu pour la première fois ma propre classe, et après les stages, remplacements et contrats temporaires, c'est un moment assez particulier. Ce n'est que depuis cette année que je me sens vraiment institutrice maternelle. Les vacances d'été ont officiellement commencé et, après 1 année scolaire pareille, j'en profite pleinement. Les premières semaines sont entièrement consacrées aux grasses matinées, aux terrasses, à la lecture... Cela me permet de recharger mes batteries. Mais cela ne signifie pas que je ne fais rien pendant 2 mois, car dès le mois d'août, je recommence à préparer la rentrée. Je dois réaménager ma classe, établir mon planning annuel, chercher de nouveaux jeux et de nouvelles idées de bricolage, et déterminer à quel moment les différents thèmes seront abordés.

Bien plus que les heures de cours

Je gagne environ 2350€ net par mois. C'est un salaire tout à fait correct, mais je trouve que le travail des enseignants est parfois sous-estimé. Beaucoup de gens pensent encore que nous travaillons juste de 8h30 à 15h30, alors que ce sont simplement les heures durant lesquelles les enfants sont à l'école. En réalité, je travaille encore presque tous les soirs. Je prépare mes cours, découpe du matériel, mets mes observations à jour, réponds aux e-mails des parents ou cherche des activités pour le thème suivant. Durant les périodes de bulletins ou de réunions de parents, mon travail me demande encore beaucoup d'heures supplémentaires. Je ne m'en plains pas, car j'adore mon métier. Devenir institutrice maternelle était mon rêve depuis toute petite. Mais lorsque les gens disent que les enseignants ont beaucoup de vacances, je pense: venez travailler à nos côtés durant 1 mois.

Aimer dépenser

Je vis seule dans un appartement que je loue. Mon loyer s'élève à 930€. Avec l'eau, l'électricité, Internet, les assurances, ma voiture et toutes les autres charges fixes, j'arrive facilement à environ 1400€ par mois. Vivre seule coûte plus cher que je ne le pensais, mais j'apprécie énormément d'avoir mon propre chez-moi. J'ai actuellement environ 11.000€ sur mon compte d'épargne. C'est probablement moins que ce que beaucoup de gens attendraient

Prénom

Anissa*

Âge

26 ans

Situation familiale

loue un appartement

Formation

bachelier en enseignement préscolaire

Job

institutrice maternelle

Salaire net

± 2350€

Coûts fixes

1400€ par mois

Épargne

11.000€

**Il s'agit d'un prénom d'emprunt.*

d'une personne de mon âge, mais je n'ai jamais été très économe. J'aime dépenser pour des choses qui me rendent heureuse. Je peux acheter un livre sans culpabiliser, aller bruncher spontanément avec des amies ou réserver un week-end lorsque j'en ressens le besoin.

« Il m'arrive de me comparer à des amis qui ont déjà acheté une maison ou qui ont beaucoup plus d'économies que moi »

Budget courses

Je cuisine presque tous les soirs et j'essaie de manger sainement, mais il m'arrive malgré tout d'avoir un choc au moment de passer à la caisse. J'en ai facilement pour 100€ ou plus par semaine. C'est beaucoup pour 1 seule personne, mais j'aime manger et je trouve aussi très convivial d'inviter des proches.

J'adore voyager et j'essaie de partir plusieurs fois par an. Il ne s'agit pas forcément de destinations lointaines. Quelques jours dans les Ardennes, un citytrip ou une semaine au soleil suffisent à recharger mes batteries. L'an dernier, je suis partie à Madrid et, cet été, je m'en vais en Slovénie avec 2 amies.

Se comparer

Il m'arrive de me comparer à des amis qui ont déjà acheté une maison ou qui ont beaucoup plus d'économies que moi. Parfois ça m'angoisse et puis, je réalise très vite que je n'échangerais ma vie pour rien au monde. J'ai un travail que j'adore, un appart' en location dans lequel je me sens bien et de la marge financière pour m'offrir des petits plaisirs. Mon compte d'épargne n'est pas le mieux garni de mon groupe d'amis, mais je n'ai jamais le sentiment de manquer de quoi que ce soit.»

Envie de participer?

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

POTINS

Les stars, ces gens presque comme tout le monde

POLÉMIQUE

Des rumeurs ont circulé sur les réseaux sociaux concernant un écart de rémunération de 80.000\$ entre les 2 acteurs stars de la série *Off Campus*, **Ella Bright** et **Belmont Cameli**. Pour y répondre, la créatrice de la série, Louisa Levy, a pris la parole sur Instagram et démenti publiquement ce chiffre, tout en défendant sa volonté d'une égalité salariale sur cette production.



Engagée au féminin



Olivia Rodrigo organisera le 29 août prochain son tout premier festival, Daisy Chain Fields, en Californie. Il a une particularité: il sera uniquement composé d'artistes féminines, dont Katseye. L'intégralité des recettes sera reversée à des associations qui œuvrent pour la défense des femmes.

UN TRAVAIL COLOSSAL



Vous saviez que la bande originale de *L'Odyssée* était l'œuvre du Suédois **Ludwig Göransson**, un compositeur déjà oscarisé à 3 reprises? Pour *L'Odyssée*, il avait l'interdiction d'utiliser un orchestre, afin de rester fidèle à ce qui existait (ou non) à cette époque. Il a donc recréé des instruments disparus de la Grèce antique, utilisé des voix humaines, mais aussi des gongs en bronze, en référence à l'âge du bronze.

PRÉJUGÉ

Alors que **Pierre Niney** incarnait il y a quelques mois un coach en développement personnel adulé dans le film *Gourou*, l'acteur a déclaré dans les colonnes de Version Femina: « Mes *haters* pensent que je suis un bobo parisien? Peut-être que je vis au contraire depuis 10 ans à la campagne, que mon quotidien est à mille lieux de ce qu'ils imaginent. » À bon entendeur...



Retrouvailles

Alors qu'elle annonçait il y a quelques mois sa rupture avec Ethan Slater, un acteur rencontré sur le tournage de *Wicked*, **Ariana Grande** aurait, selon certains médias américains, retrouvé l'amour auprès de **Ricky Alvarez**, un danseur sur l'une de ses tournées, avec qui elle a déjà été en couple de mai 2015 à juin 2016.



EN POLE POSITION

Surprise: notre **Stromae** national est apparu sur le circuit de Spa-Francorchamps, à l'occasion du Grand Prix de Formule 1 de Belgique, ce qui a créé l'évènement sur place. Le chanteur a notamment été aperçu en train de serrer la main du **roi Philippe**, offrant une image remarquée lors de ce rendez-vous sportif.



Fresh News

- **Hailey Bieber** s'est associée à Gap pour une collection de jeans inspirée des années 90.
- **Léonie Cassel** a fait ses débuts de mannequin en défilant pour Dolce & Gabbana, en Sicile.
- 10 ans après son dernier album, **Rihanna** is back en studio!
 - Le 16 septembre prochain, sortira le film de **Géraldine Nakache**, *Si tu penses bien*, sur l'emprise au sein d'un couple.
- **Melanie C**, ex-Spice Girl, s'est mariée et elle portait une robe **Victoria Beckham**.
- Alors qu'une new-yorkaise fêtait son anniversaire en terrasse, elle a eu la surprise de voir **Dua Lipa** et **Callum Turner** passer et lui chanter « Happy Birthday »!

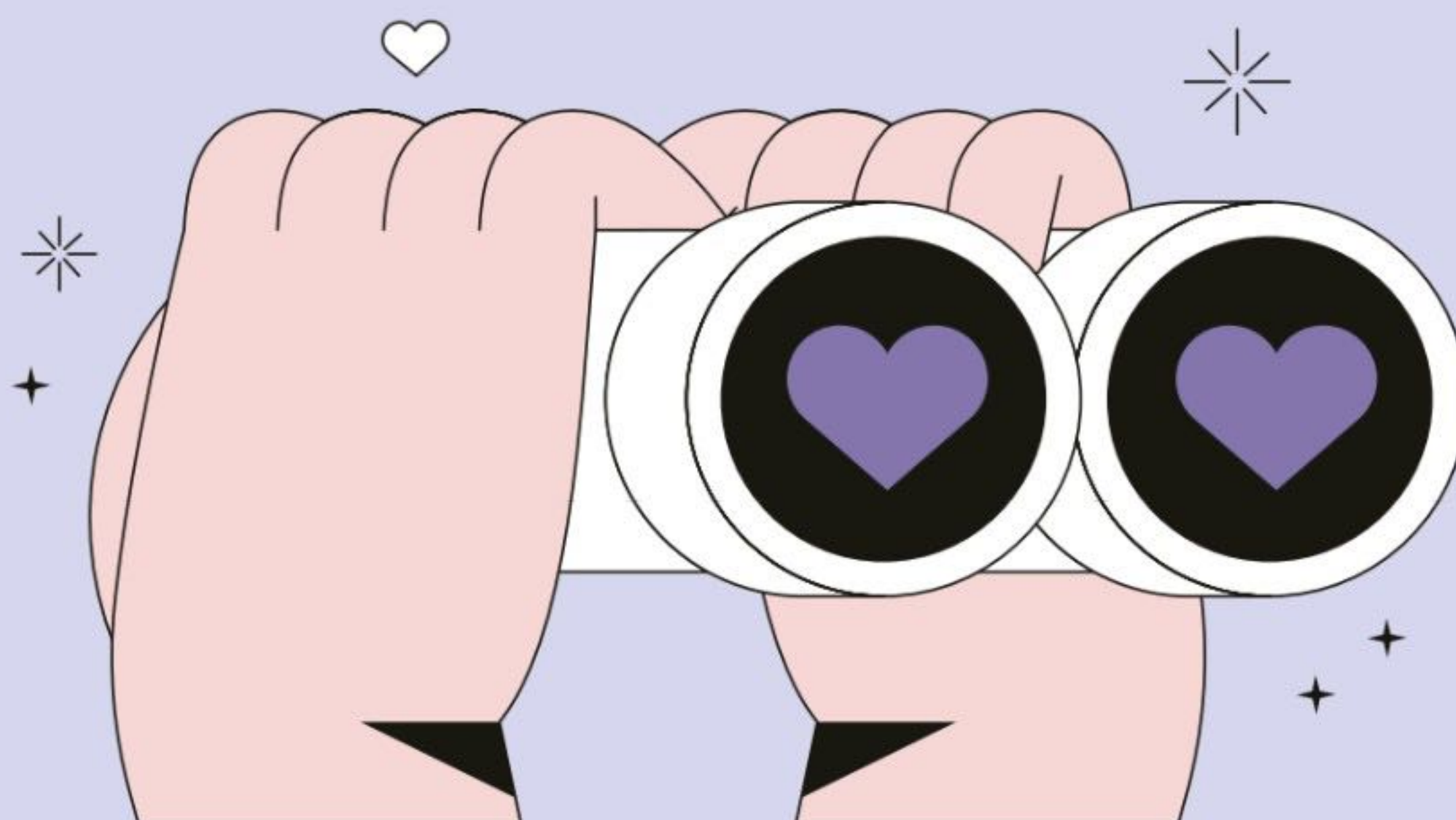
vie de célib'

Eline, 27 ans est célibataire
depuis 3 mois

«J'ai l'impression que
les hommes cherchent
sans cesse une femme
plus jolie, au lieu de
s'intéresser à celle
qu'ils ont en face d'eux»

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'une célibataire fière de l'être.

Texte: Herlinde Matthys





- **Prénom** Eline
- **Âge** 27 ans
- **Célibataire depuis...** « Officiellement depuis mars, mais avec mon ex, c'était une relation en dents de scie depuis le début du mois d'octobre 2025. »
- **Sa dernière relation a duré...** 2 ans et demi
- **Prête à se remettre en couple?** « Ha ha, oui! »

Ce que je préfère dans le célibat « C'est comme si le monde s'offrait à toi. Pour moi, c'est une liberté totale: d'un côté, il y a la possibilité que la bonne personne soit juste au coin de la rue; et de l'autre, l'idée que rien ne te retient là où tu n'as pas ta place. J'adore aussi le fait de pouvoir explorer toutes les rencontres, faire la fête sans retenue et publier ce que je veux. Quand on est célibataire, tout est possible et rien n'est une obligation. »

Ce que le célibat m'a appris « Tu apprends à nouveau à te connaître: comment est-ce que je passe mon temps? Où est-ce que je trouve la paix? Qu'est-ce qui m'amuse? Je peux à nouveau suivre mon propre rythme et ma propre routine, cuisiner ce que je veux, etc. Être célibataire a beaucoup de côtés positifs, parce que cette liberté est incomparable. Mais bien sûr, ça a aussi ses côtés négatifs. »

Ce qui me manque le plus dans une relation « Ce qui me manque, c'est l'intimité confortable que j'avais construite avec mon ex. Les câlins, les bisous et les blagues que seuls lui et moi comprenions me manquent aussi. J'ai envie de retrouver ce sentiment que quelqu'un vous connaît vraiment et que vous n'avez pas besoin de vous retenir. »

Ce dont je suis la plus fière « Ma dernière relation s'est très mal terminée, notamment lorsque j'ai découvert que mon ex m'avait trompée à plusieurs reprises. Il y avait beaucoup de formes de trahison, avec beaucoup de filles et encore plus de mensonges. La rupture a été très difficile. Après 6 mois de thérapie, j'ai enfin compris que ce que j'interprétais comme de l'amour inconditionnel était en réalité simplement un lien traumatique intense avec une personne narcissique. Mon plus grand déclic a été de réaliser que je n'avais pas perdu un homme bien, mais que j'avais au contraire été libérée d'une mauvaise personne. Même si cette relation me manque parfois, je comprends maintenant que je mérite beaucoup mieux. Être célibataire n'est plus un concept effrayant pour moi, mais une occasion de trouver une meilleure relation. »

Inconvénient du célibat « Après avoir consacré beaucoup de temps et d'énergie à 2 hommes durant des phases de rencontre, il s'est avéré qu'ils étaient tous les 2 dans la performance et la manipulation. J'ai eu un moment de peur en me disant que j'allais rester célibataire pour toujours, parce que tous les hommes semblent avoir un problème (*rires*). Mais j'ai réalisé que je ne peux pas tirer de conclusions à partir d'expériences limitées avec juste 2 hommes, et mon ex. »

Ce que je pense des applications de rencontre « Une montagne russe. Je rencontre des gens avec une intention: je veux rencontrer quelqu'un avec qui je peux vraiment construire quelque chose. Mais ensuite vient souvent la déception, car je ne ressens pas d'attraction ou à cause de ce qu'il dit ou fait. Et puis, beaucoup d'hommes semblent penser qu'une 'autre' femme 'encore plus jolie' n'est qu'à un swipe de distance, ce qui fait qu'ils ne veulent plus investir d'énergie dans la personne qui est devant eux. »

« Être célibataire n'est plus un concept effrayant, mais une opportunité de trouver une meilleure relation »

Ma vie sexuelle en tant que célibataire « Je ne peux pas avoir de rapports sexuels sans alchimie, et idéalement, j'ai aussi besoin de ressentir une connexion. Le sexe occasionnel ne fonctionne pas pour moi, parce que je n'en profite pas et que je ne peux pas être complètement moi-même. »

Mon pire date « Récemment, j'ai eu un *date* qui s'est très bien passé, sans les questions clichés de premier rendez-vous. Puis je lui ai demandé en riant pour quelle formation politique il votait. Quand il a commencé par 'Je ne suis pas raciste, mais...', j'ai tout de suite senti que ça n'allait pas. Finalement, il s'est avéré qu'il soutenait des partis d'extrême droite. Quand j'ai ensuite découvert qu'il fumait, buvait de la bière tous les jours, que sa mère était sa meilleure amie et qu'il allait régulièrement manger avec son ex, j'avais clairement atteint ma limite de signaux d'alerte (*rires*). »

Mon conseil en or « J'en ai 3: partez du principe que vous êtes une personne formidable et que tout le monde vous apprécie. Deuxièmement: croyez les actes, pas les paroles. Les mots sont faciles à dire, regardez comment les gens se comportent réellement. En cas de doute, il n'est tout simplement pas assez intéressé par vous. Enfin, la vie est trop longue pour choisir quelqu'un qui n'est pas à votre hauteur. L'amour que vous recherchez existe. Il ne reste plus qu'à le trouver... »

**« La maternité
m'a changée.
Je ressens
un besoin instinctif
de protéger,
une force que l'on
ne découvre qu'en
devenant mère »**

Vanessa, 37 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



Vanessa, 37 ans, a vu son plus grand rêve, celui de devenir maman, se réaliser. Tristan, 25 ans, et elle sont les heureux parents de Victoria.

«J'arborais fièrement mon ventre rond, mon nombril saillant et ma ligne brune de grossesse: une version imparfaite de moi-même. Je me sentais tellement belle et je rayonnais comme jamais auparavant.»

Vanessa «J'avais déjà arrêté la pilule depuis 1 an lorsque nous avons décidé d'essayer d'avoir un enfant. Après 2 mois d'essais, mon partenaire m'a conseillé de lâcher prise et surtout d'arrêter de suivre mes jours de fertilité. Il avait raison: quand on y pense trop, ça ne marche pas. J'ai donc supprimé l'application et j'ai simplement continué à vivre ma vie. Peu de temps après, j'ai fait un test et j'ai découvert que j'étais enceinte! Je n'arrivais pas à y croire. Je n'en ai réellement pris conscience que lorsque la gynécologue me l'a confirmé. Notre magnifique aventure vers la parentalité pouvait alors commencer.

FAMILLE AVEC DU CARACTÈRE

J'ai adoré être enceinte. Je me suis sentie pleine d'énergie du début à la fin! 3 semaines avant mon accouchement, nous avons même passé une journée entière à nous promener à Efteling. La seule chose avec laquelle j'avais parfois du mal, c'était de voir mon corps changer. Heureusement, mon partenaire m'a énormément soutenue, même lorsque j'étais de mauvaise humeur. Le plus beau moment de toute ma grossesse, c'était de sentir le bébé donner des coups dans mon ventre avec mon compagnon. Cette sensation est indescriptible. Nous avons d'ailleurs très vite trouvé le prénom de notre petite fille. Lors d'un citytrip à Rome, nous avons vu ce prénom quelque part et nous l'avons trouvé tellement beau, fort et puissant que nous en sommes immédiatement tombés amoureux. Comme nous avons tous les 2 un caractère bien trempé, nous nous sommes dit: ce prénom nous correspond parfaitement.

«J'avais parfois du mal en voyant mon corps changer. Mais mon partenaire me soutenais énormément, même quand j'étais de mauvaise humeur»



«C'était notre toute première séance photo en famille. Fous de bonheur, nous rayonnions tous les 3 sur une photo pleine de tendresse qui en dit long. Depuis l'arrivée de notre petit miracle, nous sommes les personnes les plus heureuses au monde.»



«Notre petite fille et ses yeux pétillants.»

ACCOUCHEMENT NATUREL

J'ai eu un accouchement assez rapide, mais j'ai trouvé les contractions qui l'ont précédé particulièrement intenses. Entre 2 pics, j'essayais de respirer profondément et de retrouver mes forces. Tristan est resté à mes côtés tout le long et m'a encouragée avec calme, ce qui m'a donné encore plus de courage pour continuer. J'ai délibérément choisi un accouchement naturel et, avec le recul, je suis très heureuse d'avoir pu tout ressentir et vivre pleinement. Lorsqu'ils ont posé notre fille sur ma poitrine, j'ai immédiatement été submergée par une immense vague d'amour.

J'ai trouvé que le post-partum était l'étape la plus difficile de cette aventure. Comme je me réveillais instinctivement au moindre petit bruit, les nuits sans sommeil ont été particulièrement éprouvantes. J'avais aussi l'impression de m'occuper de mon bébé 24 heures sur 24 et de me sacrifier entièrement. Heureusement, j'ai compris qu'il s'agissait d'une phase normale. Les bébés ont tout simplement besoin de leur maman. Cela fait partie du processus d'attachement.

FORCE MATERNELLE

Devenir maman est le plus beau cadeau que l'on puisse recevoir. Je suis donc extrêmement reconnaissante de pouvoir remplir ce magnifique rôle.

« Victoria sait déjà faire des grimaces. Pour nous, cette photo est un joli souvenir de ses premières mimiques. »



© LISA & LOWIE PHOTOGRAPHY

© LISA & LOWIE PHOTOGRAPHY



« Voici les plus adorables petits pieds, déjà impatients de partir à la découverte du monde. Maman et papa la soutiendront dans tout ce qu'elle entreprendra plus tard. Où qu'elle aille, nous irons avec elle. »



© LISA & LOWIE PHOTOGRAPHY

« Rien n'est plus précieux que le lien qui unit un parent à son enfant. C'est une relation profonde qui se renforce chaque jour. Notre vie ne serait plus complète sans notre enfant. »

« J'avais l'impression de m'occuper de mon bébé 24 heures sur 24 et de me sacrifier entièrement. Heureusement, j'ai compris qu'il s'agissait d'une phase normale »

© LISA & LOWIE PHOTOGRAPHY



« Le plus beau sourire au monde... »



© LISA & LOWIE PHOTOGRAPHY

«L'allaitement était un moment particulier.»

**«Je suis encore plus
amoureuse de mon
compagnon depuis que je
vois à quel point il est un
papa attentionné et aimant»**



© LISA & LOWIE PHOTOGRAPHY

«On en mangerait, non? (rires)»

Je veux être un modèle pour mon enfant et lui offrir un amour inconditionnel, de la sécurité et du soutien. La maternité m'a changée. Je ressens un besoin instinctif de protéger, une force primitive que l'on ne découvre vraiment qu'en devenant mère. Cette immense force sommeille en chaque femme. Je suis aussi plus calme et plus patiente aujourd'hui. J'ai appris à apprécier les petites choses, à vivre plus consciemment et à être reconnaissante pour chaque instant.

Ce qu'il y a de plus beau dans le fait d'être maman, c'est de se réveiller chaque jour avec le plus pur des bonheurs: le sourire de son enfant. Ce qu'il y a de plus difficile, c'est la fatigue et les moments de pleurs qui mettent sérieusement votre patience à l'épreuve. Mais même dans ces instants-là, lorsque vous reprenez ce petit être dans vos bras, vous savez que tout cela en vaut la peine. Je suis aussi encore plus amoureuse de mon compagnon depuis que je le vois dans son rôle de papa si attentionné et si bienveillant. Tristan et moi rêvons d'offrir un petit frère ou une petite sœur à Victoria, mais nous voulons d'abord profiter pleinement d'elle. Et je souhaite aussi récupérer complètement, tant sur le plan physique que mental, afin de pouvoir me lancer à nouveau dans cette aventure avec toute l'énergie nécessaire et agrandir notre famille.»



© LISA & LOWIE PHOTOGRAPHY

«Nous sommes tellement reconnaissants pour notre famille. Pour nous, c'est cela le bonheur et la véritable richesse. Tant que nous nous avons les uns les autres, nous avons tout.»

CHILLAX

Nos conseils pour une super semaine

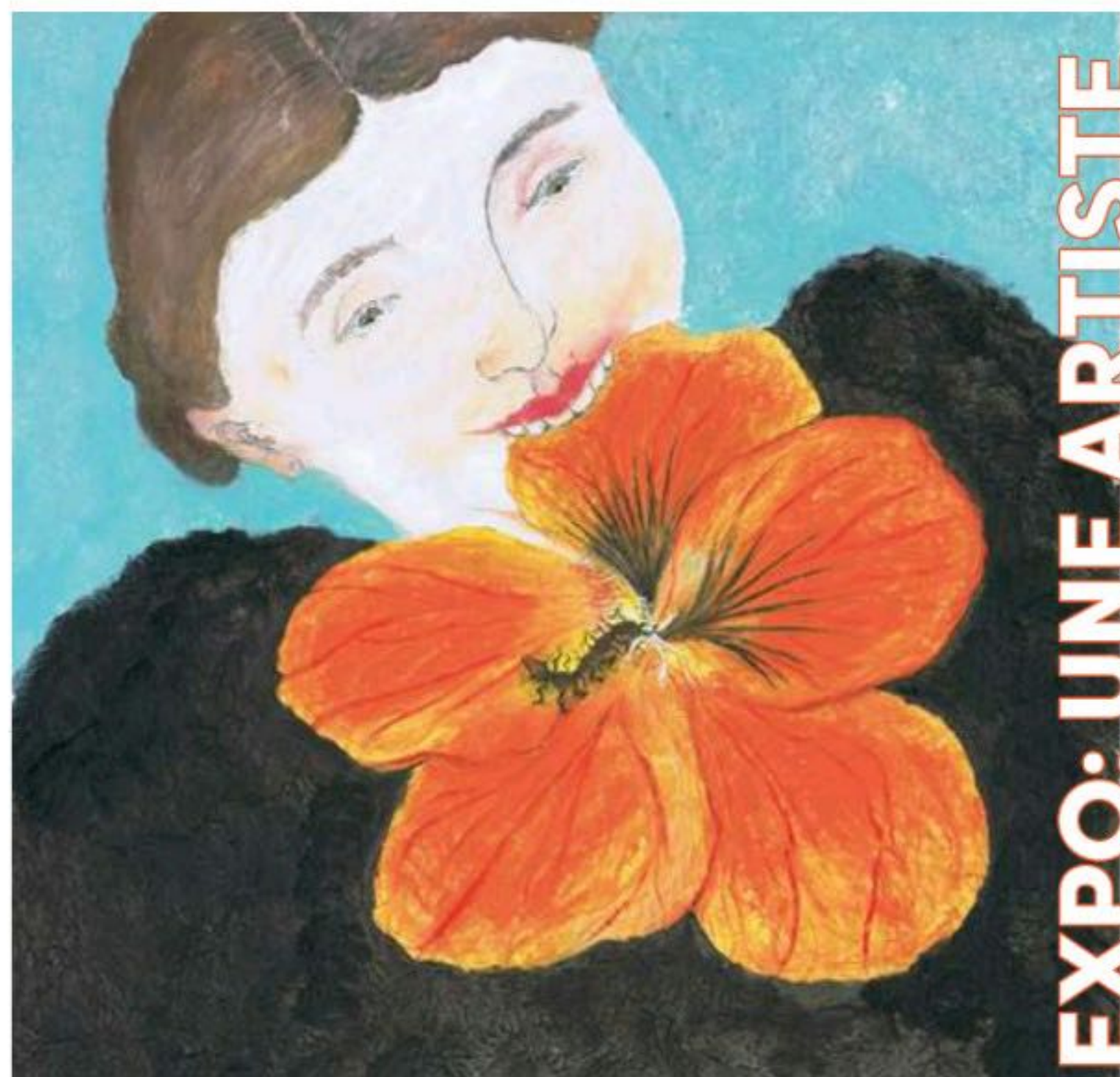


Club Cornichon

Zoé, responsable réseaux sociaux

« On a testé Club Cornichon, la nouvelle sandwicherie artisanale de quartier à Liège. Ici, on commande son sandwich à travers la fenêtre ouverte d'une cuisine. Au menu: des sandwiches gourmands imaginés par Mirabelle et faits avec amour. Le menu, qui change au fil des saisons est composé de 'classiques', de tartines gourmandes et de buns dégoulinants. Options végés disponibles pour la plupart des propositions. On a goûté le bun œuf asperge, avec crème de parmesan, guacamole de petits pois et pickles d'échalote, et on en rêve encore! »

Club Cornichon, rue de la Liberté 3, 4020 Liège. Ouvert du lundi au vendredi de 12h à 14h.



UNE EXPO: UNE ARTISTE



Au Château de Gaasbeek, vous pouvez encore découvrir *Soil Mate* jusqu'au 15 novembre, la première expo personnelle muséale de Clara Spilliaert (née en 1993 à Tokyo). Fille d'une mère japonaise et d'un père belge, l'artiste mêle dans son travail expériences personnelles, éléments historiques et nature. Son déménagement du Japon vers la Belgique en 2009 a donné naissance à des milliers de dessins intimes réalisés dans ses carnets, qui constituent la base de son langage visuel riche et complexe. Profitez-en pour prolonger votre visite au château en allant manger ou boire quelque chose au Caffè Carletto ou à la graaf. brasserie.

Kasteelstraat 40, Lennik, kasteelvangaasbeek.be.

Bistrot de quartier

MOme, qui se définit comme un restaurant de quartier, est exactement ce qui manquait au très branché – mais malheureusement aussi très cher – quartier d'Ixelles. Avec une carte volontairement réduite – 3 entrées, 3 plats et 3 desserts inscrits sur une ardoise –, l'établissement mise sur une cuisine fraîche, authentique et de qualité, agrémentée d'une touche de créativité. Son intérieur chaleureux et intimiste, avec son mobilier dépareillé et ses nappes à carreaux, complète à merveille cette ambiance de bistrot.

Rue Veydt 41, 1050 Ixelles
@momebrussels.





Il est grand temps!

Le festival Il est Temps d'en Rire revient pour une 7^e édition

du 28 août au 4 septembre 2026 avec une programmation réunissant notamment Alex Vizorek, Laurence Bibot, Véronique Gallo, Philippine Delaire, Dan Gagnon, Blandine Lehout, Jérémy Charbonnel et le collectif What The Fun!

De quoi bien rire pour la rentrée.

Il est Temps d'en Rire, du 22/8 au 4/9, Lac de Genval, av. du Lac 87, 1332 Genval.
Infos et réservations: ilesttempsdenrire.be



L'envers du succès

Voici le livre que toutes les femmes actives auraient voulu lire avant de se lancer. Emilie Duchêne y raconte sans vernis 10 ans d'entrepreneuriat, mais aussi les nuits blanches, la procédure judiciaire, et un syndrome de l'imposteur qui n'a lâché du terrain qu'à

force d'honnêteté. Structuré en 3 parties – poser les bases, s'entourer, créer des projets joie – le livre s'appuie sur les voix de 12 personnes déclics: coaches, thérapeutes, entrepreneures qui ont chacune fait basculer quelque chose au bon moment. Ce livre est une invitation à redéfinir la réussite selon ses propres règles! *L'envers du succès, être enduring pour construire quelque chose de grand*, d'Emilie Duchêne, éd. Dashbook (21,90 €, en précommande via dashbook.fr/book/l-envers-du-succes).

2 VILLAGES CHARMANTS à visiter en Wallonie cet été

Il n'est pas nécessaire de partir bien loin pour profiter de paysages charmants et relaxants. Notre petit pays en est la preuve. Et si vous profitiez de l'été pour explorer de jolis coins en Wallonie le temps d'une journée?

Durbuy, province du Luxembourg

Surnommée la plus petite ville du monde, elle séduit par son cœur historique aux ruelles pavées, ses maisons en pierre et son ambiance romantique au bord de l'Ourthe. Après une balade dans le centre, profitez du Parc des Toipaires, célèbre pour ses plus de 250 sculptures végétales, ou prolongez la journée par une promenade dans la nature ardennaise.



Celles, province de Namur

Celles est l'un des plus beaux villages de Wallonie, et on comprend vite pourquoi. Niché au cœur du Condroz namurois, ce village séduit par ses maisons en pierre, ses ruelles fleuries et son atmosphère paisible. Ne manquez pas la collégiale Saint-Hadelin ni le château de Vêves, perché à quelques minutes du centre considéré comme l'un des plus beaux châteaux médiévaux de Belgique.



DESTINATION PRÉFÉRÉE

De
l'Outback
aux plages
désertes: voici les
destinations
préférées des
influenceur·se·s
voyage

Il existe de véritables expert·e·s en matière de voyages. Nous avons demandé à 5 blogueur·se·s et créateur·rice·s de contenu passionné·e·s de nous dévoiler leur destination préférée de tous les temps. Et nous nous empressons de les ajouter à notre bucket list!

Texte: Evi Van Houdt





Blogueuse
et autrice,
Emma, 27 ans,
@emmasroadmap

« **D**ébut
2023, ma
relation

de 4 ans s'est terminée. J'ai alors décidé de faire quelque chose que je n'aurais jamais cru possible quelques années plus tôt: partir 2 semaines en voyage, seule. Juste moi... Inspirée par un livre consacré aux voyages en train, j'ai choisi de rejoindre la Suisse depuis Bruges en train. Comparés à ceux des pays voisins et de la Belgique, les chemins de fer suisses sont réputés pour leur fiabilité et leur ponctualité. Le pays compte aussi de nombreux trains panoramiques, comme le Bernina Express et le Glacier Express. Je me suis d'ailleurs offert un billet pour ce dernier. Mon itinéraire a débuté en Belgique, puis est passé par l'Allemagne avant un premier arrêt à Bâle. J'ai ensuite poursuivi mon voyage à Grindelwald, Lauterbrunnen, le lac d'Oeschinen, Zermatt, Coire, Flims, Lucerne, avec même une excursion d'une journée au Liechtenstein.

Même si je voyageais seul, je ne l'ai jamais vraiment été. Dès mon premier soir à Bâle, j'ai rencontré une Brésilienne lors d'un festival local. Nous avons passé la soirée à écouter de la musique et à nous promener dans la ville. À Grindelwald, j'ai fait la connaissance d'un homme de 70 ans qui passait ses vacances au même

endroit depuis toujours dans l'hôtel où je logeais. Nous avons dîné ensemble 2 soirs de suite et il m'a appris à déguster une vraie fondue suisse.

Quelques jours plus tard, à près de 3500 mètres d'altitude sur le célèbre col du Jungfraujoch, j'ai rencontré 2 Belges avec qui on est partis en randonnée. Et à Zermatt... disons que j'y ai vécu une petite aventure amoureuse. ;) »

Envie de découvrir l'itinéraire complet? Retrouvez-le sur... emmasroadmap.com/2-weeks-switzerland-train-itinerary.

« **Même si je suis partie seule, je ne l'ai jamais vraiment été: je me suis fait des amis et j'ai même vécu une petite histoire d'amour** »

Même si nous adorons tou-te-s voyager, quelques chanceux-ses ont réussi à en faire leur métier. Des destinations lointaines les plus impressionnantes aux pépites cachées près de chez nous: voici les plus belles destinations des influenceur-se-s voyage.





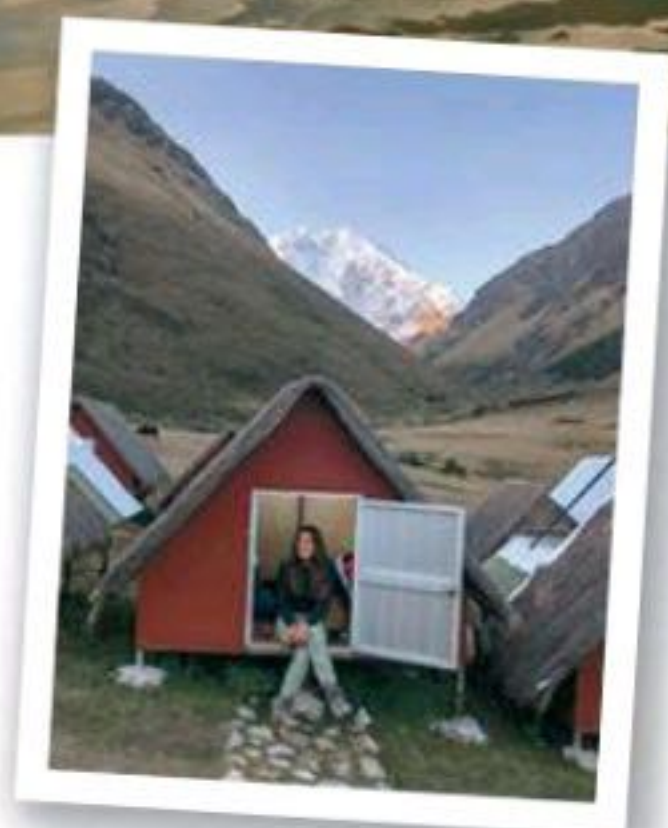


Journaliste
voyage et
créatrice de contenu
outdoor, **Ophélie**,
28 ans,
@opheliejammaers



« Le Pérou est sans conteste ma destination de voyage préférée. C'est un pays dont on ne se lasse pas tant il est incroyablement varié. On peut y randonner pendant plusieurs jours dans les Andes et admirer des ruines incas emblématiques comme le Machu Picchu, mais aussi s'aventurer en Amazonie, faire du sandboard dans le désert, découvrir le plus haut lac navigable du monde ou surfer sur les vagues le long de ses plus de 2000 km de côtes. Mon souvenir le plus marquant dans le pays reste le trek de 8 jours dans la cordillère Huayhuash. Il est considéré comme l'une des randonnées les plus exigeantes au monde. Cette chaîne de montagnes sauvage abrite 6 sommets impressionnants culminants à plus de

6000 m. Celles et ceux qui parviennent à affronter le terrain et l'altitude sont récompensés par des paysages à couper le souffle, presque irréels. Au total, on franchit 8 cols escarpés entourés de formations rocheuses granitiques, de glaciers millénaires, de lacs de montagne cristallins et de communautés quechuas traditionnelles. Dans des endroits presque inaccessibles, on plante sa tente et on cuisine sur un petit réchaud à gaz tout en échangeant des récits de voyage avec d'autres randonneurs. Il est difficile de trouver un endroit aussi exceptionnel que ce coin de nature encore préservé. »



« Des cols de montagne entourés de formations rocheuses, de glaciers, de lacs d'altitude et de communautés traditionnelles quechuas... C'était à couper le souffle, presque irréel »



Créatrice de contenu spécialisée dans le slow travel et le voyage écoresponsable, et chargée de relations publiques.
Laura, 29 ans,
 @laurafromthedesert



descend vers le sud, plus les plages deviennent paisibles. Un vrai bonheur! L'un de mes endroits préférés est San Vicente de la Barquera, en Cantabria, où le temps semble s'être arrêté. N'espérez pas y trouver des cafés branchés, mais plutôt des sessions de surf au coucher du soleil, avec les montagnes en toile de fond. Des montagnes? Oui, les pics d'Europe, une chaîne montagneuse située dans le nord de l'Espagne, se trouvent à seulement 30 minutes de route de la côte. Cette combinaison est incroyable... et parfaite pour les amateurs de van. Commencer la journée par une session de surf, puis partir l'après-midi pour une rando de 15 km: c'est exactement ce qui fait du nord de l'Espagne l'une de mes destinations préférées.»

« Surfer le matin puis partir en rando de 15 km l'après-midi: c'est cette combinaison qui fait du nord de l'Espagne ma destination préférée »

« Lorsque je voyage, j'essaie toujours de penser à la planète. Et s'il y a une région d'Europe où j'aime particulièrement pratiquer le slow travel, c'est bien le Pays basque et le nord de l'Espagne. On peut facilement partir de Belgique en van, ou prendre le train jusqu'à Biarritz avant d'y louer un van. Voyager en van offre une liberté incroyable: celle d'avancer à son propre rythme, sans devoir tout planifier à l'avance. Je suis tombée amoureuse du Pays basque pour sa situation unique: le soleil, l'océan, une culture forte et les Pyrénées à seulement 3 heures de route de la côte. Les spots de surf y sont innombrables, de Biarritz à Saint-Sébastien, et plus on









Blogueuse
voyage et lifestyle, et
mannequin Flair,
Pauline, 30 ans,
@paulinegrossen

« **M**a destination coup de cœur du moment? Sans hésiter, le sud-ouest de l'Irlande. Cette région m'a véritablement surprise par la beauté de sa nature sauvage et préservée le long de la Wild Atlantic Way, mais aussi par son ambiance incroyablement chaleureuse. L'une de mes expériences les plus mémorables a été la traversée vers la très isolée Dursey Island. On y accède grâce à l'unique téléphérique d'Irlande, qui vous fait survoler les eaux agitées de l'océan Atlantique. Autre incontournable: le charmant village portuaire de Kinsale. Avec ses maisons colorées et son riche patrimoine, il est réputé comme la capitale gastronomique du pays. Autant dire qu'on y mange divinement bien. Que vous partiez en randonnée le long des falaises spectaculaires ou que vous terminiez la journée dans un pub au son de la musique live, l'ambiance y est exceptionnelle. C'est la destination idéale pour un roadtrip varié, actif et riche en découvertes. »

« **Nature sauvage préservée, falaises impressionnantes, musique live dans un pub... En Irlande, l'ambiance est exceptionnelle partout!** »





« **E**n tant que blogueurs voyage, nous avons déjà coché de nombreuses destinations sur notre liste. Mais s'il ne fallait en retenir qu'une, ce serait sans hésiter l'Australie.

Nous y avons voyagé pendant 5 mois en camping-car, en explorant aussi bien la côte est que la côte ouest, sans oublier la Tasmanie. Ce qui rend l'Australie si fascinante, c'est son immensité: elle rassemble plusieurs univers en un seul pays. On y trouve le nord tropical avec sa jungle et la Grande Barrière de corail, l'outback et ses immenses étendues rouges et arides, la côte sud bordée de falaises spectaculaires, ainsi que la Tasmanie, où il neige même en hiver.

Au fil de ces paysages grandioses, on aperçoit une faune incroyable: un wombat qui traverse un sentier de randonnée, un kangourou qui bondit sur la plage, des dauphins, des baleines ou même des crocodiles dans certaines baies... Il y a de quoi s'émerveiller à chaque instant. Ajoutez à cela des villes dynamiques et branchées comme Sydney et Melbourne, et vous n'aurez plus envie de repartir. Nous avons aussi adoré l'atmosphère décontractée qui règne dans tout le pays. En Australie, les gens se lèvent tôt et partent surfer ou faire du yoga sur la plage avant d'aller travailler. »

Les blogueurs
voyage Iris, 31 ans,
et Gert, 33 ans,
@snoezelsontheroad

« Un wombat sur votre chemin de rando, un kangourou sur la plage, des dauphins, des baleines et même des crocodiles... En Australie, on en prend plein les yeux »





POPCORN

Tout ce qu'on va binge-watcher

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



© AUVIO

... je veux tout savoir sur la plus riche des chanteuses

Taylor est un portrait émouvant de l'artiste pop la plus aimée – et la plus scrutée – de notre époque: **Taylor Swift**. Ce documentaire en 2 parties explore sa carrière à l'aide d'enregistrements rares et des témoignages de personnalités culturelles influentes, d'initiés de l'industrie et de fans.

Taylor, épisodes 1 et 2 disponibles sur Auvio.

AU CINÉ CETTE SEMAINE



SUNNY DANCER

À 17 ans, Ivy refuse d'être définie par son cancer ou, pire, comme une victime. Envoyée par ses parents dans un camp d'été pour jeunes malades, elle entre immédiatement en conflit avec le cadre rigide de l'institution. C'est pourtant là qu'elle va se lier d'amitié à un groupe d'adolescents marginaux et vivre le plus bel été de sa vie.

SILENCE, ON CITE!

« Vous pouvez
changer
le monde avec
votre raquette »
Coco Gauff

4e mondiale au classement WTA



© GETTYIMAGES



© NETFLIX

... je veux voir une série espagnole

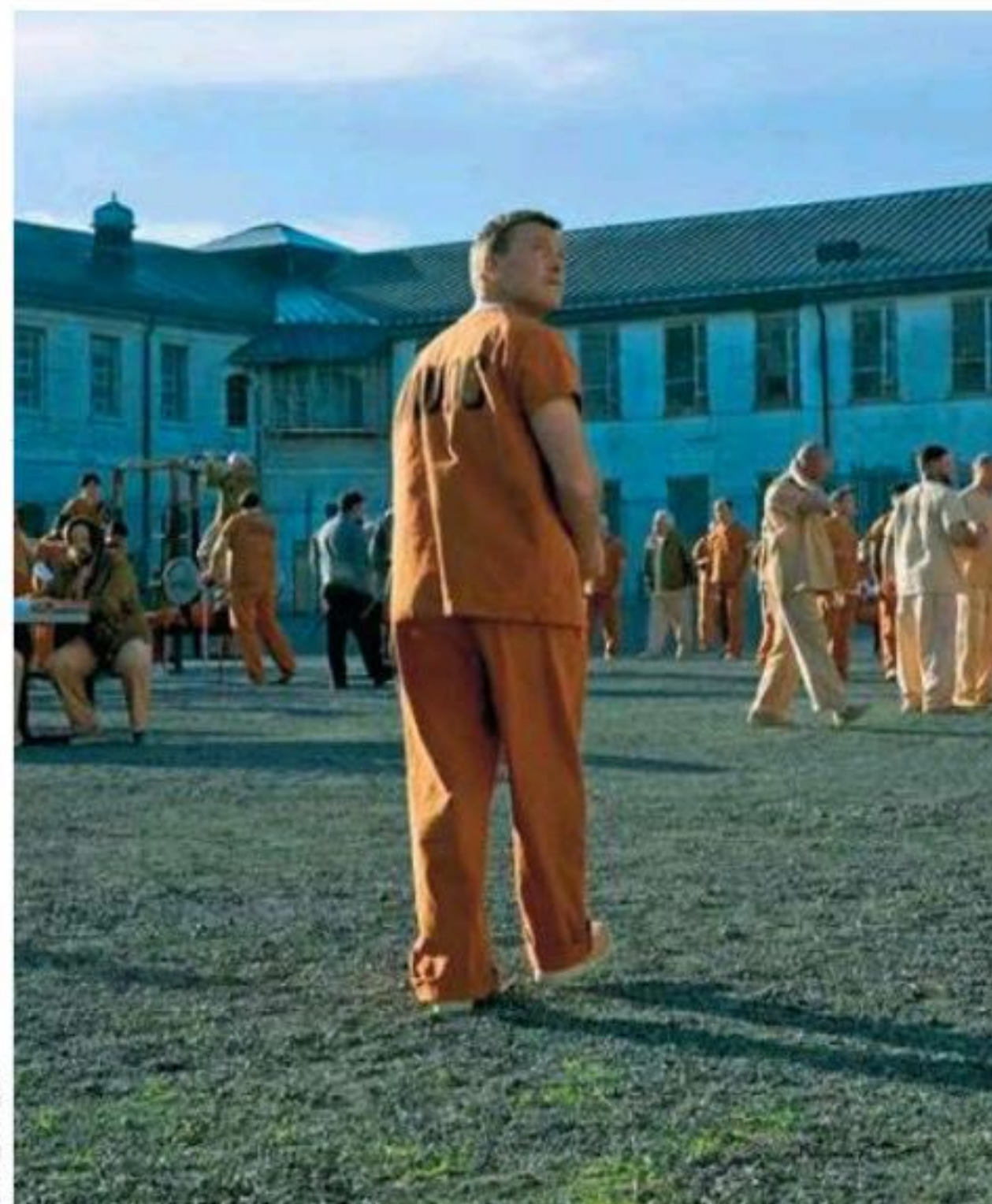
Oasis, station balnéaire ultra-luxueuse réservée aux familles les plus riches, voit son paradis vaciller après une mystérieuse disparition. Alors que la police enquête, tous les résidents deviennent suspects et personne ne peut quitter les lieux avant d'avoir découvert la vérité.

Oasis, mini-série espagnole disponible sur Netflix.

... je veux voir un papa prêt à tout

Condamné à la prison à vie pour le meurtre de son fils, un père reçoit un indice laissant penser que ce dernier est peut-être encore en vie. Il s'évade alors pour tenter de découvrir la vérité.

Sur tes traces, mini-série (adaptée du roman éponyme d'Harlan Coben) disponible sur Netflix.



© NETFLIX



© NETFLIX

... je veux une série sur l'amitié

Cette série raconte l'histoire de 3 amies de longue date à Serenity, une petite ville de Caroline du Sud où les liens sont forts... et les secrets difficiles à cacher.

À l'ombre des magnolias, saison 1 à 5 disponibles sur Netflix.



Mots mélangés

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

Le pays du fado



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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.

- AIOLI
- MAROC
- ANCHOIADE
- MOUSSAKA
- AROME
- NOIRE
- BOUTEILLE
- PESTO
- BROCHETTE
- PIZZA
- BROYAGE
- PRESOIR
- CARPACCIO
- PROVENCE
- CLIMAT
- RECOLTE
- CORSE
- REGIME
- CUEILLETTE
- SANTE
- ESPAGNE
- TAPENADE
- FRITURE
- TOMATE
- FRUIT
- TURQUIE
- GRECE
- VARIETE
- JARRE
- VIERGE

Solutions des jeux p. 87

**Boost
your
brain**

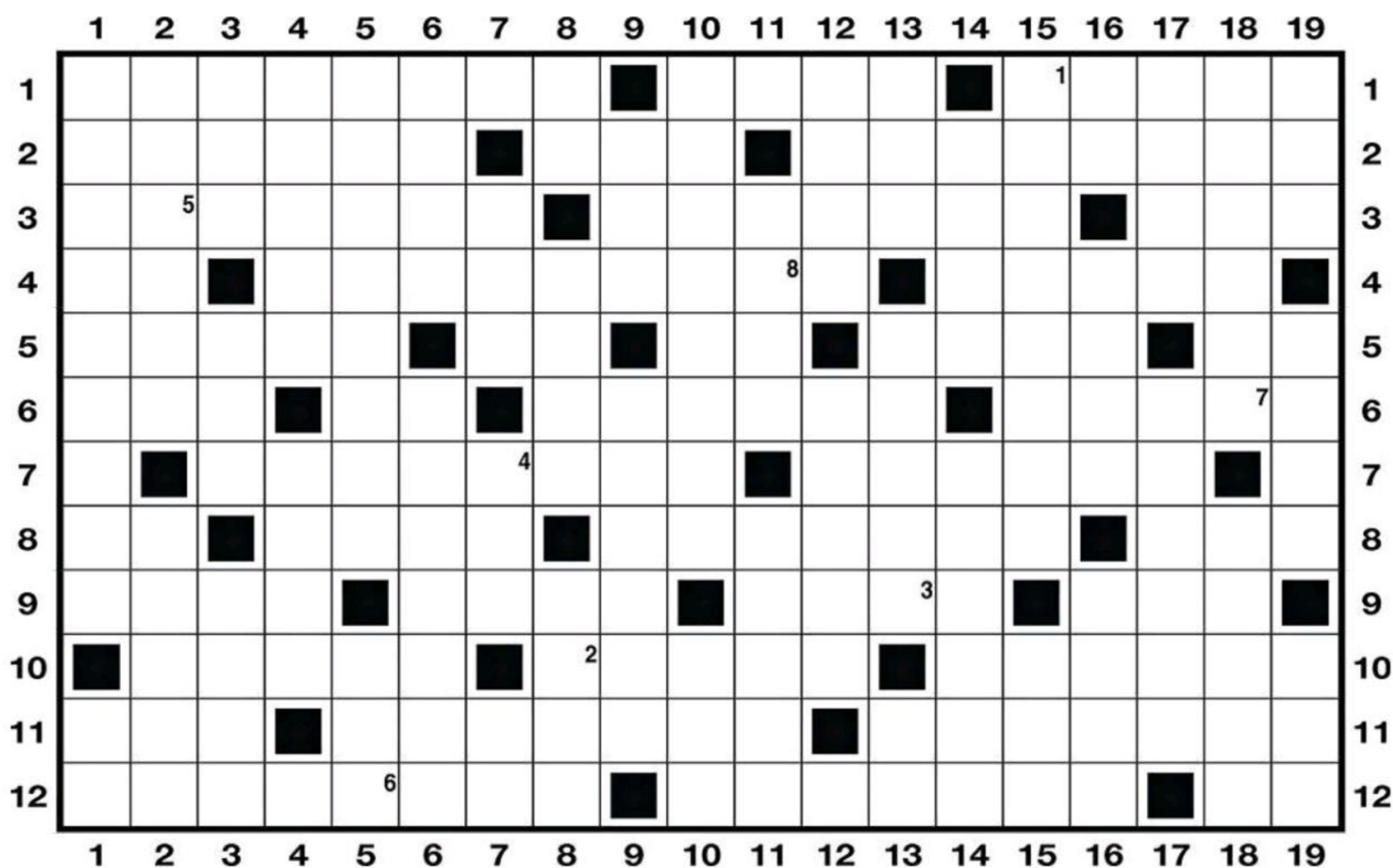
Mots croisés

HORizontalement

1 Mets de côté. Sorte de cuir. Quartiers peu prisés.
 2 Petit maître chanteur. Premier pas militaire. Rénové.
 3 Officine. Curiosité. Prise d'eau. 4 Divinité égyptienne.
 Qui ont pris une autre dimension. On les rend à
 contrecœur. 5 Eveillé. Zeus l'envoya paître. En court,
 très grande distance. Accueillis sous les sifflets. Parler
 d'antan. 6 Ligne. Accroc. Charles-de-Gaulle. Freestyle
 musical. 7 Arrangés. En troisième lieu. 8 Appel
 cavalier. Ouvert aux quatre vents. Grave maladie
 infectieuse. Pas un dilettante. 9 Souffert. Souverain
 russe. Pareil. Petite formation. 10 Fondu. Echec. Velue.
 11 Sirop. Il assemble un livre. Il a chanté *Et moi, et moi,*
et moi. 12 Très maigres. Fraîche. Non acquitté.

VERTICALEMENT

1 Qui ont franchi le rubicond. Sur la rose des vents.
 2 Trop épais. Engrais. 3 Porteur de bonnet. Ustensile
 de golf. Certains portent un capuchon rouge.
 4 Grognai. Joyeux chez Disney. 5 Rongé. Vin. 6 Ne pas
 admettre. Prises en chasse. 7 Faisceau lumineux.
 Sortis des choux. Défini au masculin. 8 Entendu et
 retenu. Position de l'Arctique. Manière de voir.
 9 Guêpier, par exemple. Très choquée. 10 Qui a perdu
 son innocence. Par-dessus. 11 Si grands. Division du
 budget. 12 Elles faisaient rougir. Période. 13 Flotte qui
 a sa flotte. Mammifère. Note. 14 Il peut prendre l'eau.
 Expérimentés. 15 Séductions. Confisqué. 16 Mot de
 scout. Baiser enfantin. Conter. 17 Récipient pour le
 maçon. Foule. 18 Chose précieuse. Reprise d'un sport.
 19 Substance cristallisée. Séjour de vacances. Il a fait
 place à l'euro.



Mots fléchés



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

SAVOUREUSE VÉHICULES D'EXCURSION	DEUX-ROUES BRUIT D'HORLOGE	RENDS-TOI GRAND RUMINANT DE NOS FORÊTS	CÔTÉ DE L'ORIENT TRANQUILLISÉ	MORCEAU POUR UN MUSICIEN NE MENTIONNE PAS JEUX FOLÂTRES	ACTEUR (BRUCE) RUINERAI PEU À PEU	SYSTÈME D'ÉCHANGE SANS MONNAIE
	3					
NOMME CONVENTIONS			LIEU OÙ TRAVAILLE UN ARTISTE ASSIMILER	PAPIER POUR RÉDUCTION RÉPONSE AFFIRMATIVE	1	BOULOT À DISTANCE
ANCIEN « DO » TINTEMENT FUNÉBRE		DARE-DARE CANAPÉ			ET TOUT LE RESTE INTONATION RÉGIONALE	
			INSTRUMENT DE MUSIQUE DÉPLACER UN FLUIDE			EXERCÉ UN CHARME
ÊTRE CONDAMNÉ À PRONOM VAGUE				RITE GUERRIER DES AMÉRINDIENS ACCOMPLI		
	CHERCHER DU PÉTROLE DANS LE SOL RÉPONDU			IL EST SOUVENT BLEU EN ÉTÉ ABANDONNES		5
TISSE TELLE UNE BOUCHE OUVERTE			LONG TEMPS EN HISTOIRE BOITEUSES		APRÈS JE ROGNE DE NOS ANCÊTRES	
	9	INFORMER À TEMPS JETTE				RIDEAUX
MINCE ROULEAU DE TABAC BIÈRE DES PUBS NE PAS SAVOIR			CONVENTION EXAMEN MÉDICAL AVEC DES IMAGES			
					COMPAGNE D'ADAM DOCTEUR ABRÉGÉ	
EAU-DE-VIE AUX BAIES DE GENIÈVRE DEDANS			PHASE À LA BOXE ON LA JETTE À L'EAU	2	4 SAISONS GROS GOURMANDS	
	BIVOUC FÉLIN AU PELAGE FAUVE			PENSE MISE À MORT		
TOURNOI DE TENNIS DENSE			SAISON PROPICE AUX BAINADES COURT		MATIÈRE VISQUEUSE MÈCHE REBELLE	6
		FAIRE UN TROU ASTÉRIX OU TINTIN				ARTICLE DÉFINI
MET EN FEU VENDS À BAS PRIX				ÉPLUCHE UN FRUIT		
			LANCÉES SUR LES ONDES		4	

Come fry with me



15 petites minutes à l'airfryer, et c'est prêt!

Désormais
présent sur
presque tous les plans
de travail, l'airfryer s'est
imposé dans nos cuisines.
Ces recettes aux saveurs
estivales sont prêtes en
seulement 15 minutes!

Adaptation: Judith Hendrickx

Recettes: Clare Andrews

Photos: Danielle Wood

ŒUFS À LA FETA ET AUX TOMATES CŒUR DE BŒUF

Pour 2 personnes

□ 2 grosses tomates cœur de bœuf, coupées en tranches □ 100g de feta □ 1 c. à c. de flocons de piment □ 1 c. à c. d'origan séché + une pincée pour la finition □ Poivre noir moulu □ 2 œufs □ 2 tranches de pain au choix, au levain, de seigle ou autre □ Huile d'olive □ Persil frais, pour la finition

1. Disposez les tranches de tomate dans un plat allant au four et émiettez la feta par-dessus. Saupoudrez de flocons de piment, d'origan et de poivre.
2. Placez le plat dans l'airfryer et faites cuire pendant 5 à 7 minutes à 180°C, jusqu'à ce que la feta commence à fondre et que les tomates soient légèrement grillées.
3. Cassez délicatement les œufs sur la feta et les tomates encore chaudes. Faites cuire pendant 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que les blancs soient pris mais que les jaunes restent coulants, ou selon votre préférence.
4. Pendant ce temps, faites griller le pain jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Répartissez les tranches sur 2 assiettes et arrosez-les d'un filet d'huile d'olive.
5. Garnissez les tartines de feta, de tomates et d'œufs. Terminez avec un peu d'origan, de persil et de poivre noir.



SALADE DE NOUILLES AU POULET « BANG BANG »

Pour 4 personnes

□ 75g de farine □ 2 œufs, battus □ 75g de panko (chapelure japonaise) □ 1 c. à c. de poudre de chili □ Sel de mer □ Poivre noir □ 2 filets de poulet, coupés en lanières □ Spray d'huile d'olive □ 1/2 petit chou rouge, finement émincé □ 3 mini-concombres, coupés en morceaux □ 1 oignon rouge, émincé en fines rondelles □ 1 carotte, coupée en fins bâtonnets □ Une poignée de pois gourmands

Pour la sauce

□ 6 c. à s. de mayonnaise □ 4 c. à c. de sriracha □ 2 c. à c. de miel □ Le jus d'1 citron vert □ 2 c. à c. de sauce soja

Pour servir

□ 1 paquet de nouilles de riz prêtes à l'emploi □ 3 jeunes oignons, émincés en rondelles □ 1 c. à c. de graines de sésame □ 2 citrons verts, coupés en quartiers

1. Préchauffez l'airfryer pendant 2 à 3 minutes à 200 °C et préparez le poulet.
2. Préparez 3 bols: un avec la farine, un avec les œufs battus et un avec le panko. Mélangez la poudre de chili à la farine, puis ajoutez du sel et du poivre.
3. Passez les lanières de poulet dans la farine, puis dans les œufs battus et enfin dans le panko. Déposez-les sur une assiette.
4. Disposez le poulet en une seule couche dans l'airfryer (procédez en plusieurs fois si nécessaire) et vaporisez-le d'un peu d'huile. Faites cuire 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien doré et croustillant. Retournez les morceaux à mi-cuisson et vaporisez l'autre face d'huile.
5. Pendant ce temps, préparez la salade: mélangez le chou rouge, le concombre, l'oignon rouge, la carotte et les pois gourmands dans un grand saladier.
6. Répartissez les nouilles de riz dans les assiettes, puis ajoutez la salade par-dessus.
7. Préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse. Disposez le poulet sur la salade, nappez de sauce, puis parsemez de jeunes oignons et de graines de sésame. Servez avec les quartiers de citron vert.

Bang bang, quelle tuerie!



Cabillaud dans la peau

TACOS DE POISSON

Pour 4 personnes

□ 1 c. à s. d'huile d'olive □ Une belle poignée de coriandre fraîche, finement ciselée □ 1 oignon rouge, finement haché □ 200 g de tomates cerises, coupées en quartiers □ Le jus de 2 citrons verts □ 100 g de chou rouge, finement émincé □ 100 g de chou blanc, finement émincé □ 1 carotte, râpée □ 60 g de farine □ 2 gros œufs, battus □ 1/2 c. à c. de cumin moulu □ 1/2 c. à c. de coriandre moulue □ 1/2 c. à c. de piment de Cayenne □ 80 g de chapelure □ 500 g de dos de cabillaud, coupé en 12 à 16 gros bâtonnets □ Spray d'huile d'olive □ Sel de mer □ Poivre noir

Pour servir

□ 8 petites tortillas de blé □ Piments jalapeños □ Crème aigre □ Coriandre fraîche □ Tabasco (facultatif)

1. Mélangez l'huile d'olive, la coriandre, l'oignon rouge et les tomates dans un petit saladier. Arrosez du jus d'un citron vert, salez, poivrez et mélangez. Réservez.

2. Dans un autre saladier, mélangez le jus du deuxième citron vert avec le chou rouge, le chou blanc, la carotte râpée et une bonne pincée de sel. Réservez.

3. Préparez 3 assiettes creuses. Dans la première, mélangez la farine avec une généreuse pincée de sel et de poivre. Dans la deuxième, battez les œufs avec 3 c. à s. d'eau froide. Dans la troisième, mélangez le cumin, la coriandre moulue, le piment de Cayenne et la chapelure.

4. Salez et poivrez les bâtonnets de poisson. Passez-les d'abord dans la farine en secouant l'excédent, puis dans les œufs battus et enfin dans la chapelure. Répétez l'opération jusqu'à ce que tous les morceaux soient bien enrobés.

5. Préchauffez l'airfryer à 180 °C pendant quelques minutes. Vaporisez le panier d'huile, disposez-y les bâtonnets de poisson et vaporisez-les légèrement d'huile. Faites cuire pendant 13 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit cuit et la panure bien croustillante.

6. Réchauffez les tortillas (à la poêle, au micro-ondes ou dans l'airfryer si elles y entrent). Garnissez-les des 2 salades, des bâtonnets de poisson, de jalapeños, de crème aigre, de coriandre fraîche et, si vous aimez les plats relevés, de quelques gouttes de Tabasco.

TARTE FINE À LA TOMATE

Pour 4 personnes

□ Farine, pour le plan de travail □ 500 g de pâte feuilletée □ Boursin aux fines herbes □ 400 g de tomates variées, coupées en tranches □ 12 feuilles de basilic frais, déchirées □ 1/2 c. à c. de poivre noir □ 1/2 c. à c. de sel fumé □ 1 jaune d'œuf, battu □ 10 g de pignons de pin, hachés □ 50 g de parmesan râpé □ Spray d'huile d'olive

Pour servir

□ Une salade □ Un filet d'huile d'olive

1. Farinez légèrement votre plan de travail et étalez la pâte en un grand carré. Découpez-la en 4 carrés de taille égale.

2. Étalez le Boursin sur chaque carré en laissant une bordure d'environ 1 cm. Disposez les tranches de tomate par-dessus, puis glissez quelques feuilles de basilic entre elles. Assaisonnez de poivre et de sel fumé.

3. Repliez le coin supérieur gauche et le coin inférieur droit vers le centre, puis pincez-les délicatement ensemble afin de refermer partiellement la garniture.

4. Badigeonnez les feuilletés de jaune d'œuf.

5. Préchauffez l'airfryer pendant 4 minutes à 200°C.

6. Mélangez les pignons de pin avec le parmesan râpé et réservez.

7. Vaporisez le panier de l'airfryer d'un peu d'huile et déposez les tartelettes sur la plaque de cuisson.

Faites cuire 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et légèrement gonflées. Parsemez ensuite du mélange au parmesan et aux pignons, puis poursuivez la cuisson pendant 2 minutes, le temps que le fromage fonde.

8. Servez les tartelettes chaudes, accompagnées d'une salade et d'un filet d'huile d'olive.

rouge tomate

VENDU!

Une nouvelle feelgood à suivre



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

Je suis assise seule à une table depuis une demi-heure, le regard tourné vers l'extérieur, et il ne s'est encore rien passé. Enfin si, un homme est venu me demander si la chaise en face de moi était libre. Quand j'ai répondu que je préférais rester seule, il s'est avéré qu'il ne voulait pas du tout s'asseoir avec moi, il avait simplement besoin de la chaise pour une autre table. J'étais morte de honte. Qu'est-ce qui m'avait pris de croire qu'il s'intéressait à moi? J'avais surtout envie de rentrer directement chez moi. Mais si je faisais ça, je ne tenterais plus jamais rien toute seule. Il fallait donc que je tienne bon et que j'essaie de transformer cette soirée en une expérience positive. Je me dirige vers le bar pour commander un deuxième verre. Quand je reviens à ma table, d'autres personnes s'y sont installées. Comme je n'avais pas de veste et que j'avais emporté mon sac à main avec moi pour aller payer, elles ne pouvaient pas savoir que la table était occupée. J'envisage d'aller leur dire quelque chose, mais j'entends déjà dans ma tête à quel point la phrase: «J'étais assise ici» sonnerait de manière enfantine. En plus, ils sont 3 et je suis seule. Vraiment seule...

Je prends mon verre et vais me mettre dans un coin du bar. Je regrette tellement d'avoir commandé ce deuxième verre. Je ne me sens vraiment plus très bien, mais maintenant que je l'ai pris, autant le finir.

Ou au moins en boire quelques gorgées, au lieu de le laisser sur le comptoir.

«Laura?», j'entends alors.

TOI ICI?

Je sursaute et tourne la tête. Pendant une fraction de seconde, je me rends compte que j'espérais voir Michaël. Il est clair que je me sens toujours coupable vis-à-vis de lui. Comment ai-je pu le mettre dans une situation pareille et me montrer aussi dure avec lui simplement parce que j'étais stressée à cause de ma propre erreur? Mais il va falloir que j'apprenne à vivre avec ça. Au fond, j'ai obtenu la maison que je voulais et, de toute façon, je n'aurais plus eu de contact avec lui par la suite. Il me devait des excuses pour la façon dont il s'était comporté, et il me les a données. Nous ne sommes pas amis, nous ne l'avons jamais été. Mais ce n'est pas Michaël qui se tient à côté de moi. C'est Grégoire. Moment gênant.



«Ah... salut», dis-je. «J'étais justement sur le point de rentrer.»

«Avec un verre encore plein?»

Mince. Il m'a eue. Il m'avait donc remarquée depuis un moment.

«J'ai perdu ma table et je n'ai pas envie de rester seule au bar.»

«Tu n'es plus obligée de rester seule. Je suis là, maintenant.»

Je le regarde d'un air dubitatif.

«Écoute, je sais que je suis sans doute la dernière personne

que tu as envie de voir, mais si tu veux bien, je voudrais t'expliquer ma version de l'histoire.»

«Je crois avoir déjà entendu suffisamment de versions différentes. Tu n'avais pas rendez-vous avec Barbara?»

«On a dîné ensemble, mais elle ne se sentait pas très bien, alors elle est rentrée directement après. En fait, elle ne se sent pas bien depuis ce week-end, mais elle tenait abso-

lument à me voir, alors elle est quand même venue dîner. C'est gentil de sa part, non? De toute façon, il fallait bien qu'elle mange, et je pense que cuisiner lui aurait demandé encore plus d'énergie.»

«Je croyais qu'elle m'évitait ce week-end quand elle m'a écrit qu'elle ne pouvait pas me voir parce qu'elle était malade.»

«Mais non. Barbara te considère vraiment comme sa meilleure amie. Toute cette histoire entre Thomas et moi la met mal à l'aise, elle aussi. Elle est déterminée à ne pas laisser cela s'immiscer entre vous 2. Ne t'inquiète pas, elle ne peut pas plus se passer de toi que toi d'elle. Et je veux aussi que tu saches que je tiens vraiment à elle.»

«Quoi? Je suis censée te donner ma bénédiction?»

«Non, je n'attends pas ça de toi, mais si tout se passe bien, je prendrai une place importante dans la vie de Barbara. Et j'espère que nous arriverons à bien nous entendre.

«J'espère que nous nous entendrons bien. Sinon, votre amitié avec Barbara pourrait en pâtir», dit Grégoire

Sinon, votre amitié pourrait en pâtir.»

« C'est une menace? »

« Non, bien sûr que non! Tu es vraiment méfiante. Ce que je veux dire, c'est que j'aimerais faire l'effort d'apprendre à te connaître, et j'espère que tu en as envie aussi. Parce que nous voulons tous les 2 le bonheur de Barbara. Et parce que je ne veux pas être à l'origine de problèmes entre vous. Alors, s'il te plaît... finis ton verre avec moi et discutons un peu ensemble. »

PARCE QUE JE T'ADMIRE

« D'accord, mais je ne veux pas parler de Thomas. »

« Et je respecte ça. Tu préfères qu'on parle de moi? »

« Ce n'est pas un peu la même chose? »

« Je suis plus que mon travail, tu sais. »

« Bon, d'accord. Tu as des hobbies dans la vie? »

Il éclate de rire.

« Les gens ont encore des hobbies? Je fais de la musculation, mais je n'appellerais pas ça un hobby, parce que je déteste vraiment ça. »

« Pareil. »

« Mais j'aime tellement manger que je n'ai pas vraiment le choix. »

« Moi aussi! », dis-je.

Je le trouve déjà beaucoup plus sympathique.

« J'aime cuisiner, d'ailleurs. »

« Vraiment? Tu cuisines par plaisir? Ça, par contre, j'ai du mal à le comprendre. »

« Barbara aussi », répond-il en riant. « Mais c'est justement ce qui fait qu'on va bien ensemble. J'apprécie cuisiner pour elle, et elle est ravie de manger de bons repas maison. Cela dit, j'adore aussi aller au restaurant. On peut dire que je suis un peu un foodie. »

« Moi aussi, mais une foodie passive. Et je n'ai pas les moyens d'aller dans des restaurants gastronomiques. En revanche, j'aime bien tester les nouveaux restos de street food, tant que les prix restent raisonnables, mais



maintenant que j'ai acheté une maison, je dois faire des économies. C'est dommage, mais bon... C'était mon rêve, et je suis prête à faire ce sacrifice. »

« Barbara m'a parlé de la maison. Et aussi de votre rupture avec Thomas... Je suis vraiment désolé pour toi. J'aimerais beaucoup cuisiner un de ces jours pour toi et Barbara. »

« Parce que je fais pitié et que je n'ai plus d'argent? »

« Parce que j'admire le fait que tu ne baisses pas les bras et

que tu continues à te battre pour réaliser ton rêve. »

« Je n'avais pas vraiment le choix. Soit je payais une pénalité de 10%, soit j'achetais la maison. Si j'arrivais à réunir cette somme, autant l'utiliser comme apport. »

« N'empêche... Tu es restée incroyablement calme et tu t'es tout de suite mise en action pour tout organiser, au lieu de t'effondrer. Je t'admire, Laura. »

Je ne sais pas quoi en penser.

Il est vraiment très élogieux. Ne dit-il pas simplement ce que j'ai envie d'entendre?

« Pourtant, j'ai eu envie de pleurer plus d'une fois, mais ça ne m'aurait menée nulle part. Je devais absolument parler rapidement avec la banque et le notaire. Je m'effondrerai plus tard. »

« Même si je te trouve très courageuse, je pense qu'il n'y a rien de mal à pleurer toutes les larmes de son corps de temps en temps. Dieu sait que ça m'est arrivé plus d'une fois. »

« Vraiment? »

« Oui. Comme à l'époque de toute cette histoire au travail... Enfin bon, on avait dit qu'on n'en parlerait pas », ajoute-t-il en faisant un geste de la main pour balayer le sujet. J'ai l'impression qu'il essaie quand même, petit à petit, d'y revenir, et je n'en ai pas envie. Je pose donc mon verre et annonce que je rentre chez moi.

« J'ai été ravi de faire ta connaissance. »

« Moi aussi », dis-je. Et, à ma grande surprise, je le pense vraiment. En sortant, je percute quelqu'un dans l'encadrement de la porte... Michaël.

La semaine prochaine, vous découvrirez comment Laura tente de s'en sortir...

Milk-shake à la pâte de spéculoos



INGRÉDIENTS

Pour 1 milk-shake

- ☐ 130 ml de lait entier
- ☐ 4 boules de glace à la vanille
- ☐ 3 c. à s. de pâte de spéculoos (+ 1 c. à s. pour la finition)
- ☐ crème chantilly pour la finition
- ☐ 2 spéculoos pour la finition

RECETTE

- ❶ Sortez votre blender.
- ❷ Difficile de faire plus simple comme recette: versez le lait, la glace et les 3 c. à s. de pâte de spéculoos dans le blender, puis mixez le tout!
- ❸ Prenez un joli verre, puis faites couler 1 c. à s. de pâte de spéculoos fondue le long de la paroi

intérieure. Cela donnera un effet encore plus sympa!

- ❹ Versez votre milk-shake dans le verre.

❺ Garnissez de crème chantilly et d'un spéculoos émiétté. Ajoutez enfin un autre spéculoos et une jolie paille.

- ❻ Régalez-vous!

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



© IRMY PHOTOGRAPHY

LE SIGNE DE LA SEMAINE

LION

23-7 • 23-8

De nombreuses planètes très favorables se trouvent dans votre signe et vous insufflent une belle énergie positive. Que vous soyez en vacances ou au travail, la semaine se déroulera sans accroc. Vous aurez des conversations et ferez des rencontres intéressantes, vous puiserez ici et là de l'inspiration et de nouvelles idées et, surtout, vous vous amuserez énormément! Cette semaine s'annonce légère, placée sous le signe de l'humour, des sorties et du plaisir. Malgré tout, vous parviendrez aussi à bien faire votre travail, sans que cela vous demande trop d'efforts. L'influence de Saturne vous y aidera.

Cette semaine s'annonce légère, placée sous le signe de l'humour, des sorties et du plaisir

Ne vous inquiétez pas trop pour vos finances, car de bonnes nouvelles vous attendent aussi de ce côté-là cette semaine. Une idée pour gagner un peu d'argent pourrait vous venir à l'esprit, ou une dépense s'avérera moins élevée que prévu. Restez à l'affût et saisissez votre chance lorsqu'elle se présentera.



VIERGE 24-8 • 23-9

Que vous soyez en vacances ou non, les planètes vous laisseront tranquille cette semaine, ce qui vous permettra de profiter d'une période très relaxante.

Votre agenda sera vide et vous aurez beaucoup de temps pour vous! Faites-ce que vous aimez.



BALANCE 24-9 • 23-10

Si vous êtes célibataire, les astres vous sont favorables avec votre planète, Vénus, dans votre signe. Et si vous êtes en couple, c'est tout aussi prometteur.

Prenez le temps de profiter de l'amour et l'un-e de l'autre. En plus, vos finances le permettent aussi.



SCORPION 24-10 • 22-11

Laissez votre to-do list de côté cette semaine. Même si vous n'êtes pas en vacances, en faire le moins possible est une bonne idée.

Soyez indulgent-e envers vous cette semaine. Ne vous en demandez pas trop: votre corps a besoin de repos.



SAGITTAIRE 23-11 • 21-12

Cette semaine est idéale pour concrétiser vos projets, avec Saturne à vos côtés. Que ce soit dans votre vie pro ou perso, la réussite est au rendez-vous.

Vous avez l'énergie et les capacités physiques pour atteindre vos objectifs. Mais respectez vos limites!



CAPRICORNE 22-12 • 20-1

Si vous n'êtes pas en vacances cette semaine, vous aurez vraiment du mal à travailler. Vous avez besoin de rester tranquille et d'en faire le moins possible.

Si vous devez travailler, voyez comment intégrer cela de façon réaliste dans votre semaine de travail.



VERSEAU 21-1 • 19-2

Si vous travaillez cette semaine, tout se passera à merveille. Vous accomplirez beaucoup de choses car vous travaillerez dans le calme et à votre rythme.

Durant votre temps libre, accordez-vous un moment agréable, et faites-vous plaisir. Vous le méritez!



POISSONS 20-2 • 20-3

Une semaine calme vous attend. Pas de délais serrés, ni de moments de frénésie. Juste vous, qui traverserez la semaine avec une grande facilité.

Suivez vos impulsions. Vous avez envie d'appeler quelqu'un ou de vous offrir une escapade? Faites-le!



BÉLIER 21-3 • 20-4

Votre semaine de travail se déroulera sans accroc. L'activité peut être plus calme grâce aux vacances, vous y verrez plus clair et pourrez réaliser vos tâches.

Si cela vous permet de terminer plus tôt, n'hésitez pas à rentrer chez vous avant l'heure!



TAUREAU 21-4 • 21-5

La Lune aura une influence agitée sur vous, surtout en début de semaine. Rester chez vous vous rendra nerveux-se. Vous voudrez sortir ou être ailleurs.

Si vous avez l'occasion de partir une journée ou un week-end, cela vous fera le plus grand bien.



GÉMEAUX 22-5 • 21-6

Avec la disciplinée Saturne à vos côtés, vous pouvez concrétiser vos idées. Fini l'agitation intérieure et le chaos: place à des étapes claires et précises.

Concentrez-vous sur une seule chose à la fois et investissez-vous pleinement. Vous allez réussir!



CANCER 22-6 • 22-7

Cette semaine, Mars dans votre signe vous invite à passer à l'action et à chercher des distractions. Surtout si vous vous ruminez ou angoissez beaucoup!

Allez vous promener durant votre pause de midi ou retrouvez un-e ami-e en terrasse après le travail.



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

Prix de vente: 3,70 €

Flair a été créé par Wiel Elbersen

Éditeur: Karen Hellemans

Éditeur adjoint: Karolien Van Dinter

Rédactrice en chef: Judith Hendrickx

Print manager: Amandine de Harlez

Flow manager: Geoffrey Fiems

Coordination Flair.be: Julie Bourgeois, Robin Van Tilburg

Secrétariat: Ilke Vanrumste

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

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

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

Brand manager: Margaux Vandamme

Product manager: Tiana Wyns

Assistante marketing Mini-guides Flair: Tessa De Wilder

Imprimerie: Roularta Printing

Clause vie privée:

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

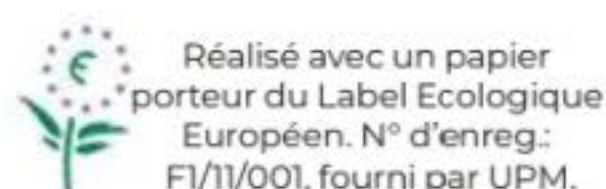
Ce magazine est protégé par le droit d'auteur. Vous souhaitez scanner des articles, les stocker, les copier ou les utiliser à des fins commerciales? Prenez contact avec ann.van.de.walle@roularta.be.

Les infos sur vos droits se trouvent sur presscopyrights.be.

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



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



«Je vais juste regarder
un épisode, c'est plus
court qu'un film!»
Le plus gros mensonge
que je me sois dit à
moi-même

#ilfauleflair

Vous avez des questions au sujet d'un article de Flair?

redaction@flair.be | Flair, Rue de la Fusée 50 Boîte 2, 1130 Bruxelles
02/702.48.98 | Flair.be

Vous avez des questions concernant un concours?

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

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

Vous n'avez pas reçu votre magazine?

Compte.mesmagazines.be
Tél. 0800 20 291

Gérer votre abonnement?

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

Régie publicitaire nationale:

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

Management:

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

suivez Flair online



La version numérique
de Flair pour seulement
1€ par semaine

flair.be/abodeal

Solutions des jeux

Mots croisés

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

Aventure

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

Mots mélangés

Portugal

Sudoku chaotique

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

Mots fléchés

Outillage

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

Sudoku 2468

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

Trouvez les 6 différences



Flair la semaine prochaine

19 août 2026



**Bye-
bye
transpi**

Nos 7
déodorants
préférés

© UNSPLASH



**Destination:
L'Odyssée**

8 splendides
villas grecques
à louer

**Où passe
votre argent?**

+ comment
économiser des
centaines d'euros
par mois



Babystory

«J'ai beaucoup pleuré
pendant mes premiers
mois en tant que
maman.»

© ANKE DESMET



**De la jungle au
Malibu Barbie**

On pousse les portes
d'une maison haute
en couleur

**MIXER
LES IMPRIMÉS**

Sans faire de faux pas

© IMAXTREE

C'est l'heure du



C'est l'heure du

Flair

C'est l'heure du

vif.

C'est l'heure de Mes Magazines

Vous avez beaucoup de temps... ou très peu ?

Vous aimez lire ici ou ailleurs ?

Avec Mes Magazines, découvrez en un clin d'œil de quoi vous divertir, vous passionner ou vous inspirer. Accédez à tous vos magazines, où que vous soyez et à tout moment. Le tout pour seulement 1 euro par semaine.



30 magazines pour seulement 1€
Scannez le QR code et ne manquez pas cette offre exclusive.

1€
/ SEMAINE



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...

Ellis, 26 ans, est célibataire depuis quelques mois après une relation de 4 ans.

Elle s'enflamme pour... les longs et délicieux préliminaires.

Elle rêve... d'oser se mettre en priorité pendant le sexe.

Le wagon-restaurant du train de nuit à destination de l'Italie bourdonne de conversations. Les bouteilles de bière s'entrechoquent, les voyageurs rient à gorge déployée et, derrière les vitres, le paysage défile lentement sous les derniers reflets dorés du soleil couchant. J'essaie de suivre la discussion à table, mais cela devient de plus en plus difficile. Charles est assis à côté de moi... beaucoup trop près, et sous la table, nos jambes sont désormais complètement entremêlées dans un jeu de séduction discret.

Il y a 6 jours, nous nous sommes rencontrés en France.

Depuis, chaque contact « accidentel » et chaque regard furtif n'ont fait qu'attiser un peu plus la tension entre nous. Jusqu'à ce soir. Ce soir, plus rien n'a de subtil...

Sous la table, sa main trouve la mienne. Son pouce caresse doucement mes doigts. Je souris sans lever les yeux.

« Tu es bien silencieuse ce soir », me taquine-t-il.

« J'essaie de me concentrer. », dis-je.

« Et tu y arrives? »

Je secoue la tête: « Pas vraiment! »

Il affiche ce sourire malicieux qui m'a fait craquer dès le premier jour.

Lorsque les assiettes sont enfin débarrassées, Charles se penche encore un peu plus vers moi...

« Tu parlais tout à l'heure de ton compartiment... »

Je le regarde avec enthousiasme. Moins d'une minute plus tard, nous quittons discrètement le wagon-restaurant. Dès que la porte se referme derrière nous et que le brouhaha s'estompe, Charles s'arrête.

« J'y pense depuis toute la semaine. »

Avant même que je puisse répondre, il m'attire contre lui. Son baiser ressemble à un immense soulagement. Enfin, nous pouvons arrêter de faire semblant de ne pas avoir envie l'un de l'autre.

En nous embrassant, nous avançons tant bien que mal dans les étroits wagons déserts jusqu'à mon

compartiment. J'ouvre la porte aussi vite que possible. Lorsqu'elle se referme derrière nous, nous restons un instant sans rien dire. Nous nous regardons simplement, comme si nous voulions graver ce moment dans notre mémoire pour ne jamais oublier à quel point il est intense.

À partir de cet instant, le reste du monde disparaît. Il ne reste plus que le léger balancement du train et le désir brûlant qui nous unit.

En un rien de temps, nos vêtements volent à travers le petit compartiment, jusqu'à ce que je me retrouve entièrement nue devant lui, les jambes tremblantes. Son regard parcourt mon corps avec intensité, puis ses mains viennent se poser sur mes hanches. Électrique: c'est le seul mot capable de décrire la sensation qui traverse tout mon corps.

Lui aussi est incapable de cacher ce qu'il ressent. Je me

serre contre lui et sens la chaleur de son sexe en érection contre mes cuisses. Il approche ses lèvres de mon oreille et en effleure le lobe doucement de la langue. Mes jambes se dérobent un peu plus. Heureusement, ses bras me retiennent. Du moins jusqu'à ce que nous nous laissions glisser lentement au sol et qu'il m'invite à m'adosser contre la paroi.

« Je peux te caresser? », demande-t-il.

J'acquiesce et écarte légèrement

les jambes. Le soupir de désir que je retenais depuis une semaine m'échappe enfin sans la moindre retenue.

Ses doigts glissent doucement de ma poitrine à mon ventre, puis jusqu'à mon intimité. Encore un peu plus lentement, et j'aurais eu l'impression d'exploser d'impatience. Mais lorsque le bout de ses doigts m'effleure enfin, une vague de plaisir me traverse tout entière.

Je vais le laisser me faire du bien jusqu'à atteindre l'orgasme.

Et, cette fois, je me moque du temps que cela prendra.

J'ai attendu bien assez longtemps. Aujourd'hui, c'est mon plaisir qui passe avant tout...

« Chaque regard furtif faisait monter la tension entre nous. Jusqu'à ce soir. Car ce soir, plus rien n'a de subtil »

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

**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 **AFW6G**



Offre valable jusqu'au 31/08/2026, 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.

GAGNEZ VOTRE IPHONE 17
CET ÉTÉ 🌴☀️



FUN
RADIO

ENVOYEZ IPHONE

PAR SMS AU 6322

6322
100€/SMS