Flair

SEPTEMBRE = **MOIS DU BUDGET**

Dans mon portefeuille

«J'ai réussi à épargner 38.000 €, toute seule!»

FAITES LE TEST!

INFIDÉLITÉ FINANCIÈRE
Votre partenaire a-t-il des secrets financiers?

ENCORE PLUS BELLE

12 dupes beauté qui valent les originaux

STYLÉE SANS DÉPENSER

4 basiques, une multitude de looks

11 erreurs qui font exploser votre budget voyage

Pourquoi le low cost n'est pas toujours moins cher

COMPTES À RÉGLER
Vos dilemmes budgétaires passés au crible

CONFESSIONS D'ACCROS AU SHOPPING

Quand acheter devient une addiction

Le féminin belge le plus lu

Femmes D'AUJOURD'HUI





+ DE LÉGUMES
– DE GLUCIDES
11 RECETTES À IG BAS

JOURNÉES DU PATRIMOINE
TOP 10 DES VISITES EXCLUSIVES

PLANTES D'INTÉRIEUR
CONSEILS D'EXPERTE POUR LES GARDER EN VIE

En Wallonie et à Bruxelles
NOS ADRESSES MODE À PRIX FUTÉS

C'EST MON HISTOIRE
« Je ne suis plus dépendante à l'alcool »

COURSES, ÉCOLE, LOISIRS...

58 BONS PLANS POUR DÉPENSER MOINS



En vente du 3 au 9 septembre 2026

+VOTRE MAGAZINE CULINAIRE

La semaine de Julie



Pour l'éclipse solaire, je me suis posée dans un champ à Genappe, une vue dégagée pour observer le plus beau spectacle de l'année



Avec Zoé, on a découvert le Tapis de Fleurs de la Grand-Place depuis le balcon de l'Hôtel de Ville



Ensuite, on a goûté les glaces de Marcolini aux saveurs japonaises. D'une délicieuse fraîcheur!



« Le shopping peut devenir une façon de gérer ses émotions, de se distraire ou de retrouver un sentiment de contrôle »

Avez-vous déjà dépassé votre budget shopping? Et surtout, vous êtes-vous déjà demandé pourquoi vous achetiez? En page 42 de ce Flair, 3 lectrices se confient sur leur addiction au shopping, une habitude qui s'est immiscée dans leur vie sans qu'elles n'en prennent conscience. De la compulsion d'achat à l'ouverture du colis, le shopping procure des micro-shoots de dopamine et une sensation éphémère de bien-être. Une addiction que l'on aurait tendance à prendre à la légère tant elle peut paraître inoffensive, et pourtant, elle crée des dégâts économiques et psychologiques qui peuvent emporter la personne dans une spirale infernale. Dans cet article, une psychologue clinicienne explique que le shopping peut devenir une manière de gérer ses émotions, de se distraire ou de retrouver un sentiment de contrôle. L'addiction touche davantage les personnes qui souffrent de stress chronique, d'une faible estime d'elles-mêmes ou d'un fort sentiment de solitude. Autant de facteurs qui rendent le sentiment de bien-être lié à un achat doucement addictif. En lisant cet article, j'ai réalisé à quel point la barrière est mince entre addiction et plaisir. Dans ma vingtaine, je n'avais pas un grand intérêt pour la mode et encore moins pour le shopping qui m'apparaissait plus comme une corvée qu'un plaisir. Mais à l'approche de ma trentaine, j'ai commencé à suivre des influenceuses qui avaient un style qui me correspondait. Et ça a changé mon rapport au shopping, d'un coup, j'ai ressenti ce plaisir de me sentir jolie, stylée et confiante dans un nouveau look. Comment avais-je pu passer à côté de cette sensation toutes ces années? Mon budget shopping a changé, mon dressing aussi, mais je n'ai jamais dépassé la ligne rouge que ces 3 lectrices décrivent. Heureusement, il leur a suffi d'un déclic pour qu'elles puissent enfin nommer ce mal-être qui les rongeait. Et si leur histoire faisait écho à la vôtre?

Julie Bourgeois
Responsable digital
julie.bourgeois@flair.be

Flair

Super offre



Lisez Flair en numérique pour seulement 1 €/semaine.



SCANNEZ MOI

flair.be/abo

Flair

Sommaire















8 **Coups de cœur**

14 **My body & me**

16 **Couple** L'infidélité financière

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

25 **Dans notre lit**

26 **Mode** 4 basiques pour une multitude de styles

34 **Toi, toi, mon toit**

36 **Beauté** 12 dupes qui rivalisent avec les originaux

41 **Dans mon portefeuille**

42 **Vécu** Confessions de 3 accros au shopping

49 **Comptes à régler**

50 **Potins**

52 **Vie de célib'**

54 **Babystory**

58 **Chillax**

60 **Tourisme** 11 erreurs qui font grimper le prix de vos vacances

66 **Ticket de caisse**

69 **C'est pas grave**

70 **Popcorn**

72 **Flairplay**

76 **Cuisine** 4 recettes prêtes en 10 minutes top chrono

80 **Vendu!** Une nouvelle feelgood

83 **Trop bon** Carrés à la confiture

84 **Horoscope**

88 **La semaine prochaine**

90 **Sous la couette**

Le monde de Flair



↑ On a posé toutes nos questions sur le HPV à une experte. Les vidéos seront bientôt publiées sur **@flairbelgique**

→ **Demi, Ysaline et Robine, journalistes** ont fait la fête une dernière fois au festival Pukkelpop.





← **Céline, rédactrice finale** a adoré Roru, le restaurant de street food japonaise à Etterbeek (aussi présent à Bailli).

en couverture



PRODUCTION: JONI VANDEWALLE **PHOTO:** DIMITRI LOWETTE
STYLISME: MARIEKE DE PAUW ET NIELS VANDOORNE **MAKE-UP:** EVELIEN DE POTTER
MANNEQUIN: NELL (NO BABES AGENCY) **T-SHIRT** – ZIZZI **COMBISHORT** – ASOS CURVE

@ propos de nous

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

Bienvenue dans le monde merveilleusement imparfait de Flair!

local & Belge

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

lire Flair en numérique

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

MEPHISTO

CHAUSSURES D'EXCEPTION

FAITES RIMER
MODE ET CONFORT
AVEC L'UNIQUE
TECHNOLOGIE SOFT-AIR

FAIT MAIN
PAR NOS
MAITRES
CHAUSSEURS

Kalya | 4-8½

SOFT-AIR TECHNOLOGY

DISPONIBLE DANS LE MONDE ENTIER, DANS **900 BOUTIQUES MEPHISTO**
AINSI QUE CHEZ LES DÉTAILLANTS SPÉCIALISÉS DE LA CHAUSSURE. **WWW.MEPHISTO.COM**

MARQUE FRANÇAISE

COUPS DE ❤

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

Flair



PRÊTE... DANS 5 MINUTES!

La façon la plus rapide et la plus élégante de vous coiffer? Le look *sleek*.

Étape 1: faites une raie au milieu ou sur le côté, puis appliquez une quantité généreuse de gel sur le dessus de votre tête. Par exemple: le gel coiffant Extreme Freezing Styling de Taft.

Étape 2: brossez vos cheveux légèrement vers l'arrière à l'aide d'une brosse lissante ou d'une brosse à crêper, comme celle de chez Boozyshop.

Étape 3: attachez vos cheveux à l'arrière en queue-de-cheval ou en chignon.

Étape 4: fixez le tout avec une laque au fini brillant, comme celle de Got2b.



1.



2.



3.

1. Extreme Freezing Styling Gel (5,90 €, Taft, via bol).
2. Smoothing Hair Brush (14,95 €, Boozyshop, via bol).
3. Glued Hairspray (9,99 €, Got2b, via Kruidvat).

Texte: Chloë Foubert, Charlotte De Loose, Catherine Ducat, Céline Parouteau et Judith Hendrickx



On diminue le sucre

Nous savons bien que trop de sucre au quotidien, d'autant plus industriel, représente un poison pour notre santé. C'est ainsi que la marque belge de compléments alimentaires Insentials a développé GLH-2. 1 à 2 gélules par jour permet de stabiliser votre glycémie, réduire vos envies de sucre et stimuler la production de l'hormone de satiété (GLP-1) pour limiter les fringales.
Un de leurs best-sellers!

GLH-2 (70€ pour 1 sachet de 30 gélules (63€ avec un abonnement mensuel), Insentials, insentials.com/fr).



ÇA SENT BON LA RENTRÉE

Problème: vous avez envie d'un nouveau parfum pour la rentrée, mais vous n'avez pas vraiment le budget pour un parfum de luxe. La solution: le Solid Perfume Balm de chez Catrice, qui ne coûte que 4,99€. Facile à accrocher à votre sac à main, il dévoile un subtil parfum floral et apporte en prime un joli éclat à votre peau.

Solid Perfume Balm (4,99€, Catrice, via Kruidvat).



Deux fois plus belle

Certains duos fonctionnent tout simplement mieux ensemble, comme ces 2 pièces en denim de chez C&A. Elles sont suffisamment élégantes pour une journée au bureau, et tout aussi parfaites pour un dîner, accompagnées de boucles d'oreilles stylées et d'un joli sac de soirée.

Veste en denim avec col (39,99€). **Jeans** assorti (29,99€).



Envie d'une jolie manucure express, mais pas le temps (ni le budget!) pour aller en institut? Misez sur les faux ongles adhésifs, qui font leur grand retour. Ces stickers en gel de chez Blitsbee tiennent jusqu'à 2 semaines et demie et se déclinent dans des designs tous plus sympas les uns que les autres.

Stickers en gel (19,99 €, Blitsbee, blitsbee.com/fr).



DIRECT DANS LA TROUSSE

Colorés, fun et empilables: ces feutres sont parfaits pour les fans de LEGO et de couleurs flashy! Vous pouvez les personnaliser avec des briques supplémentaires ou des minifigurines.

Lot de 10 feutres (29,99 €, lego.com).

PAS NŒUD-NŒUD

Envie de donner un nouveau souffle à votre tenue? La chemise nouée par-dessus une robe, une jupe ou un pantalon est l'astuce incontournable de la scène mode à Copenhague. Elle apporte de la texture et du contraste à une tenue, même ton sur ton, souligne la taille et donne à votre look cette allure scandinave décontractée si caractéristique. Et le fait qu'elle soit aussi pratique quand les températures baissent est un joli plus.



3 bons plans de Stephanie

En septembre, le mois des bons plans chez Flair, notre experte en bonnes affaires Stephanie Verbeeck vous dévoile 3 pièces à shopper avant tout le monde. Vite, direction les magasins (en ligne)!





1

Miroir bouclé à la forme organique (24,95 €, Action Webshop).



2

Table basse rouge « Mira » (49,99 €, Xenos).



3

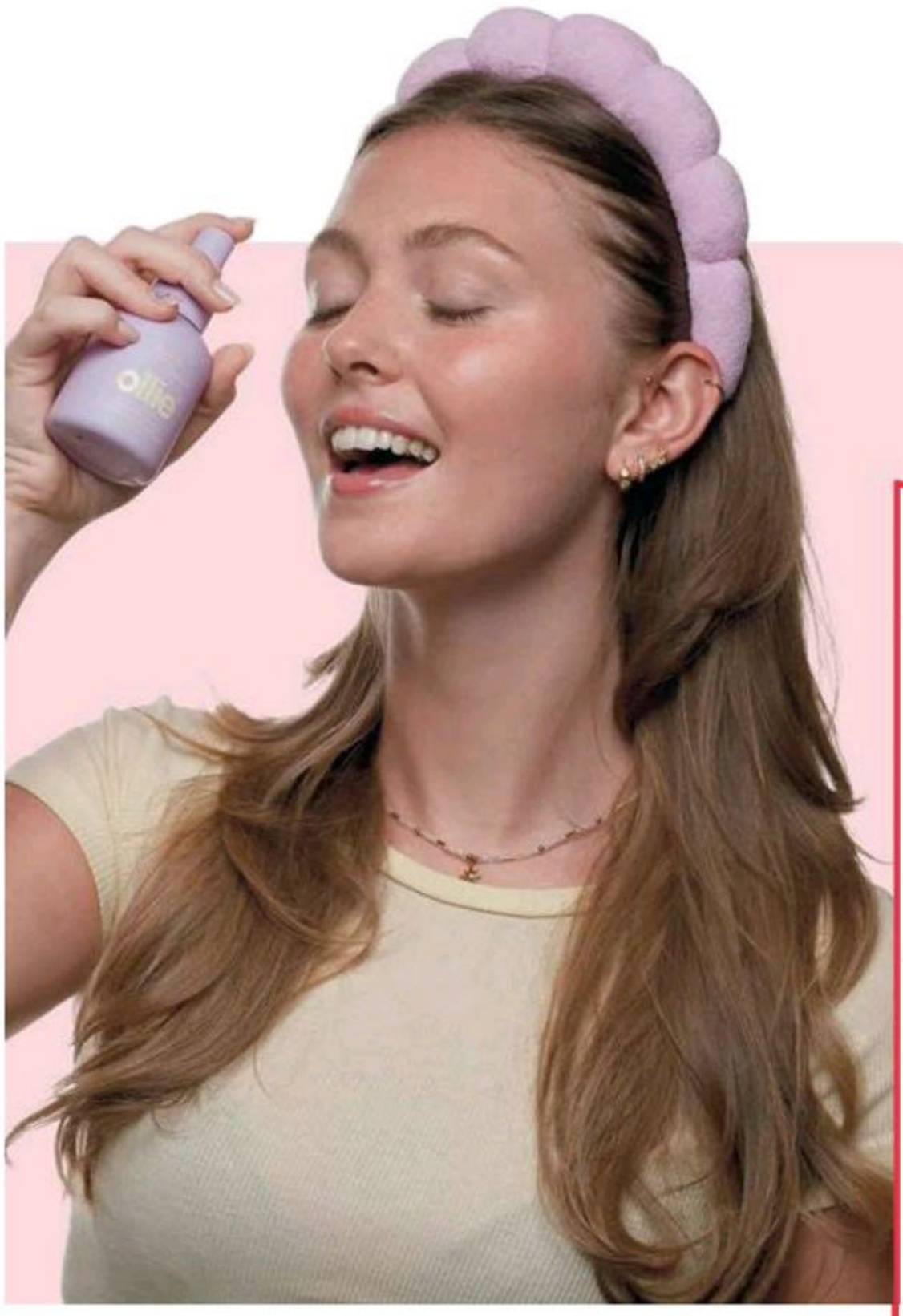
Moulin à poivre et à sel « UNO » (Ø 6 x H 15 cm) (13,50 €, JYSK).

Sur le dos et au boulot!

Oui, un sac à dos pour ordinateur portable peut être stylé. Le tout nouveau modèle Akira de chez Hedgren en est la preuve. Il se décline dans de superbes teintes (coucou, le vert canard), affiche un design élégant et se révèle aussi très pratique. Grâce à son ouverture en U, vous accédez à votre ordi et au reste de vos affaires en quelques secondes, sans devoir tout retourner.

Sac à dos (disponible en 6 coloris, 99 €, Hedgren, hedgren.com/fr).







Brume magique

Si vous adorez la marque Aime Skincare de Mathilde Lacombe et que vous avez des ados (ou pas d'ailleurs!) à la maison, vous devez absolument découvrir Ollie Skin, la marque petite sœur de Aime, dédiée cette fois aux peaux adolescentes. Nous avons eu un coup de cœur pour leur brume SOS Skin Reset, à base d'acide hypochloreux, qui purifie, apaise et aide à réduire les imperfections. Un vrai bonheur pour avoir la peau nette, le tout avec une composition minimaliste.

Brume SOS Skin Reset (17,90 € (100 ml), Ollie Skin, ollieskin.com).



Opération Brillance

«Chapeau de paille, paillasson, son, son»... Vous aussi, après les vacances, vos cheveux ont pris des airs de chapeau de paille? Soleil, sel et chlore: le combo parfait pour assécher les longueurs et leur faire perdre tout leur éclat. Bref, tout sauf le *glass hair* dont on rêve! À la rentrée, place donc au reset capillaire... Pour nous y aider, DESSANGE dévoile sa nouvelle gamme Brillance, composée d'un shampooing et d'un masque inspirés de la tendance du *glass hair*. La marque mise notamment sur l'acide hyaluronique, reconnu pour retenir jusqu'à 1000 fois son poids en eau, afin de redonner hydratation, douceur et éclat aux cheveux. De quoi troquer l'effet paille post-vacances contre une chevelure soyeuse et lumineuse à souhait.

Shampooing et masque Brillance (43 € et 59 €, DESSANGE, dessange.com).



DOG FRIENDLY

SUDINFO • SPORTS

FAMILLE

en balade

Inscrivez-vous

en-balade.be

27 septembre 2026

Domaine de Chevetogne

Une balade nature qui vous rassemble !

Une balade conviviale à vivre seul, en famille, entre amis ou avec votre compagnon à quatre pattes.

EN BALADE · #EN BALADE · NATURE · DOG FRIENDLY

LA MEUSE · 7Dimanche · Fairebel · ABALONE GROUP ressources humaines · Solidaris · DOMAINE PROVINCIAL DE CHEVETOGNE · TOTEMUS



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 «Jade, 22 ans, j'étudie pour devenir danseuse professionnelle. J'habite à Bruxelles et je suis en couple. Vous pouvez me suivre sur @agnjade»

Je souhaite paraître dans Flair parce que «j'ai été très inspirée par le thème du shooting photo. Je trouve ça fantastique de pouvoir célébrer notre corps de cette manière! Pour moi, y participer est aussi une victoire personnelle.»

«Je me comparais à mes amies blondes et minces, sans réaliser que la différence n'est pas une anomalie, mais une richesse»

L'histoire de mon corps «Enfant, je pouvais observer les corps pendant des heures. Non pas pour les juger, mais parce qu'ils me fascinaient. J'observais, je comparais et j'essayais de comprendre. Tout ce qu'un corps est capable de porter, de faire bouger et d'exprimer reste quelque chose de magique à mes yeux. Pourtant, cette fascination allait de pair avec un sentiment de honte. Je me sentais différente. En tant que petite fille noire, je me comparais à mes amies blondes et minces, sans me rendre compte que la différence n'est pas une anomalie, mais une richesse. Ce qui me manquait, c'était de pouvoir me reconnaître. J'avais besoin d'une représentation qui me murmure: 'Toi aussi, tu as ta place ici.' Très jeune déjà, ma relation avec mon corps s'est détériorée. J'ai souffert d'un trouble alimentaire et de dysmorphophobie, un trouble psychique qui entraîne une perception déformée de son propre corps. De petites 'imperfections', parfois même inexistantes, prennent des proportions démesurées, au point d'envahir toutes les pensées. C'est comme se regarder dans un miroir qui déforme la réalité et ne jamais parvenir à se voir telle que l'on est vraiment. En tant que danseuse, je passais de nombreuses heures par jour devant un miroir, ce qui ne faisait qu'accentuer cette perception déformée de moi-même. Ces pensées ne disparaissent pas du jour au lendemain. On apprend peu à peu à les réécrire. Parfois, elles refont surface. Je redeviens alors critique envers moi-même, je doute, et le processus recommence. Ce n'est pas un échec, mais un mouvement. La progression est rarement linéaire: elle ressemble davantage à une danse dont certains pas reviennent régulièrement. Ces dernières années, j'ai profondément pris conscience que les choses qui, à nos yeux, rendent notre corps vulnérable peuvent aussi devenir la clé pour apprendre à l'aimer. La danse ne m'a pas seulement apporté de la discipline et de la force, elle m'a aussi permis de mieux comprendre mon corps. Mon corps n'est pas un objet à juger, mais un partenaire avec lequel je travaille. Il me porte, bouge avec moi et me permet de faire ce que j'aime. Au lieu de chercher à le contrôler, j'apprends à le comprendre. Au lieu de le condamner, j'apprends à l'apprécier. Sur notre chemin, nous croisons aussi le regard des autres. Certains regards influencent la façon dont nous nous percevons et peuvent nous pousser à entretenir une relation malsaine avec notre corps. Mais il y a aussi des personnes qui nous aident à porter un autre regard sur nous-mêmes. Elles nous rappellent notre force. Et puis, il y a le paradoxe des réseaux sociaux: ils peuvent déformer notre perception et nous pousser à nous comparer, tout en nous ouvrant à d'autres réalités. Pour moi, ils m'ont apporté quelque chose qui m'avait longtemps manqué: une diversité de corps, de couleurs de peau, de silhouettes et d'histoires. Ils m'ont offert de nouveaux miroirs, plus authentiques, dans lesquels j'ai enfin pu me reconnaître. Et presque imperceptiblement, quelque chose qui m'avait jusque-là fait défaut a commencé à grandir: l'amour.»

Ma devise «La sensibilité n'est pas une faiblesse, mais une clé pour mieux comprendre les autres et le monde.»

Mon conseil self-care «N'oubliez pas de prendre le temps de faire les choses qui vous rendent vraiment heureux.»



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.

INFIDÉLITÉ FINANCIÈRE





Des messages en cachette, des rendez-vous secrets, une liaison cachée... C'est à cela que l'on pense quand on parle d'« infidélité ». Mais que se passe-t-il lorsque votre partenaire ne vous cache pas une autre personne, mais plutôt un compte bancaire? Découvrez ce qu'est l'infidélité financière et comment vous en protéger.

Texte: Elien Geboers

L'infidélité est un sujet qui nous fascine. Il suffit de voir le succès des émissions de télé-réalité qui en ont fait leur fonds de commerce pour s'en rendre compte. Une autre forme d'infidélité peu connue, mais étonnamment répandue dans les couples, existe et n'a rien à voir avec le sexe ou les sentiments, mais tout à voir avec l'argent. Il s'agit de l'infidélité financière.

LES CHIFFRES PARLENT D'EUX-MÊMES

Pas moins de 4 partenaires sur 10 ont reconnu, dans une vaste étude américaine menée par la *National Endowment for Financial Education* (NEFE) en 2021, avoir déjà commis une forme d'infidélité financière dans leur couple. Dans une étude britannique plus récente, réalisée par *My Pension Expert* en 2024, 27 % des personnes interrogées ont admis cacher à leur partenaire une partie de leur épargne, de leurs investissements ou de leur patrimoine retraite. Et dans cette même étude, 23 % soupçonnaient fortement leur partenaire de leur cacher des secrets financiers. Pas besoin, donc, qu'un·e rival·e entre en scène pour ébranler la confiance au sein d'un couple. Mais qu'entend-on exactement par infidélité financière? Et quelles peuvent en être les conséquences?

QU'EST-CE QUE L'INFIDÉLITÉ FINANCIÈRE?

Entre une nouvelle robe que l'on prétend avoir dans son armoire depuis des mois et des dizaines de milliers d'euros de dettes dont son partenaire ignore tout, il y a évidemment un monde de différence. Mais quels secrets financiers sont de petits mensonges destinés à préserver la paix du ménage, et lesquels relèvent clairement de la tromperie? Sur le plan juridique, il n'existe pas de réponse unique à cette question. En psychologie et en thérapie de couple, l'infidélité financière est généralement définie comme le fait de dissimuler, de déformer ou de cacher délibérément des informations financières à son·sa partenaire, l'empêchant ainsi d'avoir une vision claire et honnête de la situation financière du couple.

4 personnes sur 10 ont reconnu avoir déjà commis une forme d'infidélité financière dans leur couple

VIE PRIVÉE OU VIE SECRÈTE?

Contrairement à autrefois, beaucoup plus de couples ont aujourd'hui des comptes bancaires séparés et chacun·e contribue aux revenus du ménage. Cela présente des avantages, mais signifie aussi que les questions d'argent ne sont plus toujours aussi transparentes. Et ce n'est pas forcément une mauvaise chose. Même après des années de vie commune, vous restez un individu avec votre vie personnelle et vous avez droit à une certaine autonomie financière. Les spécialistes des relations de couple aiment donc faire la distinction entre vie privée et secrets. Préserver sa vie privée signifie conserver une part d'indépendance et de liberté financière. Garder un secret, en revanche, signifie dissimuler une information dont vous savez qu'elle est importante pour votre partenaire ou pour la situation financière du couple. Cela ne part pas nécessairement d'une mauvaise intention. La peur, la honte, la crainte des remarques ou encore le besoin d'éviter le contrôle de l'autre peuvent en être à l'origine. Mais même dans ce cas, garder un secret reste une forme de tromperie qui peut avoir de lourdes conséquences. La limite ne se situe donc pas forcément au niveau du compte bancaire, mais surtout de l'impact que cette dissimulation peut avoir.

LES CONSÉQUENCES DE L'INFIDÉLITÉ FINANCIÈRE

Selon les spécialistes des relations de couple, les personnes qui découvrent que leur partenaire leur a caché des informations financières décrivent souvent le même sentiment que celles qui découvrent une infidélité: ce n'est pas seulement ce qui s'est passé qui fait mal, mais surtout la prise de conscience que la réalité était différente de celle que vous imaginiez. Vous faisiez par exemple des projets pour acheter ensemble une maison, tandis que votre partenaire accumulait en secret plusieurs milliers d'euros de dettes. Dans cette situation, l'argent lui-même n'est généralement pas la blessure la plus profonde. Ce qui fait mal, c'est de réaliser que votre confiance a été trahie et que vous n'envisagiez pas votre avenir commun avec les mêmes intentions. Lorsque cette confiance est rompue sur le plan financier, les conséquences peuvent rapidement se faire sentir dans d'autres aspects de la relation. Car une question finit inévitablement par surgir: sur quoi d'autre votre partenaire vous ment-il·elle peut-être? Et comme l'argent est lié à la stabilité, à la sécurité et aux projets d'avenir – le toit au-dessus de votre tête, les éventuels enfants, etc. –, une tromperie financière peut bouleverser la vision que vous aviez de votre avenir à 2. Les études montrent d'ailleurs que, pour de nombreux couples, l'infidélité financière finit par conduire à une rupture ou un divorce.

Ce qui fait surtout mal, c'est de réaliser que vous n'envisagiez pas l'avenir avec les mêmes intentions

ÊTES-VOUS VRAIMENT TRANSPARENT·E SUR L'ARGENT? FAITES LE TEST!

Pour éviter que votre couple n'en arrive là, il peut être utile de regarder la façon dont vous gérez vos finances à 2. À quel point êtes-vous transparent·e en matière d'argent? Et où se situe la limite entre vie privée et secrets au sein de votre couple? Répondez aux questions, et comptez ensuite le nombre de réponses ♠, ♣, ♥ et ♦ obtenues. **Avertissement:** ce test donne uniquement une indication et ne constitue en aucun cas un outil de diagnostic psychologique. Si vous avez des doutes ou des questions concernant votre couple, n'hésitez surtout pas à faire appel à un·e professionnel·le.

Comment se passent généralement les discussions autour de l'argent dans votre couple?

♠ C'est un sujet de conversation comme un autre, dont nous parlons calmement et ouvertement.

♣ Nous en parlons lorsque c'est nécessaire.

♥ L'argent peut parfois être un sujet sensible.

♦ Nous ne parlons pas d'argent. Mon·ma partenaire considère que ses finances ne me concernent pas.

Sur quels comptes vos salaires sont-ils versés?

♣ Sur nos comptes personnels, mais nous en versons ensuite une partie sur le compte commun. Nous savons à peu près combien se trouve sur nos comptes respectifs.

♠ Sur notre ou nos comptes communs.

♦ Je ne sais pas ce que gagne ou dépense mon·ma partenaire.

♥ Sur nos comptes personnels. Nous ne savons pas combien gagne l'autre ni combien il·elle a sur son propre compte.

Comment sont réparties vos dépenses fixes?

♥ L'un·e de nous paie une facture et demande ensuite à l'autre de lui rembourser sa part, mais il n'y a pas vraiment de système clair ou transparent.

♦ À vrai dire, je ne sais pas exactement quelles dépenses fixes nous avons chaque mois, ni quelles obligations financières sont en cours.

♠ Toutes nos finances sont communes, nos dépenses le sont aussi.

♣ Nous avons un compte commun sur lequel nous versons chaque mois notre part. Toutes les dépenses fixes sont payées avec ce compte.

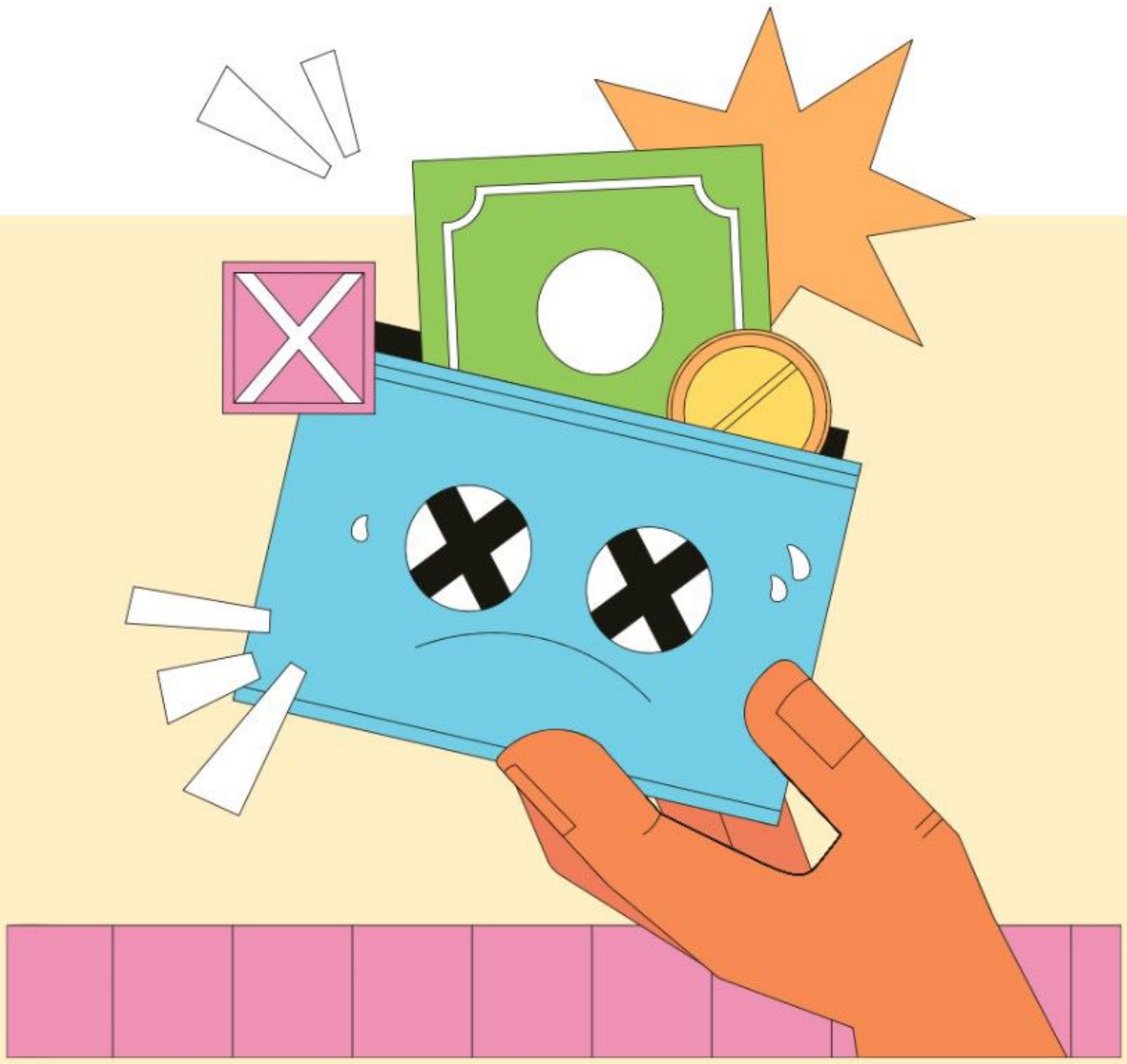
Si votre partenaire tombait dans le coma demain, sauriez-vous où trouver tous vos comptes, crédits, assurances et comptes d'épargne communs ou séparés?

♦ Je crains que non. Je ne sais pas vraiment comment tout cela est organisé chez nous.

♥ J'en doute. Nos finances sont en grande partie séparées et je ne sais pas exactement comment mon·ma partenaire gère ses affaires financières.

♣ Probablement, mais je devrais chercher un peu et contacter la banque, car nous avons aussi des comptes séparés auxquels l'autre n'a pas accès.

♠ Oui, car nous avons tou·te·s les 2 accès à l'ensemble de nos comptes et gérons ensemble nos affaires.



Comment prenez-vous les décisions concernant les dépenses importantes?

♠ Nous discutons de la raison de cette dépense et établissons suffisamment à l'avance un plan financier.
♣ Nous nous informons mutuellement du montant à verser sur le compte commun et de la raison de cette dépense.
♥ Cela dépend de la personne qui effectue la dépense.
♦ Mon·ma partenaire prend seul·e la plupart des décisions financières.

À quel point avez-vous confiance dans l'honnêteté de votre partenaire en matière d'argent?

♥ J'ai parfois des doutes, car ses dépenses ne correspondent pas toujours à ce que je pense savoir de sa situation financière.
♣ Assez. Nous sommes transparent·e·s sur nos revenus et nos dépenses, même si nous avons aussi des comptes séparés auxquels l'autre n'a pas accès.
♠ Confiance à 100%. Nous avons une visibilité totale, au sens propre comme au figuré, sur nos comptes respectifs.
♦ À vrai dire, je n'ai plus confiance, car j'ai déjà découvert des mensonges financiers par le passé.

Est-ce que votre partenaire vous a déjà caché des informations financières que vous avez découvertes par hasard par la suite?

♣ Pas à ma connaissance.
♦ Cela est déjà arrivé plusieurs fois.
♥ 1 ou 2 fois, mais selon mon·ma partenaire, c'était pour éviter les discussions.
♠ Non.

Quelle affirmation correspond le mieux à ce que vous ressentez?

♦ Nos finances sont pour moi une source importante de stress et d'incertitude au sein de notre couple.
♥ Je me sens parfois incertain·e quant à notre situation financière, surtout en ce qui concerne l'avenir.
♠ Je me sens en sécurité financièrement dans notre couple.
♣ Nos finances sont bien gérées, mais je compte sur mon autonomie pour me sentir financièrement en sécurité à l'avenir.

LE VERDICT

Surtout des ♠ et des ♣?

Votre relation à l'argent semble plutôt saine. Cela ne signifie pas que vous devez consulter ensemble chaque relevé bancaire ou discuter de chaque achat. Vos accords semblent clairs, la communication est ouverte et la confiance est au rendez-vous. Continuez comme ça!

Surtout des ♣ et des ♥?

Il est temps d'avoir une bonne discussion. Si vos réponses ne laissent pas immédiatement penser à une infidélité financière, elles soulèvent des points d'attention. Vous pourriez parler davantage d'argent et clarifier vos accords. La transparence financière ne signifie pas que vous devez renoncer à votre compte personnel ou à vos propres dépenses, mais que vous devez tou·te·s les 2 savoir où se situent les limites. Une conversation ouverte peut éviter bien des malentendus et des conflits à l'avenir.

Surtout des ♥ et des ♦?

Quelques voyants passent au rouge. Vos réponses témoignent en tout cas d'une dynamique financière qui ne semble pas saine au sein de votre couple. Cela ne signifie pas nécessairement que votre partenaire vous cache volontairement des informations financières, mais il y a de bonnes raisons de vous pencher sur la situation. Si des informations financières importantes vous sont cachées, consciemment ou non, si de grandes décisions sont prises sans que vous soyez au courant ou si vous avez le sentiment que l'argent est utilisé pour exercer un contrôle sur vous, mieux vaut ne pas rester dans cette situation. En parler ouvertement est un premier pas. Si le dialogue est impossible ou que vous ne vous sentez pas totalement en sécurité pour aborder le sujet seul·e, n'hésitez pas à demander de l'aide, notamment auprès d'un·e professionnel·le.

COMMENT VOUS PROTÉGER CONTRE L'INFIDÉLITÉ FINANCIÈRE

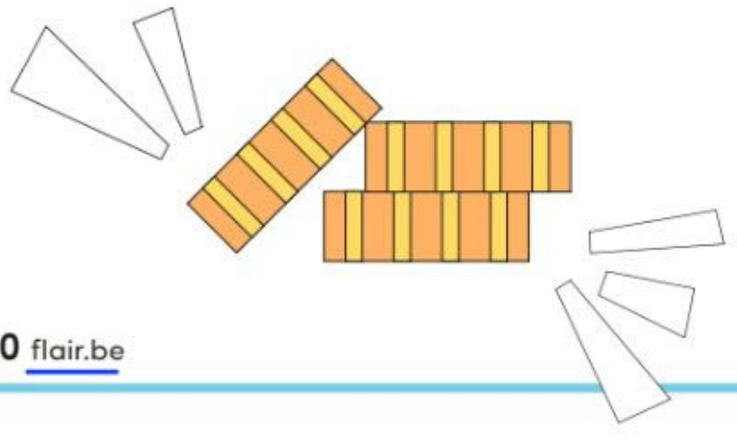
La confiance est la base de toute relation. Et cela vaut aussi pour vos finances. Pour éviter que des secrets financiers ne s'installent dans votre couple, voici quelques conseils.

Faites de l'argent un sujet comme un autre

Beaucoup de couples ne parlent d'argent que lorsqu'un problème survient: une facture imprévue, un achat coûteux, une discussion sur qui a payé quoi... Essayez de rompre avec cette habitude. Prenez aussi régulièrement le temps de parler de vos finances, même lorsqu'il n'y a rien de particulier à régler. L'objectif n'est pas de vous contrôler mutuellement, mais de vérifier ensemble que vous êtes toujours sur la même longueur d'onde. Vos objectifs d'épargne sont-ils toujours les mêmes? Vos accords vous semblent-ils toujours équitables? Vos revenus ou vos dépenses ont-ils changé? Plus ces conversations deviennent naturelles, moins l'argent risque de devenir tabou.

Exprimez clairement vos attentes financières

Pour l'un·e, un achat de 300 € peut sembler anodin. Pour l'autre, c'est une somme dont il faut d'abord discuter à 2. Aucun·e des 2 n'a forcément raison, mais des problèmes peuvent surgir si ces attentes ne sont jamais exprimées. Fixez donc ensemble des règles claires. À partir de quel montant discutez-vous d'un achat? Quelles dépenses sont strictement personnelles et lesquelles décidez-vous ensemble? Comment gérez-vous l'épargne, les investissements et les crédits? Vous n'avez pas besoin de rendre des comptes pour chaque euro dépensé, mais il est utile que vous sachiez où se situe la limite.



Préservez votre autonomie financière...

Une relation saine ne signifie pas que tout doit forcément être versé sur un compte commun. Au contraire, de nombreux couples choisissent aujourd'hui de combiner un compte commun pour les dépenses fixes et un compte personnel pour les dépenses individuelles. Cela peut éviter bien des discussions. Vous ne devez alors pas vous sentir coupable d'avoir un hobby coûteux ou de vous offrir de temps en temps un achat impulsif. Autonomie financière et transparence peuvent parfaitement coexister.

... mais ne perdez pas de vue vos finances communes

Avoir des comptes personnels ne signifie pas que votre partenaire doit tout ignorer de votre situation financière. Veillez à ce que vous ayez tou·te·s les 2 une vue d'ensemble. Quels crédits avez-vous en cours? Combien épargnez-vous? Avez-vous des placements? Où sont conservés les documents importants? Qui a accès à quels comptes? Ce n'est pas seulement important pour la confiance au sein du couple, mais aussi d'un point de vue pratique. Pensez à une maladie, un accident ou un décès inattendu. Personne ne souhaite alors découvrir que la gestion des finances est devenue un véritable casse-tête impossible à résoudre.

Soyez honnête sur vos erreurs

Tout le monde peut faire un faux pas financier. Un achat regrettable, un investissement qui tourne mal, une perte de revenus à la suite d'une erreur au travail... Ces situations ne doivent pas forcément fragiliser votre couple. Ce qui fait généralement bien plus de dégâts, c'est de chercher ensuite à cacher son erreur. Vous avez accumulé des dettes? Vous avez dépensé plus que prévu? Mieux vaut en parler le plus tôt possible. Une conversation difficile ne dure peut-être qu'une heure, mais un problème dissimulé peut éroder la confiance pendant des années.

Soyez attentif·ve aux signes de contrôle financier

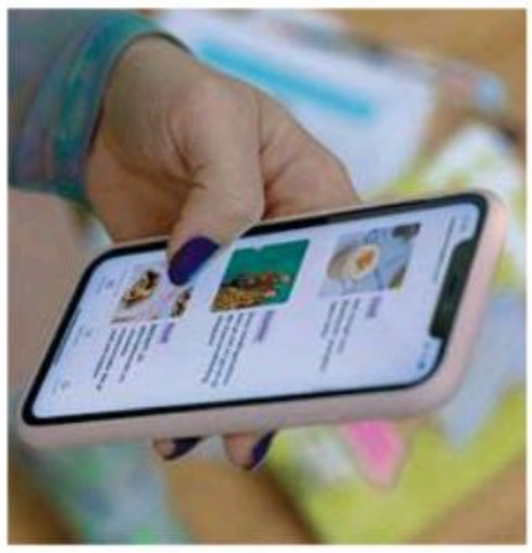
La transparence financière ne doit jamais se transformer en contrôle. Si l'un·e des partenaires veut constamment voir chaque ticket de caisse, gère tous les comptes, empêche l'autre d'accéder à l'argent ou utilise les décisions financières pour exercer son pouvoir, il ne s'agit plus d'un simple problème de communication. Dans une relation saine, l'argent doit renforcer les 2 partenaires. Il ne doit jamais servir à rendre l'autre dépendant·e ou à limiter sa liberté. Retenez surtout ceci: la meilleure protection contre l'infidélité financière reste la confiance mutuelle. Être honnête sur les sujets susceptibles d'avoir un impact sur l'autre ou sur votre avenir commun, c'est ce qui nourrit le mieux cette confiance.

Dans une relation saine, l'argent doit renforcer le couple mais pas rendre dépendant·e l'un·e des partenaires ou restreindre sa liberté

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

Download on the App Store · Google play

T-shirt (26,99 €, Zizzi).
Combishort (49,99 €, Asos Curve).

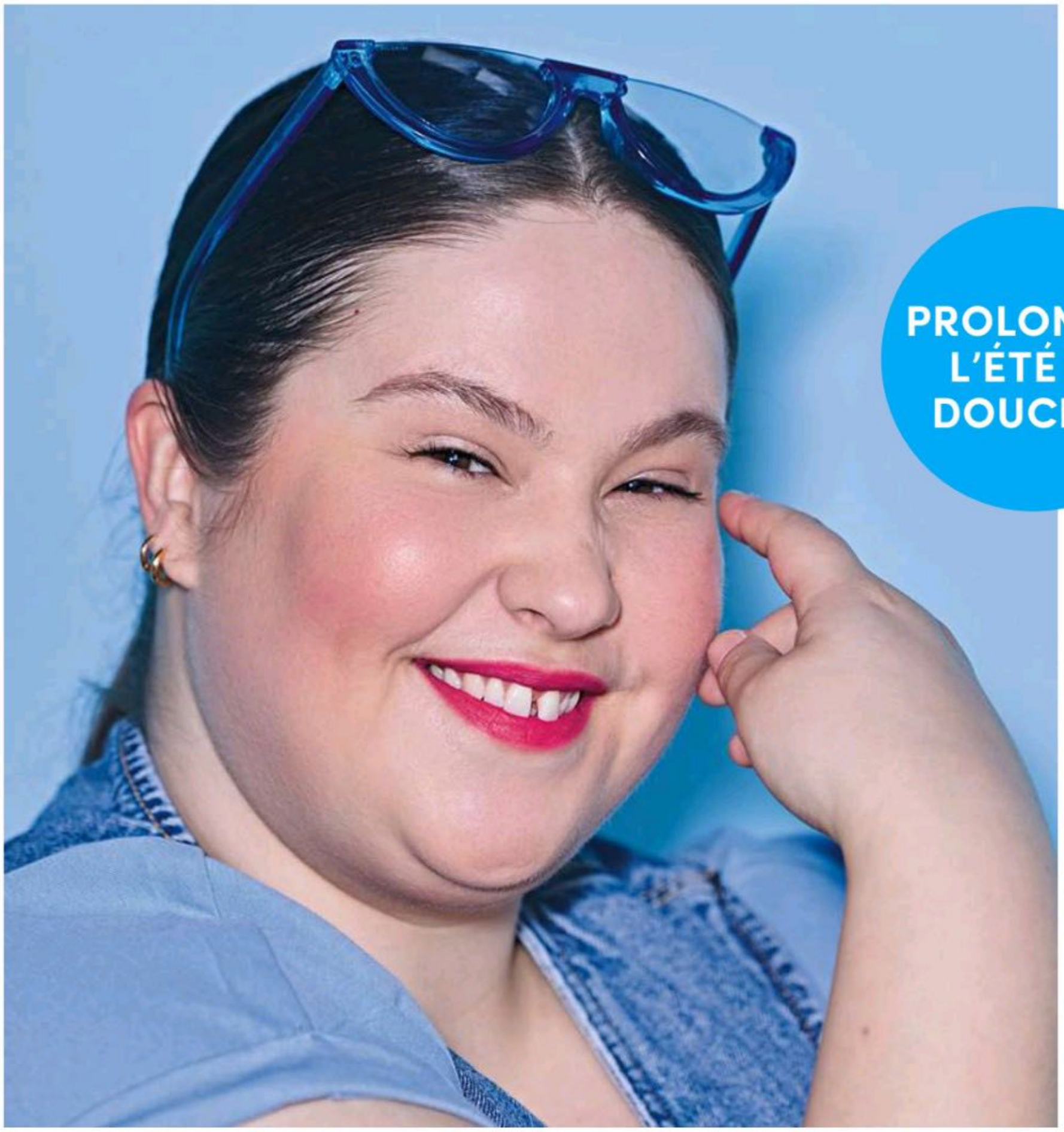
copy the cover

Fan de combinaisons, mais beaucoup moins de coups de chaleur?
Le combishort sera votre meilleur allié en cette fin d'été.

Production: Joni Vandewalle **Shopping et texte:** Chloë Foubert et Charlotte De Loose **Photos:** Dimitri Lowette
Stylisme: Marieke De Pauw et Niels Vandoorne **Make-up:** Evelien De Potter **Mannequin:** Nell (No Babes Agency)



1. Bracelet en perles (79 €, Le Fourbi de Capucine, via Bellerose). **2. T-shirt** ajusté avec liseré contrastant (70 €, Love Stories). **3. Sac mom** en macramé avec pochette intérieure réversible (69,95 €, Studio Noos). **4. Montre** (39,99 €, Parfois). **5. Combishort** en denim avec poches latérales (79,95 €, Levi's, via de Bijenkorf). **6. Lunettes de soleil** aviateur (15,99 €, Pull & Bear). **7. Sandales** à talon kitten (49,99 €, Mango).



Les vacances sont derrière vous? Prolongez encore un peu cette douce sensation estivale avec ces 3 indispensables beauté!



1. Avec le **Coconut Island Shower and Bath Gel**, retrouvez, le temps d'un instant, les plages exotiques. (6,89 €, Treaclemoon, via Di).



2. Grâce au **Soin Teinté Premium SPF 30**, vous êtes prête en quelques secondes, tout en conservant votre joli glow estival (42 €, Dr.Jart, via Ici Paris XL et de Bijenkorf).



3. **Make Me Blush** apporte à vos joues (et à vos paupières) un joli éclat rose (59 €, Yves Saint Laurent, en parfumeries).

dans notre lit

Line, 26 ans, est assistante marketing.
Jean, 30 ans, est responsable RH.
Ils sont en couple depuis 4 ans.

Le nombre de partenaires de Line «3.»
Notre première fois ensemble
«Il me plaisait déjà depuis un moment, mais au départ, ça devait surtout être l'histoire d'une nuit. Et nous voilà 4 ans plus tard.»
On fait l'amour
«1 fois par mois.»
Sharing is caring
«Il a plus souvent envie de faire l'amour que moi, et aussi d'essayer d'autres choses. Je pense que c'est plus fréquent qu'on ne le croit et qu'il ne devrait pas y avoir de tabou.»
La plus belle partie de son corps
«Ses yeux pétillants.»
Ma position préférée
«Pour moi, le sexe arrive tout en bas de ma liste de priorités. Je préfère donc le laisser prendre les commandes.»
Celle qui l'emporte le plus souvent
«Le missionnaire.»
Mon endroit préféré
«Le lit, c'est confortable.»
Notre pire fiasco
«Je suis assez exigeante en matière de sexe et j'ai mon propre mode d'emploi. S'il ne le suit pas, mon envie peut disparaître.»
Ce qu'il m'a appris
«Il est très libéré au lit. J'espère pouvoir l'être moi aussi un jour.»
Je grimpe au rideau lorsqu'il
«... est super tendre avec moi.»
Mon fantasme
«Une vie sexuelle insouciante.»
Ça, non merci!
«Je n'aime pas qu'il éjacule en moi. Donc c'est soit le préservatif, soit le retrait.»
Les moins
«Il a beaucoup plus souvent envie que moi et peut se montrer assez insistant. Parfois, je finis par céder, juste pour qu'il me laisse tranquille.»

Jean «J'adore la position de l'Andromaque, mais ça arrive tout au plus le jour de mon anniversaire»

Le nombre de partenaires de Jean «12.»
Notre première fois ensemble
«Au départ, ça devait être l'histoire d'une fois, même si je pense qu'à l'époque, elle ressentait déjà quelque chose pour moi. De mon côté, des sentiments se sont aussi développés.»
On fait l'amour
«1 fois par mois.»
Sharing is caring
«Line avait envie de participer à cette rubrique, je ne pouvais pas refuser une telle demande!»
La plus belle partie de son corps
«Elle a un sourire magnifique.»
Ma position préférée
«J'aimerais qu'on le fasse un peu plus souvent en Andromaque, mais ça arrive tout au plus pour mon anniversaire (*rires*).»
Celle qui l'emporte le plus souvent
«Le missionnaire.»
Mon endroit préféré
«On l'a déjà fait dans la voiture, sur un parking désert.»
Notre pire fiasco
«Comme je ne peux pas éjaculer en elle, je dois me retirer à temps. Une fois, je l'ai fait si vite que je suis tombé du lit.»
Ce qu'elle m'a appris
«Elle a un mode d'emploi, mais je comprends d'où cela vient. J'ai appris à être patient.»
Je grimpe au rideau lorsqu'elle
«... prend, pour une fois, l'initiative au lit.»
Mon fantasme
«Du sexe sans prise de tête.»
Ça, non merci!
«Parfois, la fréquence tombe à moins d'une fois par mois, et ça ne me plaît pas.»
Les moins
«Apparemment, il m'arrive de faire des choses de travers sans savoir quoi. C'est frustrant, et l'envie disparaît aussitôt.»

envie de participer?

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

Texte: Elien Geboers

4 pièces de votre dressing, une infinité de looks

Basique!

1

La chemise blanche

S'il y a bien un classique qui mérite sa place dans votre dressing, c'est la chemise blanche. Parfaite au bureau, glissée sous un joli tailleur, elle se porte aussi bien pour une journée plus décontractée. En plus, elle se prête aussi à merveille au jeu des superpositions: sous une combinaison à manches courtes ou par-dessus un col roulé, elle se réinvente à l'infini.

C'est la rentrée et l'envie de renouveau côté mode se fait sentir! Avant de vous précipiter dans les magasins, ouvrez d'abord les portes de votre dressing: il regorge probablement déjà de pépites. Quelques bons basiques bien associés pourraient vous surprendre.

Texte et shopping: Chloë Foubert **Photos:** Getty et Spotlight



Look 1

1. Chemise blanche à col lavallière (25,99 €, C&A). **2. Lunettes de soleil** tortoise à verres teintés (125 €, Ace & Tate). **3. Pantalon** de survêtement « Firebird » (70 €, Adidas). **4. Sac cabas** (68 €, Fonda). **5. Ballerines** en mesh (89,99 €, Steve Madden).



Look 2

1. Sac à main noir (24,99 €, Even & Odd, via Zalando). **2. Chemise** blanche à col lavallière (25,99 €, C&A). **3. Mini-jupe** à imprimé fleuri (139,99 €, Fabienne Chapot). **4. Boucles d'oreilles** argentées (14,99 €, Asos). **5. Escarpins** noirs à détails argentés (34,99 €, vanHaren).



Look 3

1. Chemise blanche à col lavallière (25,99 €, C&A). **2. Chaîne** de taille à détails floraux (29,99 €, H&M). **3. Blouson** bomber imprimé (275 €, Essentiel Antwerp). **4. Bermuda** (129,95 €, by-bar). **5. Bottes** en daim à bout pointu (209,99 €, Sacha).



2

Le jeans coupe droite

Les tendances denim vont et viennent, mais les jeans droits, eux, traversent véritablement toutes les saisons mode. D'ailleurs, Kate Moss en portait déjà dans les années 90, souvent associés à un simple t-shirt blanc, un blazer noir et des ballerines. Une silhouette iconique qui reste, encore aujourd'hui, parfaitement actuelle. Version chic ou décontractée, misez sur un bleu classique, facile à associer au reste de votre garde-robe.



Look 1

1. **Set de 2 colliers** métalliques à breloques (25,95 €, Zara). 2. **Jeans** coupe droite (49,99 €, Only). 3. **Pull** rayé à col polo (29,99 €, La Redoute). 4. **Mules** en daim (99,99 €, Laurent David, via Torfs). 5. **T-shirt** en coton « AIRism » (14,90 €, Uniqlo).



Look 2

1. **Veste** grise à sequins (99,99 €, YAS). 2. **Top** satiné en dentelle à col montant (34,99 €, JDY). 3. **Sac à main** en daim bleu ciel (119 €, & Other Stories). 4. **Jeans** coupe droite (49,99 €, Only). 5. **Sandales** argentées à sequins (85,99 €, Azalea Wang, via Asos).



Look 3

1. **Veste** en denim cintrée (149 €, H&M x WARDROBE.NYC). 2. **Jeans** coupe droite (49,99 €, Only). 3. **Collier** chaîne à maillons dorés (69 €, Arket). 4. **Pochette** oversize à imprimé Bambi (64,99 €, Topshop). 5. **Baskets** violettes à 3 bandes (100 €, Adidas).



3

Le blazer oversize

Une ligne d'épaule affirmée, une coupe plus longue, une silhouette ample... Il suffit de quelques détails pour comprendre le charme décontracté du blazer oversize. Des fashionistas comme Hailey Bieber le portent depuis des années pour twister un simple t-shirt ou un col roulé, mais le blazer fonctionne aussi avec une pièce forte.



Look 1

1. Blazer à ceinture avec poches (89,99 €, Mango). **2. Sandales** à talon (35,99 €, Stradivarius). **3. Bracelet** argenté avec pierre (25 €, Twice As Nice). **4. Sac à main** à franges (29,99 €, Parfois). **5. Robe** midi drapée à carreaux (129 €, & Other Stories).



Look 2

1. Top ajusté en mesh (80 €, Sarda). **2. Pantalon** barrel (49,99 €, LolaLiza). **3. Chaussettes** (19 €, Bellerose). **4. Blazer** à ceinture avec poches (89,99 €, Mango). **5. Mocassins** (89,95 €, Tamaris).



Look 3

1. Pantalon habillé (109,99 €, Rouge Edit). **2. Baskets** de sport (130 €, New Balance). **3. Blazer** à ceinture avec poches (89,99 €, Mango). **4. Chemise** rayée (65,99 €, e5). **5. Sac à main** tressé (69,95 €, NA-KD).



4

Le cardigan

On ne sait pas ce qu'il en est chez vous, mais notre pile de cardigans est presque aussi imposante que notre collection de jeans. Ces gilets en mailles douillettes sont aussi agréables à porter qu'à assortir: ils tiennent chaud et se marient avec presque toute notre garde-robe.
Le cardigan, vieux jeu? Pas du tout! Surtout porté avec une bralette en dessous! Pour une soirée, misez sur un modèle en dentelle et accessoirisez-le de plusieurs colliers dorés pour une touche chic.

Look 1

1. **Boucles d'oreilles** argentées ornées de zircons (79 €, Franky Amsterdam, via de Bijenkorf). 2. **Pantalon** à imprimé camouflage (35,99 €, Bershka). 3. **Cardigan** gris (49,99 €, JJXX). 4. **Baskets** orange « Trans AM 2.0 » (150 €, Etonic). 5. **Bralette** côtelée à logo (65 €, Love Stories).

Look 2

1. **Top** à pois (24,99 €, Pieces). 2. **Lunettes de soleil** noires (24,90 €, Uniqlo). 3. **Short** à carreaux (55,99 €, e5). 4. **Cardigan** gris (49,99 €, JJXX). 5. **Bottes** d'équitation en cuir (143,40 €, La Redoute).

Look 3

1. **Cardigan** gris (49,99 €, JJXX). 2. **Foulard** à imprimé (12,99 €, Parfois). 3. **Bottines** noires (160 €, Vagabond). 4. **Robe** en maille (134 €, Fracomina). 5. **Ceinture** (60 €, Lola Casademunt).

toi, toi mon toit



Jasmine et Nils ont entrepris une rénovation complète

Qui sont-ils?

Les acheteur·se·s Jasmine, 33 ans, enseignante, et Nils, 33 ans, batelier, avec leur petit Emile, 1 an

Le bien une maison jumelée (rénovation complète)

Le prix d'achat 225.000 €

Leur apport 90.000 €

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.

«Le plus grand défi? Découvrir que nous attendions un bébé en pleine rénovation!»

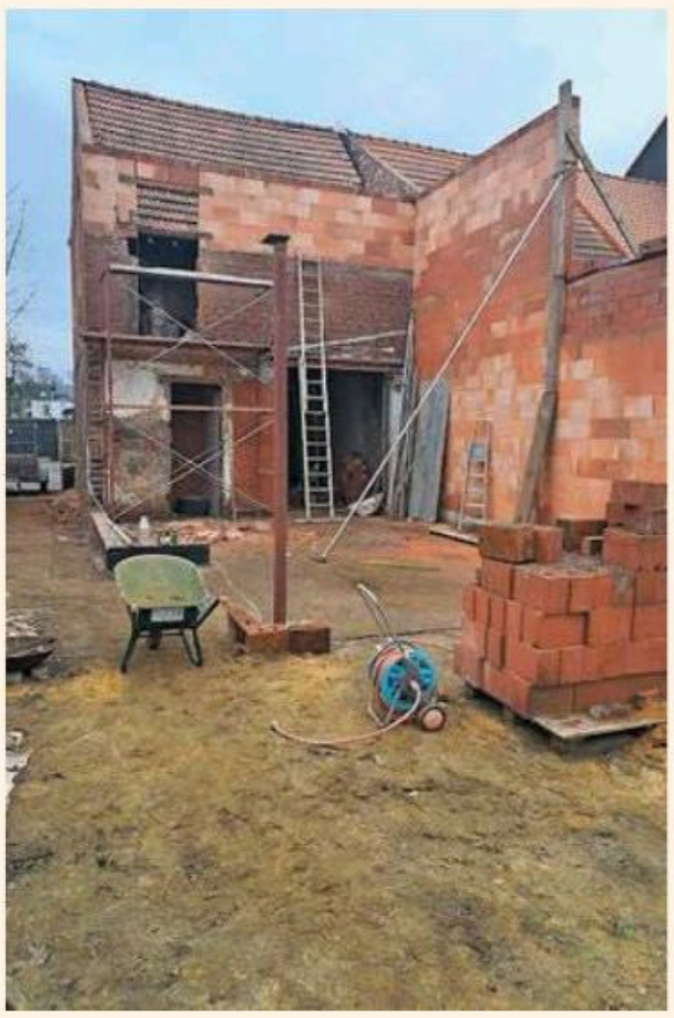
Jasmine «Avant d'acheter notre maison, nous vivions dans mon petit appartement. C'est assez drôle, car il se trouvait dans le prolongement de la rue où nous avons finalement acheté notre maison. Je ne me suis jamais vraiment éloignée de chez moi: Sint-Mariaburg est mon endroit. Je suis toujours restée dans le coin (*rires*). C'est un village très chaleureux, tout en étant proche d'Anvers, ce qui en fait pour nous le point de chute idéal en tant que jeune famille. Nils est lui aussi tout de suite tombé sous le charme de ce lieu.

Coup de chance

Nous cherchions depuis quelque temps déjà une maison dans la région, mais sans nous mettre la pression. Jusqu'au jour où une collègue de ma belle-mère s'est mise à vider la maison de ses parents. En posant quelques questions, nous avons découvert que cette maison se trouvait à Sint-Mariaburg. Et comme j'avais aussi donné cours à l'un de ses petits-enfants, le contact est vite passé. La maison n'a jamais été mise







en ligne. Nous avons eu la chance de pouvoir la visiter et avons fait une offre le jour même. Nous avons vraiment eu beaucoup de chance. La maison est jumelée, mais il y avait énormément de travaux à prévoir. Une véritable rénovation complète. Imaginez une vieille maison de maître avec toutes sortes de petites annexes bricolées à l'arrière! Mais nous avons tout de suite vu son potentiel.

Rénovation complète

Le prix d'achat de la maison s'élevait à 225.000 €. Nous disposions de 90.000 € de fonds propres et avons emprunté 203.000 € auprès de Crelan. Notre prêt court sur 25 ans à un taux d'intérêt de 2,76 %, ce qui représente une mensualité de 1788 €. Il nous restait encore un peu d'épargne pour couvrir les frais supplémentaires, mais notre compte d'épargne est désormais presque complètement vide. Nous avons encore une toute petite réserve, mais il reste aussi beaucoup de travaux à réaliser. Nous devrons donc encore économiser pour pouvoir les financer. Nous avons déjà pu rénover presque toute la maison, avec un budget total de 203.000 €, qui a été entièrement dépensé. Il reste malgré tout encore pas mal de choses au programme: aménager le jardin, installer un portail, terminer les portes intérieures, poser des placards sur mesure, achever toute l'extension et aménager un abri à vélos... Nous estimons qu'il faudra facilement compter 15.000 € supplémentaires, même si nous faisons énormément de choses nous-mêmes afin de limiter les coûts.

« Il nous reste encore une toute petite réserve, mais beaucoup de choses à faire! Nous devrons donc économiser pour les financer »

Des travaux et un bébé

Le plus grand défi de tout notre projet? Découvrir que nous attendions un bébé en pleine rénovation! Ça n'a pas été de tout repos. Nous avons également eu la malchance de travailler avec un entrepreneur qui a fait faillite, ce qui nous a fait perdre 6000 €. Ça nous impacte encore aujourd'hui. S'il y a donc une chose que nous ferions différemment, ce serait d'être plus prudents avec les acomptes.

Notre meilleur conseil? Bien regarder autour de soi et de tenter sa chance, par exemple en publiant simplement un message sur Facebook ou sur d'autres réseaux sociaux. On ne sait jamais qui on peut toucher: c'est comme ça que nous avons trouvé notre maison, avant même qu'elle ne soit mise en ligne. Et osez négocier. Pas seulement avec la banque, mais aussi avec les entrepreneurs, les cuisinistes et les spécialistes de salles de bains. Enfin, n'ayez pas peur d'une rénovation complète. C'est beaucoup de travail, mais ça en vaut vraiment la peine. Du moins, si un jour on arrive au bout des travaux (*rires*)! »

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

Texte: Dewy De Leeneer


12
alternatives
beauté qui
rivalisent avec
les produits
originaux

JEU DE **DUPES**

Du meilleur dupe de l'Airwrap pour vos cheveux à une pépite à petit prix pour un teint glowy: nous avons déniché les meilleures alternatives beauté, qui ménagent votre portefeuille sans faire de compromis sur la qualité.

Texte: Charlotte De Loose

Tout d'abord: qu'est-ce qu'un dupe beauté?
Le mot «dupe» vient de «duplicate», qui signifie littéralement «copie». À l'origine, un dupe désignait un produit à petit prix qui tentait de reproduire au mieux le packaging ou la formule d'un produit de luxe populaire. Aujourd'hui, le terme a pris un sens un peu plus large, et plus positif, et désigne plutôt un produit équivalent abordable qui offre le même effet, le même rendu ou un résultat tout aussi bluffant. Car pourquoi dépenser une fortune en cosmétiques de luxe lorsqu'il existe une alternative tout aussi efficace pour une fraction du prix?
Charlotte, notre journaliste beauté, teste chaque jour de nouveaux produits. Elle est donc particulièrement bien placée pour juger si un produit tient ses promesses ou non.
Et surtout: s'il vaut son prix. Dans certains cas, un tarif plus élevé peut se justifier, par exemple lorsqu'un produit fait appel à une technologie innovante ou possède une formule brevetée. Mais dans certains cas, vous payez surtout pour le marketing qui entoure un produit de luxe. Pensez à une célébrité en tête d'affiche d'une campagne publicitaire ou à un packaging particulièrement luxueux.
Le monde de la beauté a beaucoup évolué ces dernières années. Alors qu'autrefois, il fallait mettre la main au portefeuille pour profiter d'ingrédients innovants et de textures agréables, de nombreuses technologies sont aujourd'hui devenues beaucoup plus accessibles.
Les grands groupes de cosmétiques possèdent souvent à la fois des marques de luxe et des marques à petit prix. Résultat: les mêmes actifs efficaces, comme la vitamine C, la niacinamide ou les peptides, se retrouvent désormais aussi dans les produits vendus dans des magasins abordables. Ce qui est formidable avec les dupes beauté, c'est qu'ils rendent les cosmétiques et les tendances beauté plus accessibles à tout le monde. Ils prouvent qu'une peau glowy ou des cheveux brillants au brushing impeccable ne sont pas réservés aux personnes riches et célèbres. Prendre soin de soi ne devrait pas être un luxe réservé à une minorité.

Un dupe désigne un produit abordable qui offre un effet, un rendu ou un résultat tout aussi bluffant que l'original



Les dupes préférés de Charlotte, journaliste beauté



Fond de teint Plump & Glow de Maybelline

Ce fond de teint offre une mine aussi uniforme et lumineuse qu'avec le Forever Skin Glow Foundation de Dior. Il tient peut-être un tout petit peu moins longtemps que son équivalent plus cher, mais cela se corrige facilement avec une base et un spray fixateur.

8,99 €, Maybelline.

Peptide Lipgloss SPF 25 de Catrice

La texture se rapproche davantage d'un baume à lèvres fondant que d'un gloss. Pour moi, c'est le dupe parfait du Lip Butter de Summer Fridays. Bonus pour le SPF 25 et le porte-clés ultra-pratique!

4,99 €, Catrice.





Shampooing sec Refresh de Kruidvat

Ce spray est devenu viral sur TikTok car il serait le dupe parfait du shampooing sec AirWash de K18. Il s'agit d'un spray humide qui rafraîchit les cheveux et permet ainsi de repousser encore un peu le prochain shampooing.

3,99 €, Kruidvat.

Sérum Vitamin C Brightening + Glow d'e.l.f. Skin

La formule de ce sérum ressemble à celle du C E Ferulic Serum de SkinCeuticals, nettement plus cher. Ce n'est pas une copie exacte, mais c'est une excellente alternative pour les petits budgets.

19 €, e.l.f. Skin.





Mousse de douche d'Aldi

Côté texture, c'est l'alternative moins chère parfaite à la mousse de douche Rituals. Les parfums sont différents, mais certainement pas moins agréables. Eucalyptus & Menthe est mon préféré.

2,49 €, Lacura.

Halo Glow
d'e.l.f. Cosmetics

Ce produit est un hybride entre un fond de teint et un illuminateur. Vous pouvez l'appliquer localement ou sur l'ensemble du visage, et il donne à la peau un magnifique éclat. Il est tout aussi efficace que l'original (Hollywood Flawless Filter de Charlotte Tilbury).

17 €, e.l.f. Cosmetics.



Sérum pour les lèvres Peptide Drip Milky
de Catrice

Ce sérum pour les lèvres semble identique au Tinted Lip Serum de Laneige, qui coûte 5 fois plus cher. L'une des raisons pour lesquelles je l'adore, c'est son applicateur. Le sérum teinté sort à travers un petit embout en forme de donut, souple et ultra-doux sur les lèvres. Un vrai plaisir!

3,99 €, Catrice.



Spray fixateur Miracle Flawless de MCoBeauty

Je suis une grande fan du spray fixateur de Charlotte Tilbury. Cette alternative à petit prix fonctionne en réalité tout aussi bien, avec pour seul petit bémol qu'elle contient davantage de parfum. Prudence donc si vous y êtes sensible.

11,99 €, MCoBeauty.





Diamond Glass Styling Spray de Neqi

Encore un produit devenu viral sur TikTok. Il s'agirait d'une alternative abordable au Dream Coat Spray de Color Wow. Il protège vos cheveux de la chaleur des appareils coiffants et leur apporte une magnifique brillance.

10,12 €, Neqi.

Multistyler 6-en-1 d'Aldi

Vous rêvez d'un Dyson Airwrap, mais trouvez l'investissement trop important? Vous pouvez opter pour une alternative un peu plus abordable, comme l'Airstyle Pro de Dreame (199 €), ou pour le Multistyler d'Aldi, beaucoup moins cher, mais malheureusement disponible seulement de façon ponctuelle.

49,99 €, Aldi.



Mascara What The Length! d'Essence

Le mascara Telescopic de L'Oréal Paris est un grand classique, réputé depuis des années pour son effet allongeant et sa petite brosse fine très pratique. Malheureusement, son prix a aussi fortement augmenté au fil des années, mais heureusement, Essence propose cette alternative moins chère qui fonctionne tout aussi bien.

3,99 €, Essence.



Anticernes Infaillible 24H de L'Oréal Paris

C'est l'un de mes anticernes préférés pour le contour des yeux, car il offre une bonne couvrance, tout en se fondant joliment dans la peau. Il serait le dupe parfait de l'iconique Shape Tape Concealer de Tarte.

9,95 €, L'Oréal Paris.

dans mon portefeuille

Maya* «En dernière année de secondaire, je n'avais absolument aucune idée de ce que je voulais faire plus tard. Mes meilleures amies rêvaient de devenir médecin, institutrice maternelle ou psychologue, mais moi, je n'avais aucun projet précis. Comme j'étais douée avec les chiffres et que l'économie me plaisait plutôt bien, j'ai finalement décidé d'étudier les sciences commerciales. J'ai toujours eu peur de me retrouver plus tard dans un travail de bureau ennuyeux. Après mon master, j'ai commencé à travailler dans une entreprise qui distribuait des produits techniques, un domaine avec lequel je n'avais aucune affinité, mais sur le papier, c'était un bon premier emploi. J'ai rapidement constaté que ce que je redoutais était en train de se produire: je commençais à m'ennuyer. Je me suis alors demandé si j'avais vraiment fait le bon choix d'études.

Oser changer

À cette même période, je suis tombée par hasard sur une offre d'emploi dans une grande chaîne de beauté et de bien-être dont j'étais moi-même cliente depuis des années. J'y ai vu un signe, alors j'ai sauté le pas et changé de travail. En réalité, le contenu de mon travail est encore aujourd'hui en grande partie le même. Je réalise des analyses financières, prépare des rapports pour le siège, participe à l'élaboration des budgets et tente d'anticiper les performances de certains départements. Et pourtant, tout est complètement différent! Je comprends les produits, je suis les nouveaux lancements et je trouve sincèrement intéressant de voir quelles actions fonctionnent bien. En plus, je travaille au sein d'une équipe jeune où l'on rit beaucoup.

Un bon salaire

Je gagne 2650 € net par mois. À cela s'ajoutent une voiture de société, des chèques-repas, une assurance hospitalisation et toute une série d'avantages extralégaux. Je suis parfaitement consciente que c'est un beau salaire pour mon âge et j'en suis reconnaissante. D'un autre côté, j'ai tout de même étudié pendant 5 ans. Je ne trouve donc pas non plus étrange que cela s'accompagne d'un salaire correct.

Prénom
Maya*

Âge
28 ans

Situation familiale
loue un appartement avec sa sœur

Formation
master en sciences commerciales

Job
analyste financière au sein d'une chaîne de magasins de beauté

Salaire net
± 2650 €

Avantages extralégaux
voiture de société, chèques-repas, assurance hospitalisation et réduction pour le personnel

Coûts fixes
700 € par mois

Épargne
38.000 €

**Il s'agit d'un prénom d'emprunt.*

En colocation

Je vis avec ma sœur dans un appartement. Nous payons chacune 700 € par mois pour le loyer et les charges. C'est intéressant et il y a toujours quelqu'un avec qui discuter. Nous cuisinons à tour de rôle, préparons souvent les menus le dimanche et faisons les courses 1 fois par semaine pour environ 110 €.

«J'ai étudié pendant 5 ans, je ne trouve donc pas étrange que cela s'accompagne d'un salaire correct»

Réduction pour le personnel

Le plus grand danger de mon travail, c'est que je suis entourée de produits que j'aime. Nous bénéficions d'une réduction pour le personnel, mais cela nous pousse parfois à nous convaincre qu'une offre est 'trop intéressante pour la laisser passer'. Mon armoire de salle de bains est donc un peu plus remplie que celle du Belge moyen et une part non négligeable de mon budget est consacrée aux produits de beauté, environ 120 € par mois.

Épargner & dépenser

J'ai actuellement 38.000 € sur mon compte d'épargne. J'ai constitué cette somme moi-même. J'ai toujours travaillé pendant les vacances, mon logement est peu cher et je mets une belle somme de côté chaque mois. Mais je choisis aussi de dépenser de l'argent pour des choses qui me rendent heureuse. Presque chaque semaine, je vais manger ou boire un verre avec mes amies. Une soirée comme celle-là coûte facilement 60 €, mais je ne l'ai jamais regretté. Je considère cela comme un investissement dans ma vie sociale. Nous avons toutes des emplois très prenants et nous ne nous voyons plus autant qu'avant. Pour moi, ces soirées sont une façon de recharger mes batteries.»

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

Texte: Dewy De Leeneer

«Je dépensais jusqu'à 2000€ par mois en vêtements»



Une nouvelle robe, un rouge à lèvres ou une paire de chaussures: nous aimons toutes nous offrir quelque chose de nouveau de temps en temps. Mais où se situe la limite entre se faire plaisir occasionnellement et être accro au shopping?

Texte: Danaë Ruyts

Katia, 34 ans «Je dépensais jusqu'à 1000€ par mois en produits de beauté»



Ce qui avait commencé comme une passion pour la beauté et les tendances s'est transformé, pour Katia, en une habitude qui la poussait à dépenser jusqu'à 1000 € par mois. Aujourd'hui, elle met cette expérience à profit pour aider les autres à adopter une approche plus consciente de l'argent et de la consommation.

Une quête sans fin

«Avant, j'avais un blog beauté et j'étais constamment à l'affût des produits et des tendances. À cette époque, je n'étais pas bien dans ma peau et je pensais que certaines choses me donneraient davantage confiance en moi. Si j'avais ce rouge à lèvres, ce sac à main ou cette paire de chaussures, personne ne verrait à quel point je manquais d'assurance. À cause de mon blog et de mes insécurités, j'achetais surtout des produits de beauté: du make-up, des soins pour la peau, du parfum et des produits capillaires. Et souvent, je ne me contentais pas d'un seul produit. Lorsqu'une nouvelle collection sortait, je voulais tout avoir. Les réseaux sociaux renforçaient encore plus ce sentiment: je me comparais

«Je me comparais à des filles qui semblaient avoir une vie parfaite et je pensais qu'avoir les mêmes choses me procurerait le même sentiment»

à des personnes qui semblaient avoir une vie parfaite et je pensais que posséder les mêmes choses me procurerait le même sentiment. Aujourd'hui, je me rends compte que je n'essayais pas d'acheter des objets, mais une sensation. Au final, le plaisir ne venait même plus du produit en lui-même, mais du fait de chercher, comparer et de commander. Je passais des heures à lire des avis et à comparer des produits. Quand je cliquais sur 'commander', je ressentais un immense soulagement. Mais dès que le colis arrivait, je me remettais déjà à chercher le prochain achat. À cette époque, je dépensais entre 500 et 1000 € par mois. Je ne réfléchissais quasi pas à mes finances: l'argent rentrait et ressortait aussitôt. J'ai accumulé environ 10.000 € de dettes. J'avais tellement de choses que je ne savais même plus ce que je possédais. J'avais des centaines de masques visage et même des rangements pour les organiser. C'était devenu ingérable.

Le déclic

Le déclic est venu lorsque j'ai regardé le documentaire *Minimalism*. J'ai compris que le bonheur ne résidait pas dans le fait de posséder toujours plus, mais au contraire dans le fait d'avoir moins et d'apprécier ce que j'avais déjà. Mon psy m'a aussi aidée à comprendre pourquoi j'adoptais certains comportements. Il ne s'agissait pas seulement d'acheter moins, mais surtout de comprendre ce qui se cachait derrière cette envie d'acheter. Bien sûr, une addiction au shopping ne disparaît pas du jour au lendemain. Pour moi, ce n'était pas réaliste de me dire: 'À partir de maintenant, je n'achète plus rien.' Mais je devais rembourser mes dettes. J'ai donc commencé à faire des listes de ce dont j'avais vraiment besoin et de ce que j'avais simplement envie d'avoir. Ensuite, je m'imposais un délai de réflexion: si, après 1 mois, j'avais toujours envie de quelque chose, je pouvais me l'offrir. J'ai commencé à mieux suivre mes finances. Voir noir sur blanc ce qui entrait et sortait de mon compte m'a permis de prendre davantage conscience de mes dépenses. Peu à peu, mes achats ont diminué et, au bout de 5 ans, j'ai repris le contrôle de mes habitudes de consommation. Aujourd'hui, mon rapport à l'argent a changé. J'achète encore ce qui me plaît, mais je prends le temps de réfléchir avant de décider. Beaucoup de gens pensent que l'addiction au shopping ne concerne que les cas extrêmes, mais elle est souvent bien plus subtile que cela. À l'époque, je me sentais très seule et incomprise. Pourtant, il n'y a aucune honte à demander de l'aide.»

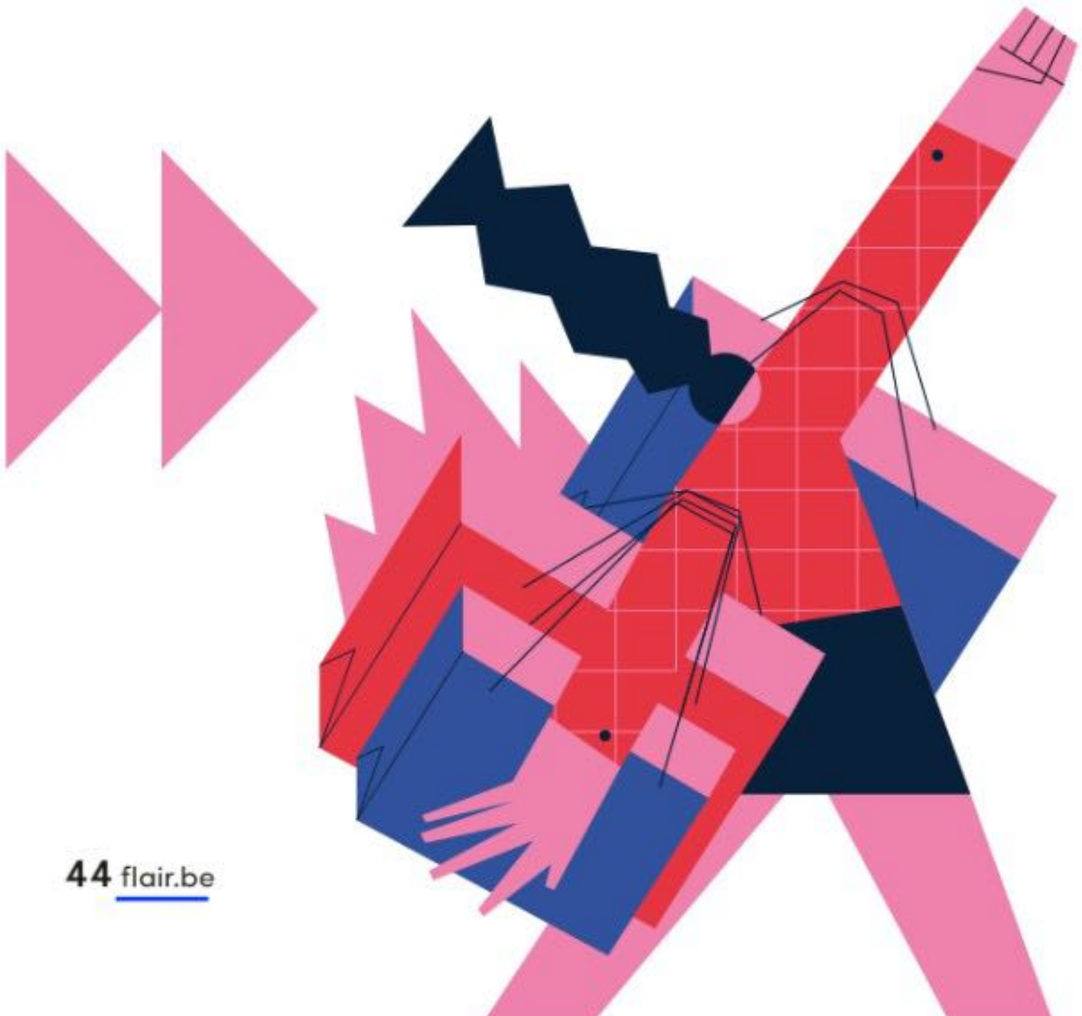
Sara, 39 ans **«Je voulais acheter de la confiance en moi à travers toutes ces nouvelles choses»**

Sara sait elle aussi à quel point l'amour de la mode peut se transformer en quête d'autre chose. Ce qui avait commencé comme une façon d'exprimer sa personnalité est devenu, pendant une période difficile, un moyen de se sentir mieux. Au final, elle a lutté contre une addiction au shopping durant près de 8 ans. Aujourd'hui, elle porte un regard plus conscient sur ses habitudes d'achat et souhaite, à travers son témoignage, briser le tabou autour de l'addiction au shopping.


© LAURA VAN DER SPEK

Cacher les colis

«Pendant longtemps, je me suis convaincue que le shopping n'était qu'une forme de créativité et d'expression personnelle. Mais quand j'ai remarqué que je ne me sentais belle que dans une nouvelle tenue et que j'ai commencé à cacher des colis à ma mère, alors j'ai compris que quelque chose n'allait pas. J'avais une vingtaine d'années lorsque ça a commencé et je manquais énormément de confiance en moi. Je pensais que de nouveaux vêtements m'aideraient à me sentir plus sûre de moi. Mais quand personne ne me complimentait sur mes tenues, je me sentais encore moins bien dans ma peau. Ce qui me procurait le plus de plaisir, ce n'était pas de porter ces vêtements, mais tout le processus qui précédait l'achat. Je passais mon temps à chercher les dernières tendances, à faire des wishlists et à attendre qu'un article soit en promo.



Chaque étape me donnait un petit shoot de dopamine: chercher, commander, voir arriver le facteur... Je dépensais 600€ par mois en fast fashion. H&M, Zara, Primark... Je voulais toujours être la première à porter les toutes dernières tendances et collections.

En quête de confiance en soi

Je réalise aujourd'hui que ce n'étaient pas des vêtements que j'achetais. J'achetais un sentiment de confiance en moi. Dès que l'effet de nouveauté disparaissait, cette

«Quand j'ai remarqué que je me sentais belle uniquement dans une nouvelle tenue, j'ai su que quelque chose n'allait pas»

quête recommençait. J'étais prise dans une boucle sans fin. Le vrai déclic est survenu après l'effondrement de l'usine textile du Rana Plaza, au Bangladesh. À la télé, j'ai vu parmi les décombres les étiquettes de marques chez lesquelles j'achetais. Ça a été un choc. Lorsque j'ai regardé le documentaire *The True Cost*, je me suis dit: je ne veux plus contribuer à ça. Aujourd'hui, j'achète de façon plus réfléchie. Lorsque j'ai envie de quelque chose, je m'accorde d'abord un temps de réflexion et je me demande si je vais souvent le porter. L'année dernière, je me suis lancé un défi: ne plus rien acheter durant 1 an. Je n'ai acheté aucun vêtement neuf pendant toute cette période. Ça a été difficile, mais cela m'a apporté tellement de sérénité que j'ai envie de recommencer. Prendre le temps de réfléchir m'a aidée à ne pas céder à l'envie d'acheter. Ce qui m'aide aussi, c'est de limiter les tentations. Je me désabonne des newsletters, je ne suis plus les comptes qui me donnent envie d'acheter et j'essaie de 'faire du shopping' dans ma propre garde-robe. L'addiction au shopping reste un sujet tabou, si bien que beaucoup de gens vivent avec un sentiment de culpabilité et de honte. Nous vivons dans une société qui nous incite sans cesse à consommer. Cette pression mérite elle aussi qu'on s'y attarde.»

Ella, 24 ans « Avec une nouvelle tenue, j'ai l'impression d'être une nouvelle personne, même si ce sentiment ne dure jamais longtemps »



Pour Ella, le shopping a commencé comme une passion pour la mode, mais peu à peu, il est aussi devenu une façon de faire face aux moments difficiles. Elle n'a jamais été diagnostiquée comme souffrant d'une addiction au shopping, mais son envie d'acheter revient de plus en plus souvent lorsqu'elle est stressée ou qu'elle ne se sent pas bien. Son histoire montre à quel point la frontière peut être floue entre aimer faire du shopping et tomber dans un schéma qui prend de plus en plus de place dans la vie quotidienne.

Shopping-thérapie

«J'ai toujours aimé la mode, mais ces 2 dernières années, cela s'est intensifié. Surtout depuis que j'ai commencé à gagner de l'argent et que j'ai eu accès à mon compte d'épargne, je me suis mise à dépenser davantage. Je dépensais le salaire de mon job étudiant d'été en fringues et au resto. Et quand je ne me sens pas bien, le shopping est pour moi une forme de thérapie. Quand j'achète quelque chose, je me sens tout de suite mieux. Quand je porte une nouvelle tenue, j'ai l'impression d'être une nouvelle personne. Cette sensation est très agréable, mais elle ne dure pas et c'est pour ça que j'ai sans cesse envie d'acheter à nouveau. La mode est ma passion: je regarde ce que portent les autres et cherche de l'inspiration sur Pinterest, Instagram et TikTok. Chaque jour, je passe du temps à chercher de nouvelles tenues. Je fais du shopping dans des enseignes abordables et aussi dans d'autres plus haut de gamme. Zara est l'une de mes boutiques préférées, car l'offre y est constamment renouvelée. J'aime beaucoup Rosie Antwerp, Gucci, Ganni et Celine. En moyenne, je m'offre une pièce de luxe par mois, comme récemment un pull Rosie Antwerp à 380 €. Certaines semaines, je dépense 500 € en vêtements. Et, il y a des mois où mes dépenses ont déjà atteint environ 2000 €.

La pression des réseaux sociaux

La tentation d'acheter est partout. Lors de ma pause à midi, je consulte en ligne mes boutiques préférées et, après le travail, je m'arrête souvent chez Zara pour essayer de nouveaux vêtements. Instagram et Pinterest, surtout, me donnent vraiment envie d'acheter. Quand je vois des influenceuses porter quelque chose qui me plaît, j'ai tout de suite envie de l'avoir aussi. Les réseaux rendent plus difficile le fait de se contenter de ce que l'on a et créent une pression qui nous pousse à acheter plus. Ce qui me procure le plus de plaisir, ce n'est pas l'achat en lui-même, mais la première fois que je le porte. À ce moment-là, je me sens plus sûre de moi et je me dis: regardez-moi! Puis ce sentiment disparaît. Après coup, je ressens souvent de la culpabilité, surtout lorsque j'ai dépensé beaucoup d'argent pour un basique et que je me demande ensuite: est-ce que j'en avais vraiment besoin? La première fois que j'ai compris que cela allait trop loin, c'était après une journée de shopping. J'étais au resto et je n'avais plus assez d'argent pour payer l'addition. Je me suis dit: 'là, ça va vraiment trop loin!'. Mais dès le lendemain, j'avais déjà oublié ce sentiment et j'achetais à nouveau quelque chose, même si je devais pour cela puiser dans mon compte d'épargne.

«Je n'avais plus d'argent sur mon compte et je me suis dit: 'là, ça va trop loin!' Mais dès le lendemain, j'achetais à nouveau quelque chose»

Dépenser sans compter

Je n'ai pas encore cherché d'aide car je ne rencontre pas pour l'instant de gros soucis financiers. Je vis encore chez mes parents, je ne paie pas de loyer et je viens de décrocher mon premier emploi. Du coup, j'ai parfois l'impression que je peux dépenser sans compter. Et mon compte d'épargne est toujours là comme plan B. Je sais que cela changera lorsque j'aurai des charges fixes. Je devrai alors mieux contrôler mes dépenses. On parle si peu de l'addiction au shopping qu'on finit par croire qu'on n'en souffre pas, car le problème semble ne pas exister. Pouvoir davantage se reconnaître dans le témoignage des autres pourrait vraiment aider.»

QU'EST-CE QU'UNE ADDICTION AU SHOPPING (ET QU'EST-CE QUI N'EN EST PAS UNE)?



Nous avons rencontré **Phebe Cortebeeck, 28 ans, psychologue clinicienne, thérapeute et orthopédagogue-criminologue spécialisée dans la jeunesse chez PsyNco.** Dans sa pratique, elle constate que, pour certaines personnes, le shopping devient une façon de gérer leurs émotions. « L'addiction au shopping (oniomanie), ou comportement d'achat compulsif, va bien au-delà du simple fait d'aimer faire les magasins. On ne parle d'addiction que lorsqu'une personne continue à acheter malgré les conséquences négatives. Le shopping devient alors un moyen de réguler ses émotions, de se distraire ou de retrouver un sentiment de contrôle. La différence entre une personne qui aime faire du shopping et une personne qui souffre d'une addiction au shopping réside surtout dans la capacité à garder le contrôle. Quelqu'un qui aime faire les magasins peut aussi décider de ne rien acheter ou de faire des économies pendant un certain temps. En cas d'addiction au shopping, ce choix devient de plus en plus difficile et un cercle vicieux s'installe. Le comportement d'achat active en effet le système de récompense du cerveau. Lorsqu'on cherche un produit, qu'on compare différentes options ou qu'on passe une commande, de la dopamine est libérée, ce qui procure temporairement une sensation agréable. Mais ce sentiment est souvent de courte durée. Une fois l'achat reçu, les émotions positives font souvent place à la culpabilité ou à la honte. Puis l'envie d'acheter revient et le cycle recommence. Avec le temps, les achats peuvent finir par prendre le contrôle de la vie quotidienne, malgré les conséquences financières, relationnelles et psychologiques. Une addiction au shopping est un puits sans fond. »

« Les objets sont en réalité secondaires: lorsque vous achetez, c'est un moment de contrôle, de soulagement ou de distraction, mais ce sentiment ne dure pas »

Comment une telle addiction se développe-t-elle?

« Une addiction au shopping apparaît souvent durant des épisodes de stress, d'incertitude ou à la suite d'événements marquants. Les gens confrontés à un stress chronique, à une faible estime d'eux-mêmes, au perfectionnisme ou à un sentiment de solitude peuvent être plus vulnérables et davantage susceptibles de développer ce type d'addiction. Ils achètent non pas tant par besoin, mais parce que l'achat leur procure un sentiment de bien-être temporaire. Les objets en eux-mêmes sont secondaires: ils achètent un moment de soulagement, de contrôle ou de distraction. Et dès que l'effet s'estompe, l'envie revient avec la quête de cette même échappatoire. »



«Sur les réseaux, nous sommes constamment exposés à de nouveaux produits, à des pubs et à des influenceuses qui jouent sur nos envies»



La tentation des réseaux sociaux

«Le monde en ligne peut renforcer cette envie de chercher encore et encore à s'évader à travers les achats. Faire du shopping en ligne permet plus que jamais de commander un article en quelques clics. Sur les réseaux sociaux, nous sommes sans cesse exposés à de nouveaux produits, à des publicités et à des influenceurs qui jouent sur nos centres d'intérêt et envies. Les options de paiement comme: 'achetez maintenant, payez plus tard' facilitent aussi l'achat, car les conséquences financières ne se font pas ressentir dans l'immédiat. Pour les personnes déjà sensibles aux achats compulsifs, ce flux constant de sollicitations peut rendre la tentation encore plus difficile à maîtriser.»

Quand «faire beaucoup de shopping» devient-il un problème?

«Une addiction au shopping devient problématique lorsqu'une personne perd le contrôle de ses achats et constate que ceux-ci ont des conséquences sur sa vie quotidienne. Les relations peuvent en souffrir, les difficultés financières, voire les dettes, peuvent s'accumuler et la personne peut avoir l'impression d'être prisonnière d'un schéma dont elle peine à sortir seule. On lui dit alors souvent: 'Tu n'as qu'à arrêter.' Mais une addiction ne fonctionne pas comme ça. Derrière une addiction au shopping, se cache presque toujours une fonction émotionnelle. Il ne s'agit pas d'un manque de volonté, mais d'une façon de tenter de gérer certaines émotions.»

Vous n'êtes pas seul·e

«Traiter une addiction au shopping ne consiste pas simplement à dépenser moins d'argent. Il n'y a pas de traitement standard. La thérapie la plus adaptée dépend de la personne et des raisons qui se cachent derrière ses achats. C'est pourquoi nous nous intéressons surtout au besoin auquel répond l'acte d'achat. Ce n'est qu'en comprenant et en prenant en charge les émotions sous-jacentes qu'un véritable changement peut s'opérer.» Le principal conseil de la thérapeute est simple: «N'essayez pas de vous en sortir seule. Une addiction au shopping peut isoler, alors que le lien avec les autres est justement essentiel. Parlez-en et cherchez de l'aide si vous sentez que vous perdez le contrôle. N'ayez pas honte! On parle encore trop peu de l'addiction au shopping, si bien que beaucoup de personnes ne reconnaissent pas leur comportement comme un problème. Davantage de compréhension constitue donc une première étape essentielle.» Si vous avez l'impression que votre comportement d'achat s'apparente davantage à des achats compulsifs, voire à une addiction, parlez-en avec votre médecin traitant. Il·elle pourra vous orienter, par exemple, vers un·e psychologue, un centre de santé mentale et/ou une personne qui pourra vous aider à mieux gérer votre budget.

«Une addiction au shopping peut vous isoler, alors que le lien avec les autres est justement la clé. Cherchez de l'aide et parlez-en si vous perdez le contrôle»

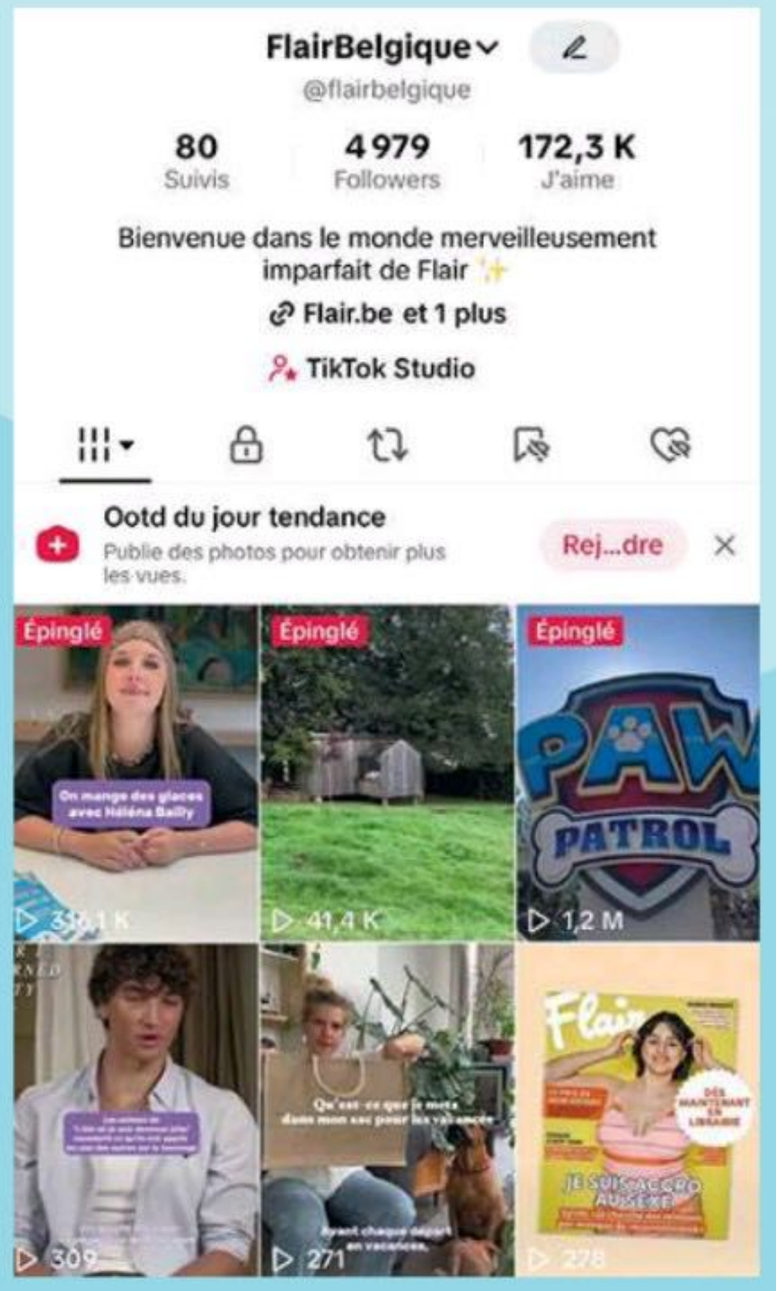
Flair

Suivez Flair sur TikTok

ADRESSES DE FOLIE ♥ CONSEILS BEAUTÉ ♥ INTERVIEWS INÉDITES ♥ LE VLOG DE LA RÉDAC











Scannez et suivez pour :

- Des discussions avec des gens inspirants
- Les meilleurs conseils beauté de la rédac
- Les nouvelles adresses insolites
- Voir ce qu'il se passe en coulisses de Flair !

Question d'argent

Du café que l'on se partage à l'emménagement à 2, en passant par les voyages, l'argent peut parfois être source de situations délicates. Notre journaliste spécialisée en finances, Dewy, se penche sur les dilemmes financiers de nos lecteur·rice·s.

COMPTES À RÉGLER

« Dois-je payer une partie des cocktails si je ne bois que de l'eau? »

Emilie, 23 ans « Je ne bois pas d'alcool, et cela me met parfois dans des situations gênantes. Lors de l'enterrement de vie de jeune fille d'une amie, nous étions 10, dont 3 qui ne buvaient pas d'alcool. Avant même que la journée ne commence, j'ai proposé que chacune paie ses propres consommations. Cela me semblait juste, puisque je ne bois que des sodas et de l'eau. Ma demande a été accueillie avec pas mal de moqueries, mais au final, chacune a payé pour ses boissons, et moi, mes sodas. Pendant le repas, nous avons commandé plusieurs grandes bouteilles d'eau pour toute la table. Au moment de régler l'addition, je me suis rendu compte que quelqu'un avait compté le nombre de verres d'eau que j'avais bus. Comme elle avait payé pour ses cocktails, elle estimait que je devais, moi aussi, payer quelques centimes de plus pour mon eau. Je n'ai rien dit, mais j'ai trouvé la situation terriblement gênante. Est-ce qu'il s'agissait vraiment de ces 80 centimes, ou voulait-elle simplement m'humilier? »

COMMENT ÉVITER LES HISTOIRES D'ARGENT?

Dewy, journaliste « Emilie a en réalité fait exactement ce que je conseillerais: elle a abordé le sujet avant même la sortie. Cela peut sembler un peu embarrassant, mais il est beaucoup plus simple de se mettre clairement d'accord à l'avance que d'avoir une discussion après coup, une fois l'addition sur la table. Une personne qui consomme nettement moins ne doit pas automatiquement payer autant que les autres. Surtout lorsque la différence est importante – pensez à de l'eau face à plusieurs verres de vin, des cocktails ou du champagne –, il est tout à fait normal de répartir séparément le coût des boissons. Cela n'a rien à voir avec le fait d'être radin·e, c'est simplement une question d'équité. Bien sûr, le principe selon lequel chacun·e paie ce qu'il·elle consomme s'applique aussi à l'eau. Mais, dans ce cas précis, on peut aussi se demander si ce genre de détail vaut vraiment la peine de gâcher l'ambiance. »

Il est plus simple de se mettre d'accord à l'avance plutôt que d'avoir une discussion une fois l'addition sur la table

MES CONSEILS?

- **Mettez-vous d'accord à l'avance.** Décidez si l'addition sera entièrement partagée ou si les repas et les boissons seront payés séparément. Ainsi, chacun·e sait à quoi s'en tenir.
- **Tenez compte de l'importance de la différence.** Un soda contre un verre de vin? Pas la peine d'en faire toute une histoire. Mais si quelqu'un boit de l'eau tandis que l'autre commande pour plusieurs dizaines d'euros d'alcool, payer séparément est la solution la plus équitable.
- **N'ayez pas peur de poser vos limites.** Vous n'avez pas à culpabiliser de ne pas vouloir payer pour des consommations que vous n'avez pas prises.
- **Gardez aussi à l'esprit la convivialité.** Parfois, mieux vaut laisser passer quelques euros plutôt que de gâcher la soirée avec une discussion houleuse. La règle d'or? Ne partagez pas systématiquement l'addition à parts égales, mais veillez à la répartir équitablement.



Texte: Dewy De Leeneer

POTINS

Les stars, ces gens presque comme tout le monde

De l'amour dans l'air

Alessandra Ambrósio, la célèbre mannequin brésilienne qui a fait partie des Anges Victoria's Secret, a annoncé sur Instagram ses fiançailles avec l'homme qui partage sa vie depuis près de 2 ans, **Buck Palmer**, un designer américain de bijoux. Pour l'instant, le couple n'a annoncé aucune date de mariage.





ACCUSATIONS

Selena Gomez, sa mère **Mandy Teefey** et leur ancienne associée Daniella Pierson avaient lancé en 2021 Wondermind, une plateforme dédiée à la santé mentale. Les 3 femmes sont désormais visées par une plainte pour fraude déposée par 5 investisseurs, qui affirment avoir été trompés sur la situation et les perspectives de la start-up. Par le biais de son avocat, la star a nié et promis de riposter.



Une histoire sans fin

Après Ariana Grande, c'est au tour de **Jenna Ortega**, la célèbre actrice de la série *Mercredi*, d'être victime de cyberharcèlement en raison de sa récente silhouette jugée trop maigre par les internautes. La comédienne a fait le choix de rester silencieuse face à tous ces commentaires.

Texte: Céline Parouteau **Photos:** GettyImages



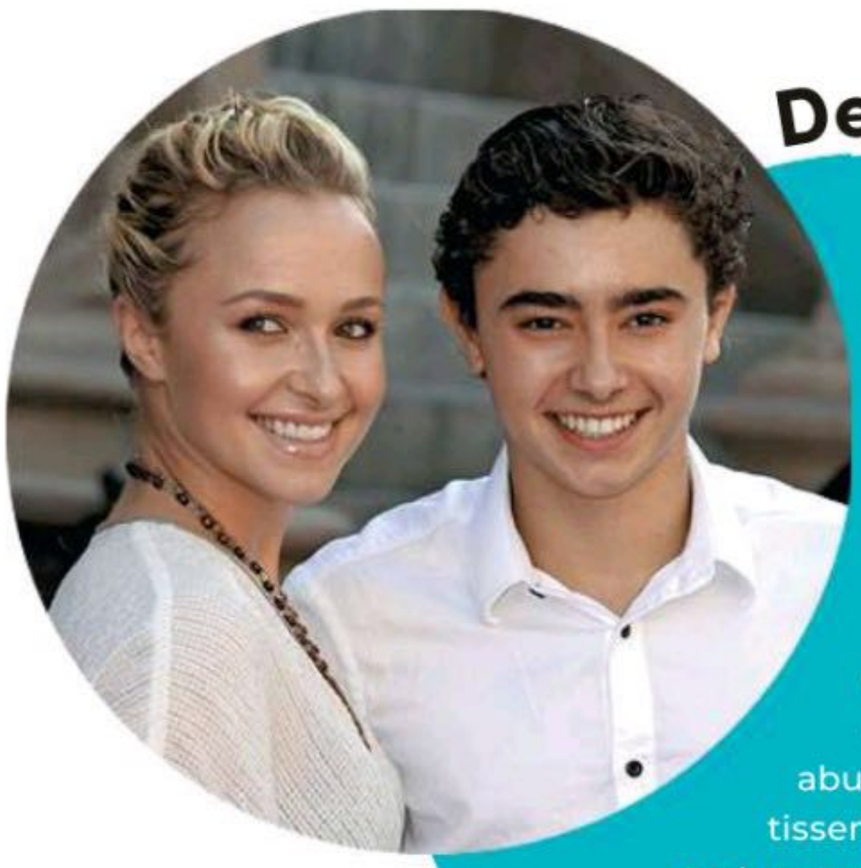
LA CURIOSITÉ EST UN VILAIN DÉFAUT

Actuellement enceinte de son 3e enfant, **Anne Hathaway** a reçu le prix de « Légende » Disney, lors de la cérémonie des Disney Legends Awards. Alors qu'elle faisait son discours sur scène, quelqu'un dans le public a crié: « Fille ou garçon? ». L'actrice a répondu en riant: « Soyez patient, vous aurez la réponse dans genre 5 minutes », en soulignant son ventre très arrondi avec ses mains.

Fresh News

- **Hilary Duff** a créé la surprise en invitant son ex, **Joel Madden**, à chanter sur scène.
- Le duo 100 % belge **Angèle** et **Amelie Lens** a sorti un titre intitulé *Run*.
- L'actrice **Brianne Howey** (*Ginny et Georgia*) a accouché de son 2e enfant.
- La suite du biopic sur Michael Jackson, *Michael*, devrait sortir fin 2027 ou début 2028.
- **Laury Thilleman** et **Paul Mirabel** ont partagé des photos de leurs vacances en Californie.
- **Johnny Depp** est en discussion avec Disney pour un éventuel retour dans *Pirates des Caraïbes*.





Destin tragique

L'actrice **Hayden Panettiere** (*Heroes*) est décédée à l'âge de 36 ans. Devant les caméras dès son plus jeune âge, elle a traversé de multiples épreuves au cours de sa vie: addictions aux opiacés et à l'alcool, abus dans le milieu du divertissement, dépression post-partum après la naissance de sa fille Kaya en 2014, violences conjugales et, plus récemment, le décès de son frère adoré, **Jansen**, en 2023.

TEAM EDWARD

Lors d'une interview accordée au podcast *In Your Dreams*, **Suki Waterhouse**, la compagne de **Robert Pattinson** depuis 8 ans, a avoué n'avoir jamais vu *Twilight*, la saga qui a pourtant propulsé son cher et tendre sur le devant de la scène. Mais elle a assuré qu'elle regarderait les films un jour et qu'elle se positionne bien évidemment dans le camp... d'Edward!

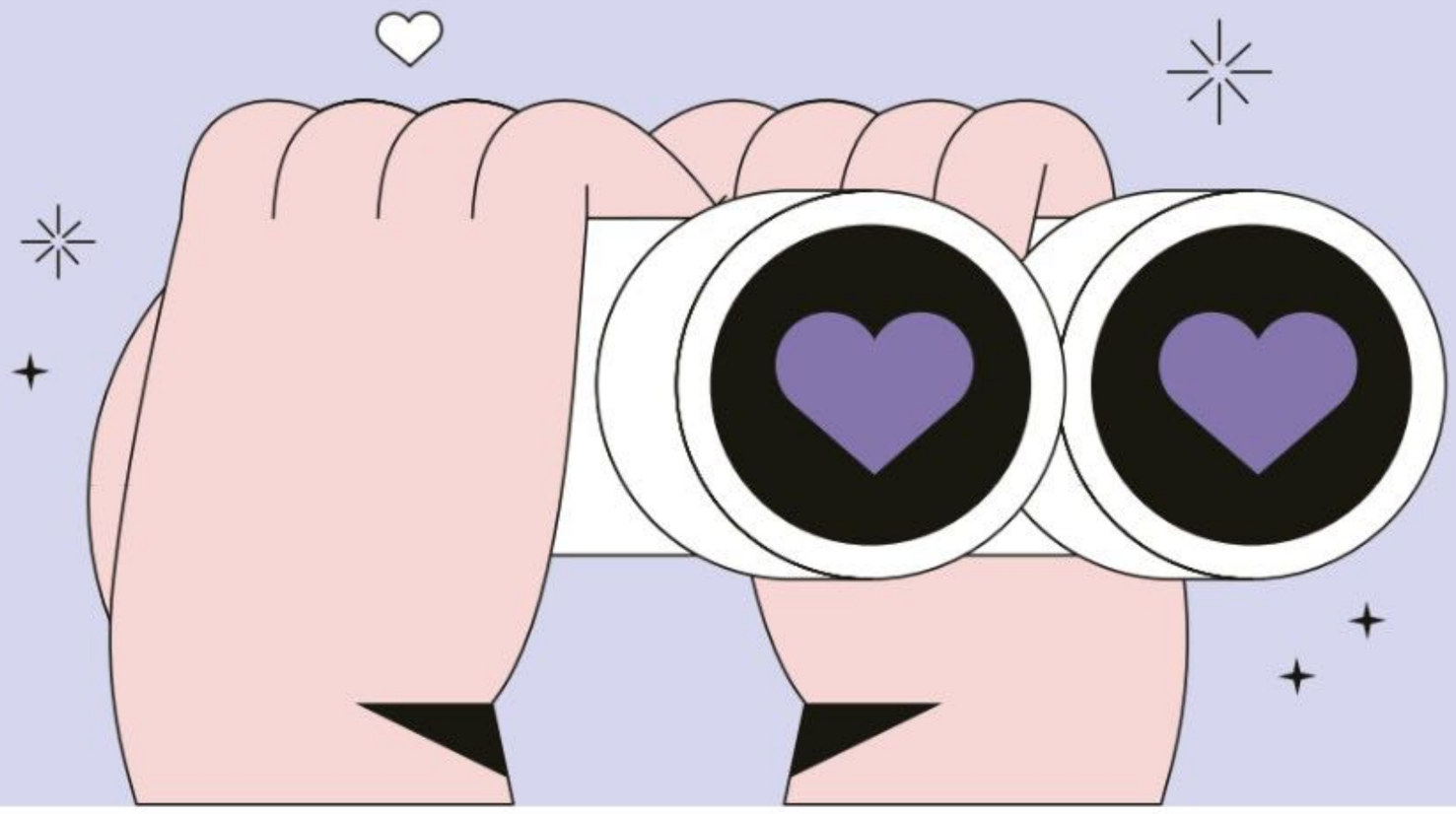
vie de célib'

Tessa, 28 ans, est célibataire depuis 5 mois

«Ma propre compagnie me suffit!»

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: Evi Van Houdt





© DUPE

- **Prénom** Tessa
- **Âge** 28 ans
- **Célibataire depuis...** 5 mois
- **Sa dernière relation a duré...** 3 ans et demi
- **Prête à se remettre en couple?** «Je préfère encore profiter un peu de ma liberté!»

Ce que je préfère dans le célibat «Cuisiner pour moi seule et ne pas devoir tenir compte des envies de quelqu'un d'autre. J'adore cuisiner et faire ce qui me plaît en cuisine. Il m'arrive aussi de dîner très tard, et j'adore ne devoir rendre de comptes à personne. Manger des pâtes dans mon canapé à 21 h? Pas de problème!»

Ce que le célibat m'a appris «J'ai été surprise de voir à quel point il est facile de trouver un nouveau rythme. Je me suis étonnamment vite habituée à ma nouvelle routine en solo, alors que j'avais partagé le quotidien de quelqu'un pendant 3 ans et demi. Et j'en suis finalement heureuse: je me suis prouvée que je pouvais parfaitement être seule et me débrouiller par moi-même.»

Ce qui me manque le plus dans une relation «Les câlins me manquent parfois énormément. Il paraît qu'on aurait besoin de 8 câlins par jour. J'ai lu ça quelque part (*rires*), mais je ne sais pas si c'est vrai. En tout cas, moi, ça me manque! Heureusement, je fais aussi beaucoup de câlins à mes amies.»

Ce dont je suis la plus fière «Avoir mon chez-moi et y vivre ma meilleure vie. Cela fait environ 3 mois que je vis seule, et j'adore ça. La vie à 2, c'est chouette, mais pouvoir faire exactement ce dont j'ai envie et faire de cet endroit un lieu qui me ressemble vraiment, c'est le bonheur.»

Inconvénient du célibat «Aujourd'hui, je vis plutôt bien ma rupture, mais les semaines suivantes ont été vraiment terribles. Je ne sortais presque plus, je ne prenais plus soin de moi et je mangeais à peine. Au fond, je savais déjà qu'il valait mieux mettre un terme à notre relation. Mais prendre cette décision a été extrêmement difficile. Ça a vraiment été un moment dur pour moi.»

Ce que je pense des applications de rencontre «Honnêtement, ce n'est pas du tout d'actualité! Je profite énormément de cette période et cela me convient parfaitement d'être seule pendant quelque temps. Je suis une super fille (*rires*), alors ma propre compagnie me suffit amplement!»

Ma vie sexuelle en tant que célibataire «De ce côté-là aussi, c'est très calme pour le moment, et ça me convient parfaitement. Ma priorité, aujourd'hui, c'est de me retrouver. Le reste viendra plus tard!»

«J'ai lu quelque part qu'on aurait besoin de 8 câlins par jour! Je ne sais pas si c'est vrai, mais une chose est sûre: moi, ça me manque»

Mon pire *date* «Comme je le disais, je ne me lance pas encore vraiment dans les rencontres. Du coup, je n'ai pas encore beaucoup d'histoires gênantes à raconter (*rires*). La seule chose un peu drôle qui me soit arrivée, c'est qu'un homme m'a demandé mon numéro... 2 fois au cours de la même soirée. Assez surprenant, sachant que je le lui avais déjà donné la première fois! (*rires*) Au final, je me suis dit qu'il essayait sans doute de récolter un maximum de numéros pour un pari ou quelque chose dans le genre. Je dois avouer que ça a un peu froissé mon égo! Et non, je n'ai jamais reçu de message de sa part (*rires*).»

Mon conseil en or «Osez vous faire confiance. Si votre corps vous fait comprendre qu'il n'en peut plus, écoutez-le et cherchez à en comprendre la cause. J'ai lu quelque part que notre corps sait souvent avant nous que quelque chose ne va pas, et c'est complètement vrai. Alors, faites-lui confiance!»

babystory

« Ma maman a pu être présente lors de l'accouchement. Je suis heureuse d'avoir pu partager ce moment avec elle »

Anna-Maria, 33 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



Anna-Maria, 33 ans, a dû rester chez elle pendant sa grossesse en raison de fortes douleurs au dos. Elle et son compagnon Jochanan, 38 ans, sont les heureux parents de Raphaël.

«J'ai souffert de fortes douleurs au dos pendant toute ma grossesse à cause d'un accident de voiture. Il n'y avait rien faire, à part prendre du repos jusqu'à l'accouchement»

Anna-Maria «J'ai toujours eu un grand désir d'enfant et je rêvais de devenir maman dès l'âge de 25 ans. Finalement, les choses se sont passées un peu différemment. J'étais folle de joie lorsque je suis tombée enceinte. Mais malheureusement, dès le tout début de ma grossesse, j'ai énormément souffert du dos à la suite d'un accident de voiture que j'avais eu auparavant. Ils ne pouvaient rien faire pour soulager la douleur, à part me faire 2 injections et m'imposer du repos jusqu'à l'accouchement. J'avais imaginé ma grossesse tout autrement et je n'ai pas trouvé facile de devoir rester tout le temps à la maison.

GENDER REVEAL

Ma maman et ma meilleure amie ont été les premières à qui j'ai annoncé la merveilleuse nouvelle de ma grossesse. Nos amis l'ont appris grâce à une publication sur nos réseaux sociaux, sur laquelle nous posions devant le sapin de Noël. Nous avons demandé à ma sœur d'être la marraine et à son mari d'être le parrain. Ma sœur a également organisé une très chouette *gender reveal*. Nous tenions un parapluie et, lorsque nous l'avons ouvert, des confettis bleus en sont tombés: c'était un garçon! Malheureusement, l'accouchement ne s'est pas non plus déroulé comme je l'avais imaginé. J'ai commencé à avoir des contractions et je suis allée à l'hôpital, où l'on m'a expliqué qu'elles n'étaient pas assez fortes et que je devrais peut-être rentrer chez moi. J'en avais vraiment assez de rester à la maison et j'avais tellement attendu l'arrivée de notre petit garçon que j'ai complètement perdu



«J'ai envoyé cette photo de mon test positif à ma meilleure amie et à ma maman.»



«C'est avec cette photo que nous avons annoncé la grossesse sur les réseaux.»



« Une amie a pris cette magnifique photo. »

courage. Heureusement, ils ont finalement décidé de rompre la poche des eaux, mais 3 heures plus tard, le travail n'avait toujours pas commencé.

TROUVER NOS MARQUES

Finalement, il s'est avéré que la poche des eaux n'avait pas été correctement rompue et qu'il fallait donc recommencer. À partir de là, tout est soudain allé très vite. J'ai demandé une péridurale, car je pleurais de douleur. Peu après, notre bébé est venu au monde. J'étais folle de bonheur lorsqu'on l'a posé dans mes bras. Ce qui a aussi rendu ce moment très spécial, c'est que ma maman a pu être présente lors de l'accouchement. Je suis heureuse d'avoir pu partager ce moment unique avec elle.
La maternité est merveilleuse, mais elle est aussi très éprouvante. Mon compagnon et moi devons encore vraiment trouver nos marques en tant que jeunes parents. Heureusement, notre fils est un bébé très facile. On n'entend Raphaël que lorsqu'il a faim ou que sa couche est pleine. Nous aimons

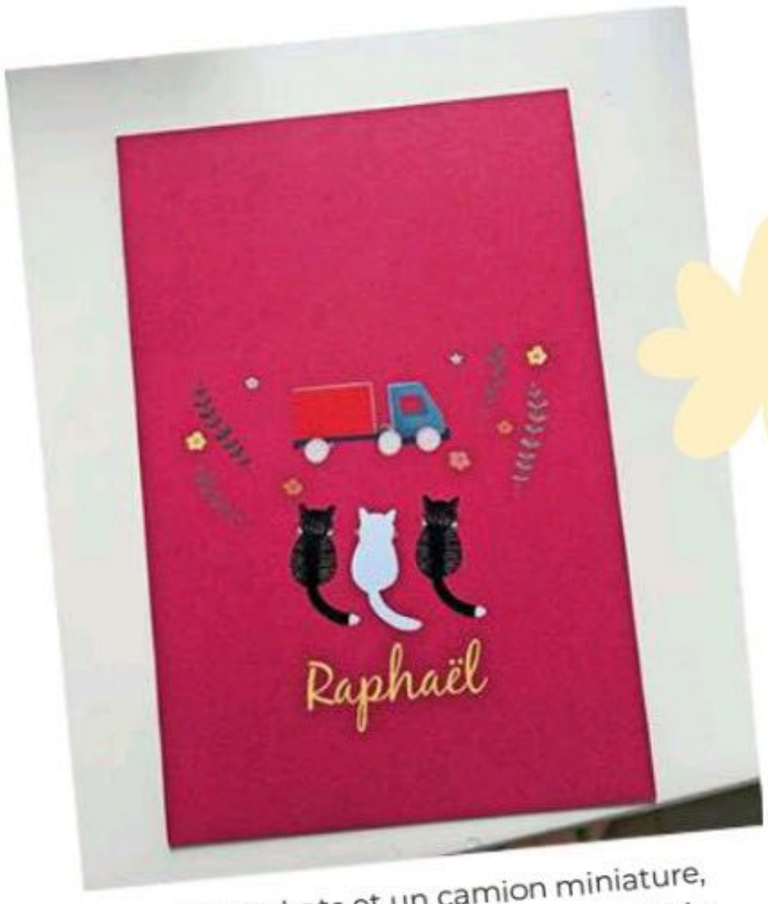
« Nous emmenons notre bébé au restaurant sans aucun problème. Seules les nuits sont parfois difficiles. Le sommeil est sans cesse interrompu par les tétées, et c'est éprouvant »



« Ma sœur – qui est aussi la marraine de Raphaël – s'est chargée du parapluie personnalisé. »



« J'ai pris cette photo à l'hôpital, le lendemain de sa naissance. »



« Nos 3 chats et un camion miniature, parce que mon compagnon en vend. »



« Notre première sortie à 3, pour rendre visite à la sœur de mon compagnon. »



« Nous avons reçu ce body rigolo à l'hôpital. »



« Qu'est-ce qu'il grandit vite! »

« Mon compagnon et moi devons encore vraiment trouver nos marques en tant que jeunes parents »

aller au restaurant avec nos amis et notre famille, et nous l'emmenons toujours avec nous. Cela se passe sans aucun problème. Seules les nuits sont parfois un peu difficiles. Le sommeil est sans cesse interrompu par les tétées ou les biberons, et cela finit par être éprouvant.

UN PETIT FRÈRE OU UNE PETITE SŒUR

Mon compagnon et moi aimerions donner un petit frère ou une petite sœur à Raphaël. Nous avons tous les 2 déjà plus de 30 ans, alors nous ne voulons pas attendre trop longtemps. Si cela ne tenait qu'à mon compagnon, nous nous y remettrions dès l'année prochaine, mais de mon côté, j'aimerais encore laisser à mon corps et à mon esprit un peu plus de temps pour récupérer. Et je veux d'abord profiter encore un peu de notre vie avec Raphaël. »

CHILLAX

Nos conseils pour une super semaine



© FEVER

Après une première édition au Château de Grand-Bigard, le Water Lantern Festival s'installe au Bois de la Cambre, à Bruxelles. Profitez du samedi 19 ou bien du dimanche 20 septembre, journée sans voiture, pour écouter un concert, jouer, manger un morceau, boire un verre, mais aussi participer à la cérémonie des lanternes. Personnalisez la vôtre avant de la laisser filer sur l'eau au coucher du soleil avec beaucoup d'autres, magique!

L'accès au parc est gratuit. Pour participer à la cérémonie des lanternes, achetez vos billets sur feverup.com

PETIT-DÉJ' DE RÊVE

Ça vous dirait un super petit-déjeuner d'hôtel à prix mini? Téléchargez l'application Too Good To Go, où environ 200 hôtels belges proposent leurs surplus de petit-déjeuner. Vous récupérez un panier surprise à emporter après le service, généralement un mélange de pain frais, viennoiseries, fromage, fruits et yaourt, et pouvez le déguster où vous voulez. En plus, vous contribuez à lutter contre le gaspillage alimentaire! Quelques exemples d'hôtels pour vous donner l'eau à la bouche? Le Sofitel Brussels Europe, The Ostendian sur la côte ou bien encore le YUST à Liège.

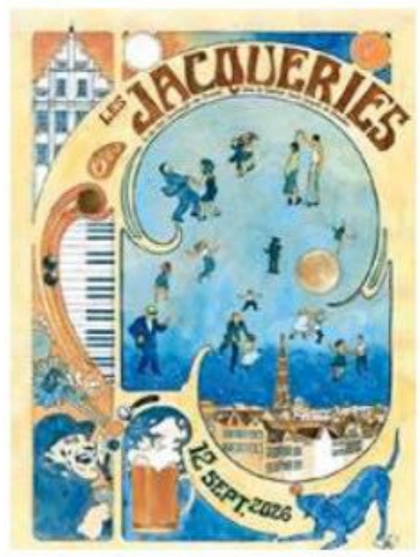


© TOO GOOD TO GO

Le plus Brusseleir des festivals

Le samedi 12 septembre prochain, de 14 h à 22 h, la sixième édition des Jacqueries aura lieu dans les ruelles du quartier Saint-Jacques, un véritable village au cœur de Bruxelles, juste derrière l'Hôtel de Ville. Ce festival célébrera Bruxelles avec humour, créativité et un solide goût de la rencontre. Au programme: concerts, fanfare, spectacles de rue (jongleurs, magiciens, grimeurs, comédiens...), expositions et animations commerçantes. Mais ce n'est pas tout, une grande braderie des commerçants, ainsi que la première brocante du quartier sont prévues!

Infos:
stjac.be/les-jacqueries



© LES JACQUERIES BRUXELLES

Texte: Céline Parouteau et Ginette Van den Berghe

C'EST LE MOMENT

Face à une urgence, vous auriez les bons réflexes? Les 12 et 13 septembre, en province de Liège, la Croix-Rouge de Belgique lance un défi collectif à l'occasion de la Journée mondiale des premiers secours: former un maximum de citoyens au Brevet Européen des Premiers Secours (BEPS). Le principe est simple: réunir un maximum de personnes et les former, ensemble, au même endroit, à ce brevet. Et parce que les premiers secours concernent tout le monde, des animations seront proposées aux enfants pendant que leurs parents suivent la formation.
Alors, vous ferez partie du défi?

Infos: inscrivez-vous dès maintenant sur croix-rouge.be (accessible dès 12 ans, 80 €).



© CROIX-ROUGE DE BELGIQUE

27 nuances de jaune



Tout commence le jour où l'Union européenne constate que le soleil ne brille pas tout à fait de la même manière selon les pays... Mais que fait l'Europe? Elle doit absolument réglementer la couleur du soleil! À partir de cette problématique, certes absurde, comme point de départ, cette fiction propose une plongée à la fois drôle et bien documentée au milieu des rouages de fabrication des lois européennes.

La Loi Soleil, de Vincent Guerre, éd. Le Livre en papier (25 €, via libeurop.eu).

TESTÉ: un atelier céramique chez ra.w.studio





Ginette, graphiste « Envie de vous détendre entre ami·e·s avec une activité créative? J'ai trouvé l'endroit par-fait! Cela se passe sur les hauteurs de Seraing où Raphaëlle, architecte de formation, vous y accueille avec son teckel, Francis. Elle anime des ateliers avec une patience et une bienveillance qui donnent envie d'y retourner très vite: je suis arrivée avec des idées tout à fait saugrenues et, au lieu de m'en dissuader (ou de se moquer...), elle a pris tout le temps de m'aider pour arriver au plus proche du résultat escompté. 2 séances sont nécessaires à 1 mois d'intervalle pour la réalisation des pièces: l'une pour le façonnage et la seconde pour l'émaillage. Plus qu'à attendre que nos créations passent au four et à aller les rechercher. Suspense! »

Infos: @ra.w.studio



© MARK DAVID

On parle infertilité

Selon l'Organisation mondiale de la santé, 1 femme sur 6 connaîtra des difficultés de fertilité. Alors que l'on parle souvent des traitements, on évoque moins ce que l'infertilité transforme: la manière de se regarder et d'envisager son couple ou son avenir. C'est ainsi que Bénédicte Buchard a décidé de créer le podcast *Infertilité: sans enfant mais pas sans voix*, pour y partager son parcours et toutes les émotions, trop souvent tues, qu'il entraîne.

Podcast disponible notamment sur Spotify et Ausha.

Voyagez à petit prix



Question d'argent

Évitez ces 11 erreurs qui font grimper le prix de vos vacances

Parcourir le monde coûte très cher. Heureusement, il existe de nombreuses astuces pour garder votre budget sous contrôle. Par exemple, en évitant ces 11 erreurs. Bon voyage!

Texte: Evi Van Houdt

1

Ne pas surfer en mode incognito lorsque vous réservez votre vol ou votre hébergement

C'est tout simple, et pourtant, on l'oublie encore et encore: naviguez en mode privé lorsque vous réservez un voyage. Cela permet non seulement d'éviter que vos recherches soient suivies, mais aussi de vous protéger contre une éventuelle hausse des prix liée au fait que les prestataires savent que vous êtes intéressé·e. Vous pouvez ainsi prendre le temps de choisir votre destination et de comparer les prix sans voir soudain apparaître des dizaines d'e-mails, de publicités et de publications vous promettant «la meilleure offre de tous les temps». Pour ouvrir une fenêtre de navigation privée, utilisez Ctrl + Maj + N ou Cmd + Maj + N, ou passez par le menu de votre navigateur. Votre historique et vos cookies ne seront alors pas enregistrés.



2

Retirer de l'argent à l'aéroport

On vous l'accorde: avoir un peu d'argent liquide dans la monnaie de votre destination est bien pratique. Pourtant, de nombreux touristes perdent une partie de leur budget en changeant ou en retirant de l'argent dès leur arrivée à l'aéroport. Les aéroports sont en effet réputés pour facturer des frais supplémentaires particulièrement élevés. C'est donc vraiment le pire endroit pour changer votre argent! Préférez un distributeur automatique local, par exemple dans un supermarché ou dans un quartier moins touristique de la ville où vous séjournez.

Si des plateformes comme Airbnb étaient autrefois souvent moins chères qu'un hôtel, ce n'est plus forcément le cas

3

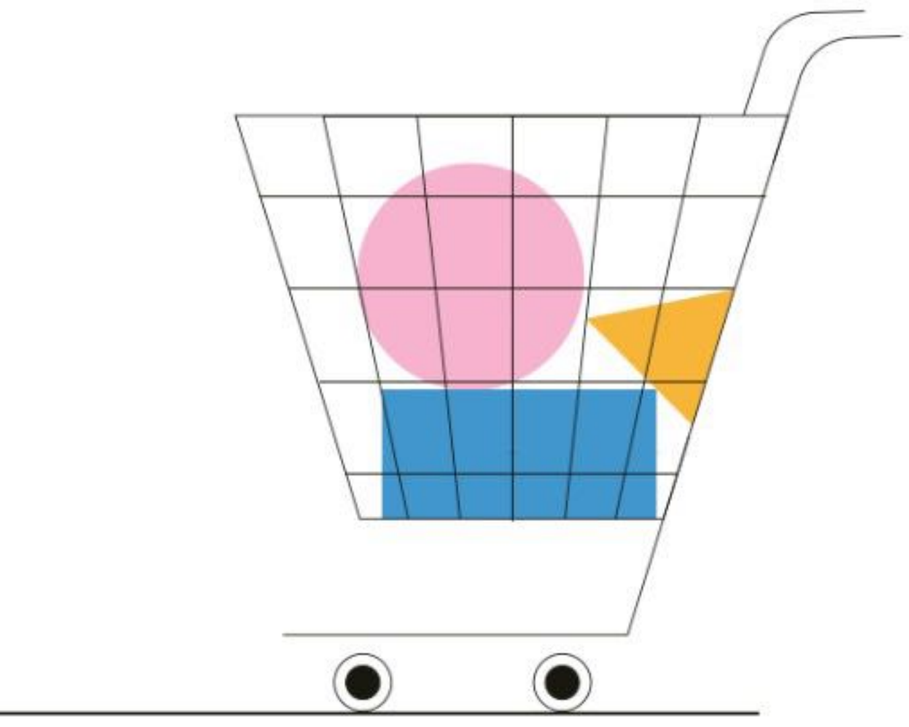
Partir du principe qu'une maison ou un appartement coûte moins cher qu'un hôtel

Si des plateformes comme Airbnb étaient autrefois souvent nettement moins chères qu'un hôtel, ce n'est plus forcément le cas aujourd'hui. Surtout si vous voyagez à 2 et que vous ne tenez pas absolument à séjourner dans de grandes chaînes de luxe. Il peut donc être intéressant de consulter aussi les sites de petits hôtels locaux. Les prix sont assez proches? Demandez-vous alors ce dont vous avez besoin. Vous voulez pouvoir laisser vos bagages au début ou à la fin de votre séjour? Dans un hôtel, ce service est généralement gratuit, tandis qu'avec un appartement, vous devrez probablement payer une consigne. Vous préférez pouvoir cuisiner de temps en temps et disposer de place pour conserver de la nourriture? Dans ce cas, un appartement ou une maison de vacances sera évidemment plus adapté. N'oubliez pas non plus que la location d'une maison ou d'un appartement peut entraîner des frais supplémentaires, notamment pour le ménage.

4

Acheter trop de provisions sur place

Vous connaissez la chanson: vous faites de grosses courses dans un supermarché local pour être sûr·e de ne pas dépenser trop d'argent au restaurant. Mais, soyons réalistes, une bonne partie de ces achats finit souvent par vous rester sur les bras. Impossible par exemple de prévoir le moment où vous tomberez sur ce petit resto sympa. Si, à la maison, faire les courses en une seule fois est souvent plus économique, en vacances, mieux vaut acheter au fur et à mesure de vos besoins. Vous souhaitez tout de même avoir quelques provisions sous la main? Regardez si vous pouvez récupérer un panier via Too Good To Go et ainsi éviter que des aliments finissent à la poubelle. L'application anti-gaspillage est disponible en Australie, au Japon, aux États-Unis, au Canada et dans une grande partie des pays européens.



Vérifiez si votre location ou votre hôtel fournit des produits de beauté avant de dépenser votre argent dans des formats voyage

5

Remplir votre trousse de produits en format voyage pour tout et n'importe quoi

Oui, ces mini-dentifrices, shampooings et laits pour le corps sont pratiques. Mais acheter des miniatures de produits avant chaque voyage peut vite faire mal au portefeuille. Surtout si vous séjournez ensuite dans un hôtel où ces produits de beauté seront mis à votre disposition! Même si vous louez un appartement, il se peut que votre hôte ait prévu ce type d'articles. Vérifiez donc bien tous les équipements avant de vous lancer dans une virée shopping. Vous préférez tout de même emporter vos propres produits? Transvasez-les dans de petits pots et flacons autorisés en bagage cabine.



6

Ne pas vérifier si votre abonnement GSM reste inchangé à l'étranger

Dans les pays de l'espace Schengen, la plupart des opérateurs télécoms appliquent les mêmes tarifs qu'en Belgique. Autrement dit, avec la plupart des abonnements, vous payez la même chose pour scroller sans fin depuis la Belgique ou la France. Il reste toutefois essentiel de vérifier dans quels pays et/ou continents ce n'est pas le cas. Activer votre 4G dans un pays qui n'est pas couvert par votre abonnement peut vous coûter des centaines d'euros en quelques minutes à peine. Pensez à vérifier avant votre départ et, si nécessaire, procurez-vous une eSIM. Elles sont temporaires, abordables et faciles à utiliser. Même au sein de l'espace Schengen, vous pouvez parfois avoir une mauvaise surprise sur votre facture. L'île grecque de Lesbos, par exemple, se trouve si près de la Turquie que votre téléphone peut se connecter à un réseau turc. Une heure passée à faire vos petites recherches peut donc vous faire économiser plusieurs dizaines d'euros.

Activer votre 4G dans un pays qui n'est pas couvert par votre abonnement peut vous coûter des centaines d'euros en seulement cinq minutes

7

Penser que prendre des Uber revient moins cher qu'une voiture de location

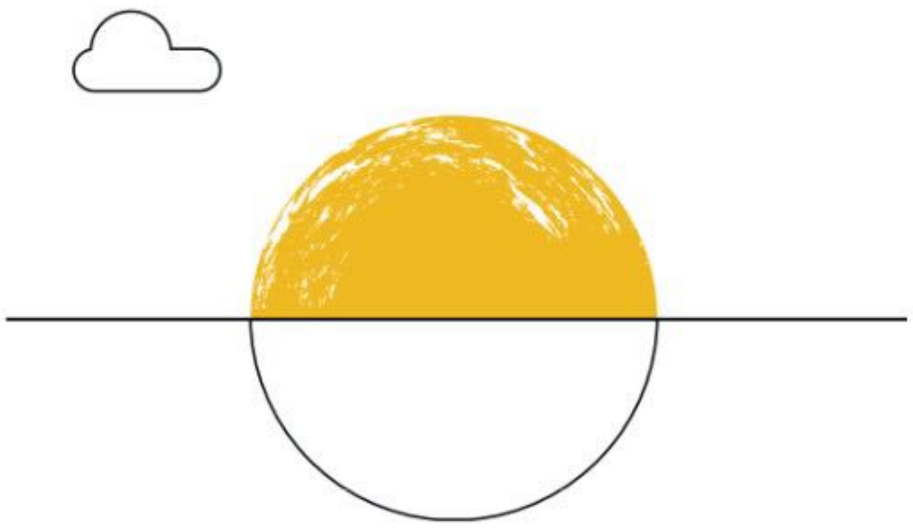
Quand on pense voiture de location, on imagine tout de suite des frais (cachés) et des tracas. Pourtant, louer une voiture peut revenir moins cher que de commander un Uber ou un taxi à chaque déplacement. Renseignez-vous donc à l'avance sur le prix d'une location et comparez-le au tarif moyen d'un trajet en Uber. Même si les transports en commun restent encore souvent moins chers! Si vous optez pour une voiture de location, veillez à ce qu'elle soit bien assurée. Avec Sunny Cars, vous paierez parfois un peu plus cher, mais aurez la certitude de ne pas découvrir sur place que certains frais, comme le bris de glace ou le remorquage, ne sont pas compris dans le prix.



8

Acheter une nouvelle crème solaire à chaque voyage

Se protéger du soleil est essentiel! Mais cela ne veut pas dire que vous devez acheter une nouvelle crème solaire avant chaque escapade, simplement parce que votre marque préférée a changé de packaging. D'autant plus que les crèmes solaires ont une date de péremption: si vous ne terminez pas vos anciens flacons, vous jetez littéralement de l'argent à la poubelle. Avant d'acheter de nouveaux produits, commencez d'abord par vérifier dans votre armoire de salle de bains quels tubes et flacons sont encore bons. Et cela vaut aussi pour les médicaments et les autres produits dont vous avez besoin.







9

Se laisser tenter par les boutiques duty free à l'aéroport

Une fois vos bagages enregistrés et le contrôle de sécurité passé, vous arrivez au paradis des fans de shopping: la zone duty free. Et même si les bonnes affaires semblent y être nombreuses, vous y dépensez souvent bien plus que vous ne le pensez, tandis que les promos sont généralement moins intéressantes qu'elles n'en ont l'air. Demandez-vous surtout si vous avez vraiment besoin de ces produits ou si vous avez simplement envie de les acheter pour tuer le temps avant votre vol... Les spécialités locales y sont également nettement plus chères que dans les supermarchés du coin.

Les spécialités locales sont nettement plus chères dans la zone duty free de l'aéroport que dans les supermarchés du coin

Payer le parking ou un taxi jusqu'à Charleroi, ajouter un supplément pour les bagages... Avec un vol low cost, les frais grimpent vite

10

Payer dans votre propre devise

Lorsque vous payez par carte en voyage, on vous propose souvent de choisir entre la devise locale et votre devise. Même s'il peut sembler plus avantageux de payer en euros, puisque vous savez alors combien sera débité, mieux vaut opter pour la monnaie locale. Les prestataires qui gèrent les terminaux de paiement prennent aussi une commission sur votre transaction et peuvent appliquer un taux de conversion moins avantageux que celui de votre banque.
Il y a donc de fortes chances que votre banque vous facture moins de frais que si la conversion est effectuée directement par le prestataire de paiement.

11

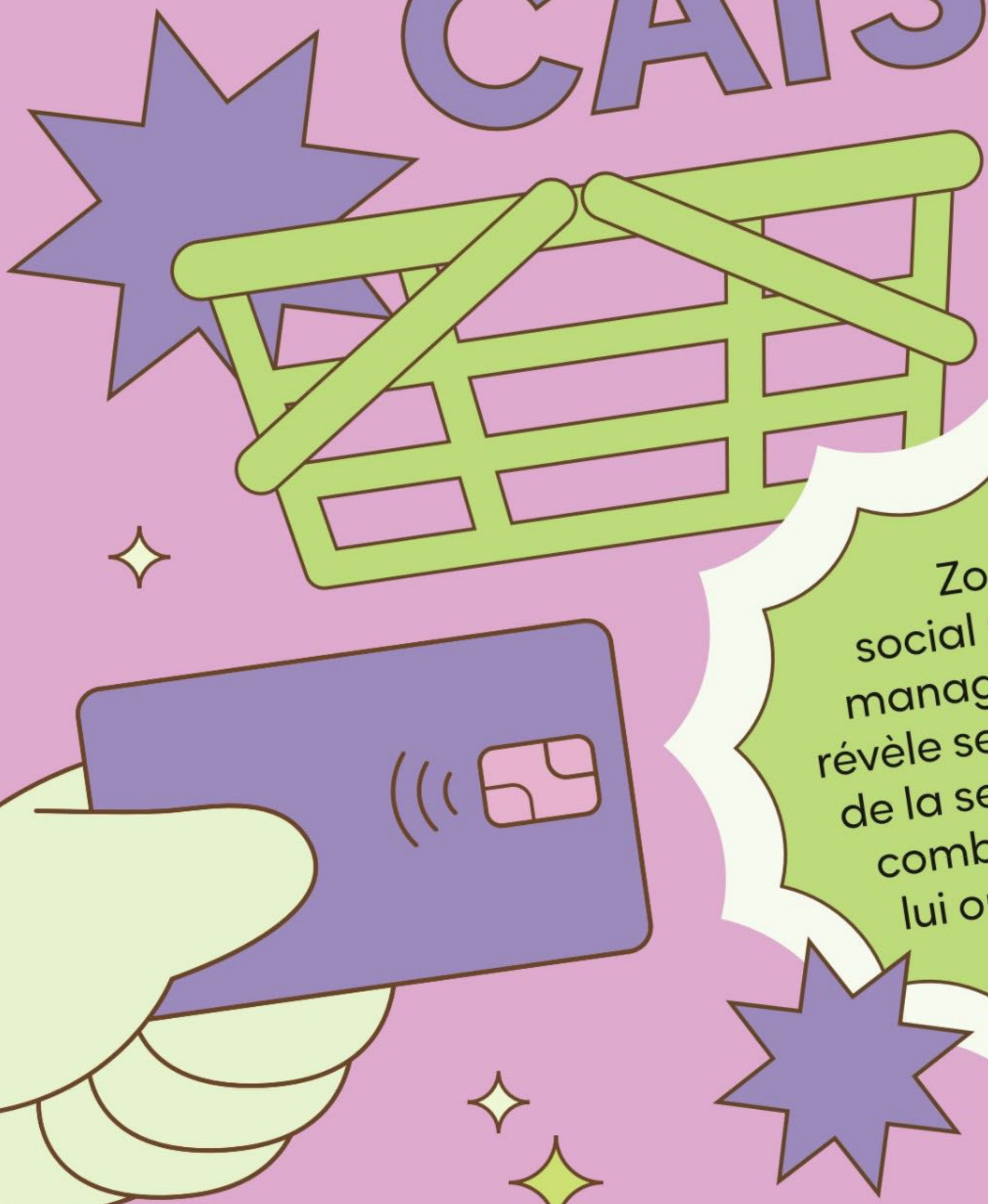
Penser qu'une compagnie aérienne low cost est forcément plus avantageuse

D'accord, certaines compagnies low cost vous permettent de vous envoler pour très peu cher. Mais est-ce vraiment moins cher au final? Rien n'est moins sûr. Tout d'abord, ces vols partent souvent de Charleroi. Et que vous preniez le train, un taxi ou que vous gariez votre voiture sur place, vous devrez forcément dépenser de l'argent pour vous y rendre. Sans compter que les compagnies low cost n'autorisent généralement que très peu de bagages. Ajouter une valise peut donc vite faire grimper la facture. Ajoutez encore le prix du choix des sièges, d'une assurance ou d'autres options, et vous arrivez rapidement au tarif qu'une compagnie aérienne «classique» demanderait pour le même vol. Oui, une compagnie low cost peut parfois être réellement moins chère, mais mieux vaut tout calculer avant de réserver.



Question d'argent

TICKET DE CAISSE



Zoé, social media manager, nous révèle ses courses de la semaine et combien elles lui ont 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: Zoé Gascoin



Prénom Zoé

À la maison, il y a...
3 personnes (1 semaine sur 2)

Nombre de repas achetés
3 repas du soir et les lunchs de la semaine

Supermarché ou service de livraison? «J'aime faire mes courses chez Delhaize parce que leurs produits sont très qualitatifs. On peut bénéficier de belles promotions grâce au Nutri-Score, et la marque propre de l'enseigne est très abordable. J'aime aussi découvrir de nouveaux produits: je trouve qu'ils proposent souvent des nouveautés et qu'ils mettent bien les marques belges en avant.»

Cette semaine «Nous sommes 3 à la maison, 1 semaine sur 2. Cette semaine, Eliott, le fils de mon mari, est à la maison, et c'est la rentrée. On reprend les bonnes habitudes avec des petits plats maison, des lunchs plus légers pour moi et des goûters sains pour Eliott. En général, je prévois 3 ou 4 plats pour la semaine, et on compose les autres repas avec les restes. On se laisse aussi un soir ou l'autre de libre pour dîner au restaurant ou chez des amis.»

ZOOM SUR MON CADDIE

«Cette semaine, j'ai prévu un spaghetti bolognaise. C'est le plat familial par excellence. J'en profite pour en faire une grande quantité et congeler le reste: c'est toujours utile les soirs de flemme. J'ai aussi prévu une recette que j'ai vue sur Instagram, avec des pois chiches, de la feta et des abricots en conserve. J'ai pris de quoi la préparer plusieurs fois, avec différents fruits. En plus, avec la carte SuperPlus Families de Delhaize, si l'on achète 3 produits de la marque Delhaize, on bénéficie de 10% de réduction. J'en ai profité sur les pois chiches, les pâtes et la mozzarella, qui se conservent tous très facilement. Qui dit rentrée dit reprise des bonnes habitudes: j'ai fait le plein



de salade, de légumes, de yaourt et de fruits. Encore une fois, avec la carte SuperPlus Families, tous les produits affichant un Nutri-Score A ou B bénéficient de moins 10%. J'ai aussi trouvé les biscuits préférés de mon mari et de son fils en promo. J'en ai donc profité pour en prendre plusieurs paquets.»



DANS MON ASSIETTE CETTE SEMAINE

«Cette semaine, j'ai d'abord prévu de préparer un spaghetti bolognaise pour 3 personnes (2,26€ par personne). Une moitié de la bolognaise réalisée a été congelée. J'ai également en tête de faire une salade pois chiches, abricots et feta (1,93€ par portion), et une deuxième version avec du melon. Côté lunchs, j'ai acheté ce qu'il faut pour composer une salade, tomates et mozza, mais aussi des tartines jambon-fromage.»

MON INDISPENSABLE

« Les pâtes. C'est vraiment ce que nous cuisinons le plus à la maison. Nous avons toujours plusieurs paquets de différentes sortes dans l'armoire. D'ailleurs, si l'on achète 3 paquets de pâtes de la marque Delhaize avec la carte SuperPlus Families, on bénéficie de 10 % de réduction. »

MON BON PLAN POUR ÉCONOMISER

« La carte SuperPlus Families. Elle ne coûte qu'1 € par mois et permet d'épargner sur de nombreux produits. Rien que pour ces courses-ci, j'ai économisé 6,90 €. Elle est clairement déjà rentabilisée. »



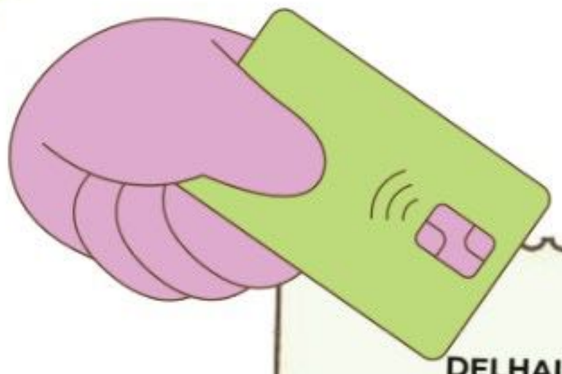
Découvrez le retour de courses Delhaize de Zoé sur notre compte Instagram **@flairbelgique**

« On peut bénéficier de belles promos grâce au Nutri-Score, et la marque Delhaize est très abordable et de qualité »



COMBIEN J'AI PAYÉ?

« **J'ai payé au total 87,85 €**, mais mon ticket avant réductions s'élevait à 94,75 €, donc c'est une belle économie. En général, notre budget courses est de 150 € par semaine lorsque nous sommes 3. Ici, j'ai fait les courses principales, et on va de temps en temps les compléter lorsqu'il manque quelque chose. Le fait d'avoir des réductions sur les produits Nutri-Score A et B incite à consommer mieux et à faire plus attention à ce que j'achète. Je vais plus facilement me tourner vers des produits meilleurs pour la santé, ainsi que vers des fruits et des légumes. J'aime bien aussi découvrir l'un ou l'autre nouveau produit chaque semaine, c'est mon petit plaisir! »



DELHAIZE CHAZAL BXL

28/07/2026

Article	Prix
DLL PAPIER TOILETTE	4,29 €
SULTANA BAN-POM	2,99 €
SULTANA FRAI-POM	2,99 €
3 X DLL SPAGHETTI	2,97 €
1 SAC EN PP TISSE	1 €
YUGEN KOMBUCHA BIO	2,49 €
YUGEN SODA BIO	2,19 €
DLL CHAIR DE TOMATES	1,69 €
POIS CHICHES	0,79 €
ABRICOTS SIROP	2,35 €
POIS CHICHES	0,79 €
POIS CHICHES	0,79 €
YUGEN SODA BIO	2,19 €
320M YUGEN POM BIO	2,59 €
POIVRON ROUGE	0,60 €
ALPRO GR ST NON SU	2,69 €
700 G PASSATA	1,49 €
SARDINES MAROC	2,75 €
500 G DLL PENNE	0,99 €
DLH MOZZARELLA 125 G	1,55 €
DLH MOZZARELLA 125 G	1,55 €
CAROTTE RAPEE 250 G	0,68 €
HACHIS PORC-VEAU	8,91 €
DLH MOZZARELLA 125 G	1,55 €
TOMATES GRAPPES	3,09 €
MYRTILLE 150 G	3,29 €
DLL FROM FR FRUIT	1,46 €
GOUDA JEUNE	3,49 €
DLL JAMBON ROTI	3,99 €
BECK PAIN LEVAIN	3,79 €
JEUNES POUSSES	1,19 €
MACHE	1,39 €
AVOCAT	1,45 €
DLH FROMAGE BLOC	1,55 €
BANANES 1 KG	1,29 €
240 G DLL CAPRONS	1,69 €
MELON CHARENTAIS	3,63 €
POMME PINKIDS	4,29 €
12 ŒUFS FRAIS BIO	6,39 €
Total	**87,85 €**
Red. Nutri-Boost	**- 3,29 €**
Promotions	**- 3,61 €**

Merci pour vos achats!

C'est pas grave...

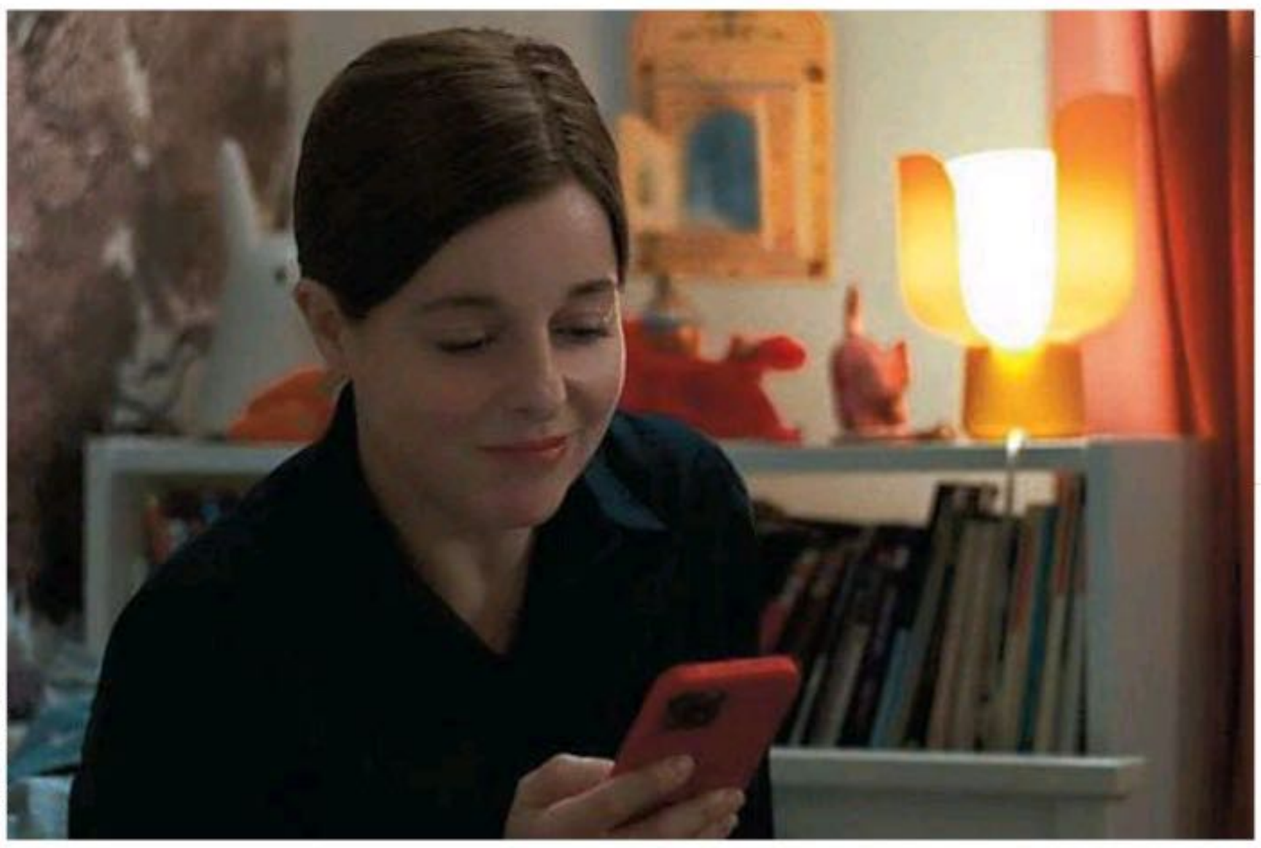


si vous avez toujours peur que votre jupe reste coincée dans votre culotte après un passage aux toilettes

POPCORN

Tout ce qu'on va binge-watcher

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



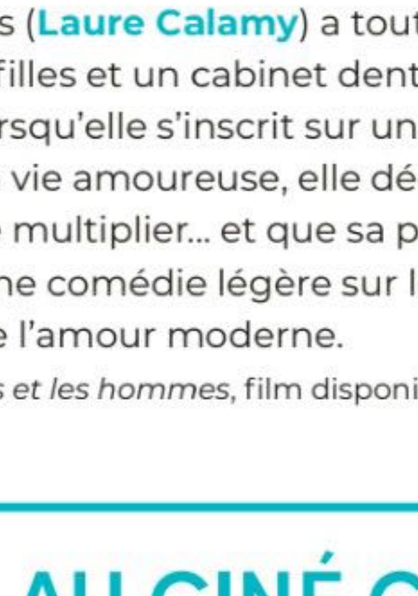
© RTBF AUVIO

... je suis déjà tombée amoureuse via une appli de rencontre

Iris (**Laure Calamy**) a tout pour être heureuse: un mari formidable, 2 filles et un cabinet dentaire qui fonctionne à merveille. Mais lorsqu'elle s'inscrit sur une application de rencontre pour pimenter sa vie amoureuse, elle découvre rapidement que les hommes vont se multiplier... et que sa petite routine risque de voler en éclats! Une comédie légère sur le désir, les rencontres et les surprises de l'amour moderne.

Iris et les hommes, film disponible sur RTBF Auvio.

AU CINÉ CETTE SEMAINE



UNE ANNÉE ITALIENNE

Septembre 2007, Fred, une Suédoise de 17 ans, arrive à Trieste, en Italie. Elle intègre un lycée technique où elle est la seule fille d'une classe entièrement masculine. Elle s'y lie d'amitié avec 3 amis inséparables, mais son arrivée bouleverse leur équilibre. Un récit d'apprentissage sur l'adolescence, les premiers émois et les rapports de pouvoir, juste avant l'ère des réseaux sociaux.



© GETTYIMAGES

Texte: Catherine Ducat



© TF1

... je veux résoudre une enquête impossible

Jo (**Claire Romain**), une jeune journaliste, revient dans son village natal du Verdon après la tentative de meurtre de son amie d'enfance. Le mystère est total: l'agression a eu lieu dans une chambre blindée et verrouillée de l'intérieur. Alors, comment l'agresseur a-t-il pu s'échapper? Accompagnée de Sainclair, un podcasteur à l'affût du scoop, Jo décide de mener sa propre enquête. Mais lorsque le célèbre policier Larsan est chargé de l'affaire, il voit d'un mauvais œil leur initiative. Entre secrets de village et fausses pistes, le duo n'est pas au bout de ses surprises...

Le Mystère de la Chambre Jaune, mini-série de 6 épisodes, dès le 3/09 sur TF1 et TF1+.

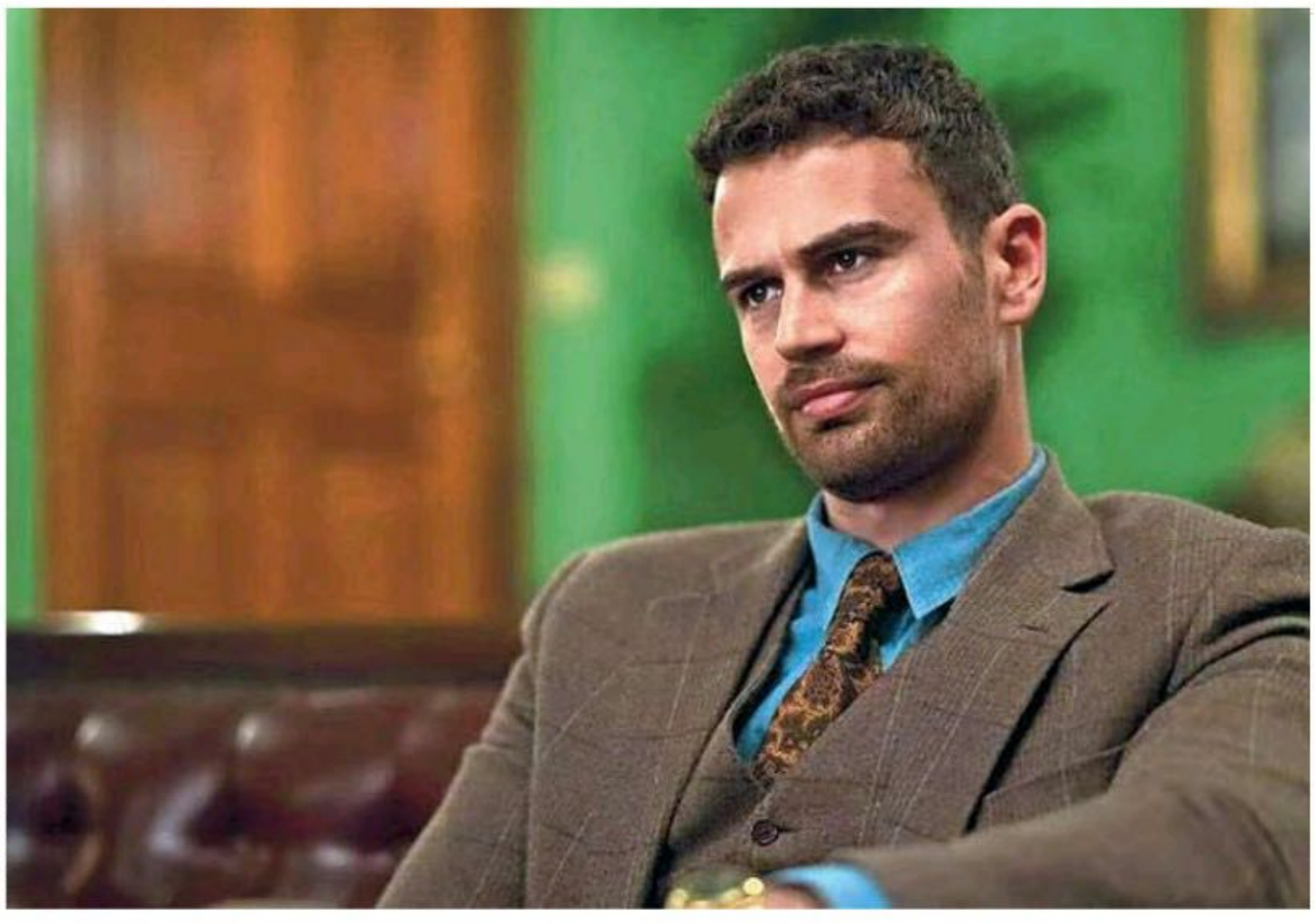
... je veux voir une retraitée jouer à la détective

Lorsqu'un meurtre vient troubler la tranquillité de la petite ville de Marlow, Judith, une retraitée passionnée de mots croisés, décide de mener l'enquête elle-même. Avec 2 habitantes aussi improbables que déterminées, elle forme un trio d'apprenties détectives bien décidé à découvrir la vérité. Entre humour, secrets de village et rebondissements, un vrai *cosy mystery* à l'anglaise comme on les aime!

The Marlow Murder Club, saison 1 disponible (en vost et vf) sur RTBF Auvio.



© RTBF AUVIO



© NETFLIX

... je veux voir un homme devenir duc du jour au lendemain

À la mort de son père, Eddie Horniman (**Theo James**) hérite d'un immense domaine familial et devient le nouveau duc de Halstead. Mais son héritage cache un lourd secret: son domaine abrite une exploitation de cannabis liée au crime organisé. Après avoir appris à jouer dans ce monde dangereux, Eddie revient dans la saison 2 avec une nouvelle ambition: étendre son empire jusqu'en Italie. Mais de nouveaux ennemis pourraient bien lui faire perdre le contrôle.

The Gentlemen, saison 1 déjà disponible et saison 2, dès le 3/09 sur Netflix.



Mots mélangés

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

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.

- ACCESSOIRE
- JUPON
- AGRAFE
- MANNEQUIN
- BOUTON
- MAQUILLAGE
- CONFECTION
- MODELE
- CORSAGE
- OURLET
- COUTURIER
- PATRON
- CREATEUR
- PODIUM
- DENTELLE
- PROJECTEUR
- ECHANCRER
- RETOUCHE
- ELEGANCE
- SILHOUETTE
- ESCARPIN
- TISSU
- IMPRIME
- VOGUE

Incarnation d'une mode

▶ | | | | | |

Solutions des jeux p. 87

Boost your brain

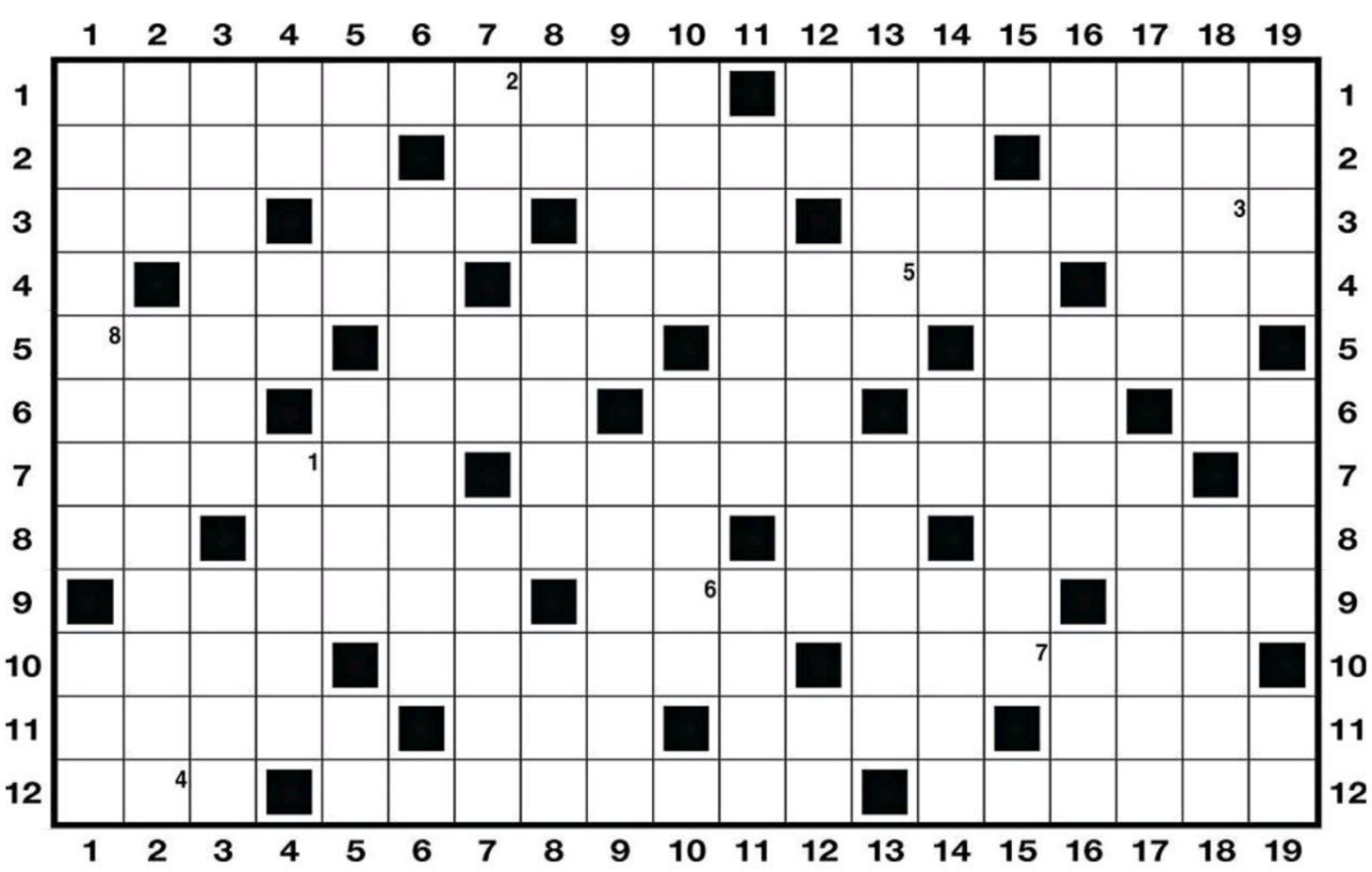
Mots croisés

HORIZONTALEMENT

1 Substance élastique. Dames de la cour. **2** Brun orangé. Drainer. Replet. **3** Situé à l'étude. Avant lui. Immense laps de temps. Poncer à nouveau. **4** Le couard en est dépourvu. Exprimer. Façon d'être. **5** Hasard malencontreux. Saints. Naturiste. Cheville tordue. **6** Degré de judoka. Vignobles. Beau porte-plumes. Eut du cran. Apprécié la blague. **7** Territoire ecclésiastique. Pas industrialisée. **8** Société de commerce. Conducteur de poids lourd. Celui dont on parle. Embarrassée. **9** Corsage. Avec un trou. En début de portée. **10** Elles sont entourées d'eau. Enlisé. Paysanne. **11** Touffu. Pour une redite. Juge. Célèbre cantatrice. **12** Il est témoin des premières lueurs. Théâtre de saltimbanques. En Bretagne ou des lapons.

VERTICALEMENT

1 Elles peuvent nécessiter une doublure. Poisson. **2** Il fait plaisir à voir. Lessivables. **3** Licencieux. Dur à la détente. **4** Cité dans la Bible. Il illuminait le sphinx. Epreuve avec obstacles. **5** But à la source maternelle. Dessert à la crème. De plus. **6** Chère. **7** Abhorré. Parcouru de gauche à droite. Abri. **8** Il est d'abord cartilage. Fis le malin. Costume. **9** Eculées. Raccommode. **10** Grand daguet. Amateurs de bûches. **11** Plante alimentaire à côtes. Avec un bidon plein. **12** Marque de perplexité. Imprécis. Précédent. **13** D'une certaine couleur. Dans ce cas. **14** Commencement. Interlocuteur familier. Etre récalcitrant. **15** Considérer comme probable. **16** Personnage de La Boum. Crasseux. C'est dans les gènes. **17** Prisons. Sujet. **18** Publier. Haut. **19** Sans aucun doute. Vue de l'esprit. Symbole de l'arsenic.



1	2	3	4	5	6	7	8

Mots fléchés

1	2	3	4	5	6	7

IL TRAVAILLE DU CERVEAU DÉSŒUVREMENT		ÉRUPTION JUVÉNILE OUVRIT LA FENÊTRE		MÉLANGE DE VIN BLANC ET DE CASSIS TORÉADOR		PRONOM QUI PROPAGE LA RUMEUR HARDIES		GROUPE MUSICAL S'ABÎMER (S') PAR TERRE (AU)		RACONTES DES CRAQUES APPRIS ET MÉMORISÉ		ESCARPÉ
			1									
VOIX MASCULINES AIGUËS ADMINISTRER							BAIN DE VAPEUR SÈCHE REVÊTEMENT MURAL					
					PART DE NOTE À PAYER RAPPELER L'ARTISTE					À CE POINT ÉDIFICE RELIGIEUX		
APRÈS SOL PRONOM PERSONNEL			TRÈS ÉTONNÉ ON EN TIRE LA FARINE								TRANSPORT À PARIS 6	
	2	VENT DOUX ET LÉGER FÉROCE						PERSONNE VORACE BOISSON DU ROBINET				
VENU AU MONDE D'UN GOÛT PIQUANT						BOULE DE COLLIER CAPITULE						RÉSULTATS
				COUPA À TRAVERS BOIS ÉRIGÉ		4			ROGNE DE NOS ANCÊTRES SANS ARRÊT			
PASSÉ SOUS SILENCE FÉLINS TRÈS RAPIDES			EST OUVERT QUI SENTENT MAUVAIS				CERTAINS (LES) CULOTTE				D'UN SEUL TON	
								BASE D'OMELETTE CENTIÈME DE SIÈCLE				
VOTA ET PORTA AU POUVOIR ME RENDAIS					IL PRÉCÈDE LE SAUT PETITE SAINTE					NÉGATION HAUTEUR DU CORPS HUMAIN		
						PROF DES ÉCOLES PRIX À HOLLYWOOD						
CONIFÈRE À FEUILLAGE PERSISTANT	DEDANS DÉSORDRE			SIGNAL BREF CRI DE RÉPROBATION				À TOI DÉBOÎTER			ELLE PORTE UNE COURONNE	
		BOISSONS CHAUDES COURTE PUB		5			ANIMAL QUI HIBERNE EN QUEL LIEU ?		3			SAISONS CHAUDES
AU SQUELETTE SOLIDE SIGNAL SONORE					PAS SEULE VÉGÉTAL PARASITE							
			DE MÊME VALEUR PARTICULE DE NOBLE						DÉCHIFFRE CRI DU MOUTON OU DE LA CHÈVRE			
INDIVIDU INQUIÉTANT BOIT AU SEIN	7						BOIS PRISÉ					
				RIVIÈRE DE GRENOBLE						AS UNE EXISTENCE		

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

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.

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

Trouvez les 6 différences





10 minutes top chrono

4 recettes en mode express pour la rentrée

À la fois économiques et express, vous allez adorer ces 4 recettes parfaites pour la rentrée, qui vont bluffer tout le monde.

Adaptation: Marjorie Elich et Nathalie Bruart
Recettes et stylisme: Natalie Peeters, Les Filles Rouges et Sonja Peeters
Photos: Bram Debaenst, Wout Hendrickx, Lot Van Riel et Isopix

SPAGHETTIS SAUCE ÉPINARDS – RICOTTA

Pour 4 personnes

☐ 350 g de spaghettis ☐ 3 gousses d'ail ☐ 15 cl de crème fraîche ☐ 2 citrons bios ☐ 250 g de ricotta ☐ huile d'olive ☐ 300 g de feuilles d'épinards ☐ sel ☐ poivre

1. Faites cuire les spaghettis à l'eau bouillante salée, en suivant les indications de l'emballage. Pelez les gousses d'ail. Faites chauffer la crème fraîche et les gousses d'ail, 5 min, dans une casserole. Laissez refroidir.
2. Pressez l'ail et mélangez-le à la crème. Râpez le zeste des citrons. Mélangez 2 c. à c. de zeste de citron avec la ricotta, la crème à l'ail, salez et poivrez.
3. Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans un wok et faites tomber les épinards, 1 min, salez, poivrez et ajoutez 1 louche d'eau de cuisson des spaghettis, puis la préparation à la ricotta.
4. Égouttez les spaghettis, versez-les dans le wok avec la ricotta. Mélangez, rectifiez l'assaisonnement et servez.



Ultra-équilibré

BOWL DE RIZ AU CHOU-FLEUR ET SAUMON

Pour 4 personnes

☐ 200 g de haricots edamame surgelés ☐ ½ chou-fleur ☐ 1 oignon ☐ 1 gousse d'ail ☐ huile ☐ 2 cm de gingembre râpé ☐ 1 c. à s. de curry en poudre ☐ 1 c. à c. de curcuma ☐ 250 g de riz blanc cuit ☐ 250 g de saumon ☐ 2 c. à s. de graines de sésame ☐ 1 piment jaune (facultatif)

Pour la salade

☐ 1 concombre ☐ 2 c. à s. de coriandre ou de persil plat ciselés ☐ 2 c. à s. d'aneth haché ☐ 2 c. à s. de vinaigre à sushi ☐ le jus et zeste d'1 citron vert bio ☐ 1 c. à c. de sucre ☐ sel ☐ poivre

1. Laissez décongeler les edamame. Divisez le chou-fleur en fleurons, mixez-les à l'aide d'un robot. Épluchez et émincez l'oignon et l'ail.

2. Dans une poêle, faites revenir l'oignon et l'ail avec un peu d'huile d'olive, ajoutez le gingembre, le curry et le curcuma, mélangez. Ajoutez le chou-fleur et le riz, prolongez la cuisson, 2 min.

3. Faites cuire le saumon à la poêle, 4-5 min de chaque côté et coupez-le en morceaux. Pour la salade, coupez le concombre en 4, dans la longueur, épépinez-le et coupez-le en demi-lunes. Mélangez-le avec les autres ingrédients, salez et poivrez.

4. Servez le riz au chou-fleur avec les haricots, le saumon et la salade de concombre. Garnissez de graines de sésame et de piment.

GNOCCHIS POÊLÉS AUX PETITS POIS ET LARDONS

Pour 4 personnes

☐ 1 échalote ☐ 1 gousse d'ail ☐ 1 courgette ☐ 200 g de lardons ☐ 500 g de gnocchis (prêts à manger) ☐ huile d'olive ☐ 200 g de petits pois (surgelés) ☐ 1 poignée d'herbes fraîches ciselées au choix (estragon, aneth, persil plat) ☐ 2 c. à s. de crème épaisse ☐ 2 c. à s. de jus de citron + zeste ☐ sel ☐ poivre

1. Épluchez et émincez l'échalote et l'ail. Nettoyez la courgette, coupez-la en petits cubes. Faites revenir les lardons dans une poêle à sec, déposez-les sur du papier absorbant.

2. Dans de l'eau bouillante salée, faites cuire les gnocchis, 2 min, égouttez-les. Faites-les revenir à la poêle, dans de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, salez et poivrez.

3. Faites revenir l'échalote et l'ail à la poêle dans de l'huile d'olive, ajoutez la courgette, 2 min. Ajoutez les petits pois et les herbes, prolongez la cuisson, quelques minutes, à feu doux.

4. Dans un bol, mélangez la crème avec le jus et le zeste de citron.

5. Mélangez les gnocchis, les lardons et les légumes et servez avec 1 généreuse cuillerée de crème.

ASTUCE: **si vous avez 20 min de plus, placez les gnocchis avec beaucoup de légumes de saison sur une plaque de cuisson et faites-les cuire, 20 min, à four chaud.**

Réconfortant



TACOS AUX NUGGETS DE POISSON

Pour 4 personnes

☐ 1 mangue ☐ 1 citron vert ☐ 200 g de feuilles d'épinards ☐ ¼ de piment ☐ 1 poignée de coriandre ☐ huile d'olive ☐ 150 g de crème épaisse ☐ ½ c. à c. de curry en poudre ☐ 600 g de poisson blanc à chair ferme ☐ farine ☐ 2 œufs ☐ 100 g de chapelure panko ☐ 8 mini-tortillas ☐ sel ☐ poivre

1. Pelez la mangue, coupez-la en lanières et arrosez-les de jus de citron vert. Rincez les épinards. Retirez les graines du piment et hachez-le finement. Mélangez les épinards, la mangue, le piment et la coriandre avec le jus du citron vert, un filet d'huile d'olive, sel et poivre. Réservez au frigo.
2. Mélangez la crème épaisse avec le curry, du sel, du poivre et réservez au frigo.
3. Coupez le poisson en bouchées, salez et poivrez. Roulez-les dans la farine, puis dans les œufs battus et enfin dans le panko.
4. Faites frire les bouchées de poisson dans un bain d'huile ou dans l'airfryer jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.
5. Nappez les tortillas de crème épaisse, ajoutez de la salade de mangue et des bouchées de poisson croustillantes. Servez immédiatement.

VENDU!

Une nouvelle feelgood à suivre



PARTIE 35

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

Texte: Kaat De Kock



Je sonne chez Félix, le cœur battant. Il met du temps à ouvrir, puis apparaît dans l'embrasure de la porte.
« Salut, il est là? », dis-je, le souffle court.
J'entends ma voix trembler. Je déteste ça, parce que Félix l'entend sûrement lui aussi.
« Non, je crois qu'il est encore au travail. »
« Oh! »
Je reste plantée là quelques instants, ne sachant pas trop quoi faire. Rentrer chez moi à pied pour revenir plus tard n'est pas une option: je perdrais tout mon courage. Et je ne sais pas si mes pieds tiendraient le coup. Ces baskets bon marché n'étaient vraiment pas le meilleur choix.
« Je vais attendre dans un café, alors. »
« Tu peux très bien attendre ici, tu sais. »
« Oh, ce n'est pas la peine. »
« Laura, entre, s'il te plaît. Comme ça, on pourra parler un peu. »
Félix a l'air sérieux. Je n'ai pas l'habitude de le voir comme ça. Peut-être qu'il a vraiment quelque chose d'important à me dire au sujet de Thomas. Évidemment, dans ce cas, je veux savoir ce que c'est. Je le suis dans l'escalier jusqu'à son appartement, appréhendant déjà le désordre et l'odeur qui doivent y régner. Mais en entrant, je suis agréablement surprise. Il y a bien quelques canettes vides sur la table et un peu de vaisselle sur le plan de travail, mais à part ça, c'est plutôt propre. Ça sent même le linge frais. Peut-être que Thomas se sent obligé de faire le ménage en échange du fait que Félix l'héberge.

« 'Entre, s'il te plaît, comme ça, on pourra parler un peu.' Oups, Félix a l'air sérieux. Je n'ai pas l'habitude de le voir comme ça »

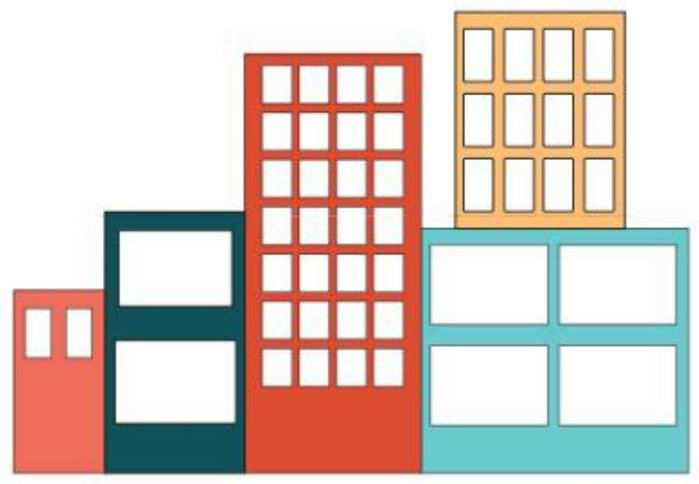
« Assieds-toi. Tu veux boire quelque chose? J'ai de la bière, du rosé, des sodas... »
« Du rosé?! », je l'interromps.
« D'accord, je reviens tout de suite. »
« Je veux dire: c'était une question. Tu as du rosé chez toi? »
« Quoi? Oui, bien sûr. Pourquoi je n'en aurais pas? »



« Je pensais que tu étais plutôt du genre bière et shots. »
« J'étais, oui. Dans le passé. Ne te méprends pas, j'aime toujours boire une bière, mais l'époque où je sortais pour me mettre minable est révolue depuis longtemps. »
« Vraiment? »
« Vraiment. Je sais que tu n'aimes pas que je sois ami avec Thomas, mais je ne fais plus ce genre de choses. »
« Ce n'est pas... », je commence, mais il m'interrompt.
« Laura, je sais que c'est le cas et je comprends. Moi non plus, je n'aime pas beaucoup la personne que j'étais quand tu m'as connu. Mais c'était il y a des années et je suis complètement différent aujourd'hui. À l'époque, j'étais mal dans ma peau, je n'avais pas de job, aucune perspective d'avenir. Maintenant, j'ai un boulot, une vie stable et je suis heureux comme ça. »
« Mais tu bois encore quand tu sors, non? »
« Je bois encore, mais je ne me saoule plus. »
« Mais... et toutes les histoires que Thomas me raconte, alors? »

DORMIR ICI?

« Comment ça? »
« Thomas me raconte souvent que vous faites de grosses soirées ensemble, que vous finissez complètement ivres et qu'il dort chez toi. Et qu'il ne se saoule que parce que tu le pousses à boire. »
« Il te raconte vraiment ça? »
« Oui. Ce n'est pas vrai? »
« Non, pas du tout. Et pour être franc, je n'apprécie pas vraiment qu'il raconte ce genre de choses sur moi. En fait, il salit ma réputation pour sauver la sienne. Maintenant, je comprends pourquoi tu ne m'aimes toujours pas. »
Entre-temps, il a ouvert la bouteille, rempli un verre et me l'a tendu. J'en bois une grande gorgée avec reconnaissance, puis je me sens aussitôt coupable en voyant qu'il a pris une bouteille de limonade pour lui. Cet homme a réduit sa consommation d'alcool alors qu'il aimait manifestement boire autrefois, et moi, je viens tranquillement m'installer ici pour boire de l'alcool devant lui.
« C'est ma faute. J'aurais dû faire l'effort d'apprendre



à te connaître, au lieu de croire Thomas sur parole.»
«Je n'en suis pas si sûr. C'est normal de partir du principe que ton petit ami ne ment pas au sujet de son meilleur ami. Enfin, si c'est vraiment comme ça qu'il me considère. Parce qu'après ce que tu viens de me dire, je n'en suis plus aussi sûr.»
«Non, il ne dit jamais de mal de toi. Quand je lui dis que tu as une mauvaise influence sur lui, il me le reproche toujours.»
«Ce qui est assez ironique, puisque cette 'mauvaise influence' est complètement inventée.»
«Oui, tout ça est vraiment dingue.»
Je réfléchis un instant à toute cette situation.
«Mais alors, les nuits où il dormait ici, il était vraiment complètement ivre?»
«Laura... Je... Je ne sais pas comment te dire ça, mais... Ça fait des années que Thomas n'a plus dormi ici.»

IL SE PASSE QUELQUE CHOSE

Le sol se dérobe sous mes pieds. Mes mains se mettent à trembler, alors je pose mon verre avant de faire des taches. Il atterrit sur la table basse avec un bruit beaucoup trop fort.
«Mais... alors, où est-ce qu'il était?»
«Je n'en sais rien.»
«Attends, il loge bien chez toi en ce moment?», dis-je, interloquée.
«Oui, ça, c'est vrai.»
«Alors il y a peut-être un malentendu. Il y a 3 semaines, vous avez fait une nuit blanche en pleine semaine?»
«En pleine semaine? Je ne suis vraiment plus capable de faire ça, moi, ne pas dormir et aller travailler ensuite. C'était à quelle date exactement?»
Je consulte mon agenda, lui donne la date et il vérifie à son tour.
«Non, ce soir-là, je n'ai même pas vu Thomas. Je suis allé dîner chez mes parents.»
«Félix, tu sais si Thomas me trompe?»
«S'il le fait, il ne m'en a rien dit. Mais après tout ce qu'on vient de se dire, je ne sais vraiment plus à quel point Thomas est honnête avec moi, ni même s'il me considère vraiment comme un si bon ami.»



«Le nom de Stella te dit quelque chose?»
Il hésite.
«Félix, je peux encaisser. À ce stade, je suis vraiment préparée au pire.»
«Je sais que c'est une de ses collègues.»
«Et?»
«Et je sais qu'il la trouve très sexy. Je n'aimais pas trop la façon dont il parlait d'elle, mais je ne peux pas lui interdire.»
«Mais tu ne penses pas qu'il a une liaison avec elle?»
«Il ne m'a rien dit à ce sujet.»

«Laura... Je, je ne sais pas comment te dire ça, mais... Ça fait des années que Thomas ne dort plus ici»

«D'accord.»
«Mais Laura, s'il n'était pas chez moi cette nuit-là et qu'il te ment sur l'endroit où il était, alors il y a quelque chose qui cloche. Je comprends que tu veuilles lui accorder le bénéfice du doute, mais il faut quand même être réaliste. Je ne veux vraiment pas qu'il se moque de toi.»
«Je n'arrive pas à croire que tu sois aussi gentil avec moi alors que je t'ai toujours si mal traité.»
«Ce n'était pas ta faute.»
«Tu veux toujours que Thomas reste vivre ici, après tout ce que tu sais maintenant?»
«Il faut déjà que j'aie une bonne discussion avec lui.»
«Je ne comprends vraiment plus rien à ce qui se passe, dis-je. Toute ma vie est en train de s'écrouler et il semble que ma relation avec Thomas ressemble davantage à un immense mensonge.»
Les larmes me montent aux yeux et je n'arrive vraiment pas à les retenir. Félix le voit, pose son verre et vient s'asseoir à côté de moi sur le canapé. Un peu maladroitement, il passe un bras autour de mes épaules. Ça fait tellement longtemps que personne ne m'a prise dans ses bras que je me laisse aller contre lui.
«Qu'est-ce qui se passe ICI?», lance soudain une voix furieuse derrière nous.

La semaine prochaine, vous découvrirez comment Laura s'en sort...

TROP BON

Carrés à la confiture

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 6 personnes

- ☐ 1 rouleau de pâte feuilletée (rectangulaire, c'est plus facile)
- ☐ 250 g de confiture d'abricots
- ☐ 1 œuf battu

RECETTE

1. Préchauffez votre four à 180 °C.
2. Déroulez la pâte feuilletée. Si elle est ronde, découpez-y le plus grand rectangle possible. Si elle est rectangulaire, découpez environ 2 centimètres sur chaque bord (avec une roulette à pizza, c'est encore plus facile). Gardez les bandes de pâte pour la finition.
3. Disposez une bande de pâte feuilletée d'environ 1 centimètre de large sur chacun des bords extérieurs de votre rectangle et appuyez légèrement pour bien la faire adhérer.
4. Piquez suffisamment le fond de la pâte feuilletée à l'aide d'une fourchette. Cela évitera qu'elle ne gonfle à la cuisson. Ne piquez pas les bords surélevés.
5. Répartissez la confiture d'abricots sur le fond, en évitant également les bords.
6. Avec les bandes de pâte feuilletée restantes, formez un joli quadrillage sur la confiture. Cela demande un peu de patience, mais le résultat n'en sera que plus joli!
7. Badigeonnez la pâte feuilletée avec l'œuf battu. Veillez à ne pas trop en faire couler sur la confiture.
8. Enfournez les carrés à la confiture pendant une vingtaine de minutes. S'ils ne sont pas encore bien dorés, prolongez un peu la cuisson et vérifiez toutes les 3 minutes.
9. Régalez-vous!

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

horoscope

LE SIGNE DE LA SEMAINE

VIERGE

24-8 • 23-9

Avec le Soleil et votre planète Mercure dans votre signe, vous êtes très précis·e et serviable. C'est particulièrement au travail ou à l'école que vous donnez le meilleur de vous-même. Vous travaillez efficacement et ne dépensez pas d'énergie inutilement, ce qui vous permet également de profiter pleinement de votre temps libre. C'est aussi le seul piège cette semaine: vous pouvez parfois être un peu trop sérieux·se et ne pas assez vous détendre. Mais si vous parvenez à lâcher prise, une belle semaine vous attend, riche en petits plaisirs, en réussites et en satisfactions.

Une semaine placée sous le signe de la réussite vous attend, riche en satisfactions

Pendant votre temps libre, laissez de côté votre routine trop stricte. Trouvez votre rythme et avancez à votre propre tempo, tant que vous laissez aussi une petite place à la spontanéité. Ne laissez surtout pas passer les invitations surprises à une fête, ni les billets pour un événement ou un festival.





BALANCE

24-9 • 23-10

Il est tout à fait possible que vous ayez des sentiments inattendus pour quelqu'un. Avec Vénus dans votre signe, vous êtes très séduisant·e. **Ne laissez pas votre raison prendre le dessus. Écoutez votre cœur et laissez votre intuition vous guider.**



SCORPION

24-10 • 22-11

Une belle semaine vous attend, plus encore si vous êtes entouré·e de vos ami·e·s ou collègues. C'est le moment idéal pour partager un instant ensemble. **Rien de prévu à l'horizon? Prenez les devants et organisez quelque chose. Vous ne le regretterez pas!**



SAGITTAIRE
23-11 • 21-12

Malheureusement, les risques de stress ou de maux de tête sont assez élevés, surtout si vous traversez une période chargée à l'école ou au travail. **Défoulez-vous. Faites une pause et détendez-vous en marchant, en courant ou en faisant du fitness.**



CAPRICORNE
22-12 • 20-1

C'est une excellente semaine pour les discussions. Avec Mercure à vos côtés, vous vous exprimez avec clarté et vous faites aisément passer vos messages. **Allez droit au but. Vous pourrez ainsi accomplir, régler et organiser beaucoup de choses cette semaine.**



VERSEAU
21-1 • 19-2

Si vous rencontrez quelques difficultés, rassurez-vous: elles ne devraient pas s'éterniser. Avec Uranus à vos côtés, vous trouverez vite des solutions. **Vous aimez les casse-têtes? C'est le moment idéal pour vous y consacrer. De quoi stimuler vos méninges!**



POISSONS
20-2 • 20-3

Malheureusement, des tensions peuvent apparaître entre vous et votre partenaire cette semaine. Mercure et Uranus ne vous facilitent pas la tâche. **Ne forcez pas les discussions et évitez les reproches. Ce dont vous avez besoin, c'est de temps et d'espace.**



BÉLIER
21-3 • 20-4

Attendez-vous à un véritable regain de passion dans votre vie intime. Vous n'êtes pas le·la seul·e à en avoir envie: votre partenaire est très enthousiaste. **Osez sortir de votre zone de confort. Laissez parler votre libido, sans trop vous poser de questions.**



TAUREAU
21-4 • 21-5

Avec Mercure à vos côtés, vous vivrez de belles conversations et rencontres. Célibataire, une discussion pourrait évoluer vers quelque chose de plus. **Soyez à l'écoute de ce que vous ressentez. Vos émotions vous en diront plus que de vouloir tout analyser.**



GÉMEAUX
22-5 • 21-6

Il pourrait être difficile de rester concentré·e. Que vous soyez en train d'étudier ou de travailler, votre esprit risque de partir dans tous les sens. **Misez sur de courtes sessions de concentration. Ce sera plus efficace que de rester attentif·ve longtemps.**



CANCER
22-6 • 22-7

Célibataire, lorsque vous sortez, vous repérez quelqu'un qui vous plaît, ou c'est vous qui attirez l'attention. Il pourrait y avoir une forte attirance. **N'y réfléchissez pas trop. Si le courant passe bien, lancez-vous et, si nécessaire, prenez l'initiative.**



LION
23-7 • 23-8

L'ennui ne sera certainement pas au rendez-vous. Que vous ayez des projets ou non, une semaine surprenante et pleine de plaisir vous attend. **Osez vous détacher d'un emploi du temps trop strict, surtout lorsqu'une occasion vous enthousiasme.**

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

Flair

Roularta Media Group

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

Prix de vente: 3,70 €

Flair a été créé par Wiel Elbersen

Éditeur: Karen Hellemans

Éditeur adjoint: Karolien Van Dinter

Rédactrice en chef: Judith Hendrickx

Print manager: Amandine de Harlez

Flow manager: Geoffrey Fiems

Coordination Flair.be: Julie Bourgeois , Robin Van Tilburg

Secrétariat: Ilke Vanrumste

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

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

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

Brand manager: Margaux Vandamme

Product manager: Tiana Wyns

Assistante marketing Mini-guides Flair: Tessa De Wilder

Imprimerie: Roularta Printing

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

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

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

Roularta Cares
roulartacares.com

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

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

Le ménage avant l'arrivée des invité·e·s: mon seul vrai sport de haut niveau

#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
Chief Commercial Officer: Thijs Naeyaert thijs.naeyaert@roularta.be
Account Director News, Business & Invest:
Steven Van Genechten steven.van.genechten@roularta.be
Account Director Lifestyle: Eva Bohez eva.bohez@roularta.be
publicités rubriques: Sandra Seghers sandra.seghers@roularta.be

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

suivez Flair online

flair.be

flair

@flairbelgique

@flairbelgique



La version numérique
de Flair pour seulement
1 € par semaine

flair.be/abodeal

Solutions des jeux

Mots croisés

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

Chistera

Mots mélangés

Icône

Sudoku chaotique

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

Mots fléchés

Clocher

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

Sudoku 2468

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

Trouvez les 6 différences



Flair la semaine prochaine

9 septembre 2026



Eddy de Pretto

nous partage sa première expérience au cinéma dans *Vigilante*

MON ARGENT OU NOTRE ARGENT?

Comment aborder les questions financières délicates au sein du couple



DANS MON PORTEFEUILLE

« Depuis qu'on vit à 2, je n'ai plus payé la moindre facture »

ASTUCES de pros pour faire des économies

« Nos courses pour une semaine entière nous coûtent au maximum 75 € »



ON A TESTÉ:

grande marque vs marque distributeur

Plus cher = meilleur?



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...

Lauriane, 27 ans, est célibataire depuis quelque temps déjà, et elle le vit très bien.
Elle s'enflamme pour... le beau barista du café au coin de la rue.
Elle rêve parfois... qu'on lui fasse à nouveau un long cunnilingus.

Je regarde le réveil. 5 h 50. Pfffffff... Je m'extirpe du lit, fais un brin de toilette et enfile les mêmes vêtements qu'hier. « C'est vraiment une heure pour se lever, ça? », me dis-je intérieurement en refermant la porte d'entrée derrière moi avant de partir pour mon nouveau boulot. Le seul point positif? Ce nouveau café sur le chemin, qui ouvre tous les matins à 6 h. Dieu seul sait pourquoi, mais en tout cas, je lui en suis très reconnaissante. J'entre dans le café et un sourire se dessine spontanément sur mon visage. Parce que je sais qu'un bon café est la seule chose qui va me permettre de tenir debout, mais aussi parce que je le vois derrière le comptoir. Depuis 2 semaines, je me demande ce dont j'ai le plus envie: de ce café ou de son corps? Je rajuste rapidement mon chemisier et m'approche de lui. « Ouf, je soupire, mon sauveur. Comme d'habitude, s'il te plaît. » Mais ce matin, l'homme de mes rêves me lance un regard désolé.
« Désolé, j'étais un peu en retard ce matin, la machine à café n'est pas encore prête... » Il se passe à la fois énormément de choses et absolument rien dans ma tête. « Mais... » est finalement tout ce que je parviens à articuler. Ce qui fait rire mon barista. « Je peux peut-être soulager ta peine avec une autre petite douceur », dit-il soudain en haussant les sourcils. Mon regard passe de son visage au plateau de biscuits et de pâtisseries, puis revient vers lui. « En fait, je pensais à autre chose », glousse-t-il. Il pose alors son index contre ses propres lèvres avant de le tendre vers moi. Pendant quelques secondes, je me contente de le fixer. Puis comme en pilote automatique, je me penche par-dessus le comptoir et pose mes lèvres sur son doigt. 3 battements de cils un peu ahuris plus tard, nous nous embrassons à pleine bouche par-dessus le comptoir. Ses lèvres ont un goût de thé aux myrtilles. Ce n'est peut-être pas du café, mais ça me donne clairement envie d'en reprendre. « Attends, je vais fermer la porte. De toute façon, personne d'autre que toi ne vient ici avant 6 h 30 », dit-il avant de tourner la clé dans la serrure et de m'entraîner dans sa cuisine privée. Toujours en train de nous embrasser, nous passons du mur au plan de travail de la cuisine. Je ne sais pas exactement comment ça arrive, mais quelques secondes plus tard, je me retrouve assise dessus, les fesses nues. Dans mes mains, plusieurs vêtements, certains à moi, d'autres à lui. Ses mains, elles, sont occupées par... moi. Elles explorent tout mon corps, suivies de près par ses lèvres. Lentement, il fléchit les genoux jusqu'à se retrouver accroupi entre mes jambes, le visage à hauteur de mon entrejambe. Ses lèvres entrouvertes effleurent mon bas-ventre et y réveillent tous les papillons. Tout mon corps se met à frissonner tandis que sa bouche descend lentement. Le bout de sa langue chaude trouve aussitôt mon clitoris. « Oh! », je m'exclame, surprise, tout en avançant aussitôt un peu plus mes fesses vers le bord du plan de travail pour lui faciliter l'accès à cet endroit. Le coup de langue suivant fait déferler une vague d'excitation dans tout mon corps. Je laisse échapper un nouveau « Oh! », mais cette fois, le son est nettement plus érotique. « Tu désirais autre chose? », me provoque-t-il. Je souris, saisis sa tête et presse son visage encore un peu plus contre mon entrejambe. Ce qui suit est un véritable traitement de faveur qui me fait révulser les yeux et me conduit en un temps record au bord de l'orgasme. Il lèche, suce, embrasse et mordille même parfois délicatement mes lèvres gonflées et humides. « Je crois que je vais jouir », je gémis, stupéfaite, lorsqu'il glisse en plus doucement, mais résolument, 2 doigts dans mon vagin. Et ça arrive...
Ça faisait très longtemps, ce qui rend la sensation encore bien plus intense que dans mon souvenir. Finalement, je crois que je vais tenir encore un moment dans ce nouveau boulot. Avec ou sans café.

« Lentement, il fléchit les genoux jusqu'à se retrouver accroupi entre mes jambes. Ses lèvres entrouvertes effleurent mon entrejambe »

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

Texte: Elien Geboers

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

OFFRE UNIQUE ET EXCLUSIVE

PROFITEZ DÈS MAINTENANT D'UNE RÉDUCTION DE

50 %



Scannez le code QR ou surfez sur **mesmagazines.be/promo** et mentionnez votre code avantage **AFW6G**

Offre valable jusqu'au 13/09/2026, 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.

Jain • Eddy de Pretto • Mentissa

Bamby • RnBoi • Maëlle • TeddyBear • Manon Lisa • Oria



NRJ

IN THE PARK

CONCERT GRATUIT EN PLEIN AIR

Charleroi Place Vauban

12 septembre 2026

Coca-Cola

CHARLEROI

NRJ

HIT MUSIC ONLY !