

Flair

DÉCO LE STYLE
MALIBU BARBIE
À LA DÉCOUVERTE
D'UNE MAISON
COLORÉE

BREATHWORK

Le souffle qui pourrait
changer votre vie

LES 7 DÉOS
dont on ne peut
plus se passer
à la rédac'

Destination

« L'Odyssée »

8 splendides villas
grecques à louer

MODE

MIX & MATCH

Associez les imprimés
sans faux pas

OÙ PART VOTRE ARGENT

Économisez des centaines d'euros par mois



LE NOUVEAU GAEL EST LÀ!

Spécial mode et cinéma: looks de films iconiques, Zendaya & method dressing, carreaux Sherlock et argenté Star Wars...

UN NUMÉRO GLAMOUR TOUJOURS, EN LIBRAIRIE DÈS LE 19/8 OU VIA L'APP MES MAGAZINES

La semaine de Manoé



J'ai testé un atelier de peinture sur céramique avec des copines au C.RAMIC art café, à Ixelles. On a adoré!



Je suis sortie dîner dans l'un de mes restaurants préférés de Bruxelles: Car Bon. Gros coup de cœur pour le DanDan nouilles



J'ai aussi beaucoup lu et en très bonne compagnie (ouvrez l'œil)



« L'essentiel est de mettre en priorité vos petits plaisirs du quotidien, tout en essayant d'être plus raisonnable sur les autres extras »

Cette semaine, Flair s'est penché sur une thématique bien souvent jugée taboue (à tort): l'argent, et plus particulièrement l'épargne, avec des conseils pour économiser au quotidien, tout en continuant à se faire plaisir. Et c'est à l'expert en finances Ewald Pironet que l'on donne la parole en page 14 pour décrypter notre façon d'épargner. Une préoccupation sans doute récurrente, surtout lorsque l'on se lance dans la vie active et que l'on commence à toucher son premier salaire. Par où commencer? Quelle est la meilleure façon d'épargner? Comment s'y prendre? Des questions qui m'ont beaucoup préoccupée il y a quelques mois (et qui continuent régulièrement à me chatouiller l'esprit). D'autant qu'un équilibre doit s'établir entre « mettre de l'argent de côté » et « continuer à se faire des petits plaisirs quotidiens ». Pour ma part, j'ai toujours veillé à pouvoir garder un peu d'argent pour ma vie sociale. Entre un petit verre en terrasse, une sortie au musée ou encore une séance de cinéma, ces dépenses peuvent rapidement s'accumuler, mais elles me sont essentielles pour garder un équilibre et relâcher pleinement après une semaine au boulot. À côté de cela, la grande fan de shopping que je suis a dû revoir ses priorités. Certes, ce petit haut marron est canon, mais mérite-t-il vraiment une place dans ma garde-robe aux côtés de ses confrères, ma foi, similaires? Alors qu'avant, je pouvais passer une journée entière à faire du shopping et à remplir mon panier de pièces en tout genre, je prends désormais le temps de réfléchir à l'utilité de mon achat (et c'est une pièce à la fois). L'essentiel est de pouvoir identifier ce qui constitue vos petits plaisirs du quotidien, ces choses qui vous donnent du baume au cœur, et de les mettre en priorité, tout en essayant d'être plus raisonnable sur les autres extras.

Manoé Peeters

Journaliste

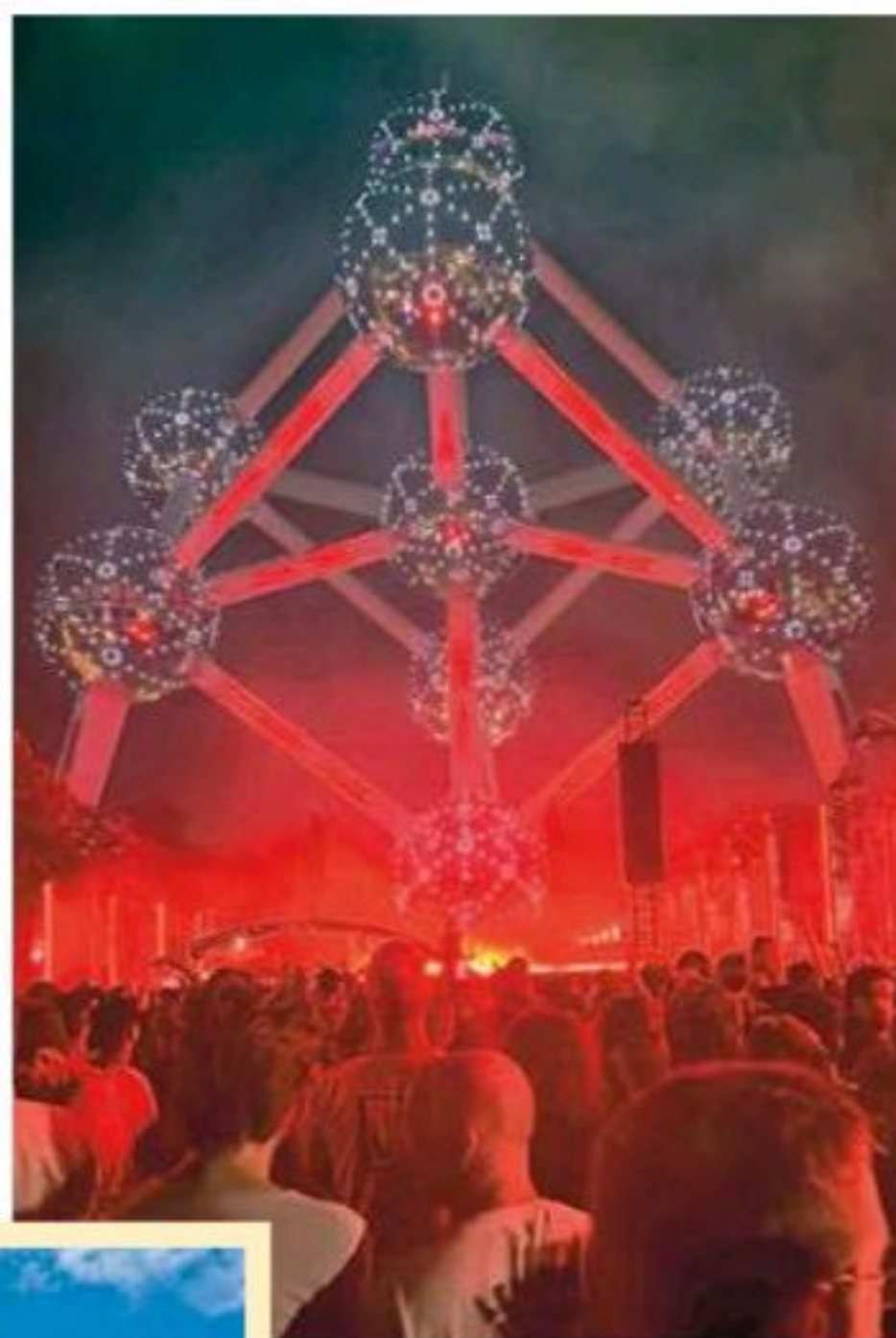
✉ manoe.peeters@flair.be

Le monde de Flair



↑ **Julie, responsable digital** a testé un massage au talc, aussi rafraîchissant pour le corps que pour l'esprit. Article à lire sur [Flair.be](https://flair.be)

→ **Tiësto**, DJ connu mondialement, a illuminé l'Atomium pendant une soirée qu'on ne risque pas d'oublier.



Céline, rédactrice finale a découvert un hôtel ultra kids-friendly en Slovénie, le Family Hotel Vilinia. À faire absolument si vous avez des enfants!

en couverture



PRODUCTION: JONI VANDEWALLE PHOTO: ANNICK STRYNCKX (STUDIO NINI)
STYLISME: MARIEKE DE PAUW MAKE-UP: EVELIEN DE POTTER
MANNEQUIN: AMINATA (RUN MODEL)
MAILLOT DE BAIN - NEXT, VIA ZALANDO LUNETTES DE SOLEIL - CHPO, VIA ZALANDO

@ 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-ric-e-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.



Flair Sommaire



58

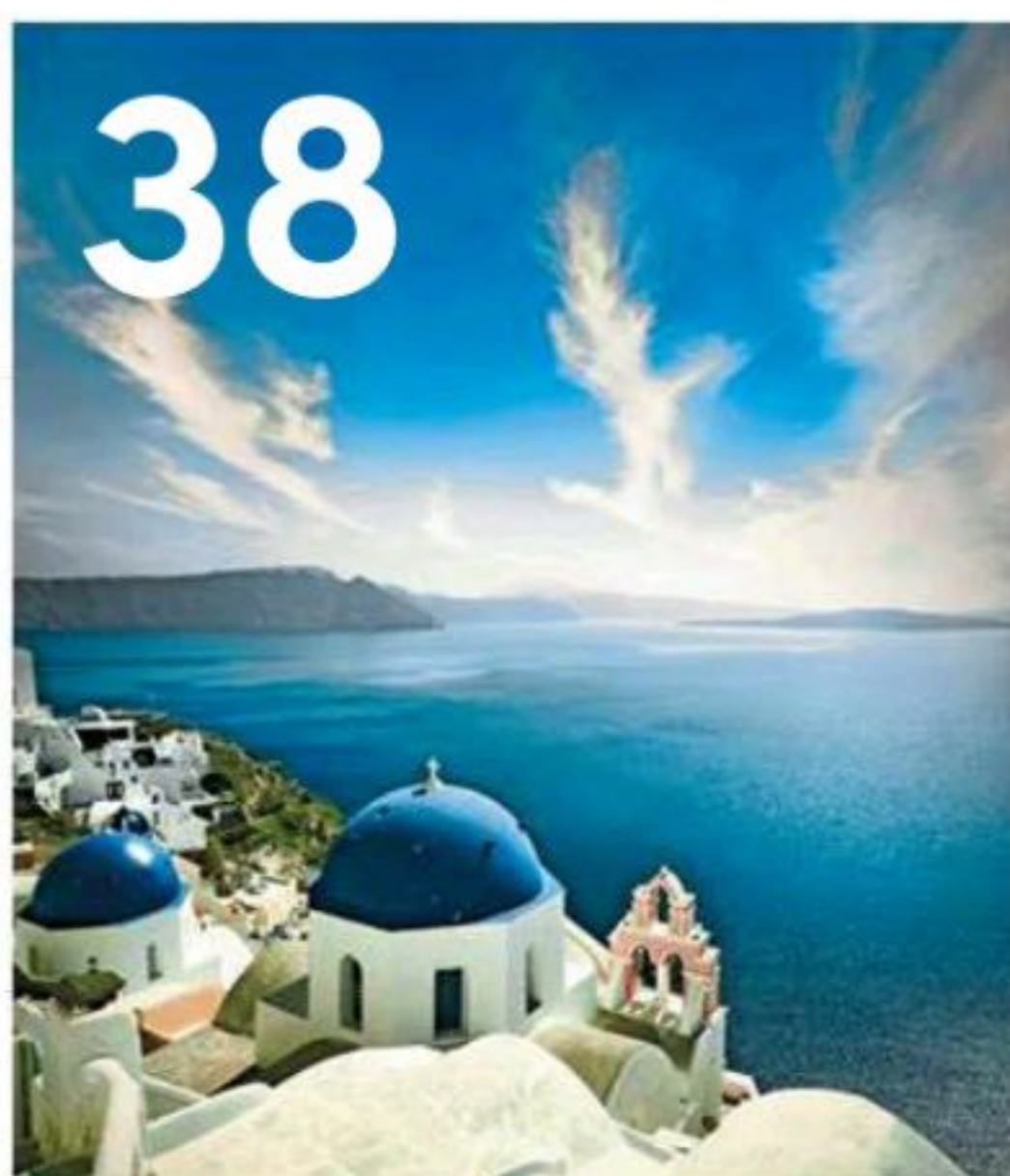
76



20



32



38

14



- 6 **Coups de cœur**
- 12 **My body & me**
- 14 **Argent** Comment économiser des centaines d'euros par mois
- 20 **Copy the Cover**
Envie d'un nouveau look?
- 23 **C'est pas grave**
- 24 **Mode**
Mixez les imprimés avec style
- 30 **Toi, toi, mon toit**
- 32 **Beauté**
Les déos préférés de la rédac'
- 37 **Dans mon portefeuille**
- 38 **Tourisme**
Heureux qui comme Ulysse
- 43 **Dans notre lit**
- 44 **Argent** Ticket de caisse
- 48 **Potins**
- 50 **Vie de célib'**
- 52 **Babystory**
- 56 **Chillax**
- 58 **Déco**
À la découverte d'une villa aux accents Malibu Barbie
- 66 **Biohack** Le breathwork
- 70 **Popcorn**
- 72 **Flairplay**
- 76 **Cuisine**
4 recettes du pays du Soleil-Levant
- 80 **Vendu!** Une nouvelle feelgood
- 83 **Trop bon** Glace Oreo
- 84 **Horoscope**
- 88 **La semaine prochaine**
- 90 **Sous la couette**

COUPS DE ♥

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

Flair 

CONÇU AVEC STYLE

Les caleçons ne sont pas réservés à la garde-robe de votre frère ou de votre petit ami. La marque espagnole Hand Over en est tellement convaincue qu'elle en a fait sa signature. Si ses boxers stylés séduisent déjà de nombreuses fashionistas, ce sont surtout ses jupes et ses robes qui ont retenu notre attention. Des sequins scintillants s'associent à une ceinture de boxer au look sportif pour un contraste ultra tendance. Semi-transparentes, ces pièces se portent aussi bien en vacances que de retour en ville, superposées sur votre jeans préféré ou associées à une chemise oversize.

Jupe à sequins (95€).

Ex-Boyfriend Boxer (59 € (blanc ou doré), Hand Over, h-andover.com).



DE LA CANNELLE DANS VOS CHEVEUX

Cela peut sembler davantage être une couleur d'automne, mais le *cinnamon gloss* est LA tendance capillaire à adopter cet été si vous avez les cheveux bruns ou blond foncé. Sans changer radicalement votre couleur, il apporte simplement des reflets plus chauds, dans des nuances de brun cannelle. Prenez soin de votre chevelure avec des produits qui boostent la brillance afin d'obtenir un effet lumineux et ensoleillé, comme après des vacances au soleil.



Ne plus transpirer

212g, 6 heures de fraîcheur. Dyson frappe encore avec son nouveau ventilateur HushJet Mini Cool. Puissant mais silencieux, il se tient à la main, se porte autour du cou ou se pose devant vous sur un bureau. Un concentré de puissance au format mini!

HushJet™ Mini Cool, disponible en 3 couleurs (99€, Dyson).

Ça me botte!

Si les tongs, et notamment les emblématiques Havaianas, sont incontournables cet été, Dua Lipa préfère miser sur une alternative plus audacieuse: les bottes d'été. De retour à New York après une lune de miel bien méritée sur la côte amalfitaine, la chanteuse de *End Of An Era* a prouvé qu'il était tout à fait possible de porter des bottes avec élégance en plein été. Elle les associe à un intemporel sac Birkin, une robe dos nu à pois signée Realisation Par et des bottes à talon. Un mélange surprenant, à la fois estival et chic, qui mérite largement d'être copié.



ÉCLAT & PROTECTION

Un baume en stick pratique à emporter partout, qui apporte une touche de fraîcheur aux joues tout en les protégeant du soleil? Voilà un véritable 2-en-1. Le Star'Soleil Baume Éclat Lèvres et Joues de Dessange s'applique aussi bien sur les joues que sur les lèvres et offre une protection solaire SPF 50+.

Star'Soleil Baume Éclat Lèvres et Joues (34 €, Dessange).



Petit snif d'énergie?

Le Thai Blend de Zippit est un trio de petits inhalateurs aux plantes aromatiques, chacun doté d'un effet spécifique.

● *Breathe* aide à dégager le nez en cas de congestion, *Boost* procure un regain d'énergie et *Calm* favorise la détente. Simple, efficace... et terriblement pratique!

Thai Blend (3 inhalateurs) (24,95 €, Zippit, notamment via bol).



UNE FOIS, DEUX FOIS... VENDU!

Désormais, vous pouvez enchérir en direct, via un livestream, sur des pièces iconiques de maisons telles que Chanel, Hermès ou Louis Vuitton.

Catawiki étend son format de ventes aux enchères en direct à la mode: durant les 90 dernières minutes de la vente, les vendeurs présentent eux-mêmes leurs sacs, baskets et accessoires. Vous bénéficiez ainsi d'une vue rapprochée des articles et pouvez poser vos questions en direct avant de faire une offre en toute connaissance de cause. Cette nouvelle fonctionnalité s'inscrit parfaitement dans l'engouement croissant pour la mode de luxe auprès des collectionneurs, un marché qui a progressé de 40% cette année.

Toutes les ventes sont annoncées sur catawiki.com



Des ongles effet mouillé

Le nouveau Active Plump Aqua Glazed de Manucurist est à vos ongles ce qu'une crème teintée est à votre peau. Ce vernis hybride hydrate et fortifie les ongles, tout en leur offrant une magnifique finition nacrée, laiteuse, rehaussée de reflets holographiques bleutés inspirés des scintillements de la mer.

Active Plump Aqua Glazed
(16€, Manucurist).





C'EST PRESCRIT

La nouvelle crème contour des yeux de la marque néerlandaise Prescription Skincare contient de la vitamine K, reconnaissable dans la liste INCI sous le nom de phytonadione. Cet actif est principalement utilisé pour atténuer les cernes. La Vitamin K Eye Cream contient également de la caféine et des peptides, afin de réduire les poches et de raffermir la peau.

Vitamin K Eye Cream
(39 €, Prescription).

Thé pétillant

Judith, rédactrice en chef

« Sans hésiter, la meilleure boisson sans alcool que j'aie jamais goûtée! Il ne s'agit pas d'un moussoux qui cherche à imiter le vin, mais d'une boisson pétillante élaborée à partir des mélanges de thés de Dille & Kamille. La version blanche dévoile des notes de fleur de sureau, de camomille, de tilleul et d'Earl Grey, tandis que la rose associe camomille, agrumes, calendula, boutons de rose, lavande et une pointe de poivre noir. Impossible de choisir un favori... alors autant goûter les 2! »

Thé pétillant (12,95 €, Dille & Kamille).



CHILLER EN SATIN

Il n'y a presque rien de plus agréable qu'enfiler son pyjama après une longue journée (de travail) et s'installer confortablement dans le canapé avec un bon livre ou une série captivante. Et, soyons honnêtes, autant le faire avec style. Etam signe un modèle en satin ultra-doux, aussi chic que confortable. Sa teinte bleu ciel lui confère, en outre, une allure délicatement rêveuse, qui vous donnera presque l'impression d'être sur un nuage. On l'ajoute immédiatement à notre panier!

Haut de pyjama en satin imprimé (29,99 €, Etam). **Pantalon de pyjama** assorti (29,99 €, Etam).

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





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 « Amélie, 22 ans, j'étudie en master au Conservatoire royal. Je suis actrice et mannequin, et je suis en couple. »

Je souhaite paraître dans Flair parce que « ces dernières années, que ce soit au théâtre, au cinéma ou dans l'industrie de la mode, j'ai remarqué et appris à quel point la représentation est essentielle et l'impact qu'elle peut avoir. Il est si important de montrer et de représenter des personnes, des histoires et des corps réalistes. C'est pour moi un énorme défi, et très intimidant, d'apparaître dans un magazine avec ce shooting et cette interview, mais j'en suis aussi extrêmement reconnaissante et fière. »

« En tant qu'actrice, j'ai appris à voir mon corps comme un médium qui porte des histoires, des émotions et des idées »

L'histoire de mon corps « Ma relation à mon corps a longtemps été complexe. Très jeune, j'ai reçu des remarques sur mon apparence, de mes cheveux à ma silhouette, alors même que mon corps était encore en pleine évolution. Entre mes 14 et mes 20 ans, j'ai consacré énormément d'énergie à mon apparence. C'était une période marquée par des insécurités, des troubles alimentaires et une dysmorphophobie. Aujourd'hui, cette relation est plus douce, mais elle reste faite de fluctuations. Il y a des moments où j'apprécie mon corps et d'autres où cela me semble plus difficile. Et c'est peut-être cela, le plus honnête: mon corps change, et mon regard sur lui évolue aussi. En cessant de lutter contre ce mouvement et en apprenant à l'accepter, je trouve davantage de paix. J'essaie de me traiter avec plus de bienveillance, sans viser à tout prix une satisfaction constante qui n'est

peut-être pas réaliste. Mon travail d'actrice a marqué un tournant. J'ai commencé à voir mon corps comme un instrument, un médium qui porte des histoires, des émotions et des idées. Ce changement de perspective m'a apporté une grande liberté: celle de ne pas devoir être 'belle' en permanence, d'expérimenter, de me détacher de l'apparence pour découvrir ce que mon corps est capable de faire. J'ai aussi appris à lui faire confiance de manière fonctionnelle, à m'appuyer sur lui plutôt que de le remettre sans cesse en question. Comme pour beaucoup de femmes, la conscience de mon corps est apparue très tôt. Ma relation à ma poitrine a évolué, passant de l'insécurité et de la validation extérieure à quelque chose de plus personnel. Lâcher certaines attentes, comme le fait de 'devoir' porter un soutien-gorge, a été un petit pas, mais significatif vers plus d'autonomie. Cela concernait moins l'apparence que le ressenti. Aujourd'hui, ce qui m'aide, c'est de me concentrer sur ce que mon corps fait pour moi, plutôt que sur ce à quoi il ressemble. Mon corps me porte, bouge, ressent, vit. Ce changement de regard me ramène à quelque chose d'essentiel: mon corps n'est pas un objet à juger, mais un lieu dans lequel exister. Et peut-être le plus important: apprendre à reconnaître cette petite voix critique dans ma tête et, peu à peu, à en adoucir le volume. »

Ma devise « *Free the Nipple* (en français: Libérez les tétons, ndlr). »

Mon conseil self-care « Écoutez votre corps et souriez-lui. »



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

Envie de participer? hello@nobabes.be.



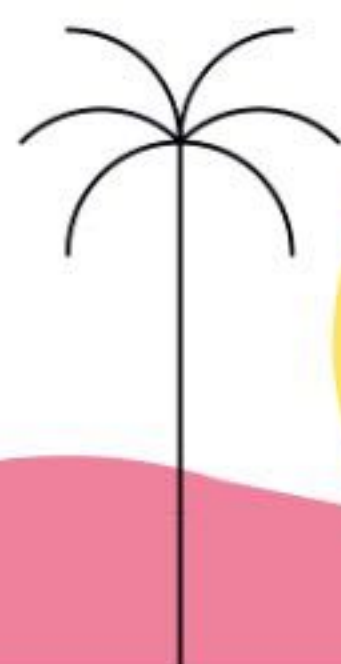
**Voici
comment
économiser
des centaines
d'euros par
mois**

Vous mettez de l'argent de côté chaque mois, utilisez des bons de réduction et privilégiez les marques de distributeur. Pourtant, chaque année, des centaines, voire des milliers d'euros disparaissent sans que vous le remarquiez. Comment l'expliquer? Nous avons enquêté avec Ewald Pironet, expert en finances.

Texte: Dewy De Leeneer



CES DÉTAILS QUI FONT LA DIFFÉRENCE



L'été des

EXPERT·E·S

Flair

Qui est Ewald Pironet?

Ewald Pironet est rédacteur senior et journaliste spécialisé en économie et en finances au sein de l'hebdomadaire Knack (Le Vif dans sa version française, ndlr).

Depuis des décennies, il suit de près l'économie belge et les finances personnelles. Il est reconnu pour ses explications claires, accessibles et sans jargon sur les questions d'argent.

LA GRANDE ILLUSION FINANCIÈRE

S'il y a bien une chose qui étonne Ewald Pironet, expert en finances, c'est notre façon de gérer notre épargne en Belgique. Nous sommes de grands épargnants, mais selon lui, nous épargnons surtout... mal. Il attribue cela à un manque de culture financière:

«Beaucoup de gens ne comprennent tout simplement pas comment des notions comme l'inflation ou les intérêts composés influencent leur portefeuille. Par manque d'intérêt et de connaissances, ils passent souvent à côté de certaines économies:

ils pensent bien gérer leur argent, alors qu'en réalité, ce n'est pas le cas.» Le compte d'épargne classique en est le meilleur exemple. «Un compte d'épargne présente certains avantages, reconnaît l'expert. Il inspire confiance, donne un sentiment de sécurité, il est simple à comprendre, l'argent reste disponible à tout moment et les dépôts sont garantis par l'État jusqu'à un certain montant. Mais c'est là que s'arrêtent ses atouts.» Ewald Pironet n'hésite d'ailleurs pas à qualifier le compte d'épargne de «compte à perdre de l'argent».

«Par manque de connaissances, les gens passent souvent à côté de certaines économies: ils pensent bien gérer leur argent, alors que ce n'est pas le cas»



« Vous voyez davantage d'argent sur votre compte d'épargne, mais vous vous êtes pourtant appauvri »

POURQUOI LE COMPTE D'ÉPARGNE EST-IL UN « COMPTE À PERDRE DE L'ARGENT » ?

Ewald Pironet « Imaginons que votre compte d'épargne vous rapporte 3% d'intérêts. Si vous y placez 100.000€, cela vous rapporte 3000€ supplémentaires au bout d'un an. Sur votre application bancaire, vous voyez apparaître 103.000€. Cela ressemble à un gain, jusqu'à ce que l'on regarde la réalité économique: l'inflation. Si, au cours de cette même année, le coût de la vie augmente en moyenne de 4%, un panier de courses qui coûtait 100€ l'an dernier en coûte désormais 104. Vous avez certes 3% d'argent en plus sur votre compte, mais les biens que vous devez acheter avec cet argent ont, eux, augmenté de 4%. Au final, vous perdez donc 1%. En termes de pouvoir d'achat réel, vos 100.000€ ne valent plus que l'équivalent de 99.000€ 1 an plus tôt. » Les économistes parlent d'illusion monétaire: vous voyez un montant plus élevé sur votre compte, alors qu'en réalité, vous vous êtes appauvri.

HYGIÈNE FINANCIÈRE

Nous nous brossons les dents chaque jour et allons chez le dentiste 1 fois par an. Pourquoi ne pas faire de même avec nos finances? Selon Ewald Pironet, une hygiène financière est le meilleur moyen d'éviter que notre argent ne s'évapore. Il recommande 3 moments de contrôle fixes.

1 Chaque jour les gestes essentiels

Ouvrez votre application bancaire chaque jour, comme vous vous brossez les dents. Votre compte n'est-il pas passé dans le rouge sans que vous vous en rendiez compte? Quels paiements ont été effectués et quelles dépenses restent à venir? Vous aurez ainsi une vision claire de vos revenus et dépenses et pourrez réagir avant que la situation ne se complique.



2 Chaque mois un rendez-vous avec vos comptes

Choisissez chaque mois une date fixe, par exemple le 15, pour faire le point sur vos finances. Considérez cela comme un bilan mensuel. Notez dans un carnet ou un fichier Excel ce que vous avez dépensé, épargné et ce que vous avez perçu ce mois-là. Après quelques mois, vous commencerez à repérer des habitudes et verrez quels moments de l'année sont les plus coûteux.

3 Chaque année le grand bilan financier

Réservez 1 heure dans votre agenda, 1 fois par an, pour passer vos finances au crible. Comparez les tarifs de vos fournisseurs d'énergie et de télécommunications, examinez vos assurances et vérifiez si vos abonnements correspondent encore à votre mode de vie. Réfléchissez à ce que vous aimeriez changer au cours de l'année à venir et notez vos bonnes résolutions. « Une bonne hygiène financière au quotidien, un contrôle mensuel et un bilan annuel approfondi sont essentiels à la santé de votre portefeuille, insiste l'expert. Si je pouvais apprendre une seule habitude financière à chaque Belge, ce serait sans aucun doute celle-ci. »

« Une bonne hygiène financière au quotidien,
un contrôle mensuel et un bilan annuel approfondi
sont essentiels à la santé de votre portefeuille »



« Comme chaque commune applique ses propres règles, beaucoup d'habitants ignorent même les primes proposées par leur ville »

OÙ PERDEZ-VOUS DE L'ARGENT?

En Belgique, il existe une multitude de primes, de subventions et d'avantages fiscaux. Pourtant, beaucoup de personnes passent à côté. Le problème, explique Ewald Pironet, c'est que ces aides sont rarement accordées automatiquement. C'est à chacun d'en faire la demande. Et comme les règles changent régulièrement et sont réparties entre l'État fédéral, les régions, les provinces et les communes, il est facile de s'y perdre.

« Les primes, les subventions et les avantages fiscaux forment une vraie jungle. Il n'est pas étonnant que beaucoup de gens ne s'y retrouvent plus. Souvent, ils ignorent même qu'ils ont droit à certaines aides. Résultat: ils passent à côté d'avantages financiers. » C'est surtout au niveau de la déclaration fiscale que beaucoup d'argent est perdu. Beaucoup oublient de déclarer correctement leur épargne-pension. Les attestations de dons à des associations restent souvent dans un tiroir au lieu d'être jointes à la déclaration fiscale. Les parents, quant à eux, oublient fréquemment de déclarer les frais de garde liés aux stages de vacances, à l'accueil extrascolaire ou à la crèche. Et encore plus lorsqu'ils reçoivent une déclaration simplifiée, pour laquelle le fisc leur propose déjà une déclaration préremplie. Mais le plus grand angle mort, selon Ewald Pironet, concerne les primes communales. Chaque commune appliquant ses propres règles, beaucoup d'habitants ignorent même les aides proposées par leur ville. Il peut s'agir de primes pour l'isolation ou encore les pompes à chaleur, etc. Ces aides locales peuvent être cumulées avec les primes régionales.



Mais par où commencer? Poussez la porte de la Maison de l'Énergie de votre commune: vous y bénéficierez d'un accompagnement personnalisé gratuit. Pour connaître toutes les aides auxquelles vous avez droit, la rubrique « Aides » du site Le logement en Wallonie recense les primes régionales en matière de logement, de rénovation et d'énergie. À Bruxelles, les sites be.brussels/fr, renolution.brussels/fr et homegrade.brussels informent sur les aides régionales et communales et accompagnent les particuliers.



« Prendre sa douche sur une chanson de 4 minutes permet d'économiser jusqu'à 140€ par an »

PETITS CHANGEMENTS, GRANDS RÉSULTATS

Au-delà des grandes fuites d'argent, ce sont aussi les petits gestes du quotidien qui, mis bout à bout, finissent par peser lourd sur une année. « Prenons l'exemple des appareils laissés en veille, explique Ewald Pironet. Le fournisseur d'énergie Engie a calculé que cette consommation fantôme coûte en moyenne entre 100 et 150 € par an à un ménage. Mieux vaut donc débrancher les appareils ou utiliser une multiprise munie d'un interrupteur. »

La salle de bains et la cuisine sont aussi des endroits où il est facile de réaliser des économies. Voici quelques conseils supplémentaires de l'expert:

• **Utilisez un minuteur sous la douche.**

Une douche consomme environ 2 fois moins d'eau et d'énergie qu'un bain. Encore faut-il ne pas y rester trop longtemps. Les Belges passent en moyenne 9 minutes sous la douche, alors que 5 minutes suffisent. Se doucher avec un minuteur (ou en lançant une chanson de 4 minutes) permet d'économiser jusqu'à 140 € par an.

• **Faites tourner votre lave-linge et votre lave-vaisselle uniquement lorsqu'ils sont pleins.** Et au printemps et en été, **faites sécher votre linge à l'air libre** plutôt que dans un sèche-linge.

• **Préparez votre lunch à la maison.**

Acheter un sandwich chaque jour ouvrable (entre 3 et 6 €) coûte par an de 660 à 1320 €. Préparer soi-même ses tartines coûte environ 1 à 2 € par jour, soit entre 220 et 440 € par an. À la clé: une économie annuelle de 440 à 880 €. « Il est agréable de prendre une longue douche ou d'acheter son lunch tous les jours, mais gardez à l'esprit que les petits ruisseaux font les grandes rivières. »



COMMENT ÉVITER LES ACHATS IMPULSIFS?

Le plus grand piège psychologique lorsqu'il s'agit de dépenser de l'argent, ce sont les achats impulsifs. Ces décisions sont souvent influencées par la pub, les promos ou tout simplement parce que l'on voit ses proches le faire. Ewald Pironet partage quelques règles simples et pratiques pour lutter contre cette tendance:

- **N'achetez que ce qui figure sur votre liste.** Avant d'aller faire vos courses, préparez soigneusement une liste et tenez-vous-y.
- **Appliquez la règle des 48 heures.** Vous repérez quelque chose qui vous plaît en ligne? Placez-le dans votre panier, mais imposez-vous d'attendre 48 heures. Si, 2 jours plus tard, vous le voulez toujours autant et que cet achat entre dans votre budget, vous pouvez alors passer commande.
- **Faites des réserves de produits non périssables pendant les promos.** Achetez de préférence des produits qui ne se périment pas: papier toilette, liquide vaisselle ou déodorant, lorsqu'ils font l'objet de grosses réductions.
- **Payez-vous en premier.** Programmez un virement automatique le jour où votre salaire est versé. Transférez 10 à 30% de celui-ci sur un compte d'épargne ou d'investissement distinct, puis vivez avec le montant restant.
- **Utilisez des enveloppes budgétaires.** Créez des enveloppes physiques ou virtuelles pour certaines dépenses précises, comme les vacances ou les petits plaisirs.



« Versez immédiatement 10 à 30 % de votre salaire sur un compte d'épargne ou d'investissement distinct, puis vivez avec le montant restant »

3 choses à faire dès aujourd'hui

Ewald Pironet recommande ces 3 étapes pour constater une différence dès ce mois-ci:

1

Comparez vos contrats

Vérifiez en ligne s'il existe des tarifs plus avantageux pour votre connexion Internet, votre téléphone, le gaz et l'électricité.

2

Supprimez un abonnement superflu

Passez vos extraits de compte en revue. Utilisez-vous réellement assez souvent ce service de streaming?

3

Passez 1 mois sans achat impulsif

Lancez-vous le défi de ne pas acheter de cafés à emporter, de gadgets en ligne, ni de plats à emporter pendant 1 mois. Cuisinez vous-même, préparez votre lunch et observez la différence sur votre compte après 30 jours.



Votre check-list financière

- ✓ **Chaque jour:** ouvrez votre appli bancaire pendant 1 minute et vérifiez s'il y a des changements.
- ✓ **Chaque mois:** notez vos revenus, vos dépenses et le montant épargné afin de mieux comprendre vos habitudes financières.
- ✓ **Chaque année:** comparez vos contrats d'énergie, télécoms, assurances et abonnements. Identifiez les améliorations possibles et fixez-vous des objectifs d'épargne.
- ✓ **Où perdez-vous de l'argent?** Informez-vous sur les primes auxquelles vous avez droit dans votre région et rassemblez les attestations relatives aux frais de garde, aux dons et à l'épargne-pension.
- ✓ **Quelles habitudes pouvez-vous changer facilement?** Limitez vos douches à 5 minutes, éteignez vos appareils et préparez votre lunch vous-même.
- ✓ **Comment améliorer votre gestion de l'argent?** Attendez 48 heures avant d'acheter en ligne et mettez en place un virement automatique vers votre épargne.



Le féminin belge le plus lu

Femmes

D'AUJOURD'HUI

BEAUTÉ
**LES PRODUITS
QUI BUZZENT**
J'ACHÈTE OU PAS ?



DESSERTS EXPRESS
EN 10 MIN CHRONO!

C'EST MON HISTOIRE

*«Un chauffard a
bousillé ma vie»*

UNE RENTRÉE SEREINE

**18 RITUELS QUI
CHANGENT TOUT**

GAGNEZ
UN SÉJOUR
DANS UN CLUB
BELAMBRA
D'UNE VALEUR
DE 2000€
P.35

FLEURS
SÉCHÉES
Créez des
bouquets
poétiques

À VOS AGENDAS
5 EXPOS À NE
PAS LOUPER

En vente du 20 au 26 août 2026



Maillot de bain bleu (73 €, Next, via Zalando).

Lunettes de soleil blanches (29,95 €, CHPO, via Zalando).

copy the cover

Du néoprène aux fermetures éclair, l'univers du surf imprime sa marque sur les maillots de bain cet été. Associez votre maillot à une chemise en lin, un joli chapeau et des lunettes de soleil qui attirent le regard, et vous voilà prête pour la plage.

Production: Joni Vandewalle **Texte et shopping:** Chloë Foubert et Charlotte De Loose **Photos:** Annick Strynckx (Studio NINI) **Stylisme:** Marieke De Pauw **Make-up:** Evelien De Potter **Mannequin:** Aminata (RUN Model)



1. Sac de plage bleu (59,95 €, Ichi, via Juttu). **2. Chemise** en lin (34,99 €, H&M). **3. Chapeau** tressé à rayures (23,99 €, South Beach, via Asos). **4. Collier de perles** marron (22,99 €, My Jewellery). **5. Maillot de bain** bleu cobalt zippé (119 €, Wallien, via Decathlon). **6. Ballerines** avec lien à nouer (179 €, Arket). **7. Lunettes de soleil** oversize (45 €, & Other Stories).



BLUE,
BABY!

Rayonnez dans une mer de bleu, tout comme notre mannequin en couverture!
Voici 3 incontournables pour parfaire votre look.



1. Le vernis à ongles «Blue Light» est d'un magnifique bleu océan profond (13,49 €, Essie).



2. Le Contour Clubbing Eyeliner en «Bleu Néon» souligne facilement et rapidement la ligne de vos cils (20,69 €, Bourjois).



3. Complétez votre look avec ce mascara Size Up qui donne encore plus de volume à vos cils (14,99 €, Sephora).



C'EST PAS GRAVE...

si vous n'aviez
jamais
remarqué que
votre jupe
préférée était si
transparente

Mixez et
assortissez
différents
motifs



COPY PRINT

La mode n'est pas une science exacte, mais certaines tendances demandent tout de même un peu de réflexion. Associer plusieurs imprimés en fait partie. Comment les mixer sans faire de faux pas? Voici 5 conseils simples pour combiner les motifs les yeux fermés.

Texte: Chloë Foubert **Photos:** Getty Images et Imaxtree



Double jeu

Associer 2 imprimés, c'est à la portée de tout le monde. Misez sur des duos qui se complètent, comme une chemise à rayures classique avec un pantalon à imprimé fleuri romantique. Ou encore ce même motif floral associé à des carreaux intemporels. Ni trop chargé, ni trop sage: juste ce qu'il faut.





**Ajoutez un mini-sac
à imprimé vache ou
des mocassins à
motif zèbre à
votre mix d'imprimés**

Le mix d'imprimés pour les expert·e·s

Associer plus de 2 imprimés est un peu plus audacieux, mais c'est facile à réussir si vous comptez aussi les accessoires. Ajoutez, par exemple, un mini-sac à imprimé vache ou des mocassins zébrés à votre tenue. Les imprimés animaliers sont étonnamment polyvalents: ils sont désormais tellement intégrés à nos garde-robes qu'ils peuvent presque faire office de pièces neutres.



L'importance des couleurs

Mélanger les imprimés devient beaucoup plus simple si vous partez d'une couleur commune. Choisissez des motifs qui partagent au moins une teinte, comme le noir présent à la fois sur des pois et des carreaux. Vous obtiendrez ainsi un ensemble harmonieux, sans devoir trop réfléchir.

Tout-en-un

Vous hésitez à jouer les pros du mix & match? Optez simplement pour une pièce qui combine déjà plusieurs imprimés. Cette longue robe portefeuille réunit 2 superbes motifs floraux et une touche de léopard. Résultat: une allure ultra-mode sans le moindre effort.



Tout en subtilité

Vous trouvez tout cela un peu trop osé? Jouez la carte de la discrétion. Un collier imposant orné de grandes fleurs ou une paire de chaussettes rayées attirent moins l'attention qu'un vêtement entièrement imprimé, tout en apportant une touche de caractère à votre look.



Le même, autrement

Même principe que la robe aux différents imprimés, mais en composant vous-même votre tenue. Portez un pantalon à carreaux avec un chemisier à carreaux, ou une robe à pois sous un pull à pois. En choisissant le même motif dans des versions différentes, il est presque impossible de se tromper.

**Des imprimés qui ont
au moins une couleur
en commun créent un
ensemble harmonieux**

Mix & match



1. Haut jaune beurre à pois (26,99 €, Pieces). 2. Petit cabas à imprimé fleuri (50 €, Sézane). 3. Bermuda en jeans rayé (39,99 €, Only).
4. Boucles d'oreilles chien et orange (65 €, Essentiel Antwerp). 5. Bikini à imprimé géométrique (52,98 €, Etam). 6. Haut en mesh imprimé (49,99 €, Rouge Edit). 7. Jupe évasée à imprimé vichy (35,99 €, Bershka). 8. Foulard rayé (24,99 €, Barts chez A.S.Adventure).
9. Bague chunky (22 €, Arket). 10. Robe à imprimé léopard et fleurs (39,99 €, JJXX). 11. Mules en crochet (39,95 €, Zara).

toi, toi **mon toit**



Ils ont acheté
une maison
presbytérale

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.

Qui sont-ils?

Les acheteur·se·s Erine, 31 ans, photographe, Dennis, 32 ans, graphiste et maître de conférences en haute école, avec leur fils Leo, 1 an et demi

Le bien une maison presbytérale

Le prix d'achat

357.500 €

Le remboursement mensuel

1773 €

« Nous avons eu du mal à comprendre quels frais supplémentaires il fallait prévoir »



« **A** vant cela, nous vivions dans un appartement que nous avons acheté quelques années plus tôt. Encore avant, nous louions un petit appartement, ce qui nous a permis de mettre pas mal d'argent de côté.

Une charmante maison presbytérale

En novembre 2025, nous avons acheté une maison presbytérale. Nous n'avions tout simplement pas

le budget nécessaire pour acquérir une maison qui réunissait tous nos critères: un jardin, suffisamment de chambres et du cachet. Ce dernier point était vraiment essentiel pour nous. En dehors de la ville, nous avons finalement trouvé un bien dans notre budget qui nous a tout de suite donné l'impression d'être chez nous. Nous avons trouvé la maison via un site immobilier et nous avons eu un véritable coup de cœur pour ce type d'habitation. C'est une maison



presbytérale pleine de charme, et c'est ce qui nous a convaincus. Nous la considérons vraiment comme notre maison pour la vie. Il y a tout de même un petit bémol: la ville reste notre coup de cœur. C'est la seule raison qui pourrait un jour nous faire envisager un retour. Mais pour l'instant, nous rénovons cette maison avec l'idée d'y vieillir.

Apport personnel

Le prix d'achat de la maison s'élevait à 357.500 €. Nous disposions de l'apport personnel minimum de 10 % et il nous reste actuellement un solde de 317.000 €, financé grâce à un transfert d'hypothèque lié à notre premier appartement. Nous avons contracté nos prêts chez Argenta. Nous avons 2 crédits en cours: un premier, encore valable pendant 17 ans, au taux de 3,31 %, et un second sur 25 ans, à 3,73 %. Environ deux tiers de notre emprunt relèvent de l'ancien crédit, et un tiers, du nouveau. Nous remboursons 1773 € par mois. Nos frais de notaire se sont élevés à 780 € et ont été compensés par la vente de notre appartement. Grâce à cette vente, nous avons également pu constituer une réserve financière supplémentaire pour financer les rénovations.

« Notre budget de rénovation sera 2 fois plus élevé que prévu. Et cela ne comprend même pas la toiture, la façade arrière, ni la salle de bains »

Le coût des rénovations

Nous avons volontairement choisi une maison qui nécessitait des travaux. Cela nous permet de la façonner à notre image, tout en réduisant certains frais, comme les droits d'enregistrement. Au départ, nous pensions qu'un budget de rénovation de 30.000 € suffirait, mais nous savons désormais qu'il faudra plutôt compter environ 60.000 €. Et cela n'inclut même pas encore la toiture, la façade arrière, ni la salle de bains. Les travaux sont actuellement en cours: le sol a été isolé, la baie vitrée et la cuisine seront bientôt installées, et les chambres de l'étage sont déjà

prêtes pour être peintes. Comme le chantier prend un peu de retard, cela nous laisse heureusement le temps d'épargner à nouveau avant d'entamer les phases suivantes.

Pas si simple

Le plus grand défi lors de l'achat a été de vendre notre appartement à temps afin d'éviter de devoir contracter un crédit relais. Et même s'il s'agissait de notre deuxième achat immobilier, nous avons encore eu du mal à comprendre précisément tous les frais supplémentaires qui s'y ajoutent. On connaît les pourcentages, mais, dans la pratique, tout cela reste parfois assez difficile à appréhender. Nos conseils? Commencez par prendre rendez-vous avec votre banque afin de savoir exactement combien vous pouvez emprunter. Allez aussi découvrir le quartier à différents moments et prenez le temps de discuter avec vos futurs voisins. Après tout, eux aussi sont inclus dans le package...! » (rires)

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

ON NE TRANSPIRE PLUS



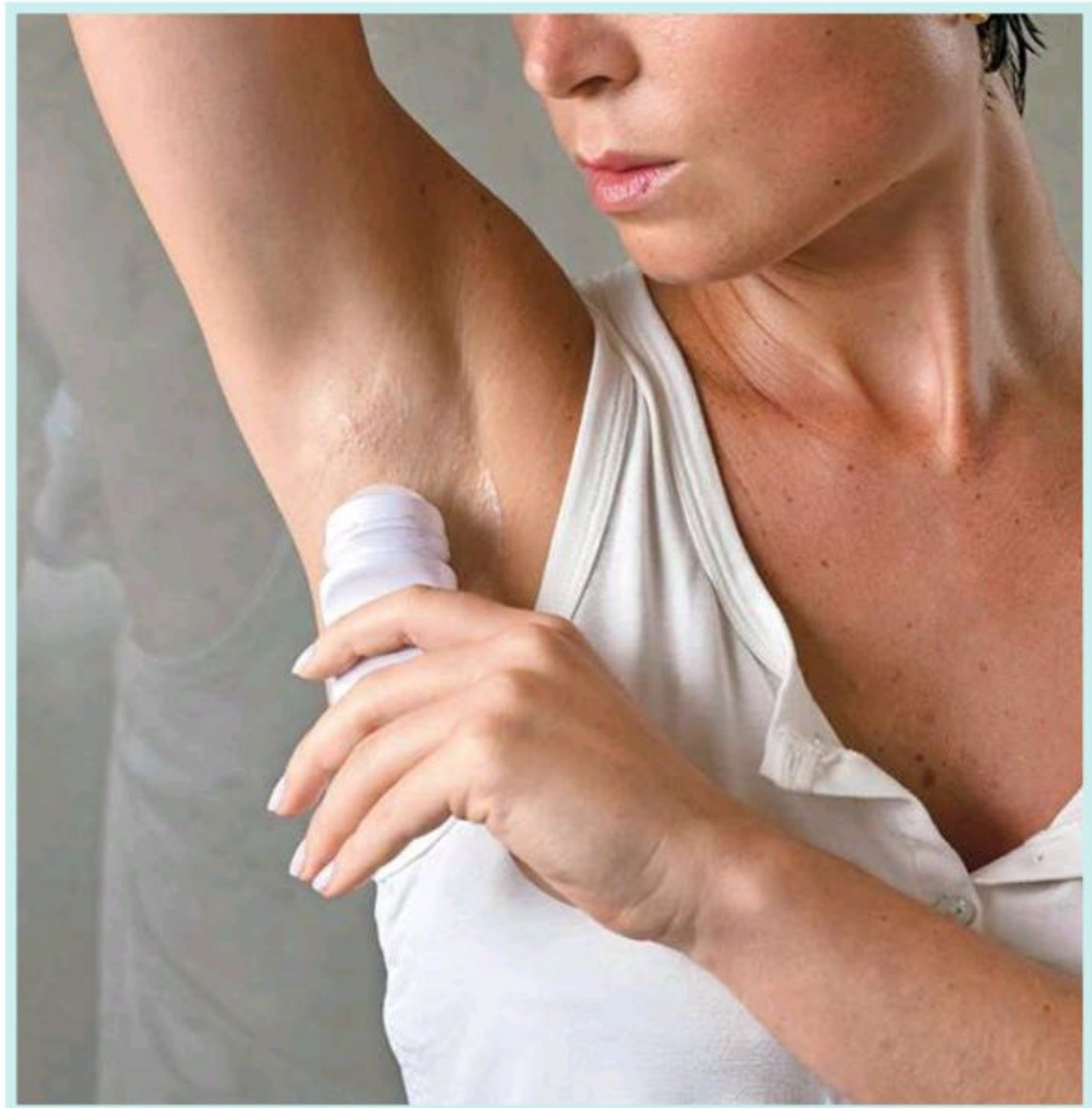
Les 7 déodorants dont nos journalistes ne peuvent plus se passer

Sticks, roll-ons, crèmes ou sprays: comment choisir le déodorant qui vous convient parmi toutes ces options? Nous avons demandé à nos journalistes de vous dévoiler leur déo préféré et sollicité les conseils du spécialiste en la matière, le Dr Chris Callewaert, alias Dr Aisselle.

Texte: Charlotte De Loose

Il existe des déodorants, des antitranspirants et des déodorants naturels. Dans chacune de ces catégories, vous avez le choix entre roll-ons, crèmes, sticks et sprays. Mais comment trouver celui qui vous convient le mieux? Le **Dr Chris Callewaert** explique: « Pour la plupart des gens, un spray fait parfaitement l'affaire. Les sticks et les roll-ons sont toutefois plus concentrés, car un spray est composé jusqu'à 90% de gaz propulseur. Si vous recherchez une protection plus efficace, mieux vaut donc opter pour un stick ou un roll-on. Les sticks présentent cependant un inconvénient: leur pH est relativement élevé, ce qui peut perturber le microbiome des aisselles et les rendre, à long terme, plus sensibles aux mauvaises odeurs.

« Si vous avez besoin d'un peu plus de 'protection', mieux vaut opter pour un stick ou un roll-on »



Il existe aussi l'hyperhidrose, une affection qui provoque une transpiration excessive. Dans ce cas, la première solution consiste à utiliser un antitranspirant contenant une concentration plus élevée de sels d'aluminium. Si cela ne suffit pas, il existe des traitements professionnels permettant de neutraliser temporairement, voire de retirer, les glandes

sudoripares. Je ne recommande toutefois cette option qu'en dernier recours. La transpiration peut avoir un réel impact sur la qualité de vie: une étude de l'Université de Gand a montré que les personnes souffrant d'une odeur corporelle désagréable ont souvent une moins bonne estime d'elles-mêmes, et donc une qualité de vie plus faible.»

Les coups de cœur de la rédaction

1. Original Roll-On de Borotalco

Charlotte, journaliste beauté «Après avoir entendu une collègue vanter ce déodorant pendant des années, j'ai fini par l'essayer... et je ne veux plus en changer. En temps normal, je transpire peu, sauf à certains moments de mon cycle. J'ai alors besoin d'un déo sur lequel je peux compter, capable surtout de neutraliser les mauvaises odeurs. Celui-ci réduit vraiment la transpiration et son parfum poudré est absolument délicieux.»

Original Roll-On (5,79 €, Borotalco).

3. Divine Moments de Fa

Herlinde, journaliste «J'aime les parfums frais, avec une petite touche gourmande. Les déodorants Fa sont parfaits pour ça. Ils sentent divinement bon, au point de donner l'impression de porter un parfum d'été... sous les aisselles. J'ai déjà essayé d'y vaporiser du vrai parfum et je peux vous assurer que ce n'est pas une bonne idée (*rires*). Celui-ci me met instantanément en mode vacances, même lorsque je suis assise à mon bureau devant mon ordinateur.»

Déodorant Divine Moments (3,99 €, Fa).

2. Maximum Protection Cream de Rexona

Ysaline, journaliste TV & cinéma «Le Maximum Protection Cream de Rexona est, de loin, le meilleur déodorant que j'ai testé. Je prévois simplement qu'il peut laisser des traces blanches sur les vêtements. C'est le seul qui élimine vraiment les mauvaises odeurs, même en été, tout en étant parfaitement toléré par ma peau sensible.»

Maximum Protection Cream (10,59 €, Rexona).



4. Roll-On Original de Dove

Eva, directrice artistique du Brand Studio «J'utilise ce classique depuis des années. Après en avoir testé beaucoup, c'est celui qui me convient le mieux. Pas d'odeurs de transpiration, aucune irritation sur ma peau sensible et un format compact, idéal à glisser dans mon sac. Les sprays, très peu pour moi: je n'aime pas leur parfum trop envahissant.»

Roll-On Original (4,99 €, Dove).

5. The Ritual of Sakura de Rituals

Evi, journaliste voyage «En été, ce déodorant Rituals est mon préféré. Son parfum est frais, subtil et jamais trop présent. Comme j'adore toute la gamme The Ritual of Sakura, j'étais impatiente de tester le déo. Non seulement il évite les mauvaises odeurs, mais il vous laisse aussi une agréable sensation de fraîcheur parfumée. En été, c'est idéal, car j'ai souvent l'impression que mon parfum s'estompe plus vite.»

Spray Anti-Transpirant 24h The Ritual of Sakura (9,90 €, Rituals).

7. Ultra Protect Roll-On d'Odorex

Judith, rédactrice en chef «J'utilise les roll-ons antitranspirants Ultra ou Sensitive d'Odorex. Ils gardent vraiment les aisselles sèches et sans odeur pendant toute une journée. J'en ai essayé beaucoup d'autres, mais celui-ci est incroyablement efficace pour un si petit prix. Son parfum est neutre, ce qui est essentiel pour moi: je préfère éviter les senteurs florales ou trop sucrées.»

Ultra Protect Roll-On (4,79 €, Odorex).

6. Dry Comfort Dual Protect de Nivea

Robine, coordinatrice online «J'ai déjà testé de nombreux déodorants, et pour moi, ce déo à bille Nivea est le seul qui réponde à tous mes critères. Je l'utilise depuis 7 ans et je ne veux plus jamais en changer. Son parfum est neutre et discret, et il empêche les odeurs de transpiration de se manifester pendant au moins 24 heures.»

Dry Comfort Dual Protect (3,99 €, Nivea).



ON A TESTÉ

3 nouveaux déodorants qui gardent vraiment vos aisselles au frais

Il n'y a pas de meilleur moment qu'une vague de chaleur pour tester de nouveaux déodorants. C'est ainsi que **Charlotte, journaliste beauté**, a fait quelques découvertes surprenantes. Du meilleur rapport qualité-prix au déodorant naturel, elle partage ses coups de cœur avec vous.

Deodorant Gel de Likami

«Je ne m'y attendais pas, mais j'adore la texture gel de ce déo. Il suffit d'en prélever une petite quantité sur le bout des doigts avant de l'appliquer sous les aisselles. Il s'étale facilement, pénètre immédiatement et ne laisse aucune sensation collante. Il neutralise très bien les odeurs, mais ce n'est pas un antitranspirant: il n'empêche donc pas de transpirer. En revanche, il contient 5 % d'AHA, ce qui rend la peau de mes aisselles incroyablement douce. Depuis que je l'utilise, j'ai aussi moins de petits boutons après le rasage et ma peau est plus uniforme.»

Deodorant Gel
(39 €, Likami).



N° Green Natural Deodorant de Corpus

«Ce déodorant naturel est l'un des best-sellers Corpus, et je comprends pourquoi. Je n'ai jamais senti un déo aussi agréable. Son parfum frais, élégant et légèrement citronné est irrésistible, tout en neutralisant les odeurs pendant de longues heures.

C'est un stick à la texture soyeuse qui glisse parfaitement sur la peau. Attention toutefois: il ne s'agit pas d'un antitranspirant, il ne garantit donc pas des aisselles parfaitement sèches.»

N° Green Natural Deodorant (28 €, Corpus).



Déodorant bille Invisible de Lacura (Aldi)

«J'ai testé ce roll-on invisible Lacura par des températures supérieures à 35 °C. C'est une excellente surprise à petit prix. Son parfum est frais et discret, et il garde mes aisselles sèches durant très longtemps. Lors des journées caniculaires, une petite retouche peut être nécessaire, mais une seule application suffit généralement à neutraliser les odeurs toute la journée. Une excellente option si vous avez un budget serré.»

48h Protect Invisible Black & White Antiperspirant (1,19 €, Lacura, Aldi).



dans mon portefeuille

Elise «J'étudie le journalisme et je combine ma formation avec 2 jobs étudiants. Pendant l'année académique, je travaille généralement 1 jour par semaine chez Colruyt, souvent le samedi ou un jour où je n'ai pas cours. En été, je travaille également dans un bar estival. Je combine alors les 2 emplois et j'arrive facilement à travailler entre 25 et 40 heures par semaine. En moyenne, je gagne environ 1000€ net par mois. Cela me donne un sentiment d'indépendance. En même temps, ce n'est pas toujours facile. Après une semaine chargée de cours, devoir encore travailler le week-end demande beaucoup d'énergie. Surtout pendant les périodes d'examens, il faut chercher un équilibre entre les études, le travail et le repos nécessaire.

Chez mes parents

J'habite encore chez mes parents et j'en suis très reconnaissante. Je ne paie pas de loyer et mes parents m'aident également pour certaines dépenses. Grâce à cela, je peux utiliser mon salaire pour mes dépenses personnelles et pour des objectifs d'épargne plus importants. Mes frais fixes restent donc limités.

Petit plaisir shopping

Épargner est assez difficile pour moi. Lorsque j'ai beaucoup travaillé pendant un mois, j'essaie de mettre un peu d'argent de côté, mais cela ne réussit pas toujours. J'aime beaucoup dépenser de l'argent en vêtements. C'est probablement ma plus grande dépense. En plus de cela, je dépense en moyenne environ 20€ par semaine pour manger à l'école, boire un verre ou faire de petits achats. Aller au restaurant ou commander quelque chose me coûte encore environ 50€ à 100€ par mois. Il s'agit généralement de repas avec des amis, d'une sortie en terrasse ou parfois d'un repas à emporter lorsque je manque de temps à cause de mes études et de mon travail. J'essaie d'y faire attention, mais je ne veux pas non plus avoir l'impression que toute ma vie d'étudiante est consacrée à économiser ou à faire attention à mes dépenses.

Mon objectif: une Fiat 500

Mon plus grand objectif d'épargne actuellement est d'obtenir mon permis de conduire et ensuite d'acheter une voiture. Je rêve secrètement d'une Fiat 500. Rien que

Prénom

Elise

Âge

19 ans

Situation familiale

habite chez ses parents

Formation

bachelier en journalisme

Job

job étudiant chez Colruyt et dans un bar en été

Salaire net

± 1000€

Coûts fixes

50 à 100€ par mois

les cours de conduite coûtent aujourd'hui énormément d'argent. 6 heures de conduite représentent déjà une somme importante. Je dois vraiment économiser de manière consciente à cet effet. Ce n'est qu'après que je commencerai à épargner pour la voiture en elle-même. Pour le moment, j'essaie aussi déjà d'investir un petit peu. Je le fais grâce

« Travailler en parallèle de ses études ne semble plus être un choix, mais une nécessité »

à la monnaie qui est automatiquement arrondie et investie. Il ne s'agit pas de grands montants, mais je trouve que c'est une manière simple et accessible de commencer à construire quelque chose pour l'avenir.

Profiter en pensant à l'avenir

Travailler en parallèle de ses études ne semble plus être un choix pour beaucoup de jeunes, mais plutôt une nécessité. Tout est devenu plus cher: les courses, les transports, le matériel d'étude, les festivals et même le simple fait d'aller boire un verre avec des amis. Cela oblige donc à travailler de plus en plus d'heures pour pouvoir continuer à faire les mêmes choses. Le plus grand défi reste pour moi de trouver un équilibre entre travailler, étudier et profiter de ma vie d'étudiante. Parfois, je me sens coupable lorsque je ne travaille pas pendant un week-end, car cela signifie moins de revenus. Mais si je travaille trop, je remarque que mes études en souffrent. C'est une tension que je reconnais aussi chez beaucoup d'autres étudiants. Au final, mon objectif principal est de terminer mes études, de pouvoir travailler plus tard comme journaliste et de devenir financièrement indépendante. J'y travaille dès aujourd'hui, étape par étape.»

Envie de participer?

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

Comme Ulysse

8 villas grecques à couper le souffle
où vous vous croirez immédiatement dans *L'Odyssée*



Si vous êtes un tant soit peu cinéphile, *L'Odyssée* figure sans doute sur votre liste de films à voir... à moins que vous ne l'ayez déjà découvert. Et si, en plus, les mythes grecs vous fascinent, alors tous les signes sont réunis pour faire de votre prochain voyage une véritable immersion dans l'univers de cette épopée légendaire...

Texte: Evi Van Houdt

Même si nous savons bien que *L'Odyssée* s'inspire d'une épopée antique peuplée de dieux puissants et d'événements surnaturels, nous devons reconnaître que ces somptueuses villas grecques nous plongent instantanément dans cet univers mythique. Une chose est sûre: on rêve de vivre notre propre été grec.



2



Vue sur la mer, piscine et lit queen size, cette grotte de luxe vous donnera l'impression de faire partie de la royauté grecque

VILLA RUSTIQUE À KAMPI, SUR L'ÎLE DE ZAKYNTHOS

Cette magnifique villa à Zakynthos vous transporte instantanément dans la Grèce antique. La pergola en bois habillée de rideaux blancs, les oliviers centenaires qui entourent la propriété et le sublime décor rocheux y sont pour beaucoup. Vous y profiterez également d'une agréable piscine privée, de chambres modernes et d'une vue à couper le souffle.

Pour 4 à 6 personnes, selon la villa choisie, à pd 294 € par nuit, voiture de location et vols compris, tramontodiroccivillas.com



GROTTE DE LUXE À LA CANÉE, EN CRÈTE

Ne vous laissez pas rebuter par le côté «grotte», car cette superbe villa située à La Canée (Chaniá en grec) est extrêmement bien équipée. Avec sa vue imprenable sur la mer, sa piscine privée et son majestueux lit queen size, vous aurez l'impression d'appartenir à la royauté grecque.



Pour 3 personnes, à pd 270 € par nuit, fr.airbnb.be/rooms/337642



VILLA MAGNOLIA II À PLATIS GIALOS, SUR L'ÎLE DE SIFNOS

Passez l'été comme de véritables divinités grecques à la Villa Magnolia, où vous serez traité-e-s comme tel-le-s. Depuis la terrasse couverte, admirez la vue imprenable sur toute la baie de Platis Gialos. Suffisamment à l'écart pour profiter du calme, vous ne manquerez pourtant rien de ce qui se passe en contrebas. Et avec la plage située à seulement 50 m de la villa, une baignade rafraîchissante ou une balade le long du littoral s'imposent. Pour 6 personnes, à pd 389 € par nuit, mygreek-villa.com/fr/villa/villa-magnolia-ii



La plage se trouve à 50 m de la Villa Magnolia, idéale pour une baignade rafraîchissante ou une promenade le long du littoral



VILLA LITO À ZÓLA, EN CÉPHALONIE

À la Villa Lito, on revient à l'essentiel et on laisse la nature faire le reste. Peut-être un peu moins luxueuse que les autres adresses, elle se rattrape largement grâce à sa vue et à son emplacement exceptionnels. L'impression d'être seul-e-s au monde? Validée!

Pour 4 personnes, à pd 110 € par nuit, booking.com/hotel/gr/villa-lito.fr.html





VILLA MAJESTUEUSE À LOUTRAKI, EN CRÈTE

Vous rêvez d'un séjour encore plus royal? Alors réservez une nuit dans cette authentique villa de Loutráki. Grâce à sa situation en altitude, elle offre, sous tous les angles, une vue splendide sur l'île grecque de la Crète. Et ce n'est pas tout: tandis que l'extérieur a été conçu dans le respect des traditions locales, l'intérieur est sublimé par un magnifique bois d'olivier brun profond. Y séjourner, c'est un peu comme entrer dans un conte de fées grec.

Pour 6 personnes, à pd 150 € par nuit, fr.airbnb.be/rooms/12308328

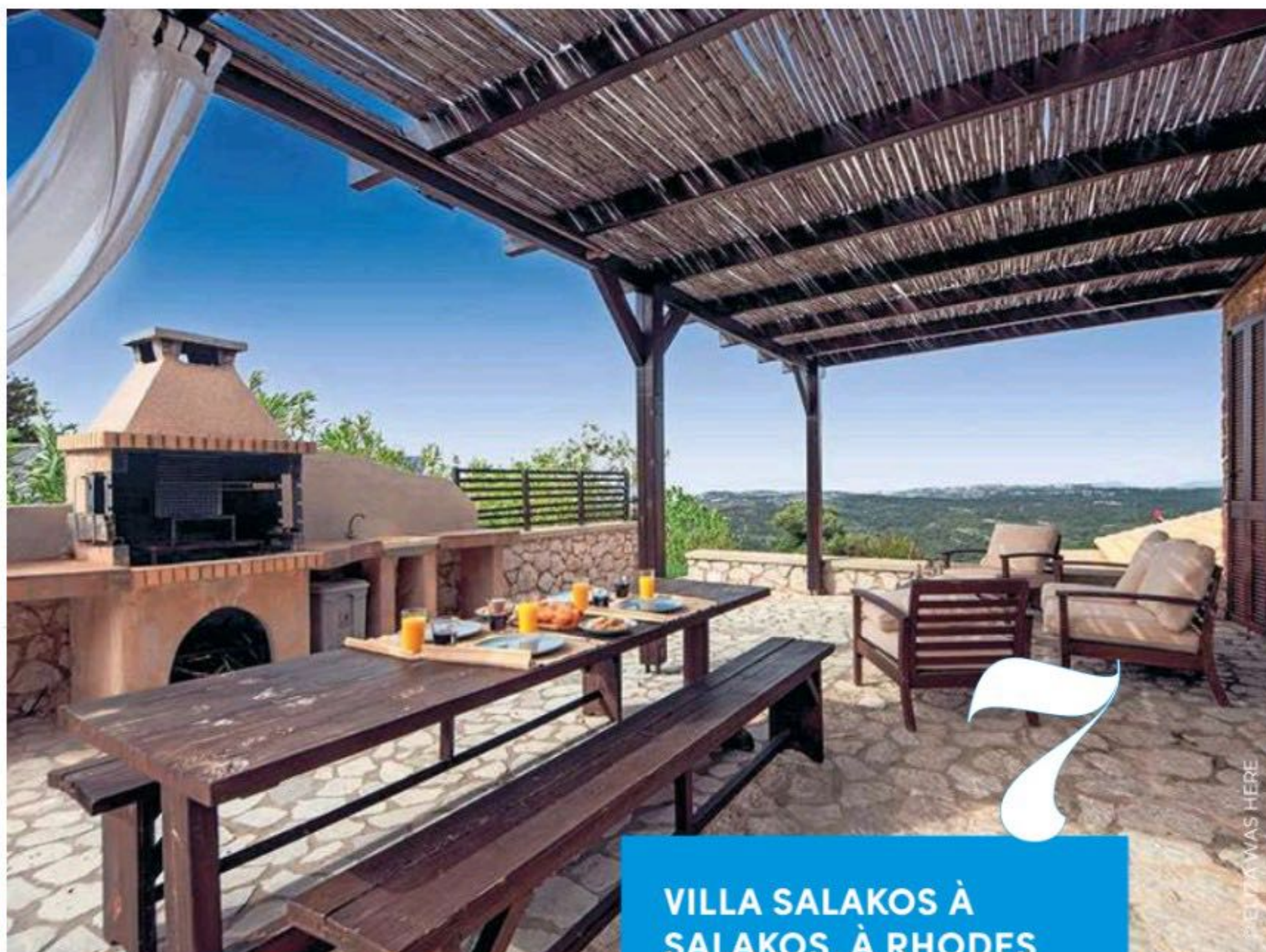
VILLA ZOE À RATZAKLÍON, EN CÉPHALONIE

À la Villa Zoe, on a l'impression que le temps s'est arrêté, mais dans le meilleur sens du terme. Si les chambres semblent tout droit sorties de *Mamma Mia!*, la vue donne l'impression que l'on pourrait apercevoir au loin la flotte d'Ulysse, tandis que l'on profite en toute tranquillité de la piscine privée. Le grand barbecue extérieur complète parfaitement ce décor estival.

Pour 6 personnes, à pd 322 € par nuit, booking.com/hotel/gr/villa-zoe-formerly-villa-eboros.fr



Les chambres de la Villa Zoe semblent tout droit sorties du film *Mamma Mia!*, et en plus vous profitez en toute tranquillité de votre piscine privée et de votre barbecue XXL



VILLA SALAKOS À SALAKOS, À RHODES

Le domaine Villa Salakos se compose de plusieurs charmantes villas, chacune dotée de sa propre piscine privée. Même si vous séjournez au sein d'un plus grand complexe, vous profitez d'une intimité et d'un calme absolus. En plus de votre piscine – accessible depuis la chambre dans la plupart des villas –, vous aurez aussi accès à une grande piscine commune. Pour 2 à 6 personnes, selon la villa choisie, à pd 175,50 € par nuit, vols et voiture de location compris, booking.com/hotel/gr/salakos-agrotourism-resort

VILLA CHRISTALEA À CHALKÍDA, EN GRÈCE CONTINENTALE

Si la Villa Christalea dégage une certaine authenticité de l'extérieur, son intérieur est étonnamment moderne. Grâce aux nombreuses fenêtres, presque toutes les pièces offrent une vue sur l'immense mer azur. À la Villa Christalea, vous profitez non seulement de plusieurs terrasses et patios, mais aussi d'un vaste jardin qui apporte fraîcheur et ombre. Une petite sieste dans le hamac, ça vous tente?

Pour 5 personnes, à pd 295 € par nuit, mygreek-villa.com/fr/villa/villa-christalea



À la Villa Christalea, vous profitez non seulement de nombreuses terrasses et patios, mais aussi d'un vaste jardin qui offre ombre et fraîcheur

dans notre lit

Joanne, 27 ans, est esthéticienne.
Boris, 28 ans est peintre.
Ils sont ensemble depuis 4 ans.

Le nombre de partenaires de Joanne «6.»

Notre première fois ensemble

«J'étais assez nerveuse et Boris aussi d'ailleurs. Mais il a fait tellement d'efforts que cela a quand même été une expérience agréable.»

On fait l'amour

«1 fois toutes les 2 semaines.»

Sharing is caring

«Nous avons traversé une période difficile parce qu'il a fait un burn-out, mais nous remontons lentement la pente.»

La plus belle partie de son corps

«Il a une ligne de mâchoire très masculine.»

Ma position préférée

«Ça m'est égal, je n'ai pas de préférence particulière.»

Celle qui l'emporte le plus souvent

«Nous ne le faisons pas très souvent, mais l'accent est surtout mis aujourd'hui sur des moments intimes et tout en douceur.»

Mon endroit préféré

«Je trouve que le lit reste l'endroit le plus confortable, mais quelques petits jeux dans des endroits excitants ne me déplaisent pas non plus.»

Notre pire fiasco

«Dans mon enthousiasme, il m'est déjà arrivé de faire tomber un récipient d'huile de massage de ses mains. L'odeur est encore imprégnée dans notre matelas.»

Ce qu'il m'a appris

«Être satisfaite de ce que nous avons. Un burn-out comme celui-là remet certaines choses en perspective.»

Je grimpe au rideau lorsqu'il

«... me prend fermement et me murmure des mots coquins à l'oreille.»

Mon fantasme

«Le sexe anal, ça m'excite tout en m'impressionnant!»

Ça, non merci!

«Un trio, ce n'est pas pour moi. Je pense que ça ne peut qu'apporter des problèmes.»

Les moins

«À cause du burn-out de mon compagnon, notre vie sexuelle est beaucoup moins présente. Et alors que lui était surtout à la maison, j'étais de mon côté débordée par mon travail. Mais petit à petit, nous retrouvons notre équilibre.»

Le nombre de partenaires de Boris «4.»

Notre première fois ensemble

«J'étais à la fois enthousiaste et nerveux, mais ce qui comptait surtout pour moi, c'était que ce soit une belle expérience pour elle. Et je pense que c'était le cas.»

On fait l'amour

«1 fois toutes les 2 semaines.»

Sharing is caring

«Nous avons traversé une période difficile. Je suis très reconnaissant que Joanne m'ait toujours soutenu, même lorsque cela a eu des répercussions sur notre vie sexuelle.»

La plus belle partie de son corps

«Elle a de petites fossettes adorables sur les joues.»

Ma position préférée

«Je préfère quand elle est au-dessus de moi.»

Celle qui l'emporte le plus souvent

«La position du missionnaire et les câlins en cuillère sont en fait toujours au menu.»

Mon endroit préféré

«Être en plein air et dormir sous les étoiles me procure un sentiment de liberté absolue.»

Notre pire fiasco

«J'avais acheté une bougie de massage qui s'est révélée avoir une odeur assez

forte et être extrêmement collante. Quel bazar ça a fait quand elle est tombée...»

Ce qu'elle m'a appris

«Tout n'a pas besoin d'être parfait dans la vie, pas même au lit. Il suffit d'en rire et de continuer!»

Je grimpe au rideau lorsqu'elle

«... glisse discrètement sa main sous la table jusqu'à mon entrejambe lorsque nous sommes en société.»

Mon fantasme

«Lui faire du body painting. Après tout, je reste un peintre, hein.»

Ça, non merci!

«Il n'y aura jamais de troisième personne dans notre lit. Je ne la partage avec personne.»

Les moins

«Ces derniers temps, je passais mes journées à la maison, affalé sur le sofa, tandis qu'elle était débordée par son travail et rentrait le soir complètement épuisée, alors que moi, j'avais encore de l'énergie à revendre. Pas l'idéal.»

Boris «Tout ne doit pas être parfait, y compris au lit. Le mieux, c'est d'en rire et de continuer!»

envie de participer?

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

TICKET DE CAISSE



Laura,
journaliste, est
allée au marché
et nous révèle
combien cela lui
a coûté



La vie coûte de plus en plus cher et l'addition devient salée! Nos journalistes passent au crible leur caddie (et leur portefeuille) et dévoilent leurs habitudes de consommation, ainsi que leurs meilleurs conseils pour maîtriser votre budget au quotidien.

Texte: Laura Vansweevelt



Prénom Laura

À la maison, il y a... 2 adultes, 1 enfant en bas âge et 1 bébé

Nombre de repas achetés
7 repas du soir, des fruits pour toute la semaine et du fromage pour les tartines

Supermarché ou service de livraison? Le marché

Cette semaine « Malgré mon manque d'inspiration (et un petit qui doit lui aussi manger ce qu'il y a au menu, car je refuse de cuisiner 2 repas différents), j'ai tout de même réussi à préparer 2 plats complets que nous avons mangés pendant 5 jours au total. Une vraie victoire! »

ZOOM SUR MON CADDIE

« Comme la cuisine n'est pas vraiment ma passion, je prépare souvent de grandes quantités pour plusieurs jours. C'est la raison pour laquelle nous avons mangé du tajine de poisson à 3 reprises. Le troisième jour, il faisait 20 degrés et nous l'avons tout simplement dégusté froid, c'était tout aussi bon! J'essaie également de réutiliser un maximum les ingrédients. Les olives qui restaient de notre apéro dînatoire ont fini dans le tajine, les dips m'ont servi de tartinaade sur mes sandwichs à midi tout au long de la semaine, et les légumes qui restaient, je les ai transformés en soupe en fin de semaine. »



DANS MON ASSIETTE

CETTE SEMAINE

Plat 1: un apéro dînatoire composé de 3 variétés d'olives, de houmous relevé au sambal oelek, de baba ganoush garni de graines de grenade, de feta fouettée au persil, de tzatziki et de baguette (9,40 € par personne)

Plat 2: un tajine de poisson blanc (églefin), aux légumes frais, tomates concassées en boîte, olives restantes de l'apéro dînatoire et couscous

Plat 3: des spaghettis aux lentilles (parce que je n'avais pas eu le temps de passer chez le boucher acheter de la viande hachée), avec des légumes frais, des tomates concassées en boîte et du fromage râpé (1,50 € par portion, puisque nous en avons mangé pendant 2 jours)

Plat 4: une soupe préparée avec tous les légumes restants (céleri, carottes, pommes de terre et persil), accompagnée de pain naan (2,80 € par portion)

BEST BUY

Produit préféré «J'ai un faible pour le stand marocain et ce vieux vendeur adorable qui fait toujours goûter des olives à mon petit garçon. D'habitude, je me limite à 2 pots d'olives, mais ce samedi-là, je n'avais vraiment pas envie de cuisiner et je me suis lâchée sur les dips. Réussir à préparer en 10 minutes un festin qui plaît autant aux petits qu'aux grands, c'est pour moi une vraie victoire!»

Un peu trop cher «Pour le tajine de poisson, j'avais besoin de poisson blanc. Le vendeur du stand de poisson m'a conseillé de prendre de l'églefin. J'ai gentiment suivi son conseil, mais au moment de passer à la caisse, j'ai quand même eu un petit choc: 800 g de poisson m'ont coûté 38€. On peut parler d'un vrai petit plaisir gastronomique! C'est d'ailleurs la raison pour laquelle nous achetons rarement du poisson frais. Je me console en me disant que nous avons pu manger du tajine pendant 3 jours.»

Indispensable «Du gouda jeune. Celui du marché a tellement plus de goût que celui du supermarché. Une tartine au fromage, éventuellement avec une rondelle de tomate ou quelques feuilles de salade dedans, c'est imbattable. Mon petit est du même avis.»

Mon bon plan pour économiser «Préparer de grandes quantités pour plusieurs jours et réutiliser les ingrédients restants. Rien de plus simple! Ah et... éviter d'acheter du poisson (snif).»

«Au moment de passer à la caisse, j'ai quand même eu un petit choc: j'ai payé 38€ pour 800 g de poisson. On peut parler d'un vrai petit plaisir gastronomique!»



Article	Prix
Olives et dips	20 €
Fruits et légumes	23,20 €
Poisson	38 €
Fromage	6,20 €
Total	87,40 €
Merci pour vos achats!	

COMBIEN J'AI PAYÉ?

«Les olives et les dips m'ont coûté 20€, les légumes et les fruits, 23,20€, le poisson, 38€, et mon passage au stand de fromages, 6,20€. Le montant total? 87,40€. J'avais encore de la feta, des pâtes, du cous-cous, des tomates concassées et des lentilles en boîte à la maison, mais j'ai quand même dû passer chez le boulanger pour acheter du pain. Je pense qu'en général, nous dépensons un peu plus de 100 € par semaine en courses, car notre bébé boit encore principalement du lait. Le lait en poudre et l'eau en bouteille (jusqu'à l'âge d'un an, il est recommandé de ne pas donner d'eau du robinet aux bébés) représentent aussi un certain budget.»



en mode OFF avec Flair



**TÉLÉCHARGEZ
L'APPLI
ICI**



LISEZ MAINTENANT AUSSI FLAIR VIA L'APPLI MES MAGAZINES

Retrouvez nos vidéos, témoignages forts et bien sûr le magazine. Vous y découvrirez aussi d'autres magazines comme Femmes d'Aujourd'hui, Gaël et bien plus encore.



**Mes
Magazines**



POTINS

Les stars, ces gens presque comme tout le monde

À table!

Meghan Markle a profité d'un séjour en Australie pour faire une apparition en tant que juge mystère lors d'un épisode de *MasterChef*. En plein tournage, la duchesse de Sussex a reçu un appel vidéo surprise du prince Harry, un échange qui a rapidement fait le tour des réseaux sociaux et divisé les internautes en 2 camps: ceux qui trouvent cet échange attendrissant et les sceptiques qui pensent, une fois de plus, que tout cela a été bien orchestré dans le but unique d'attirer la sympathie...
À vous de juger!



Nightcall

C'est très émue qu'**Angèle** a souhaité rendre hommage à Kavinsky. Le DJ français âgé de 50 ans a été retrouvé mort chez lui fin juillet. C'est lui qui avait invité la chanteuse belge à l'accompagner sur scène lors de la cérémonie de clôture des Jeux Olympiques de Paris en 2024, donnant à la chanson *Nightcall* un nouveau souffle.



France vs. Espagne

Si l'équipe de France n'a pas réussi à marquer un goal contre l'Espagne lors de la Coupe du Monde, son célèbre attaquant **Kylian Mbappé** a, par contre, réussi à conquérir le cœur de l'actrice espagnole **Ester Expósito** (*Élite*). Le jeune couple, plutôt discret durant la compétition, n'hésite plus à s'afficher ensemble lors de toutes leurs sorties.



ET DE 4

Rien ne va plus dans la famille Jolie-Pitt. Après Zahara, Shiloh et Maddox, c'est au tour de **Vivienne** de se détacher du nom de famille de son célèbre père, Brad Pitt. Un geste lourd de sens, mais qui ne semble toujours pas affecter la célébrité de l'acteur... Que se passe-t-il dans cette famille pour que 4 enfants sur 6 décident de renier le nom du patriarche? Affaire à suivre...



Leonardo DiCaprio

L'acteur a été vu lors d'un dîner au Cherry, une adresse prisée de Saint-Tropez.

Dua Lipa

La chanteuse et son mari **Callum Turner** ont terminé leur lune de miel avec un passage par Rome.

OÙ SONT LES STARS CET ÉTÉ?

Erling Haaland

Après un séjour en Sicile, le joueur de football norvégien a fêté ses 26 ans à Saint-Tropez.

Karlie Kloss

La mannequin a été photographiée à New York avant de rejoindre le plateau de *The Tonight Show Starring Jimmy Fallon*.



L'homme à la moto

C'est au tour de **Ryan Gosling** d'incarner le super-héros Marvel *Ghost Rider*.

L'acteur canadien succède ainsi à Nicolas Cage, qui avait prêté ses traits au célèbre héros à moto dans 2 films. Plus de 15 ans après sa dernière apparition sur grand écran, le personnage culte de Marvel s'apprête donc à connaître une nouvelle incarnation.

Fresh News

- L'actrice **Kaylee Hottle**, révélée dans *Godzilla vs Kong*, est décédée à l'âge de 18 ans dans un accident de voiture.
- **Zinédine Zidane** est le nouveau sélectionneur de l'équipe de France.
- **Karim Benzema** adorait jouer au cinéma.
- **Iris Mittenhaere** et **Antoine Dupont** ont passé des vacances dans la famille du rugbyman, au Pyla.
- **George** et **Amal Clooney** ont été contraints de quitter leur maison de Brignoles en France, à cause des incendies.
- Un remake du film *30 ans sinon rien* est en préparation avec Netflix.

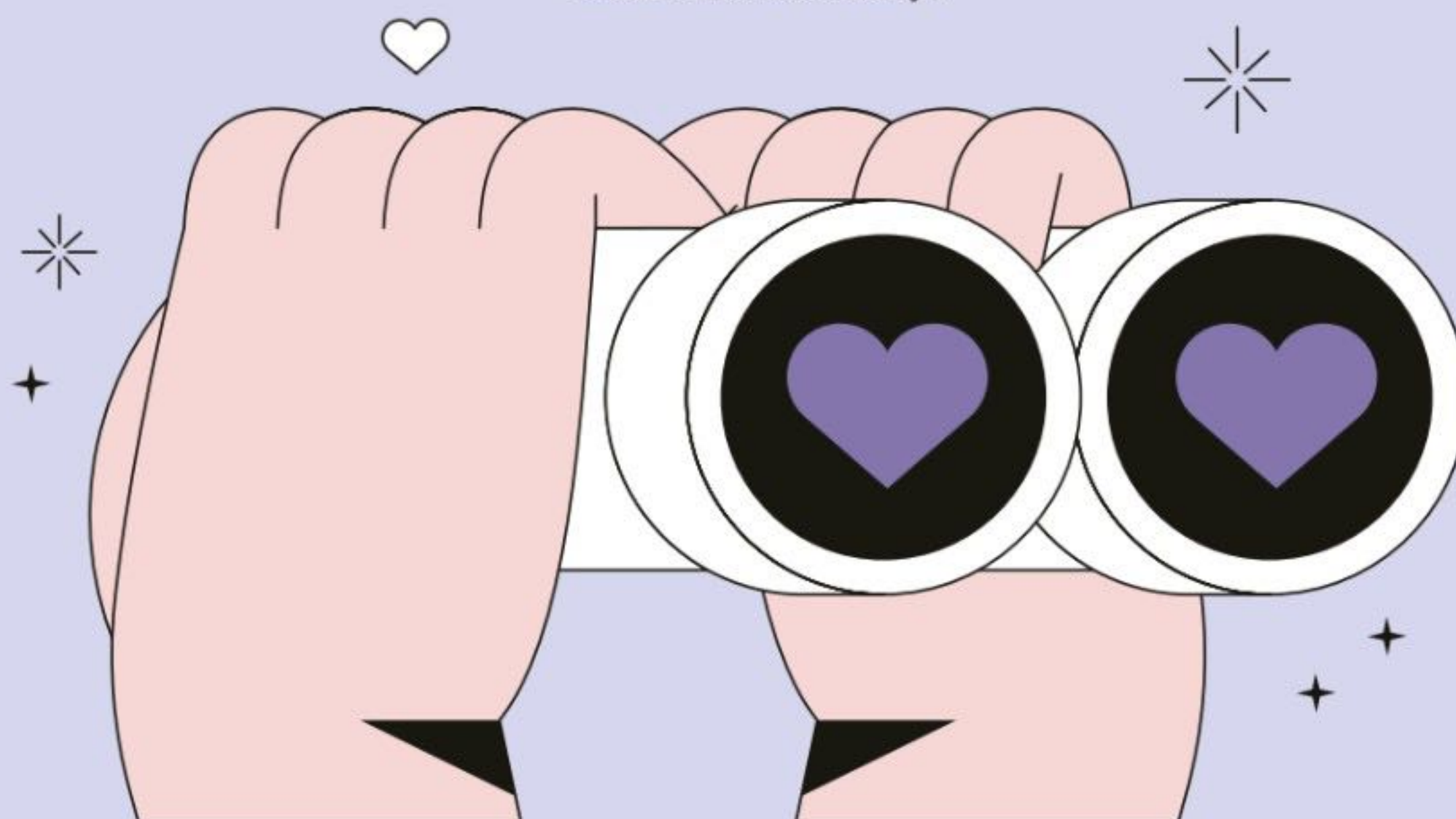
vie de célib'

Eva, 27 ans, est célibataire
depuis 7 ans

« Si une relation échoue,
je me dis que ce n'est
ni de ma faute, ni celle
de l'autre. C'est qu'elle
n'était simplement pas
faite pour 'exister' »

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

Texte: Herlinde Matthys





- **Prénom** Eva
- **Âge** 27 ans
- **Célibataire depuis...** 7 ans
- **Sa dernière relation a duré...** 2 ans et demi
- **Prête à se remettre en couple?** «Tout à fait!»

Ce que je préfère dans le célibat «Ce que je préfère par-dessus tout, c'est que je n'ai de comptes à rendre à personne. Les rares fois où je suis sortie avec quelqu'un, je me suis rendu compte du contraste avec la liberté que j'ai lorsque je peux simplement faire ce dont j'ai envie. J'adore aussi partir à l'aventure avec mes amies (*rires*).»

Ce que le célibat m'a appris «Ces dernières années, j'ai suivi pas mal de séances de thérapie. Beaucoup d'entre elles portaient sur ma façon de me comporter dans mes relations, que ce soit avec mes amies ou avec des partenaires potentiels. J'ai appris que je fais souvent passer les autres avant moi et que je ne pense à moi qu'ensuite, au point de perdre facilement de vue mes propres limites. Aujourd'hui, j'y suis très attentive. J'ai aussi appris à porter un nouveau regard sur mes amies. Elles sont toujours là pour moi et représentent une véritable constante dans ma vie. Je sais que je ne dois jamais perdre cela de vue.»

Ce qui me manque le plus dans une relation «Ce qui me manque, c'est tout simplement d'avoir quelqu'un à mes côtés. Quelqu'un qui m'attend le soir et me demande comment s'est passée ma journée. C'est aussi dans les grands moments que je ressens cette absence, comme lors des fêtes de famille. Mon frère et ma sœur sont tous les 2 dans une relation stable, tandis que moi, j'ai souvent l'impression de faire encore partie de la table des enfants (*rires*).»

Ce dont je suis la plus fière «Emménager dans mon propre appartement. Organiser tout le déménagement et tout ce que cela impliquait a été un véritable moment fort. Non seulement parce que j'ai pu acheter mon propre logement, mais aussi parce que j'ai tout géré moi-même. Et puis, j'apprécie aussi que personne ne puisse faire de remarques sur mes chaises roses! (*rires*) Je cuisine ce que je veux et j'aménage mon intérieur comme j'en ai envie!»

Inconvénient du célibat «Il m'est arrivé à 2 reprises de sortir avec quelqu'un en me disant: 'Là, il y a vraiment du potentiel.' Chaque fois que cela n'a finalement mené

à rien, j'ai eu un petit passage à vide. On se remet alors automatiquement un peu en question: est-ce qu'il y a quelque chose qui ne va pas chez moi? Je dois alors me remotiver et me rappeler que ce n'est pas de ma faute, ni forcément de celle de l'autre. C'est que la relation n'était simplement pas faite pour 'exister', et c'est très bien ainsi. Dans ces moments-là, je redeviens plus vulnérable.»

Ce que je pense des applications de rencontre «Je suis une romantique incurable. J'ai vu toutes les comédies romantiques qui existent et, au fond de moi, je continue à croire à ce genre d'amour (*rires*). Aujourd'hui, la romance se résume bien souvent aux applis, et je trouve ça vrai-

«J'ai compris que j'ai tendance à faire passer les autres avant moi, au point de perdre de vue mes propres limites»

ment dommage. En plus, les relations sans engagement sont devenues beaucoup plus courantes, et j'ai découvert que ce n'était vraiment pas fait pour moi (*rires*).»

Ma vie sexuelle en tant que célibataire «Les relations sexuelles me manquent, mais les aventures sans lendemain ne sont vraiment pas faites pour moi. J'ai besoin de créer un véritable lien avec quelqu'un. Pour moi, faire l'amour, c'est aimer une personne au point de vouloir être le plus proche possible d'elle. Et je crois qu'il n'y a rien de plus intime que cela.»

Mon pire date «Pendant la pandémie, j'ai fait la connaissance de quelqu'un sur Tinder. Les cafés étant fermés, nous nous étions donné rendez-vous dans ma chambre d'étudiante. Au bout d'une demi-heure, la conversation s'était déjà essoufflée et il m'a proposé qu'on regarde un film. J'ai accepté, mais j'avais déjà décidé que ça s'arrêterait là pour moi. Puis, tout à coup, il m'a dit qu'il n'avait pas regardé les horaires de son train pour rentrer chez lui et m'a demandé s'il pouvait passer la nuit chez moi. Je lui ai dit qu'il valait mieux qu'il rentre chez lui. (*rires*)»

Mon conseil en or «Entourez-vous de personnes qui traversent la même situation que vous, ou qui préfèrent, elles aussi, se retrouver entre amis, sans leur partenaire. Lorsque vous voyez d'autres célibataires, c'est parfois agréable de pouvoir partager ses frustrations. Et on se dit souvent: 'Mais qu'est-ce qui ne va pas chez nous? Est-ce vraiment si difficile de trouver l'homme de sa vie?' (*rires*) Les bons amis sont précieux!»



babystory

**«Je n'avais pas peur
de l'accouchement:
des générations
de femmes passent
par là et nous
sommes faites pour
ça, alors pourquoi
pas moi? »**



Melissa, 28 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



Melissa, 28 ans, a vécu une grossesse sans encombre, l'accouchement de ses rêves et un merveilleux post-partum. Youri, 33 ans, et elle sont les heureux parents de Nolan.

« Dans le porte-bébé avec maman... Nous avons déjà fait beaucoup de balades comme ça. »

« Nous espérions secrètement avoir une fille, mais au fond de moi, je sentais que c'était un garçon »



© PAULINE VERNIMMEN

« C'était une journée froide, mais très belle et ensoleillée, en février. »

Melissa « Lorsque nous avons vécu durant exactement 1 an dans notre maison, j'ai demandé un matin à mon compagnon si le moment était venu de passer à l'étape suivante. Ce jour-là, j'ai arrêté la pilule. 6 mois plus tard, j'étais enceinte. J'ai adoré être enceinte! J'espérais secrètement vivre la même expérience que ma maman, qui avait eu une grossesse parfaite, et heureusement, ce fut aussi mon cas. J'étais fière de mon ventre arrondi et je prenais chaque semaine une photo pour suivre son évolution.

DES QUESTIONS MARRANTES

Ce que j'ai préféré pendant ma grossesse, c'est sentir mon bébé donner des coups de pied, mais aussi les questions amusantes que mes élèves m'ont posées lorsque je leur ai annoncé la bonne nouvelle. Ils m'ont demandé, par exemple, si le bébé pouvait nous entendre et ils avaient aussi peur que j'accouche en plein cours (*rires*). Lorsque j'ai annoncé la nouvelle, nous avons filmé les réactions de notre famille et de nos amis, et ces vidéos sont vraiment magnifiques. Depuis, je les ai déjà regardées plusieurs fois. Nous espérions secrètement avoir une fille, mais au fond de moi, je sentais que ce serait un garçon. Lorsque j'ai découvert lors de la *gender reveal* que nous allions avoir un petit garçon, j'étais évidemment très heureuse à l'idée d'avoir une mini-version de Youri.



« Sur cette photo, prise en Autriche, j'étais enceinte de 6 semaines. Nous avons partagé cette photo plus tard sur nos réseaux sociaux. Évidemment, Whisper était avec nous sur la photo, puisqu'il allait devenir grand frère. »

LES PREMIÈRES CONTRACTIONS

Je n'avais pas peur de l'accouchement, car je me disais: toutes les femmes passent par là et notre corps est fait pour ça, alors pourquoi est-ce que je n'y arriverais pas? Puis durant plus ou moins 2 semaines, j'avais régulièrement des contractions de préparation le soir, mais elles s'arrêtaient généralement lorsque je prenais un bain chaud. Sauf ce samedi-là... J'ai commencé à chronométrer les contractions avec une application, qui m'a indiqué qu'il était temps de partir à l'hôpital. Une fois arrivée sur place, il s'est avéré que j'étais déjà à 4 cm de dilatation. Je voulais absolument une salle d'accouchement avec une baignoire, car cela m'aidait à mieux gérer les contractions. Je m'étais toujours promis d'accoucher sans péridurale, comme ma maman. En ce qui concerne la douleur, je trouvais finalement que cela restait supportable... jusqu'à ce qu'on rompe la poche des eaux alors que j'étais dilatée à 8 cm. À partir de ce moment-là, l'enfer a commencé, mais il était évidemment trop tard pour une péridurale. Heureusement, tout s'est ensuite déroulé très rapidement. 40 minutes plus tard, je tenais notre petit garçon dans mes bras. J'ai même pu le sortir moi-même de mon corps, un moment absolument magique.



« Ce qui est amusant sur cette photo, ce sont nos pulls. Nous les avons achetés chacun de notre côté pour la première fête des Mères et la première fête des Pères de l'autre, sans savoir que nous avions eu la même idée! »



« La plupart des bébés aiment dormir bien emmitoufflés, mais pas Nolan. Sur cette photo, il a 13 jours. »



« Dès le premier jour, le courant est bien passé entre Nolan et Whisper. Notre chien veut vraiment protéger notre fils. »

« En ce qui concerne la douleur, je trouvais les contractions tout à fait supportables... jusqu'à ce qu'on rompe la poche des eaux »



« Nous avons fait baptiser Nolan. Ainsi, plus tard, il pourra choisir s'il souhaite poursuivre dans cette voie ou non. »



« Tous les 9 du mois, nous prenons une photo avec une carte indiquant une nouvelle étape. C'est toujours aussi merveilleux de voir Nolan changer un peu de mois en mois. »

UN NOUVEAU RYTHME

La période après l'accouchement a été un vrai bonheur. Nous avons vraiment un bébé facile. Il mange bien, pleure très peu et fait ses nuits depuis l'âge de 7 semaines. Je suis enseignante, donc j'ai eu la chance de pouvoir rester 6 mois à la maison avec lui, puisque mes congés d'été ont suivi directement mon congé de maternité. J'en étais très reconnaissante, car je trouve que 3 mois, c'est beaucoup trop court. Je suis extrêmement fière de mon nouveau rôle de maman. Nolan est ce qu'il y a de plus important au monde pour moi. Lorsque je lui donne son dernier biberon le soir et que nous sommes tous les 2 dans sa chambre, le monde disparaît, surtout lorsqu'il me regarde avec ce regard rempli d'amour. Le plus grand changement a eu lieu lorsque j'ai repris le travail. Il a fallu un peu de temps pour trouver un nouveau rythme.

ÉQUIPE DE FOOT

Quelques semaines après la naissance de Nolan, Youri a dit: 'Avec un bébé comme ça, je pourrais encore faire toute une équipe de football!' Cela peut sembler être dit sur le ton de la plaisanterie, mais s'il ressemble à Nolan, il pourrait effectivement y en avoir encore un autre. Nous sommes conscients qu'un deuxième enfant ne sera pas forcément aussi facile, mais je me réjouis à l'idée de revivre cette expérience, de la grossesse jusqu'au moment de devenir maman à nouveau. Nous ne savons simplement pas encore exactement combien de temps nous voulons attendre avant d'avoir un deuxième enfant. D'un côté, nous n'avons pas envie de laisser trop d'écart entre les 2 enfants, mais d'un autre côté, ce serait plus pratique si Nolan était déjà un peu autonome.»

« Le plus grand changement a eu lieu lorsque j'ai repris le travail. Il a fallu un certain temps pour trouver un nouveau rythme »



« J'ai pris cette photo lors de la première nuit à l'hôpital. C'était la première fois que nous étions tous les 2, rien que nous 2. »



« Le faire-part de naissance a été conçu par une collègue créative. Les montagnes ont été dessinées à partir d'une photo prise pendant nos vacances en Autriche. »

CHILLAX

Nos conseils pour une super semaine



Dès le 10 octobre, la Ville de Mons présentera au CAP l'exposition Marc Chagall: Matières. Par le biais des matières, des savoir-faire et des techniques, l'exposition propose un regard renouvelé sur la création d'un artiste majeur du XXe siècle.

EXPO Marc Chagall: Matières, du 10/10 au 14/02, au CAP, Musée des Beaux-Arts, rue Neuve 8, 7000 Mons
Infos: cap.mons.be

MATIÈRES

2 VILLAGES CHARMANTS à visiter en Wallonie cet été

Et si vous profitez de l'été pour explorer de jolis coins en Wallonie le temps d'une journée? Voici 2 nouvelles idées de villages wallons à visiter.



© @VISIT-WALLONIA

Crupet, province de Namur

Crupet séduit par son charme authentique, entre ruelles bordées de maisons en pierre, ruisseaux et anciens moulins. Son emblématique donjon médiéval, entouré d'eau, et la surprenante grotte Saint-Antoine de Padoue, aussi surnommée la «grotte du diable», en font une destination aussi pittoresque qu'insolite. Prenez le temps de flâner dans le village et de profiter de son atmosphère paisible, idéale pour une escapade au vert.



© @WALLONIEBE

Torgny, province du Luxembourg

Avec ses façades aux teintes ocres et ses toits de tuiles rouges, Torgny offre un décor qui lui vaut le surnom de la «Provence belge». Situé dans la région de la Gaume, ce village invite à ralentir le rythme en flânant dans ses ruelles fleuries ou en empruntant les sentiers qui traversent les vignobles et la réserve naturelle voisine. Une destination idéale pour profiter d'une journée dépaysante sans quitter la Wallonie.



Eight

Zoé, responsable réseaux sociaux

«On a testé Eight, la nouvelle adresse de bagel installée près de la Porte de Namur, à Bruxelles. Au menu: des bagels préparés maison chaque matin, disponibles en version nature, sésame ou complète. Ici, ils sont servis volontairement tièdes et légèrement croustillants. Petit détail qu'on adore: ils se commandent par moitié, ce qui permet de goûter plusieurs recettes en un seul repas. On a goûté le Comté-tomate. On ne comprenait pas trop l'engouement, mais c'était tout simplement délicieux. Pour la deuxième moitié, on a goûté le classique saumon-cream cheese: une valeur sûre, parfaitement exécutée. Impossible de repartir sans goûter leur brioche à la cardamome en forme de 8, absolument délicieuse. À déguster avec l'une de leur boisson création, comme le latte inspiration peanut butter & jelly, en collaboration avec Buddy Buddy.»

Eight, rue du Pépin 48, 1000 Bruxelles. @eight.brussels





Angèle a dévoilé une toute nouvelle version de *Dis-le*, en piano & voix. Depuis la sortie du morceau, de nombreux fans demandaient une version acoustique.

Angèle a choisi

de leur répondre avec un piano voix en vidéo captée lors d'une session live sur les toits de New York!

Vidéo disponible sur @angele_vl



Retour de Corée

Les client·e·s du restaurant

coréen lyagi n'ont cessé

d'encourager ses propriétaires à ouvrir

un établissement où l'on pourrait manger sur place. Après 7 ans d'attente, c'est enfin chose faite.

Cette deuxième adresse s'est rapidement imposée comme l'un des hotspots les plus prisés de Bruxelles.

C'est l'endroit idéal pour découvrir la cuisine coréenne authentique à travers des grands classiques comme le jeyuk bokkeum, le gomtang ou le bossam, accompagnés de petits plats traditionnels tels que la salade d'algues, le kimchi ou encore des légumes marinés, comme le radis et le chou. La carte des boissons vaut également le détour.

Rue du Midi 57, 1000 Bruxelles,
@iiiyagiii.

Adultes en vacances

Vous partez en vacances et vous avez peur de vous ennuyer pendant le trajet ou sur place? On vous partage nos cahiers de vacances préférés pour adultes.



1. Grillé

Grillé, ce sont des mots fléchés 2.0: des petites grilles inspirées de la pop culture, avec juste ce qu'il faut d'humour et de réflexion pour faire chauffer les neurones. Le petit plus: une page est prévue pour noter les mots qui vous ont marqué ou que vous avez particulièrement aimés.

14,90 €, dispo via grille.fr/products/mots-fleches-grille-niveau-doux



2. Lala Love You

Un cahier de jeux et d'activités pensé pour les couples. Quiz, mots cachés, souvenirs à partager... De quoi s'amuser autant sur la plage que pendant un long trajet en voiture, ou simplement lorsque vous êtes à court de sujets de conversation.

Le petit plus: les petites cartes postales offertes.

14,90 €, dispo via amourtoujours.co/boutique/p/lalalove



3. Summer Break Club No Procrastination

Avec ce livre, adieu le stress et les to-do lists! Place aux jeux: mots fléchés, jeu des 7 erreurs, quiz, petit bac... De quoi s'amuser pendant des heures, au fil de pages ultra-colorées. Le petit plus: l'horoscope de l'été.

15,99 €, dispo via Fleux.com



4. La cahier de vacances féministe (Simone)

Un cahier de vacances imaginé en collab' avec Simone Media. Au menu: une parodie de magazine féminin, des jeux inspirés de la pop culture, une touche de féminisme et beaucoup d'humour. Le tout, sans se prendre au sérieux. Le petit plus: un roman-photo qui rappelle les magazines de notre adolescence.

8,50 €, dispo via Amazon

Plongée
dans l'univers
coloré de la
créatrice de
contenu An-Katrien
Casselman



Mettez de la couleur!

La créatrice de contenu An-Katrien Casselman est connue pour sa garde-robe haute en couleur, mais saviez-vous que sa maison l'est tout autant? Lorsqu'elle et son mari ont trouvé la maison de leurs rêves en 2023, ils ont transformé son intérieur sobre en un cocon chaleureux où la couleur et le caractère occupent une place centrale.

Texte: Laura Vansweevelt **Photos:** Anke Desmet



Qui sont-ils?

Les habitants An-Katrien, 38 ans, Chief Transformation Officer chez VP Textile Group et créatrice de contenu, son mari Dries, 38 ans, leur fille Myla, 8 ans et leur teckel Arthur.

Lieu Schoten

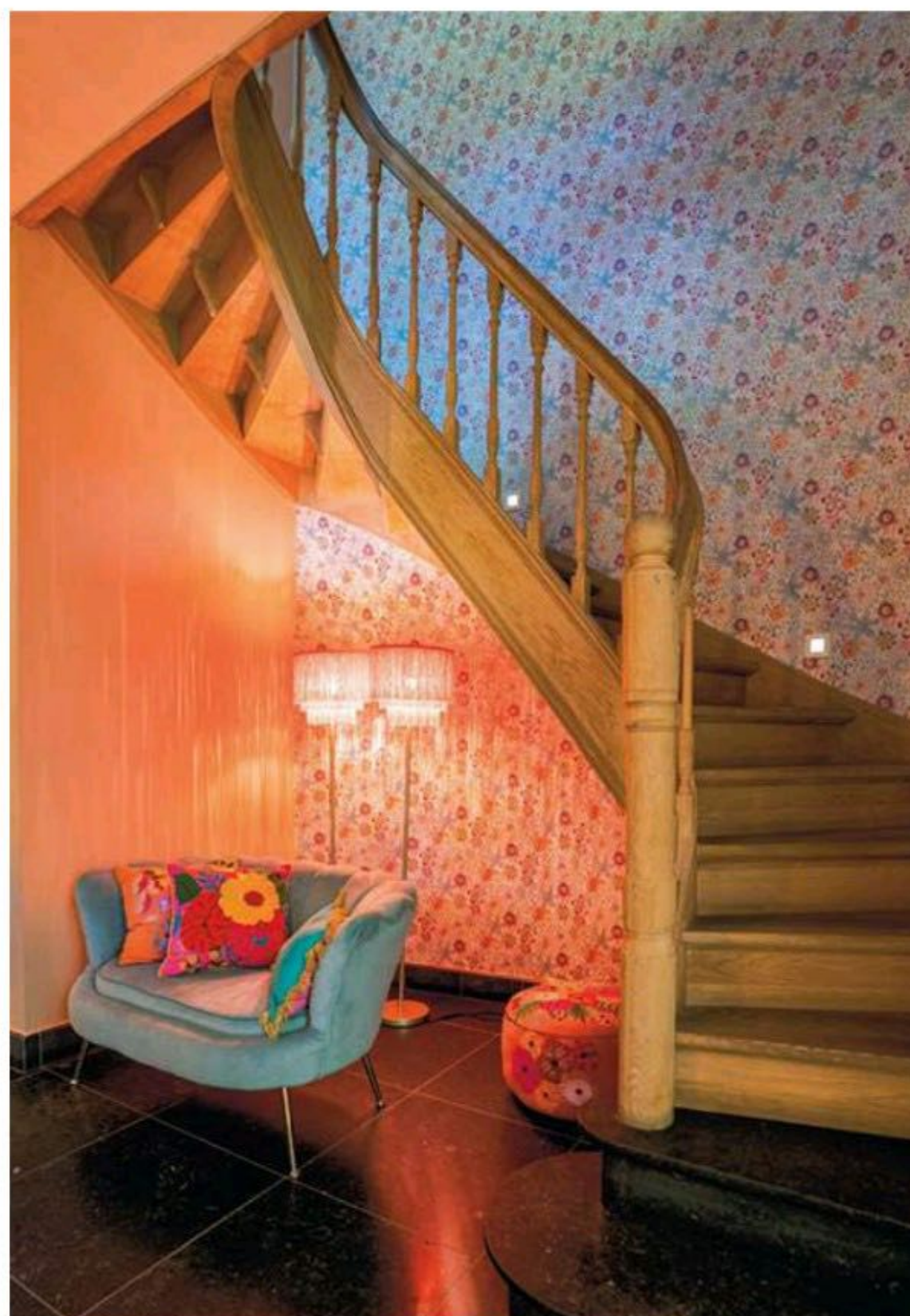
Type de logement villa construite en 2005

Surface habitable 468 m²

Surface du jardin 3 ares

Style coloré et éclectique, avec une touche *whimsy cottage*.

An-Katrien « Nous avons cherché la maison de nos rêves pendant 4 ans. J'ai grandi à la campagne, alors j'aspirais à retrouver de la verdure et du calme, mais ce n'est pas si facile à trouver à Anvers, d'où est originaire mon mari. C'est grâce à une émission de télé que nous sommes tombés, il y a 3 ans, sur cette villa de 2005. Nous avons eu un véritable coup de foudre. L'endroit est incroyablement paisible, tout en étant proche de tout. Même si le style champêtre de la maison nous plaisait énormément, il lui manquait de la couleur et de la personnalité. Nous avons



An-Katrien suit...

- @jackkinsey
- @homewithhelenandco
- @jpdemeyer
- @kate_rose_morgan
- @voorjans

«Ce que mon mari
pense de notre
table basse rose?
Il l'adore!»

tout de suite vu son potentiel. Avec ses murs blancs et ses nombreuses touches de bois, l'intérieur d'origine était la toile blanche idéale pour laisser libre cours à notre imagination.

DE MALIBU À PARIS

Je décrirais mon style comme coloré et éclectique, tandis que Dries préfère le style cottage anglais. Comme nous ne voulions pas nous limiter à un seul univers, nous avons choisi de donner à chaque pièce sa propre identité. La cuisine a une ambiance très britannique, tandis que la salle de bains rappelle une chambre d'hôtel parisienne. Dans la chambre de Myla, nous avons créé une atmosphère de jungle, et sa salle de jeux est décorée sur le thème de Malibu Barbie.



Les adresses shopping d'An-Katrien

- **Anna + Nina** – anna-nina.nl
- **De Potterie** (Schilde) – depotterie.be
 - **Westwing** – westwing.be
- **Mayfair.bxl** (Bruxelles) – mayfairbxl.com
- **ROCCO** (Knokke) – rocco.be





Même si je sais très bien ce que je veux, je me suis fait accompagner par 2 professionnelles pour l'aménagement. L'architecte d'intérieur et amie Nathalie Devadder s'est occupée de la salle de bains, tandis que Katty Bijloos, de Bijloos Interieur, nous a aidés à choisir les détails qui font toute la différence, comme les papiers peints et les habillages de fenêtres.

LE TRAVAIL D'ÉQUIPE: LA CLÉ D'UNE MAISON DE RÊVE

À part la salle de bains et le grenier, transformé d'une chambre d'amis en mon dressing, nous n'avons pas entrepris de gros travaux. Dans la cuisine, le plan de travail en pierre naturelle foncée a été remplacé par du marbre et les armoires ont été

« Chaque pièce a sa personnalité; la cuisine dégage une atmosphère très britannique, tandis que la salle de bains rappelle une chambre d'hôtel parisienne »





Les conseils déco d'An-Katrien

1 Changez régulièrement votre déco

Un nouveau coussin sur le canapé, un vase déplacé ailleurs... De petits changements peuvent avoir un grand effet, sans vous coûter une fortune.

2 Tout ne doit pas être cher

J'adore garnir mes vases de fleurs, de plantes ou même de branches provenant de mon jardin.

3 Je ne manque presque jamais ma visite mensuelle au Troc

J'y ai déjà déniché de véritables pépites, comme une petite table en bois pour seulement 10€ ou un pied de lampe recouvert de timbres.

laquées en bleu clair. La bibliothèque intégrée du salon, à l'origine en bois, a simplement été repeinte en vert pour lui offrir une seconde vie.

À propos de la table basse, que nous avons rachetée aux anciens propriétaires avant de la peindre en rose, on me demande souvent si mon mari l'aime aussi. Eh bien, il l'adore! Tout comme le papier peint Pierre Frey dans le salon et celui de Missoni dans la cage d'escalier. Ce sont d'ailleurs tous les 2 ses choix. Même le papier peint Gastón y Daniela représentant de la porcelaine bleue et blanche dans la cuisine a fait l'unanimité. Comme quoi, les hommes peuvent eux aussi aimer la déco... et avoir très bon goût! (clin d'œil)»

shopping



1. **Lampe** de table « Kora » (94,99 €, NOUS Living, sur wehkamp.nl). 2. **Cruche** en porcelaine « Mandarine » (79 €, Byon, chez dhondt.be). 3. **Bougie** parfumée « Ibiza Bohemia » (74,99 €, Assouline, sur westwing.be). 4. **Panier** pour chien à motif zigzag (285,95 €, petaporter.be). 5. Set de deux **verres à cocktail** « Paradise » (31,95 €, Anna + Nina). 6. **Table d'appoint** en acier doré « TORSJÖ » (69,99 €, IKEA). 7. **Statue** de la Vierge Marie (9,99 €, Xenos). 8. **Sac** tissé en nylon recyclé (45 €, Fonda). 9. **Vase** en porcelaine « Girona » (69,99 €, beliani.be). 10. **Plateau** rose (89 €, Addison Ross, chez bol). 11. **Coussin** en velours à imprimé ikat « Eclipse » (89,50 €, hipps.nl).

BIOHACK

La
meilleure
version
de vous

Cette année, je pars à la découverte de tout ce qui peut nourrir le corps et l'esprit. Entre bien-être, santé et développement personnel, je recherche ce qui fait vraiment la différence au quotidien. Dans cette rubrique, je vous partage mes expériences, mes ressentis et l'éclairage de professionnel-le-s pour savoir si ces pratiques tiennent leurs promesses.... ou pas!



CETTE SEMAINE: LE BREATHWORK

Et si votre respiration était bien plus qu'un simple automatisme? Et si elle devenait un outil puissant de transformation? C'est tout l'enjeu du breathwork. Une pratique de plus en plus en vogue dans les milieux du bien-être et du développement personnel. Je pensais connaître l'étendue de ma respiration, jusqu'à ce rendez-vous chez Leslie Pacco, kinésithérapeute et thérapeute psycho-corporelle. Je m'y rends

pour de fortes douleurs liées à une hernie discale. Mais au fil de la séance, la conversation dévie vers une épreuve personnelle que je traverse à l'époque. À un moment dans la discussion, Leslie me lance une phrase qui me laisse perplexe: «Il faut que tu respires là-dedans.» À cet instant, je ne comprends pas vraiment ce qu'elle veut dire. Respirer dans une émotion? Dans une douleur? Pourtant, sa remarque éveille ma curiosité...

RESPIRE...

Elle me parle alors du breathwork et de différentes approches comme celle de la méthode Wim Hof... Je découvre rapidement qu'il existe une multitude de techniques respiratoires. Breathwork holotropique, Breathwork chamanique, Rebirth, Hypnotic Breathwork et j'en passe; les appellations se multiplient au point de parfois semer la confusion dans mon esprit. Pourquoi autant de termes

pour parler d'une fonction aussi simple que respirer?

MAÎTRISER L'ÉNERGIE VITALE

Le breathwork – traduisez littéralement «travail sur le souffle» – est le terme générique qui englobe toutes les techniques de respiration. Il s'inscrit dans une tradition ancienne puisque bien avant ce courant à la mode, dans le yoga, par exemple, on parlait déjà depuis des siècles (avant J-C) de «pranayama». Ce dernier signifie en sanskrit maîtrise de l'énergie vitale par le souffle. En d'autres termes, on pratiquait déjà en Inde un travail sur le souffle afin de préparer le corps et l'esprit à la méditation. Aujourd'hui, ces pratiques connaissent un nouvel essor et séduisent un public toujours plus large en quête de bien-être.

DES SENSATIONS SURPRENANTES

La plupart des techniques de breathwork invitent à enchaîner inspirations et expirations de façon fluide et continue, sans pause. On parle alors en français de respiration consciente connectée. Daphnée, fondatrice de Belgium Breathwork à Waterloo m'explique: «En se concentrant pleinement sur ce flux ininterrompu, on s'ancre dans l'instant présent, loin des pensées tourbillonnantes. Le corps et l'esprit se synchronisent, favorisant une sensation profonde d'apaisement.» Chaque technique de breathwork propose une manière spécifique d'enchaîner ces inspirations et expirations. Cela peut être, par exemple, uniquement par la bouche avec une inspiration longue suivie d'une expiration plus courte. Ou bien exclusivement par le nez



Daphnée, coach

« En se concentrant
pleinement sur ce
flux ininterrompu,
on s'ancre dans
l'instant présent »

comme le propose Daphnée, coach en Hypnotic Breathwork. En réalité, il existe autant de façon de respirer que d'appellations alambiquées. Mais si on parle autant du breathwork aujourd'hui, c'est pour une raison bien particulière. Outre un apaisement et une détente profonde, il provoquerait des effets surprenants sur le corps et le mental. «En effet, lors de certaines pratiques intensives (respiration connectée, holotropique, chamanique,

hypnotic, Rebirth, etc., ndlr), le rythme respiratoire change, m'explique Daphnée. Ce qui peut entraîner une baisse du CO₂ dans le sang. Cela peut donner lieu à des sensations corporelles inhabituelles: des fourmillements dans les mains, les pieds ou le visage; ou encore des pinces de crabes (contractions musculaires involontaires comme les mains qui se crispent, la mâchoire qui se serre, etc., ndlr); des vertiges, une impression de sortie de soi ou encore des réactions émotionnelles intenses...»

LA RESPIRATION INSPIRÉE DE WIM HOF

Au cours de ces dernières années, j'ai testé plusieurs méthodes de breathwork. Certaines m'ont laissée sceptique, d'autres m'ont profondément marquée. Pour vous transmettre plus concrètement les effets de cette pratique, replongeons-nous en 2021, lors de ma première expérience avec la thérapeute Leslie Pacco. Elle me propose, à l'époque, plusieurs séances de respiration consciente inspirée de la méthode Wim Hof. Chaque séance dure entre 30 à 60 minutes et est constituée de plusieurs cycles de respiration. Dans son cabinet, un tapis de yoga, des coussins et des couvertures m'attendent. Leslie me demande de m'y allonger pendant qu'elle m'explique la technique: inspirer profondément par la bouche en 2 temps, d'abord en gonflant le ventre, puis la poitrine, avant d'expirer sans forcer (par la bouche également). Puis d'enchaîner ces respirations durant plusieurs minutes. Elle pose une main sur mon ventre, l'autre sur ma poitrine pour m'aider à trouver le bon mouvement. Au début, cela n'a rien d'intuitif.

Puis au bout de 40 respirations vient le moment des rétentions. Après la dernière expiration, il faut vider complètement les poumons et retenir le souffle. Et là, c'est magique! Je me sens apaisée. Ma mâchoire, souvent crispée à cause du bruxisme, se relâche. Je plane. Des couleurs apparaissent, puis des images. Moi qui tiens habituellement à peine quelques secondes en apnée, je reste longtemps sans respirer, sans stress, envahie par une sensation de lâcher-prise et de bien-être immense. Ensuite, Leslie m'invite à reprendre

**Je plane,
des couleurs
apparaissent
et des images
défilent. Je me
laisse porter!**

une grande inspiration par le nez avant de retenir à nouveau mon souffle quelques secondes à poumons pleins. Les cycles reprennent. À la deuxième série de respirations, je craque. Je pleure même. Respirer de façon si soutenue me paraît vraiment éprouvant. «Tu peux pleurer, tu peux crier, tu peux secouer tes jambes...», me rassure Leslie. Peu de temps après, des fourmillements apparaissent dans mes mains et mes pieds. J'ai l'impression de gravir une montagne quand les respirations



s'enchaînent. Mais, à chaque rétention de mon souffle, c'est la libération. Les images défilent. Je me laisse porter. C'est un peu comme si je regardais mes difficultés sous un autre angle. Des intuitions émergent, comme des indications, voire des conseils. Lorsque la séance s'achève, je reste allongée, profondément détendue. J'ai l'impression de me réveiller d'une sieste ressourçante, dans un état de lucidité et de sérénité totales. Comme si j'avais enfin pu regarder les choses en face et qu'à présent, je détenais certaines clés pour résoudre mes problèmes. Quand Leslie retire mon bandeau, je n'ai qu'une seule envie: recommencer.

DES ÉMOTIONS INTENSES

Pour moi, c'est une révélation. Daphnée, coach en breathwork me partage le même récit: «Après avoir essayé le breathwork, je me suis dit: 'Waouh! Il faut que je me forme et que je puisse moi-même commencer à aider les gens. Que je les aide à trouver cette ressource en eux.'» Émotions intenses, intuitions profondes, grande lucidité, recrudescence de souvenirs, toutes ces sensations mentales et physiques inhabituelles seraient regroupées sous les mots: état de conscience modifié... «Ces états de conscience modifiés sont précisément le but de la pratique», souligne Daphnée. «En respirant de façon active, on apporte plus d'oxygène au sang, ce qui équilibre le système nerveux, et donne ainsi l'espace au subconscient de se manifester et au corps de libérer tout ce dont il n'a pas besoin.» Elle m'explique que cette approche trouve ses origines dans les années 1970. À cette

époque, le psychiatre Stanislav Grof, spécialiste des états modifiés de conscience, développe le breathwork holotrope pour induire ces états par la respiration plutôt que par des substances psychédéliques comme le LSD.

Pourtant, si quelques études pilotes en suggèrent les bénéfices, les preuves scientifiques restent à ce jour limitées.

LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ

De mon côté, depuis 2021, je suis devenue accro au breathwork. J'ai essayé presque toutes les approches qui se sont présentées à moi. Certaines se pratiquent avec une musique d'ambiance très forte, d'autres dans un bain sonore de gongs et de bols chantants, mais au fil des expériences, une évidence s'est imposée: mon souffle est devenu un outil puissant que je peux désormais utiliser pour changer mon état intérieur. Pour Daphnée, coach en Hypnotic Breathwork, la respiration consciente ne se contente pas de réguler les

émotions. Elle aiderait aussi à apaiser le système nerveux, à diminuer l'anxiété et à laisser émerger des émotions enfouies, ouvrant la voie à une meilleure compréhension de soi. Mais une séance n'a pas besoin d'être spectaculaire. «Elle peut être simplement un moment d'intégration, de méditation. Il ne faut pas chercher à atteindre quoi que ce soit», rappelle la coach. La plupart des méthodes reposent sur une respiration consciente continue, sans pause. Pourtant, de mon côté, ce sont justement les rétentions du souffle – comme dans la méthode Wim Hof – qui m'apportent le plus d'apaisement. Elles font naître en moi un silence intérieur, une concentration inhabituelle, parfois même une intuition étonnamment claire.

C'EST DU PIPEAU?

À mon sens, le breathwork thérapeutique n'a pas comme but ultime de provoquer des réactions spectaculaires. Son objectif est plutôt d'induire et d'accompagner un voyage intérieur. S'il peut bien sûr faire émerger des émotions intenses ou des souvenirs difficiles, il s'agit avant tout d'un travail personnel qui doit être pratiqué dans un cadre sérieux, avec un accompagnement adapté et en tenant compte des contre-indications médicales et psychologiques. Enfin, les bénéfices recherchés – détente profonde, lâcher-prise, clarté mentale, etc. – ne nécessitent pas forcément une respiration active si intense. Si certaines techniques permettent d'y accéder plus rapidement grâce à leurs effets physiologiques, des pratiques plus douces, comme la respiration diaphragmatique,

la cohérence cardiaque, certains pranayamas ou la méditation, peuvent elles aussi conduire à un état similaire. En apaisant le flot incessant de pensées, elles permettent souvent de faire émerger des intuitions, des idées ou des réponses que notre cerveau avait déjà intégrées, mais que le bruit mental empêchait jusque-là de percevoir. À méditer donc...

En pratique

X Daphnée, fondatrice de Belgium Breathwork propose des séances d'Hypnotic Breathwork chez elle à **Waterloo**: belgiumbreathwork.be

X Leslie Pacco, thérapeute psycho-corporelle et kinésithérapeute reçoit dans son cabinet à **Saint-Gilles**: doctena.be/fr/specialite/kinesitherapeute/leslie-pacco-295912

X Camille, facilitatrice en Breathwork et coach holistique propose des séances individuelles et en groupe à **Bruxelles**: thegoodbreathe.com

X Victoria Kult, naturopathe, facilitatrice en états modifiés de conscience propose des sessions de breathwork **dans différents endroits dans le monde et en ligne**: breathebyvictoriakult.com ou [@victoriakult](https://www.instagram.com/victoriakult)

X Bon à savoir: sur les réseaux sociaux, le breathwork est souvent mis en scène de façon sensationnaliste. Si des réactions émotionnelles intenses peuvent survenir, des promesses comme «revivre sa naissance» ou «guérir un traumatisme en une séance» relèvent davantage de croyances personnelles que de données scientifiques.

**Après la dernière
expiration,
il faut vider
complètement les
poumons et retenir
le souffle. Et là,
c'est magique!**

POPCORN

Tout ce qu'on va binge-watcher

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



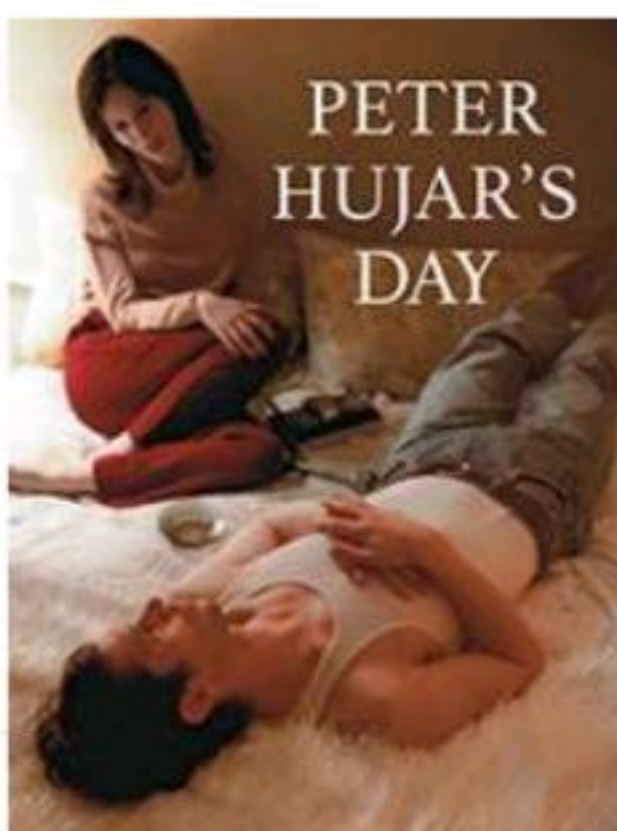
© DISNEY+

... je veux tout savoir sur la première femme qui a traversé la Manche à la nage

Nageuse émérite, Gertrude Ederle est née en 1905 à New York de parents immigrés. Au fil des années, elle a défié les normes sociales et surmonté les nombreux obstacles qui se sont succédé tout au long de sa destinée. Avec le soutien indéfectible de sa sœur aînée et d'entraîneurs dévoués, elle est devenue un modèle en intégrant non seulement les rangs de l'équipe olympique américaine de natation, mais en réalisant également l'inimaginable: être la première femme à nager les 34 km qui relient la France à l'Angleterre!

Face à la mer: l'histoire de Trudy Ederle, film disponible sur Disney+.

AU CINÉ CETTE SEMAINE



PETER HUJAR'S DAY

En 1974, l'écrivaine Linda Rosenkrantz et le photographe Peter Hujar enregistrent leur conversation, alors qu'elle travaille sur un livre dans lequel des artistes racontent leur journée de la veille. Connu pour son intransigeance, Hujar est considéré comme l'une des figures majeures de la scène culturelle new-yorkaise des années 1970 et 1980.



« Soyez bienveillant envers vous-même.

Le monde est déjà assez difficile »

Gigi Hadid

© GETTYIMAGES



... je veux découvrir un scandale financier

Plongez au cœur de l'un des plus grands scandales financiers de l'histoire suédoise. Ce documentaire revient sur l'incroyable fraude qui a secoué le pays en 1997, lorsqu'une société d'investissement a été rachetée avant d'être vidée de ses actifs en à peine quelques mois. 30 ans plus tard, l'affaire reste entourée de mystère, notamment en raison de la disparition de son principal cerveau, **Joachim Posener**. Grâce à de nouveaux témoignages et à une enquête inédite, le documentaire tente de lever le voile sur cette incroyable escroquerie.

Marché de dupes: Le scandale Trustor, documentaire disponible sur Netflix.

... je veux voir une télé-réalité

Après avoir multiplié les romances sous les projecteurs, **Harry Jowsey** est prêt à tourner la page. Dans *Il faut que Harry se marie!*, la star de *Séduction haute tension* et *Perfect Match* laisse ses proches prendre les commandes de sa vie amoureuse. Ce sont eux qui sélectionneront les prétendantes, élimineront les mauvaises candidates et tenteront de guider Harry vers celle avec qui il pourrait enfin construire une relation durable. Une émission de télé-réalité mêlant romance, humour et décisions parfois explosives, où l'objectif n'est plus seulement de trouver l'amour... mais de dire «oui».

Il faut que Harry se marie!, série de télé-réalité
disponible sur Netflix.



... je veux (re)
voir un film
familial
belge

Un garçon de 11 ans surdoué construit secrètement une montgolfière avec son amie Emma pour prouver à son père que tout est possible dans la vie.

SpaceBoy, film
disponible sur
RTL play.



Mots mélangés

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

Dernière demeure d'un pharaon



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

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.

- AKHENATON
- MOMIE
- ALEXANDRIE
- MYKERINOS
- ANUBIS
- NECROPOLE
- BABOUIN
- OFFRANDE
- CHACAL
- OSIRIS
- COBRA
- SANCTUAIRE
- DELTA
- SCARABEE
- DYNASTIE
- SCEPTRE
- ECRITURE
- SCRIBE
- EMPIRE
- SOLEIL
- FAUCON
- SPHINX
- GIZEH
- STATUETTE
- LOTUS
- THEBES
- LOUXOR

solutions des jeux p. 87

**Boost
your
brain**

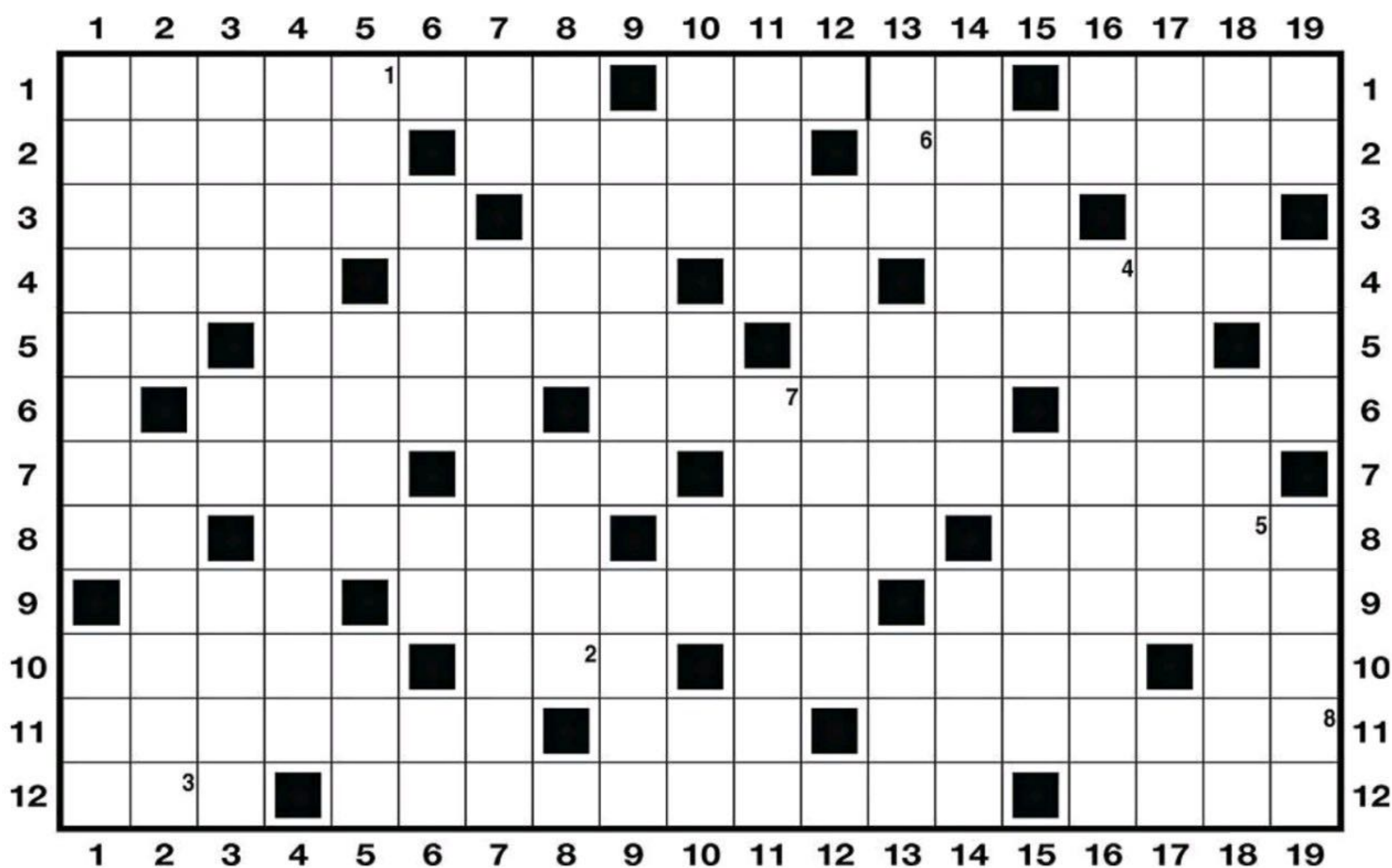
Mots croisés

HORizontalement

1 Induit en erreur. Fille qui s'affiche. Jardin paradisiaque. **2** User le bois. Distendre. Pas maintenant. **3** Faire venir à soi. Aide à la croissance. Eclaté joyeusement. **4** Sommet pointu. Ville hollandaise. Parole de peste. D'un sous-continent de l'Asie. **5** Faits de civilisation. Invitas à venir. Occasionnées. **6** Type fruste. Se loger. Avidité. **7** Infraction grave. Reçoivent. Prix Nobel de physique. **8** Jonction. Doucement. Corbeille à papiers. Vaguer. **9** Le temps des belles découvertes. Démente. Passage. **10** Marrons. Un désert. Fixé. Petit écran. **11** Publiant l'œuvre. Plante à bulbe. Assemblée. **12** Hors compétition. Ramassage. Fait le barbier.

VERTICALEMENT

1 Rendre un texte. Son objet, c'est la Terre. **2** Tuteurs. Allongé. **3** Compétition sportive. Machine moderne. Sommet de maison. **4** De tête. **5** Il est salé près de la mer. Sport équestre. Poche. **6** Comblé. Endroit précis. Qui n'a aucune tenue. **7** Degré. Profond, il dévoile les gorges. **8** Qui aspire au même but. Très imbibé. **9** Ayant les mêmes sons. Sans aucune irrégularité. **10** Gaz lâché. Adverbe d'affirmation. Cardinal. Un individu. **11** Marchand de tapis. Plante. **12** Préparer en secret. **13** Cousu. A tenir pour diriger Grigou. **14** Cibles sportives. A un penchant. **15** Trouble physique. Arrivée. **16** Canton de Seine-Maritime. Il a quitté son corps. **17** Ridicule. Devant ce qui est à toi. **18** Ses eaux finissent dans l'Ontario. Atones. **19** Négation. Vieux vaisseau. Désirée.



Mots fléchés



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

IRRÉALISÉ GONFLE- MENTS APRÈS COUPS	LA VILLE DES CLERMONTOIS RALENTIT	RÊVE DE SPORTIFS DÉFRAÎCHIE PAR L'USAGE	UTILISATEURS MOT D'AJOUT	MOUVEMENT DE L'ŒIL À EUX SAISIES PAR LES SENS	MIS EN MOUVEMENT DÉVELOP- PEMENT	REMARIÉ
			5			
AU MOINS 200 M2			RECOUVERT DE PAPIER PEINT BIDULE			
TRANCHANTE			PERSONNES PRONOM		APPÂTÉE	
METTRE DU MORTIER				FIT UNE DÉDUCTION LIEN WEB		4
LE DJ LA GÈRE		RAVAGES DUS AU FROID OBSTINÉE				
TROMPÉ SON MONDE			PRÉPOSITION PAGE DES TITRES		NÉGATION CONTREFAIT	
POUR OPUS	GARDÉ À SORTIR S'IL PLEUT	8		NOMME AU POSTE OUVRAGE DE RÉFLEXION		GRAVE PÉNURIE
EFFET DONNÉ À UNE BALLE			ARRIVÉS PARMI NOUS SAINTÉ EN ABRÉGÉ		TYPE DÉCEVOIR UNE ATTENTE	
POÉTESSES SANSTALENT				ORGUEILLEUX MER À L'OUEST DE LA TURQUIE	1	
SE LANCER	AVANCE CHAUSSURE LÉGÈRE		AMÈNE À TABLE MINABLE		JARDIN DIVIN	
		ÉMONDÉES DOUX ET AGRÉABLE				
OISEAUX DE TOUTES LES COULEURS			PALMIPÈDES DE FERMES TERRES EN MER	7	CUBE DE JOUEUR VINS PRISÉS L'ÉTÉ	
UNITÉ D'ÂGE	FAIS DU TORT CERF DU CANADA	2		AUXILIAIRE À CONJUGUER SE NIPPA (SE)		QUANTITÉ MESURÉE
LABYRINTHES					CERCLE VU QUE	
IL S'OPPOSE AU BIEN		TELS DES OGRES COMPACT DISC		3	ATTRAPÉ	
CORDON À SOULIER			DÉCORÉES			
CRÉE UNE FÊLURE		TÊTE D'AFFICHE AU CINÉMA		APPRISE		
	6					

Sudoku chaotique

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

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

Sudoku 2468

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

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

Trouvez les 6 différences



KONNICHIWA

CALAMARS AU FURIKAKE

Ingrédients

□ 200 à 250 g de calamars surgelés
□ 2 c. à s. d'huile végétale □ 1 à 2 piments rouges, coupés en rondelles □ 2 gousses d'ail, émincées
□ 2 cm de gingembre frais, pelé et coupé en fines lamelles □ 2 jeunes oignons, finement ciselés (séparez le blanc du vert) □ du furikake au poisson ou aux algues □ ½ c. à c. de shichimi (en épicerie asiatique)
□ ¼ c. à c. de sanshō (en ligne ou en épicerie spécialisée) □ ¼ c. à c. de poivre blanc □ une poignée de coriandre fraîche, grossièrement hachée

1. Préparez les calamars surgelés selon les indications figurant sur l'emballage. Réglez le four environ 10°C plus chaud afin qu'ils deviennent encore plus croustillants. Sortez-les ensuite du four et réservez.

2. Faites chauffer l'huile dans un wok ou une grande poêle à feu vif. Lorsqu'elle est bien chaude, ajoutez le piment, l'ail, le gingembre et le blanc des jeunes oignons. Faites revenir 1 à 2 minutes à feu vif, jusqu'à ce que l'ail commence à dorer. Ajoutez ensuite les calamars, le furikake, le shichimi, le sanshō et le poivre blanc. Faites sauter encore 1 à 2 minutes en mélangeant soigneusement afin que les épices enrobent bien les calamars.

3. Retirez le wok du feu, ajoutez la coriandre et le vert des jeunes oignons, puis mélangez. Servez immédiatement, bien chaud.

Astuce ce plat s'accompagne à merveille d'une bière.

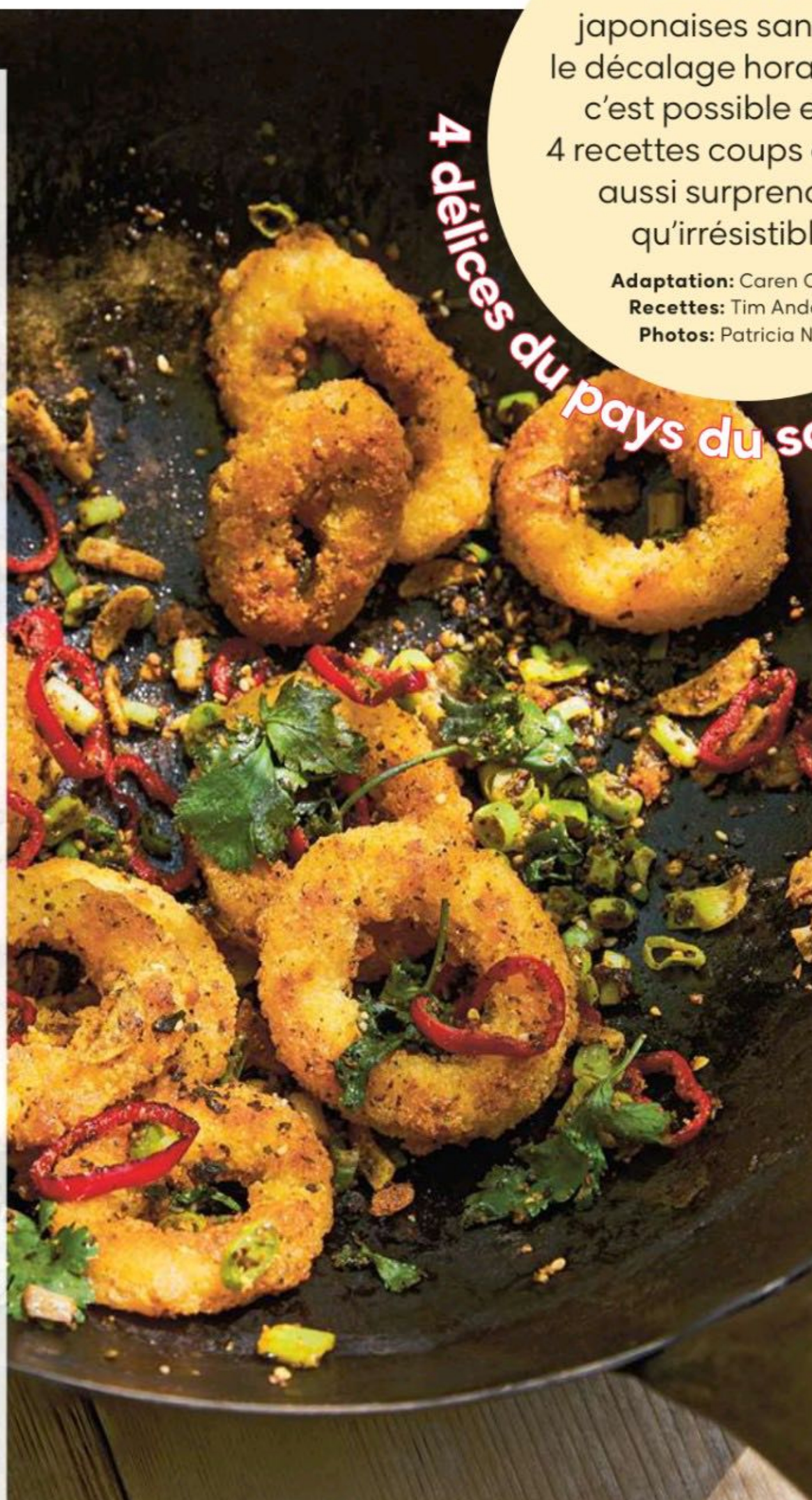
Des saveurs japonaises sans subir le décalage horaire? Oui, c'est possible et voici 4 recettes coups de cœur aussi surprenantes qu'irrésistibles.

Adaptation: Caren Callaert

Recettes: Tim Anderson

Photos: Patricia Niven

4 délices du pays du soleil levant



LANGOUSTINES FAÇON KATSUDON

Ingrédients

□ 200 à 250 g de langoustines panées □ 2 petits poireaux, coupés en fines rondelles en biais □ 120 ml de dashi □ 3 c. à s. de sauce soja □ 2 c. à s. de mirin □ 2 c. à s. de saké □ 50 g d'épinards (frais ou surgelés, préalablement décongelés) □ 3 œufs, légèrement battus □ 2 portions de riz cuit □ ¼ de feuille de nori, finement ciselée (en épicerie asiatique) □ du shichimi, selon vos goûts (facultatif, en épicerie asiatique)

1. Préparez les langoustines selon les indications figurant sur l'emballage, mais laissez-les cuire quelques minutes de plus afin qu'elles soient bien croustillantes.
2. Dans une petite poêle, mélangez les poireaux, le dashi, la sauce soja, le mirin et le saké. Portez à ébullition, puis laissez mijoter environ 8 minutes, jusqu'à ce que les poireaux soient bien tendres. Si les langoustines sont prêtes à ce moment-là, poursuivez la recette. Sinon, retirez la poêle du feu et attendez qu'elles soient cuites.
3. Dès que les langoustines sortent du four, incorporez les épinards à la sauce aux poireaux et portez de nouveau à ébullition. Versez ensuite les œufs battus et mélangez brièvement. Lorsqu'ils sont à moitié pris, remuez une dernière fois, puis déposez les langoustines par-dessus.
4. Laissez cuire encore 2 à 3 minutes afin que le dashi imprègne la base des langoustines. Le dessus des œufs doit rester légèrement baveux.
5. Répartissez la préparation dans 2 bols de riz bien chaud et garnissez de nori, puis de shichimi si vous le souhaitez.



SANDWICH AU MAQUEREAU FUMÉ, VINAIGRETTE AU PONZU ET AU WASABI

Ingrédients

□ sel □ MSG (glutamate monosodique, en épicerie asiatique)
□ 1 tomate moyenne, coupée en tranches de 5 mm d'épaisseur
□ 2 mini-concombres, taillés en longues lamelles de 5 mm d'épaisseur
□ 2 c. à s. de ponzu □ 2 c. à s. de mayonnaise □ 1 c. à s. de wasabi
□ 1 c. à s. d'huile d'olive □ 4 petits filets de maquereau fumé avec leur peau (± 250 g au total) □ du poivre noir □ une généreuse poignée d'aneth, de menthe et de persil frais □ 2 petites ciabattas ou baguettes, coupées dans la longueur et légèrement grillées

1. Saupoudrez les tomates et les concombres de sel et de MSG. Laissez-les dégorger pendant que vous préparez le reste.

2. Mélangez le ponzu, la mayonnaise, le wasabi et l'huile d'olive dans un bol, ou secouez le tout dans un bocal jusqu'à obtenir une vinaigrette bien lisse.

3. Faites griller les filets de maquereau jusqu'à ce que leur peau soit bien croustillante. Assaisonnez généreusement de poivre noir.

4. Épongez les tomates et les concombres avec du papier absorbant.

5. Répartissez une bonne partie des herbes fraîches sur la moitié inférieure des pains et arrosez-les d'environ la moitié de la vinaigrette. Déposez les tomates, le maquereau, les concombres et le reste des herbes. Versez le reste de la vinaigrette, refermez les sandwichs et dégustez-les immédiatement, tant que le maquereau est encore chaud. Vous pouvez aussi les emballer soigneusement dans du papier cuisson et les savourer plus tard, froids.





COLESLAW ASIATIQUE

Ingrédients

□ 1 paquet de nouilles ramen instantanées □ 50 g d'amandes effilées □ le jus d'1 citron vert □ 2 c. à s. d'huile de sésame □ 2 c. à s. de vinaigre de riz □ 2 c. à s. de mirin □ 2 c. à s. de sucre semoule fin □ 1 c. à s. de sauce soja □ 1 c. à s. de tahini □ ¼ de chou blanc □ ¼ de chou rouge □ 2 jeunes oignons, finement émincés □ 2 cm de gingembre frais, pelé et finement râpé □ 1 piment rouge, épépiné et coupé en fines rondelles □ 1 carotte, taillée en julienne □ 1 c. à s. de graines de sésame □ les feuilles de 1 à 2 brins de menthe, grossièrement déchirées □ une poignée de coriandre fraîche, hachée

1. Préchauffez le four à 180 °C. Ouvrez le paquet de nouilles ramen et retirez le sachet d'assaisonnement. Laissez les nouilles dans leur emballage et cassez-les en morceaux de tailles inégales: certaines de la taille de croûtons, d'autres en fins éclats.

2. Répartissez les nouilles cassées et les amandes effilées sur une plaque de cuisson. Enfournez pendant environ 8 minutes, jusqu'à ce que les amandes soient bien dorées, en mélangeant à mi-cuisson. Laissez ensuite refroidir.

3. Dans un bocal, mélangez le contenu du sachet d'assaisonnement avec le jus de citron vert, l'huile de sésame, le vinaigre de riz, le mirin, le sucre, la sauce soja et le tahini. Fermez le bocal et secouez énergiquement jusqu'à ce que le sucre et les épices soient complètement dissous.

4. Émincez le chou blanc et le chou rouge en très fines lanières (à l'aide d'une mandoline si vous en avez une). Déposez-les dans un grand saladier avec les jeunes oignons, le gingembre, le piment, la carotte, les graines de sésame, la menthe et la coriandre.

5. Ajoutez les amandes grillées et les morceaux de ramen, versez la vinaigrette sur la salade, mélangez et servez immédiatement.

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

« **O**h, pardon, dis-je avant de le reconnaître. Puis, quand je réalise qui il est: Vraiment, pardon pour tout. »

« D'accord », répond-il simplement avant de me contourner pour entrer.

Je me retourne et le suis. Maintenant qu'il est là, autant prendre mon courage à deux mains et essayer d'arranger les choses.

« Michaël, s'il te plaît, accepte de me parler. Ou au moins de m'écouter. »

« J'ai rendez-vous avec un ami, je n'ai pas le temps. »

« Je voulais juste te dire à quel point je suis désolée. »

« Il me semble que tu me l'as déjà dit plusieurs fois. »

« Oui, et tu es toujours en colère contre moi. Alors je continuerai à te le dire jusqu'à ce que ce ne soit plus le cas. Qu'est-ce que je peux faire pour me faire pardonner? »

« À quoi bon, Laura? Tu as obtenu ce que tu voulais. Profites-en. »

« Je n'arrive pas à en profiter vu la manière dont tout s'est passé. »

« Eh bien, ce n'est pas vraiment mon problème. »

« Pourquoi es-tu si en colère? »

« Tu te rends compte à quel point ce que tu as dit était irrespectueux? Pas seulement envers moi, mais aussi envers toutes les personnes qui ont réellement été agressées sexuellement. À cause de gens comme toi, elles ne sont souvent pas prises au sérieux. »

« Je ne l'aurais jamais vraiment fait! Tu dois me croire! »

« Ça ne change rien! s'emporte-t-il. Utiliser ça comme une arme contre un homme. Un homme innocent. Tu ne comprends donc pas à quel point c'est grave? Je n'ai plus de temps à perdre. Je te souhaite une belle vie, Laura. »

Je comprends que ça ne sert plus à rien d'insister. Je peux seulement espérer que ça lui a fait du bien de vider son sac. Au moins, j'aurai pu lui offrir ça. Et, d'une certaine manière, cela m'apporte aussi une forme de conclusion. En rentrant chez moi à travers les rues qui s'assombrissent, je repense à tout ce que Michaël vient de me dire. Et je réalise qu'il avait entièrement raison. Ce que j'ai dit était inacceptable, pour tellement de raisons. Mes parents ont



beau me répéter que je suis quelqu'un de bien et que c'est Thomas qui a eu tort dans cette histoire, il n'empêche que j'ai aussi des côtés très laids. Et c'est sûrement pour ça que je me retrouve toute seule.

À PROPOS DES LEGO ET DES PIEDS NUS

« Salut, dis-je à Barbara le lendemain matin. Je ne pensais pas te voir ici. Tu vas mieux? »

« Pas vraiment, mais je n'avais pas envie d'essayer d'obtenir un rendez-vous chez le médecin, d'y aller, puis d'attendre dans une salle pleine de malades. »

« Mais toi aussi, tu es malade! »

« Oui, mais eux, ils ont d'autres trucs que je pourrais encore attraper. Ici, je dois juste rester assise derrière un ordinateur, ça devrait aller, non? »

« Si tu ne tiens pas le coup, tu rentres chez toi et personne n'a besoin de le savoir, d'accord? Je m'occuperai de ton travail. »

« Et si quelqu'un demande où je suis? »

« Je dirai que tu es aux toilettes. »

« Et s'ils reviennent un peu plus tard? »

« Je dirai simplement que tu as une diarrhée terrible. »

« Laura! »

« Crois-moi, après ça, ils ne reviendront plus. »

Barbara éclate de rire.

« Je voulais aussi te remercier, dit-elle ensuite. Grégoire m'a raconté que vous aviez discuté hier. Je trouve ça tellement gentil de ta part de lui avoir donné une chance. »

« Oh, ce n'était pas grand-chose. On a juste parlé le temps d'un verre. Je sais qu'il est devenu très important pour toi, alors forcément, il l'est aussi un peu pour moi. »

« Avec toute cette morve et mes yeux qui pleurent, ça ne se voit peut-être pas, mais j'en ai les larmes aux yeux tellement je trouve ça beau. »

« Je serai toujours de ton côté. Peut-être pas toujours du côté de Grégoire, mais toujours du tien. Et s'il te brise le cœur, je me ferai un plaisir de lui faire un peu mal. »

« Un peu seulement? »

« Utiliser ça comme une arme contre un homme, fulmine Michaël. Un homme innocent. Tu ne comprends pas à quel point c'est grave, Laura? »

« Une bonne pince dans le bras? Ou le faire traverser une pièce remplie de briques LEGO pieds nus? »

« Ça fait déjà très mal. »

« C'est le minimum que mérite quelqu'un qui te fait souffrir. »

« Alors je peux aussi obliger Thomas à traverser une pièce remplie de LEGO pieds nus? »

« Non, ce n'est pas pareil. »

« Il t'a fait du mal. »

« J'ai aussi fait quelque chose d'inacceptable. Peu importe, je n'ai plus envie d'avoir cette conversation. J'en ai déjà parlé avec mes parents ce week-end. »

« Et alors? »

« Ils veulent m'aider. »

« Vraiment? C'est génial! Alors tous tes problèmes sont réglés? »

« Pas vraiment. Il faut encore que je puisse rembourser le prêt. Mais d'abord, je dois aller voir la banque pour savoir à combien s'élèveront les mensualités maintenant que je sais que mes parents peuvent payer l'apport et que je prendrai les frais de notaire à ma charge. J'ai rendez-vous à 16h30, donc je travaillerai pendant ma pause de midi. »

« C'est stressant, tout ça, dit Barbara avant de se moucher une nouvelle fois avec fracas. »
J'espère juste que ce n'est pas trop contagieux.

ME REVOILÀ AVEC MES PARENTS

On dit toujours qu'il faut faire jouer plusieurs banques les unes contre les autres. Je ne sais pas qui sont ces gens ni comment ils font, mais moi, j'étais déjà ravie d'avoir réussi à obtenir un rendez-vous dans les temps avec une seule banque. Les autres ne répondaient tout simplement pas, étaient injoignables ou ne pouvaient me recevoir que dans plusieurs semaines.

La banque qui a pu me recevoir est la mienne. En plus, elle se trouve tout près de chez moi et de mon travail. Je trouve presque suspect qu'ils aient eu une disponibilité



aussi rapidement. La conseillère qui m'accueille n'a que quelques années de plus que moi et se montre très chaleureuse. Quand je lui explique ma situation, elle ne se moque pas de moi. Elle hoche la tête avec sérieux.

« Le fait que vos parents vous aident change déjà énormément de choses. S'ils acceptent aussi de se porter garants de ce prêt, ce serait un énorme avantage. »

« Je ne sais pas si j'ai envie de leur demander ça. Ils paient déjà tellement. »

« Il s'agit d'un remboursement important sur 30 ans. Un peu plus de la moitié de votre salaire. J'ai bien peur que nous ne puissions pas vous accorder ce prêt sans garantie. »

« Je ne suis même pas certaine que mes parents seront encore en vie dans 30 ans. »

« Ce n'est pas nécessaire! », répond-elle avec enthousiasme.

Je dois avoir l'air choquée, car elle s'empresse d'ajouter: « Bien sûr, j'espère de tout cœur que vos parents vivront encore très longtemps, mais en 30 ans, beaucoup de choses vont aussi évoluer: votre salaire augmentera sans doute et il y aura l'inflation. Vous gagnerez davantage tandis que vos mensualités resteront identiques. Et peut-être trouverez-vous un partenaire avec qui partager ces remboursements, si c'est ce que vous souhaitez bien sûr! »

Elle s'éclaircit la gorge.

« Quoi qu'il en soit, ce sont souvent les 10 à 20 premières années qui sont les plus délicates. Ensuite, tout devient beaucoup plus facile. »

« Il va donc falloir que je retourne parler à mes parents. »

« J'en ai bien peur », répond-elle avec un sourire.

« Il s'agit d'une somme importante, explique la conseillère bancaire. J'ai bien peur que nous ne puissions pas vous l'accorder sans garantie »



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

Glace Oreo

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



© IRMY PHOTOGRAPHY

INGRÉDIENTS

Pour 1L de glace

- ☐ 500 ml de crème entière liquide
- ☐ 1 boîte (397 g) de lait concentré sucré
- ☐ quelques gouttes d'extrait de vanille
- ☐ 200 g d'Oreo (+ un peu plus pour la décoration)
- ☐ 100 g de chocolat Oreo (+ un peu plus pour la décoration)

RECETTE

- ❶ Fouettez la crème entière jusqu'à obtenir une chantilly bien ferme, à l'aide d'un robot ou d'un batteur électrique.
- ❷ Pendant ce temps, concassez grossièrement les Oreo et coupez le chocolat Oreo en petits morceaux.
- ❸ Dans un grand saladier, mélangez le lait concentré sucré, les Oreo, le chocolat Oreo et l'extrait de vanille à l'aide d'une spatule.
- ❹ Incorporez délicatement la chantilly au mélange. Veillez à ne pas trop mélanger afin de conserver une texture bien aérienne.
- ❺ Faites fondre un peu de chocolat Oreo au micro-ondes pendant environ 30 secondes.
- ❻ Chemisez un moule à cake de film alimentaire.
- ❼ Versez la moitié de la préparation dans le fond du moule, puis nappez de chocolat fondu. Recouvrez avec le reste de la préparation.
- ❽ Décorez le dessus avec quelques Oreo et morceaux de chocolat Oreo.
- ❾ Placez le moule au congélateur pendant au moins 6 heures, idéalement toute une nuit.
- ❿ Il ne vous reste plus qu'à déguster!

horoscope

LE SIGNE DE LA SEMAINE

LION

23-7 • 23-8

Cette semaine s'annonce exaltante. Avec le Soleil, Mercure et Jupiter dans votre signe, tous les plaisirs sont décuplés. Votre vie amoureuse et sexuelle reçoit un véritable coup de boost. Si vous êtes célibataire, une aventure d'un soir ou une romance de vacances passionnée pourrait bien se présenter. Attendez-vous à faire de belles rencontres et à avoir des conversations enrichissantes. Un échange plus profond pourrait vous permettre de mieux vous connaître. C'est également une excellente semaine pour voyager. Si un déplacement est prévu, tout devrait se dérouler sans le moindre accroc.

Votre vie sexuelle reçoit un vrai coup de boost. Vous pourriez bien vivre une romance!

Si vous souhaitez changer quelque chose dans votre vie, c'est le moment. Vous avez l'énergie, la lucidité et les ressources nécessaires pour y parvenir, que ce soit au travail, à la maison ou dans une relation. Grâce à votre charme et votre sens de l'humour, vous pourrez accomplir beaucoup de choses cette semaine.



VIERGE 24-8 • 23-9

Si vous entamez de nouvelles études ou reprenez le travail après vos vacances, vous pourriez ressentir un peu d'appréhension.

Vous n'avez aucune raison de vous inquiéter. Faites davantage confiance à vos capacités.



BALANCE 24-9 • 23-10

Votre planète, Vénus, est toujours dans votre signe, ce qui vous confère un charme irrésistible. Vous aimez souvent être au centre de l'attention.

Offrez-vous un moment au spa, un bain agrémenté d'un masque de beauté ou une séance de manucure.



SCORPION 24-10 • 22-11

Il y a de fortes chances que vous soyez plus émotif·ve que d'habitude. Vous pourriez avoir les larmes plus faciles que d'ordinaire.

Ne refoulez pas vos émotions. Laissez couler vos larmes ou confiez vos inquiétudes à quelqu'un.



SAGITTAIRE 23-11 • 21-12

Une nouvelle opportunité pourrait se présenter à vous: un emploi, des études ou un rendez-vous amoureux. Une nouvelle phase s'ouvre à vous.

Pour accueillir pleinement cette nouveauté, laissez le passé derrière vous. Faites-le en toute conscience.



CAPRICORNE 22-12 • 20-1

Une semaine agréable s'annonce. Vous pourriez connaître une réussite au travail ou atteindre un objectif qui vous tient à cœur.

Prenez le temps de célébrer vos succès cette semaine. Il est important de les apprécier.



VERSEAU 21-1 • 19-2

La semaine pourrait être assez mouvementée. Si vous avez tout planifié dans les moindres détails, un imprévu risque de venir tout bouleverser.

Essayez d'être un peu plus flexible dans votre organisation. Vous vous sentirez beaucoup plus détendu·e.



POISSONS 20-2 • 20-3

Si vous êtes célibataire, il y a de fortes chances que quelqu'un vous remarque cette semaine et vous invite même à un date.

N'y réfléchissez pas trop. Profitez de l'instant présent et laissez les choses se faire naturellement.



BÉLIER 21-3 • 20-4

Que vous soyez au travail ou en vacances, la semaine se déroule facilement, sans événements inattendus, et vous n'avez pas besoin de vous épuiser.

Prenez du temps pour vos loisirs et vos passions. Vous avez le temps et l'énergie nécessaires.



TAUREAU 21-4 • 21-5

Cette semaine est idéale pour travailler en collaboration. Tout ira beaucoup plus vite à plusieurs, et ce sera aussi bien plus agréable!

Acceptez toute l'aide qui vous est proposée. C'est dans l'intérêt de tout le monde.



GÉMEAUX 22-5 • 21-6

Cette semaine, vous avez tendance à vous mettre la pression. Surtout si vous commencez une formation ou que vous reprenez le travail.

Prenez conscience que c'est vous qui vous imposez cette pression. Adoptez un rythme plus agréable.



CANCER 22-6 • 22-7

Cette semaine, vous retombez facilement dans votre rôle de personne qui prend soin des autres et vous avez tendance à dépasser vos limites.

Vous n'avez pas besoin de tout organiser. Écoutez votre corps qui vous demande du repos.

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

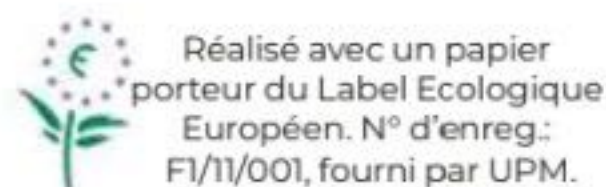
Ce magazine est protégé par le droit d'auteur. Vous souhaitez scanner des articles, les stocker, les copier ou les utiliser à des fins commerciales? Prenez contact avec ann.van.de.walle@roularta.be.

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.



L'audace du lundi qui revient. Alors qu'on était très bien sans lui

#ilfautleflair

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

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

Vous avez des questions concernant un concours?

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

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

Vous n'avez pas reçu votre magazine?

Compte.mesmagazines.be
Tél. 0800 20 291

Gérer votre abonnement?

Plus d'informations concernant votre abonnement?

Compte.mesmagazines.be
Tél. 078 35 33 03
info@mesmagazines.be

Régie publicitaire nationale:

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

Management:

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

suivez Flair online



La version numérique
de Flair pour seulement
1€ par semaine

flair.be/abodeal

Solutions des jeux

Mots croisés

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

Prudence

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

Mots mélangés

Sarcophage

Sudoku chaotique

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

Mots fléchés

Incarnat

Sudoku 2468

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

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

Trouvez les 6 différences



Flair la semaine prochaine



MARIAGE DE RÊVE **Elise, 30 ans**

a choisi de célébrer
une union intimiste
dans son jardin, avec
des pizzas et des
hamburgers au menu

26 août 2026

Jeune maman déçue...

« Au début, j'ai
beaucoup pleuré.
Était-ce vraiment
ça ma vie
désormais? »



CHUT!

Pourquoi il est souvent
préférable de
ne pas réagir

ÉVITER LES CICATRICES?

Ne laissez pas
vos petites
plaies sécher
à l'air libre



À l'espagnole, comme les croates...

Leçons de vie venues
du monde entier



**Conseil n°2:
superposez
deux
chemises**

5 looks de bureau qui rappellent l'été

Flair

DÉCOUVREZ
NOS BONS
PLANS DE
L'AUTOMNE



Vos plus belles sorties à prix Flair

Une nuit dans un hôtel de luxe, une parenthèse beauté ou un bon repas à partager. Avec nos mini-guides, votre temps libre devient encore plus réjouissant cet automne. Chaque carnet regorge d'adresses coup de cœur et de réductions canon auprès de partenaires sélectionnés spécialement pour vous par la rédaction. Quel Pocket arrive en tête de votre wishlist ? **Suivez Flair de près pour ne surtout pas le manquer !**

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...

Gabriela, 26 ans est célibataire et apprécie les relations sexuelles sans lendemain.

Elle s'enflamme pour... Les hommes qui respectent ce qu'elle veut.

Elle rêve... d'un trio avec 2 hommes.

Je me regarde, les yeux écarquillés, dans le miroir de cette salle de bains inconnue. Mon Dieu... je n'arrive pas à croire que je sois vraiment ici. Est-ce que j'ai complètement perdu la tête?

Derrière la porte fermée, je les entends rire. Eux, les 2 hommes avec qui je viens de me retrouver dans cette chambre d'hôtel après l'une des soirées les plus grisantes que j'aie jamais vécues dans le bar à salsa où je travaille.

Mon corps est parcouru d'un mélange d'excitation et de frissons. Certes, il m'arrive de repartir avec un client qui me plaît après le boulot, mais jamais encore avec 2 hommes à la fois. Pourtant, j'en ai souvent fantasmé. Rien ne m'excite plus que les films porno mettant en scène un trio. Mais maintenant que j'y suis vraiment, je ne sais plus si ce que je ressens est surtout de l'excitation ou de la nervosité.

On frappe doucement à la porte.

« On peut entrer? », demande très poliment l'un des 2.

Je prends une grande inspiration avant de m'approcher de la porte. Je l'ouvre lentement. Ils se tiennent l'un derrière l'autre, torse nu.

Putain... ils sont incroyablement sexy.

Je me décale légèrement pour les laisser entrer dans la salle de bains. Ils ne me touchent pas, mais leurs regards en disent long.

« On ne fera rien si tu n'as pas vraiment envie, mais que dirais-tu de prendre une douche ensemble? », me demande le plus brun des 2.

Ils sont d'un respect irréprochable, et le fait qu'ils accordent autant d'importance au consentement finit de me convaincre. Je me mords la lèvre inférieure avant de hocher la tête.

— « Oui... j'en ai envie! »

Dès que l'eau de la douche à effet pluie est suffisamment chaude, l'un d'eux m'invite à entrer dans la douche à l'italienne.

« Les dames d'abord », sourit-il.

J'hésite un instant à y entrer tout habillée, mais je n'ai pas envie de rentrer chez moi trempée. Heureusement, au même moment, l'autre homme commence lui aussi à se déshabiller. Tout à coup, enlever mes vêtements me paraît beaucoup moins étrange. En quelques instants, nous sommes tous les 3 nus, et je suis la première à entrer sous la douche.

Je leur tourne le dos et regarde par-dessus mon épaule pour voir ce qu'ils vont faire. Pour l'instant, ils restent immobiles.

« Tu es vraiment magnifique, tu sais? », dit l'un d'eux.

L'autre acquiesce. Je sens mes joues rougir, mais le compliment me fait plaisir.

« Vous comptez rester plantés là? » dis-je finalement.

Ils haussent les épaules: « Ça dépend de ce que tu veux, mais si tu souhaites qu'on te rejoigne, on vient avec plaisir. »

Une nouvelle fois, je me sens totalement maîtresse de la situation, et cela rend cet instant encore plus exaltant que je ne l'avais imaginé. Je hoche de nouveau la tête et me retourne vers eux. L'eau est délicieusement chaude, mais mes tétons sont déjà durcis par l'anticipation, et cela n'échappe

visiblement pas à leur regard.

« Mmm... laisse échapper l'un d'eux, admiratif. »

Je souris en inclinant légèrement la tête. Ils comprennent parfaitement ce que cela signifie.

L'un après l'autre, ils viennent me rejoindre sous la douche.

Ils posent doucement leurs mains sur mon corps et commencent à m'embrasser dans le cou, chacun d'un côté. Mon deuxième point faible! À partir de cet instant, plus rien ne peut nous arrêter.

Je pose mes mains sur leurs épaules et les guide doucement à s'agenouiller devant moi.

J'écarte légèrement les jambes et

leur fais comprendre ce que je veux, ici et maintenant.

« Faites-moi jouir. Chacun à votre tour, puis ensemble, jusqu'à ce que j'atteigne l'orgasme. Ensuite, je déciderai de ce que nous ferons pour le reste de la soirée. »

« Les deux hommes viennent me rejoindre sous la douche, posent leurs mains sur mon corps et commencent à m'embrasser »

Vous avez envie de partager vos fantasmes les plus coquins avec nos lecteur-ice-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.



Jusqu'à
-30%

SNAP



NOUVEAU

Votre livre photo se crée tout seul, en un claquement de doigts

Créer un livre photo n'a jamais été aussi rapide. Il vous suffit de télécharger vos photos et notre nouvel instant creator s'occupe du reste.

Profitez dès maintenant de 30% de réduction sur tous les livres photo.

Code Promo : FLR26LIVRE

* Offre valable avec le code promo FLR26LIVRE jusqu'au 30/09/2026 sur smartphoto.be. Non cumulable avec d'autres codes promo. Détails de l'offre : -15% sur tous les produits, -20% dès 35€ d'achat et -30% dès 70€ d'achat, frais de port et l'option "production prioritaire" non compris.