Flair

SEPTEMBRE = **MOIS DU BUDGET**

ÉVASION EN BELGIQUE
Nos hôtels préférés à moins de 110€ la nuit

5 MODE astuces pour un look haute couture (sans en payer le prix)

ARGENT & AMOUR
Comment gérer les questions financières à deux

INTERVIEW
EDDY DE PRETTO
Le chanteur se confie sur son 1er rôle au cinéma

75€ DE COURSES PAR SEMAINE
Les conseils de pros pour alléger la facture

ON A TESTÉ:
GRANDE MARQUE vs. MARQUE DE DISTRIBUTEUR

FAUT-IL PAYER PLUS CHER?

Le féminin belge le plus lu

Femmes D'AUJOURD'HUI

TÉMOIGNAGES

«On s'est mariés au premier rencard»

HUMEUR, ÉNERGIE, SOMMEIL

Chouchoutez votre cortisol



L'ASIE DANS L'ASSIETTE

AVEC DES PRODUITS FACILES À TROUVER

BOUQUINS
5 nouveaux poches à dévorer

En vadrouille à Nivelles
NOS ADRESSES POUR VOTRE ESCAPADE

TENDANCES AUTOMNE-HIVER

LA MODE QU'ON AIME (ET QUI NOUS VA)



En vente du 10 au 16 septembre 2026

+ Vos offres à petit prix

La semaine de Zoé



J'ai organisé un apéro escape game avec la box liégeoise Dingourmandise



Je me suis régalée chez Cicciomatto, à Ixelles. Je vous en parle très bientôt!



J'ai mangé une délicieuse glace chez Pepe's (amande, huile d'olive & coulis d'abricot)

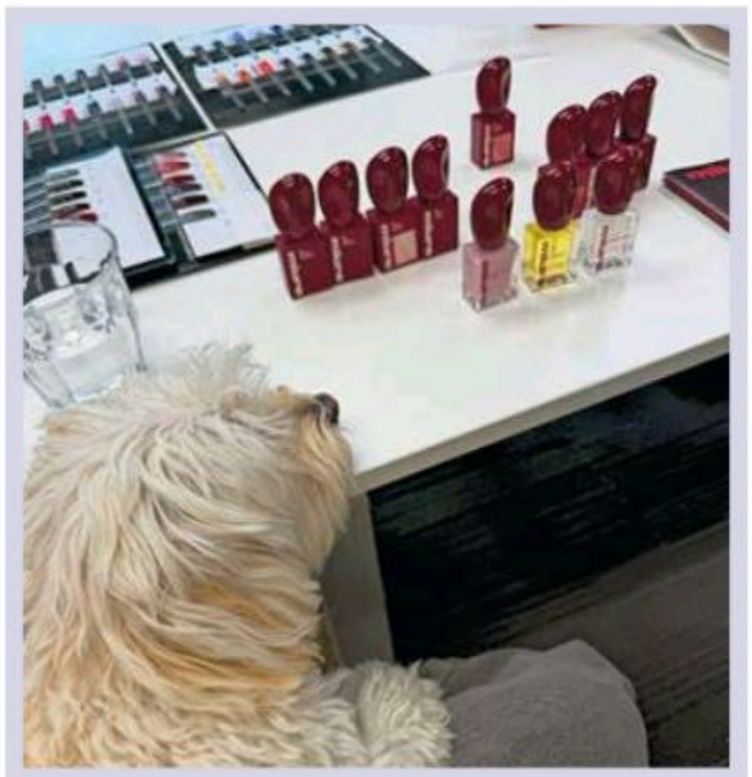


«À la maison, l'argent prend une grande place dans nos conversations, notre organisation et, disons-le, peut être une source de conflits»

Le mois de septembre rime avec mois du budget chez Flair. Je ne sais pas chez vous, mais à la maison, l'argent prend une grande place dans nos conversations, notre organisation et, disons-le, peut être une source de conflits. Entre le budget alloué aux courses, aux vacances, aux enfants et aux petits plaisirs de la vie, on est vite dépassés. De notre côté, c'est le budget courses qui prend de plus en plus de place. On est parfois obligés de faire des concessions sur les produits qu'on préfère et de regarder les promos du moment pour respecter notre budget. À la page 14 de votre magazine cette semaine, 2 pros des promos partagent leurs astuces pour faire ses courses à prix réduit. Parfois, il suffit de quelques ajustements pour réduire le ticket de caisse. De mon côté, j'essaie toujours de composer mon menu de la semaine avec ce qu'il reste dans les armoires et le frigo, et je prévois de grandes quantités pour pouvoir congeler certains plats. Je remarque que je dépense clairement plus sur la semaine quand je ne prends pas le temps de faire ça et que je fais de petites courses tous les jours, en vitesse, sans vraiment réfléchir. Et puis, si chez vous aussi, les finances créent des conflits au sein du couple, Mieke Mievis, thérapeute de couple, et Sarah Zwaenepoel, coach budgétaire, vous donnent leurs conseils et vous accompagnent à travers les 5 grands tournants financiers de votre relation, à la page 24 de votre magazine. Avec tout ça, vous êtes paré·e·s pour gérer votre budget d'une main de maître à la maison!
Bonne lecture,

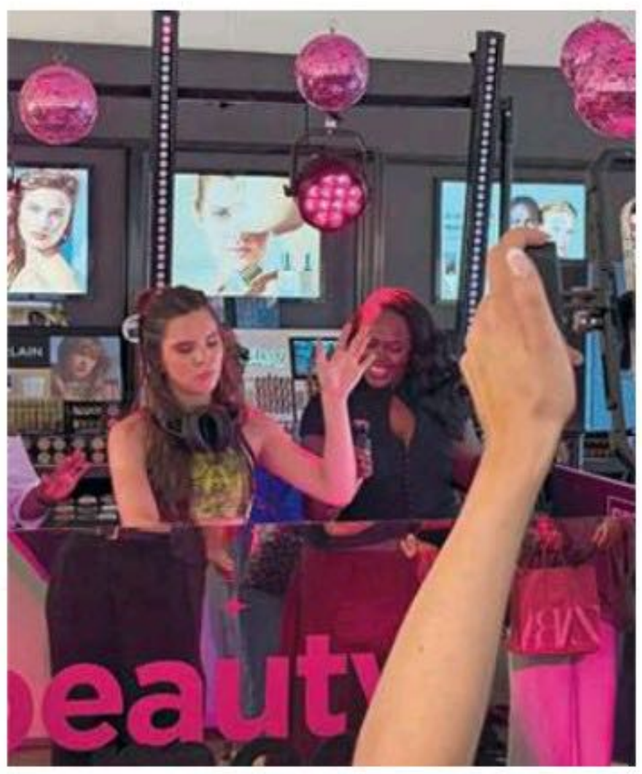
Zoé Gascoin
Responsable réseaux sociaux
zoe.gascoin@flair.be @zooestories

Le monde de Flair



Charlotte, journaliste Beauté a visité l'usine de ProNails et est tombée sous le charme de leurs nouveaux vernis gel à utiliser chez soi. Trop beaux!

Elle a poursuivi sa route chez Ici Paris XL, où elle a dansé au milieu des produits de beauté sur un set surprise de la DJ **Amber Broos**...





Céline, rédactrice finale a adoré le rituel «Cocon», testé dans l'institut L'Avenue, Beauty & Spa, à Mons. Retrouvez son avis sur Flair.be et à votre tour d'en profiter à 2 à prix réduit avec le mini-guide de cette semaine!

en couverture



PRODUCTION: JONI VANDEWALLE **PHOTO:** DIMITRI LOWETTE **STYLISME:** MARIEKE DE PAUW ET NIELS VANDOORNE **MAKE-UP:** EVELIEN DE POTTER **MANNEQUIN:** LEONIE (RUN) **T-SHIRT** - ZARA **TOP** - ASOS DESIGN **SHORT** - MISS SELFRIDGE **CEINTURE** - FABIENNE CHAPOT **CHAUSSETTES** - VERITAS **MOCASSINS** - SEBAGO

@ 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.

Flair













Sommaire

6 **Coups de cœur**

12 **My body & me**

14 **Argent** Objectif: 75 € de courses par semaine

20 **Copy the Cover**

23 **Flair x MSD** Focus sur le HPV

24 **Argent** Abordez les questions délicates dans votre couple

30 **Toi, toi, mon toit**

32 **Mode** 5 astuces pour un look haute couture à petit prix

38 **Mini-guide**
Détente en thalasso

43 **Dans notre lit**

44 **Ticket de caisse**

48 **Mariage de rêve**

53 **Comptes à régler**

54 **Potins**

56 **Chillax**

58 **Tourisme** Échappée belge: 11 hôtels à moins de 110 € la nuit

64 **L'interview** Eddy de Pretto et Olivier Pairoux pour *Vigilante*

67 **Dans mon portefeuille**

68 **Popcorn**

70 **Flairplay**

74 **Lifestyle** On a testé: grande marque vs marque de distributeur

80 **Vendu!** Une nouvelle feelgood

83 **Trop bon**

84 **Horoscope**

88 **La semaine prochaine**

90 **Sous la couette**

COUPS DE ♡

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

Flair





ALERTE TENDANCE: le foulard dans les cheveux

Vous avez un *bad hair day*? Un foulard dans les cheveux reste la meilleure façon de le camoufler. Il existe mille et une façons de le porter, mais en ce moment, les it-girls le nouent autour de la tête, dans un esprit *milkmaid* (laitière en français) délicieusement rétro. Veillez toutefois à ce que vos cheveux soient bien brossés et soignés, car ici, pas question d'un look décoiffé.



Foulard à pois (12,99 €, Bershka).

Bandana en crochet (12,95 €, Zara).

Texte: Chloë Foubert, Charlotte De Loose, Zoé Gascoin et Céline Parouteau





on craque

Les oursons les plus câlins du monde ont désormais leur propre collection chez Essence. La nouvelle gamme Care Bears se compose de maquillage, de soins pour la peau et pour le corps, avec notamment d'adorables mini-brumes corporelles et un porte-clés agrémenté d'un gloss et d'un Care Bear.

Porte-clés (4,99 €, Essence, via Kruidvat).



RAYON DE SOLEIL

Carte Culotte, c'est l'atelier de Magdalena, originaire de Namur. Elle crée des faire-part (de naissance), des cadeaux personnalisés et des stickers. Ce sont surtout ses stickers arc-en-ciel qui ont attiré notre attention: il suffit de les coller sur une fenêtre et, au moindre rayon de soleil, ils projettent de jolis arcs-en-ciel sur vos murs. Il existe plein de modèles très sympas, et vous pouvez aussi en commander avec votre propre message. Super original!

Àpd 12,50 €, carteculotte.be

PROUESSE CAPILLAIRE

Encore une nouveauté La Rosée pour laquelle on craque totalement: leur nouvelle routine capillaire plus que complète, déclinée pour cheveux normaux, secs ou bien encore à tendance grasse. Elle est à 99% d'origine naturelle et se compose à chaque fois d'un shampooing nourrissant (ou purifiant), d'un après-shampooing hydratant démêlant et d'un masque réparateur. En bonus: chaque produit existe en format rechargeable!

Routine cheveux (57,60 €, La Rosée, larosee-cosmetiques.com).







Sur un **nuage**

Que vous alliez courir pour prendre l'air ou pour battre votre record personnel, disposer du bon équipement est essentiel. Et non, pas besoin d'y consacrer la moitié de votre salaire. Lidl lance la chaussure de running CRIVIT® CarbonLite 1.0. Pas de logo tape-à-l'œil, mais une plaque en carbone pour une propulsion dynamique, un amorti EVA de qualité et une tige en maille légère et respirante. Et puisqu'elle est en plus proposée dans de jolis coloris, on ne va pas s'en plaindre, non?

59,99 €, Lidl.



EN PLEINE FORME

Septembre est le moment idéal pour reprendre vos bonnes résolutions sportives. Saviez-vous que RainPharma propose désormais de nombreux compléments alimentaires pour le sport, comme des protéines et de la créatine? Ce mois-ci, recevez gratuitement un sac de sport ultra-luxueux d'une valeur de 139,95 € dès 150 € d'achats.

Infos: rainpharma.com

DOUCE FRANCE



Aaaah, un après-midi ensoleillé en terrasse autour d'une petite table de bistrot, une partie de pétanque ou un déjeuner sous les platanes... Si vous ne pouvez pas aller en France, Ricard fait venir la Douce France à vous. La marque lance en effet sa boisson anisée rafraîchissante aux herbes et à la réglisse dans une bouteille prête à boire de 20 cl.

Ricard « Ready to Drink »
(2,29 € la bouteille, notamment via Delhaize, Carrefour, Colruyt et Intermarché).

PETITE FRAÎCHEUR

Pour celles qui essaient de prolonger au maximum leurs soirées en terrasse, un petit gilet peut vite devenir indispensable. Tout en haut de notre wishlist: les cardigans de chez Never Fully Dressed. La toute nouvelle collection s'inspire des foulards vintage et des tons chauds de la saison qui change... Bonjour, le bordeaux! À porter avec un jeans large, mais aussi avec une élégante jupe nuisette en satin.

145 €, disponible du XS au XXXL.







Seconde **peau**

Nouvelle innovation du côté de Hansaplast Second Skin Protection: le spray pansement. Il crée une barrière protectrice respirante, résistante à l'eau et discrète. Parfait à emporter partout avec soi pour les petites blessures du quotidien.

Second Skin Protection Spray Plaster (10,99 €, Hansaplast).

ALLÔ BAMBI

Place à l'imprimé Bambi: cet automne, il s'annonce comme le motif animalier tendance. Rien d'étonnant, puisque les tons bruns font eux aussi une entrée remarquée dans nos garde-robes. Avec ses petites taches, l'imprimé faon paraît en plus beaucoup plus doux et subtil, au point de séduire même les adeptes de minimalisme. Vous préférez adopter la tendance en douceur? Commencez par un accessoire, comme un foulard ou une coque de téléphone. La marque néerlandaise Ateljé en propose même une avec un superbe cordon.

Set coque de téléphone et cordon (66,99 €).





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)!



Moule à pain en fonte (29,99 €, lidl.be).



Carreaux décoratifs avec crochet (6 variantes) (2,49 €, Wibra).



Cabas solide à imprimé (3,79 €, Zeeman).

Lab9

Premium Partner

Nouvelle année scolaire.

⚡ Départ malin.

Pour étudiants et enseignants.





10%

de remise sur Mac

Valable sur **MacBook Neo, MacBook Air, MacBook Pro** et les accessoires achetés avec votre Mac.

5%

de remise sur iPad

Valable sur **iPad, iPad Air, iPad Pro, iPad mini** et les accessoires achetés avec votre iPad.

3 ans de garantie inclus pour les particuliers.

La promotion Back to School est valable du 3/08 au 1/11.
Vous trouverez toutes les conditions de cette promotion sur lab9.be. Financement et Trade-in possibles.



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 «Lara, 30 ans, actuellement à la recherche d'un emploi. Je suis célibataire et j'habite à Bruxelles. Vous pouvez me suivre via @lara_l38»

Je souhaite paraître dans Flair parce que «pour moi, ce magazine est comme un refuge, un endroit où les histoires se rencontrent et où l'on réalise soudain qu'on n'est pas seule à ressentir ou à vivre certaines choses. Cela ouvre la porte à l'identification et à l'empathie, comme si l'on prenait place autour d'une table pour assister à une conversation intime entre femmes.»

«J'apprends à être plus douce envers moi-même et à construire une relation plus saine avec la nourriture et mon corps»

L'histoire de mon corps «'Je déteste mon corps.' 'Je suis répugnante.' 'Rien ne me va.' 'Je ne veux pas me regarder dans le miroir.' Pendant des années, ces pensées se sont installées dans ma tête. J'ai pris conscience de mon corps très jeune. À 12 ans, lors d'une fête à l'école, je me suis soudain sentie submergée. Les autres filles me semblaient plus minces, plus belles et plus sûres d'elles. Je me sentais à côté de la plaque: trop ronde, mal proportionnée, pas assez bien. J'ai fondu en larmes et demandé à ma mère de me ramener à la maison. En grandissant au milieu de remarques plus ou moins subtiles sur le poids, l'image que j'avais de moi-même a commencé à se construire. À la maison, ma sœur était naturellement mince et je suis rapidement devenue 'la plus ronde'. Chez mes amies, j'entendais la façon dont on parlait des corps et j'ai commencé à me comparer à elles. Je me souviens de retenir ma respiration et de rentrer le ventre, comme si cela pouvait me rendre plus acceptable. Ma relation avec la nourriture est devenue un cycle: contrôle, perte de contrôle, culpabilité... À l'adolescence, tout s'est encore intensifié: régimes, prise de poids et éternels recommencements. Plus tard, je me suis créé un nouveau rôle: celui de foodie ou de 'gourmet girl'. Je découvrais de nouvelles adresses, suivais les tendances food, préparais des desserts et j'en ai fait une partie de mon identité. Mais quelque part en chemin, j'ai perdu l'équilibre et mon poids a continué à augmenter. En 2025, j'ai entendu quelqu'un faire une remarque apparemment anodine sur son propre corps, et cela m'a soudain ouvert les yeux. J'ai compris à quel point je m'étais éloignée de moi-même. Ce moment m'est resté en tête. Aujourd'hui, à 30 ans, je réalise toute la pression que je me suis imposée pendant toutes ces années. J'apprends à être plus douce envers moi-même et à construire une relation plus saine avec la nourriture et mon corps. Je trébuche encore parfois, mais j'essaie d'honorer mon corps pour tout ce qu'il fait pour moi au quotidien. Petit à petit, j'ose aussi sortir à nouveau de ma zone de confort. Je le fais notamment à travers des séances photo, qui m'apprennent à me voir autrement et à renouer peu à peu avec moi-même. Si mon histoire résonne en vous, j'espère qu'elle vous permettra de retenir ceci: votre corps n'est pas votre ennemi. C'est lui qui vous a portée tout ce temps.»

Ma devise «Lâchez prise, et vous verrez que votre corps et votre esprit sont là pour être chéris, protégés et honorés. Vous êtes le centre rayonnant de votre propre histoire.»

Mon conseil self-care «Soyez courageuse et reprenez les rênes de votre histoire. Avancez à votre propre rythme, sans vous mettre la pression pour être parfaite. Chaque petit pas compte. Et arrêtez de vous comparer aux autres. Il n'existe qu'une seule version de vous, et elle est déjà absolument unique.»



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.

Objectif:

75€ de courses

par semaine

Deux pros des promos vous montrent

comment y arriver (sans renoncer au plaisir!)

Préparer un menu pour la semaine, traquer les promos, n'acheter que des marques de distributeurs: chacun·e a ses petites astuces pour alléger le budget alimentation. Nous avons rencontré 2 femmes qui dépensent étonnamment peu pour leurs courses et leur avons demandé de nous révéler leurs secrets.

Texte: Dewy De Leeneer

Kylie, 35 ans, dépense au maximum 75€ en courses par semaine pour 2 personnes

Pour Kylie, 35 ans, un caddie bien rempli ne doit pas forcément coûter cher. Avec son partenaire, elle essaie de faire toutes les courses de la semaine avec un budget moyen de 75 €.

Vous dépensez en moyenne 75 € par semaine en courses pour 2 personnes. À quoi ressemble une semaine type avec ce budget?

«Chez nous, une semaine type commence par l'élaboration d'un menu pour toute la semaine. À partir de là, je fais ma liste de courses et je n'achète que ce dont nous avons besoin, afin de ne rien gaspiller. Avant, je rentrais parfois avec un caddie entier de courses tout en ayant l'impression de ne rien avoir à la maison pour préparer des repas variés. Aujourd'hui, j'essaie de faire mes achats de façon beaucoup plus réfléchie. Nous prenons aussi souvent le même petit-déjeuner et avons nos plats préférés, je n'ai pas besoin de tout réinventer chaque semaine.
Avec ces 75 €, je parviens toujours à prévoir, pour 2 personnes, 7 petits-déjeuners, 7 lunchs et 7 dîners, et souvent même quelques en-cas tout simples. **Nous n'achetons pratiquement jamais de bouteilles de soda et buvons surtout de l'eau**. Les produits ménagers ne sont pas toujours compris dans ce budget, car j'achète par exemple mes produits pour la lessive en promo ou chez Action. Et pour beaucoup de choses, j'utilise tout simplement du vinaigre, comme le faisait ma grand-mère autrefois.»



«Avec 75€, je peux prévoir, pour 2 personnes, 7 petits-déjeuners, 7 lunchs et 7 dîners, et souvent même quelques en-cas assez simples»

D'où vous vient cette habitude de faire vos courses de manière aussi réfléchie?

«J'avais 18 ans lorsque j'ai commencé à vivre seule, et mon salaire à cet âge-là n'avait rien d'extraordinaire. J'ai très vite appris à faire preuve de créativité avec la nourriture et à composer avec un budget limité. Aujourd'hui, j'ai 35 ans et je ne dois plus forcément surveiller chaque euro, mais cette habitude de budgétiser est restée bien ancrée.
Je préfère consacrer mon argent à de belles expériences, aux vacances et à des investissements qui apportent quelque chose, comme notre maison. Je continue donc à faire attention aux petites dépenses au supermarché. Avec le temps, j'ai même commencé à trouver ça amusant de voir jusqu'où je peux aller avec une somme donnée. C'est devenu une sorte de jeu. Pour moi, l'essentiel, c'est surtout de consacrer mon argent à des choses que je trouve plus importantes qu'un caddie inutilement cher.»

Comment vous y prenez-vous pour composer un menu de la semaine à petit budget?

«En fait, je combine 3 choses: ce que j'ai encore à la maison, les produits en promo et ce que nous avons envie de manger cette semaine-là. **Je commence toujours par vérifier mes placards et mon congélateur.** J'essaie déjà d'imaginer des plats à partir de ce que j'y trouve. C'est vraiment un bon moyen d'éviter le gaspillage et les achats en double, mais aussi de réduire

les produits sur sa liste de courses. Ensuite, je regarde les promos. Si je repère une offre intéressante, j'adapte éventuellement un plat pour pouvoir en profiter. Ce n'est qu'après que je note ce qu'il me reste à acheter pour pouvoir préparer tous les repas prévus. Je fais presque toujours un menu pour la semaine. Il n'y a que lors des semaines plus chaotiques, par exemple juste avant de partir en vacances, qu'il m'arrive de ne pas le faire.
J'essaie aussi de ne pas faire trop compliqué. **Je choisis généralement 3 sources de protéines, 4 ou 5 légumes différents et 2 sortes de féculents.** Puis j'essaie de créer un max de combinaisons avec ces ingrédients. En variant les sauces, épices et petits extras, on peut créer beaucoup de diversité. L'idée est de faire simple.»

Faites-vous le tour de tous les supermarchés pour dénicher les meilleures promotions?
«Pas du tout. J'ai mon magasin préféré et je ne vais pas faire le tour de plusieurs enseignes pour économiser 1€ par-ci par-là. Le temps et le carburant ont aussi un coût. Je vais dans un seul magasin, Colruyt, je regarde les promos proposées et, si l'une d'elles est intéressante, je l'intègre à mon menu. Mais je laisse aussi passer beaucoup de promos. Je n'achète rien qui ne figure pas sur ma liste et je ne me laisse pas tenter par les offres du type '2 + 1 gratuit' sur des produits dont je n'ai pas vraiment besoin. Une promo n'est une bonne affaire que si j'avais prévu d'acheter le produit.»



Quelles sont alors les promotions auxquelles vous prêtez vraiment attention?
«Je regarde toujours en premier les promos sur la viande et le poisson. **S'il y a une réduction sur le poulet ou le saumon, j'en achète un peu plus que d'habitude et je les congèle en portions pour plus tard.** Ce sont des produits sur lesquels une réduction peut vite faire une belle différence. Les grosses promos sur les produits ménagers m'intéressent aussi. Si vous pouvez acheter en grande quantité et à bon prix un produit que vous utilisez au quotidien, vous pouvez parfois tenir plusieurs mois avec votre stock. Vous n'aurez alors, par exemple, plus rien à acheter dans ce rayon pendant 6 mois. Mais je n'achète donc pas quelque chose juste parce que c'est en promo. Je dois réellement l'utiliser. Sinon, le produit finit par rester dans le placard et, au bout du compte, on a quand même dépensé de l'argent pour rien.»

Sur quoi économisez-vous encore, en dehors des promotions?
«Surtout en achetant énormément de marques de distributeurs. **J'achète presque tout en marque de supermarché.** Il n'y a que quelques produits pour lesquels je tiens à acheter la 'vraie' marque. Par exemple, il faut que ce soit du Coca-Cola, car je trouve les versions des marques distributeurs imbuvables. Et la mayonnaise... Manger de la mauvaise mayonnaise en Belgique, c'est pas ok! (*rires*) Je n'essaie pas non plus de choisir systématiquement le produit le moins cher. Par exemple, je n'achète pas l'huile d'olive la moins chère dans le seul but d'économiser. Je tiens à profiter de ses bienfaits pour la santé. Pour le beurre de cacahuètes: j'achète la version sans ingrédients ajoutés. S'il n'y a qu'une petite différence de prix, mais que la version plus chère est moins transformée, c'est celle-là que je choisis. J'économise sur presque tout ce qui, à mes yeux, ne fait pas de différence, afin de garder plus de budget pour me faire plaisir en dehors des courses.»



«En ce moment, j'essaie de cuisiner le plus longtemps possible avec ce que j'ai encore à la maison»

Y a-t-il des choses que vous n'achetez presque plus aujourd'hui car vous les trouvez trop chères?
«J'aime la viande, mais je n'achète pas chaque semaine un bon steak ou de l'agneau, parce que je trouve les prix assez fous aujourd'hui. Ce sont des aliments que je mange plutôt pour une occasion spéciale.
J'ai aussi remplacé les framboises fraîches par des surgelées. Elles moisissent en peu de temps pour 6€ le ravier! Je trouve plus logique d'acheter des framboises surgelées. Elles se conservent longtemps et sans gaspillage.»

Comment faites-vous pour que cuisiner à petit prix ne signifie pas manger la même chose tous les jours?
«On peut vraiment faire preuve de créativité avec peu de choses. Les épices et les sauces offrent par exemple

une multitude de possibilités. Au fil des années, je me suis constituée une belle collection d'épices et j'aime aussi préparer moi-même de bonnes sauces. Je recommande aussi de faire mariner la viande pour la rendre plus tendre. Mes plats les moins chers sont souvent très simples, en réalité. Par exemple, un petit mijoté de poulet avec des pommes de terre et les légumes que nous avons encore à la maison. Une omelette espagnole est aussi idéale pour utiliser les restes de légumes. Et chez nous, les pâtes reviennent très souvent au menu. Je ne pourrais pas vivre sans pâtes, et je peux imaginer une centaine de sauces différentes avec des ingrédients que j'ai déjà. Souvent, ce ne sont d'ailleurs pas les ingrédients eux-mêmes qui coûtent si cher. Ce que l'on paie surtout, ce sont les produits qui nous font gagner du temps: les sauces en bocal, les légumes prédécoupés, les salades pour tartines toutes prêtes... **Si vous avez le temps de préparer certaines choses vous-même, vous pouvez faire de belles économies.** Par exemple, je prépare moi-même des salades de poulet, d'œufs ou de maquereau. Ce sont des recettes assez simples qui, achetées toutes faites, coûtent entre 4 et 6 € la portion.»

Selon vous, quelle est la plus grosse erreur que font les gens lorsqu'ils veulent réduire le coût de leurs courses?

«Aller au supermarché sans avoir prévu de menu. Cela demande vraiment pas mal de réflexion et d'organisation, c'est un fait. Mais ça en vaut vraiment la peine. Une bonne préparation, c'est déjà la moitié du travail.
Je comprends aussi qu'aujourd'hui, les gens n'aient plus l'énergie de s'en occuper. On travaille toute la journée, puis il faut encore préparer le repas et, il y a les enfants, les tâches ménagères et les autres choses à gérer. Devoir se demander: 'Qu'est-ce qu'on va manger cette semaine?', c'est encore une tâche qui vient s'ajouter à la liste.»



Quel est le plus petit budget avec lequel vous avez réussi à faire vos courses?

«50 €, c'est le budget le plus bas avec lequel j'ai réussi à faire les courses pour 2 personnes pendant 1 semaine complète. Bien sûr, cela constitue des menus très basiques. On peut toujours y ajouter quelques petites choses, mais ils constituent une bonne base pour dépenser beaucoup moins que de décider chaque jour quoi manger.
En ce moment, je vais même encore plus loin. Avec le temps, certaines choses se sont accumulées dans mes placards et mon congélateur. J'essaie de cuisiner le plus longtemps possible uniquement avec ce que j'ai déjà à la maison. Pour l'instant, je ne fais donc plus de courses. Cette semaine, mon budget courses était de 0 €.»

Que conseilleriez-vous à quelqu'un qui souhaite réduire drastiquement son budget courses dès demain?

«**Première étape: faites l'inventaire** de ce que vous avez encore à la maison et essayez de préparer un maximum de recettes avec ce que vous avez déjà. **Deuxième étape: prévoyez toujours un menu** et la liste de courses correspondante. **Troisième étape: vérifiez les promos** et faites simple. Inutile de jouer les chefs étoilés dans votre cuisine. Les bons petits plats tout simples font toujours plaisir. Si vous voulez surtout économiser sans trop d'efforts, je vous conseille de commencer par privilégier les marques de distributeurs pour la majorité de vos achats et de profiter des promotions sur la viande et le poisson de la semaine. En composant votre menu en fonction de ces offres, vous pouvez déjà réaliser de belles économies chaque semaine.»

«J'aime gérer mon budget de façon réfléchie, car je préfère dépenser mon argent pour des choses qui me plaisent»

Pensez-vous que les personnes qui ne font pas du tout attention aux prix dépensent beaucoup plus?

«Si vous optez pour de grandes marques, ne regardez pas les promotions et faites vos courses sans avoir prévu de menu, je pense que vous pouvez facilement dépenser 25 % de plus. Et encore, c'est une estimation prudente.
Je pense surtout que beaucoup de gens sous-estiment la quantité d'argent qui part dans de petites dépenses. On achète un produit parce qu'il est en promo, on en prend un autre simplement parce qu'on en a envie sur le moment, on achète des ingrédients pour préparer un plat et on n'en utilise que la moitié... À la fin de la semaine, chacune de ces dépenses peut sembler minime, mais mises bout à bout, elles finissent par représenter une somme importante.
Pour moi, faire des économies ne signifie donc pas se priver de tout. J'ai aussi envie de bien manger et de me faire plaisir. Je préfère simplement dépenser mon argent pour des vacances, un resto ou une expérience, plutôt que pour de la nourriture qui finira à la poubelle. Si je peux économiser quelques euros au supermarché sans que cela change quoi que ce soit à mon quotidien, je le fais volontiers.»

Rosanne cuisine pour une famille de 5 personnes avec un budget de 100 € par semaine

Pour de jeunes parents avec 3 enfants, les courses hebdomadaires peuvent vite coûter cher. Pourtant, Rosanne prouve qu'il est possible de faire autrement. Avec son mari et leurs 3 garçons de 5, 7 et 11 ans, elle parvient à préparer tous les repas, collations et boissons de la semaine avec un budget de 100 €.

À quoi ressemble une semaine type de courses chez vous?
« Avec 100 € par semaine, je couvre tous nos repas, collations et boissons pour 7 jours.
Les produits ménagers et les produits de soin ne sont pas compris dans ce budget. J'ai une enveloppe séparée pour cela. **Une fois tous les 3 mois, je traverse la frontière pour aller en Allemagne et y acheter en gros, à petit prix, du shampooing, du gel douche et des produits d'entretien. »**

Quand avez-vous commencé à faire aussi attention à votre budget courses, et pourquoi?
« J'ai toujours fait attention à mon budget. Tout a commencé lorsque mon mari et moi avons emménagé ensemble. Nous étions jeunes et devions nous débrouiller avec 30 € par semaine pour les courses. Mais aussi étrange que cela puisse paraître, j'adorais déjà ça à l'époque: tout calculer et faire preuve de créativité en cuisine avec des produits simples et bon marché.
Plus tard, dans mon travail d'assistante sociale, j'ai souvent été confrontée à des personnes en difficulté financière. Pendant des années, j'ai accompagné chaque semaine une famille à la banque alimentaire. Une fois chez eux, nous regardions ensemble ce que nous pouvions préparer avec les produits reçus et ce que nous pouvions ajouter pour composer un repas aussi complet et équilibré que possible. J'ai en réalité toujours fonctionné ainsi.



Cela n'a fait que renforcer ma passion: montrer aux gens qu'il est possible de préparer des repas nutritifs et savoureux, même avec un tout petit budget. »

Comment vous y prenez-vous pour préparer vos courses? Partez-vous des promos ou de ce que vous avez déjà dans vos placards?
« Un peu de tout ça! Ma liste de courses est toujours basée sur un menu de la semaine. Pour établir ce menu, je regarde d'abord ce qu'il me reste dans le réfrigérateur, le congélateur et les placards. J'ajoute ensuite à ma liste de courses tout ce qu'il me manque pour préparer les plats prévus.
Il y a de super promos sur des produits frais cette semaine? Alors, je les intègre dans mon menu. Il m'arrive aussi de profiter d'autres offres intéressantes pour remplir mes placards ou mon congélateur, mais ces produits ne sont pas forcément destinés à la semaine en cours. Ils seront plutôt intégrés au menu de la semaine suivante. »

« Quelles sont les courses qui coûtent le plus cher? Celles que vous finissez par jeter! »

Selon vous, le menu de la semaine est-il la clé du succès?
« **C'est mon conseil numéro 1: préparez toujours un menu de la semaine. Non seulement, cela vous permettra d'économiser énormément d'argent, mais cela vous apportera aussi une vraie tranquillité d'esprit.** Vous ne devez réfléchir qu'une seule fois par semaine à ce que vous allez manger, à ce dont vous avez besoin pour préparer vos repas et à ce que vous avez déjà chez vous. Fini le casse-tête à 17 h pour savoir ce que vous allez manger.
En plus, avec un menu hebdomadaire et une liste de courses bien précise, chaque produit a une utilité bien définie. Vous ne mettez plus 3 poivrons au hasard dans votre caddie simplement parce qu'ils sont en promo, alors que vous n'avez prévu aucun plat qui en contient. Car que se passe-t-il ensuite? Ils restent dans le frigo et finissent à la poubelle à la fin de la semaine. Et quelles sont les courses qui coûtent le plus cher? Celles que vous jetez!
Je ne me considère pas du tout comme une chasseuse de bonnes affaires prête à passer des heures à faire le tour des magasins. Le dimanche soir, je jette simplement un œil aux prospectus des supermarchés et j'intègre les meilleures promotions à mon menu de la semaine et à ma liste de courses. Cela me prend très peu de temps. »

À quoi faites-vous attention en premier au supermarché pour faire des économies?
«Je pense qu'il est essentiel de bien connaître les aliments nutritifs et peu coûteux. On entend souvent dire qu'il est impossible de manger sainement avec un petit budget. Ce n'est absolument pas vrai. Bien sûr, c'est parfois un défi, mais des ingrédients de base comme les légumineuses, les flocons d'avoine et les légumes surgelés sont très abordables et excellents pour la santé. Si vous savez comment les cuisiner, vous avez fait la moitié du chemin. **Je suis aussi une grande adepte des marques de distributeurs et je n'achète presque jamais de grandes marques.** Je n'en vois pas l'intérêt. À mes yeux, les marques de supermarché offrent aujourd'hui une qualité tout aussi bonne. Alors pourquoi payer plus cher?

«Soyez ouvert à d'autres méthodes de cuisson et à différentes cuisines et vous irez plus loin»





Si nous avons vraiment envie de quelque chose, je l'achète et j'ajuste un peu le reste de notre menu de la semaine pour que l'ensemble reste équilibré. Pour le moment, nous n'avons pas besoin de faire des économies très strictes, et je suis parfaitement consciente du privilège que cela représente.»

Comment faites-vous pour que cuisiner à petit prix ne devienne pas monotone pour une famille avec 3 enfants?
«En faisant preuve de créativité! J'adore cuisiner et expérimenter. Si vous êtes ouvert à de nouveaux ingrédients, à d'autres façons de cuisiner et que vous faites preuve d'un peu d'imagination, il est possible de faire beaucoup de choses avec un petit budget.
Il y a quelques recettes petit budget que nous préparons régulièrement à la maison: ma soupe de nouilles préférée, un délicieux pudding au pain pour le petit-déjeuner du dimanche matin, et une sauce bolognaise maison pour accompagner les spaghettis. Toute la famille adore ça.»

Vous avez 3 garçons en pleine croissance. N'est-il pas de plus en plus difficile de maintenir un budget aussi bas?
«Non, pas du tout! En fait, cela me pousse simplement à être encore plus créative. Bien sûr, notre budget courses devra probablement augmenter un peu lorsqu'ils seront tous les 3 adolescents et qu'ils dévaliseront les placards, mais ce n'est pas un problème.
Pour moi, l'objectif n'est pas de s'accrocher coûte que coûte à un montant fixe. Il s'agit surtout d'utiliser au mieux nos revenus, sans gaspiller de nourriture, d'argent, ni de temps. Les garçons mangent beaucoup, mais ils sont aussi très ouverts à la nouveauté parce que je cuisine et prépare beaucoup de choses maison. Ils adorent ce que je fais.»

Selon vous, quelle est la plus grosse erreur que font les gens lorsqu'ils veulent économiser sur leur budget alimentaire?
«Aller faire ses courses sans menu de la semaine et sans plan précis. On achète alors des choses dont on n'a pas besoin, qu'on ne consomme pas et qu'on finit par jeter. Chaque année, nous jetons tous des quantités considérables de nourriture. **En faisant nos courses de manière plus réfléchie, nous faisons du bien à notre portefeuille, mais aussi à l'environnement.**
Par ailleurs, beaucoup de gens sont très ancrés dans leurs habitudes culinaires ou dans les produits qu'ils connaissent. Soyez ouvert à d'autres techniques de cuisson et à différentes cuisines du monde. Avec un esprit ouvert, vous irez beaucoup plus loin qu'en vous accrochant à ce que vous connaissez depuis 20 ans.»

Quel serait votre meilleur conseil aux personnes qui souhaitent réduire leur budget courses?
«Il ne faut pas se focaliser sur un montant précis. Regardez avant tout ce qui est réalisable en fonction de votre situation personnelle et de la composition de votre famille. Quels choix souhaitez-vous faire et qu'est-ce qui correspond à votre budget? Mon message: il est vraiment possible de manger de bonnes choses, variées et équilibrées, avec un petit budget! Ne vous laissez pas décourager. En combinant intelligemment les promotions avec des ingrédients de base nutritifs et un menu hebdomadaire bien organisé, un peu de créativité et d'enthousiasme suffisent pour préparer chaque jour un délicieux repas.»

Top à manches longues violet (22,95 €, Zara). **Top** jaune et rose (22,99 €, Asos Design). **Short** pastel à rayures (42,99 €, Miss Selfridge). **Ceinture** rose (44,99 €, Fabienne Chapot). **Chaussettes** vertes (8,99 €, Veritas). **Mocassins** blancs (190 €, Sebago).

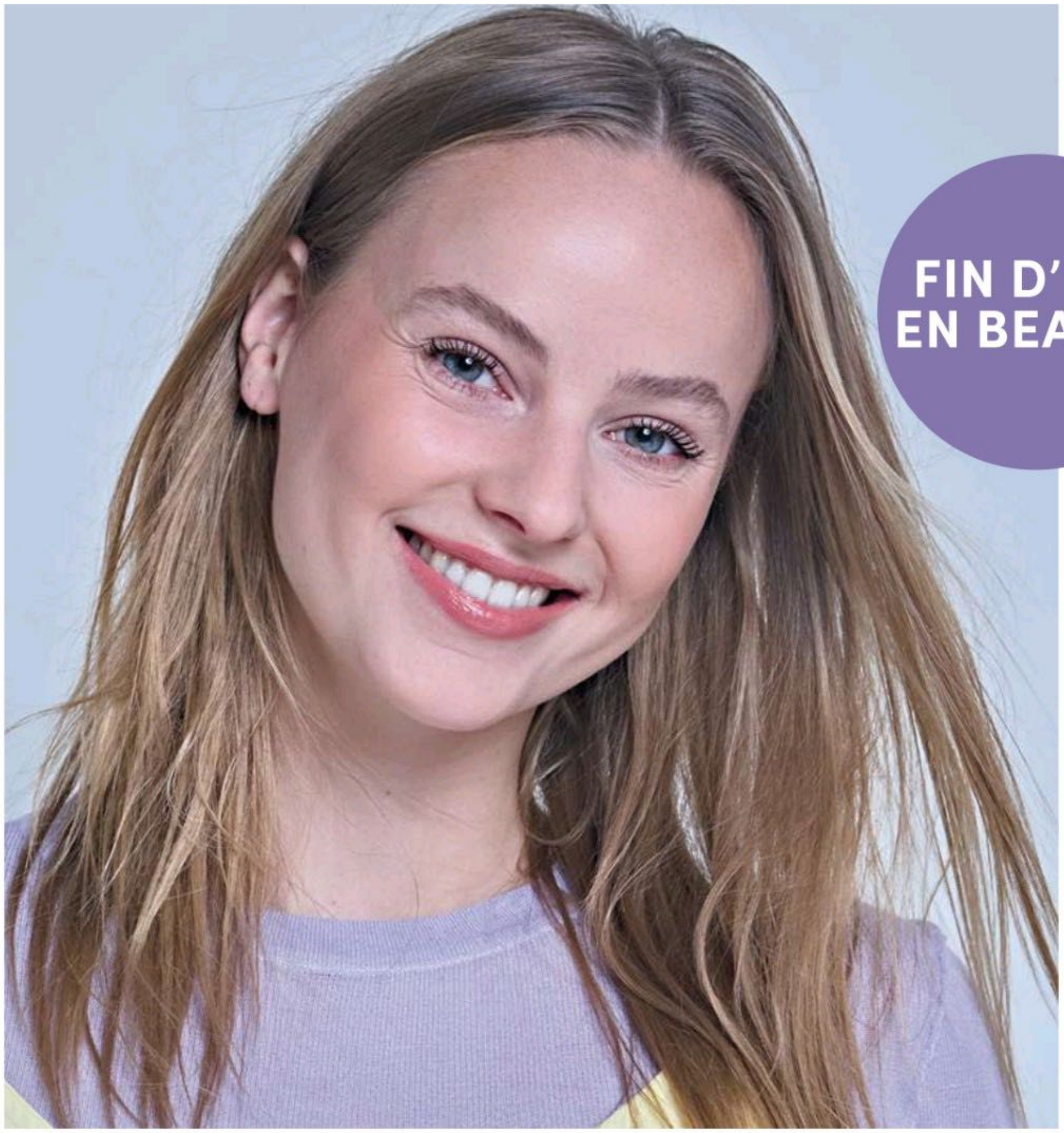
copy the cover

L'été n'a pas dit son dernier mot! Adoptez des teintes douces et lumineuses, qui réveillent les couleurs de l'automne (comme le brun chocolat), ou se portent seules pour un look tout en fraîcheur.

Production: Joni Vandewalle **Texte et shopping:** Chloë Foubert et Charlotte De Loose **Photos:** Dimitri Lowette **Stylisme:** Marieke De Pauw et Niels Vandoorne **Make-up:** Evelien De Potter **Modèle:** Leonie (Run)



1. Lunettes de soleil à monture transparente (22,99 €, Mango). **2. Pochette** en daim (99,95 €, NA-KD). **3. Bracelet** de cheville double avec poisson (35 €, Victoria). **4. Jeans** barrel jaune (99 €, & Other Stories). **5. T-shirt** rayé à manches longues (17,95 €, Zara). **6. Ceinture** à boucle carrée (19,99 €, Asos). **7. Mary Jane** (100 €, Adidas).



FIN D'ÉTÉ EN BEAUTÉ

Prolongez votre *summer glow* et gardez un teint frais et lumineux pour les derniers jours de l'été grâce à ces 3 essentiels.



La **Radiant Hydration Skin Renewal Emulsion** est une lotion lactée qui hydrate la peau et lui donne un bel éclat (34 €, M·A·C).



Grâce au **Beurre Fouetté Réparateur pour le corps**, la peau sèche de l'automne n'a aucune chance (27,90 €, Yves Rocher).



Le **Velvet Cushion Blush** donne à vos joues un éclat naturel et lumineux, ainsi qu'une subtile touche rosée (4,99 €, Catrice, via Kruidvat).

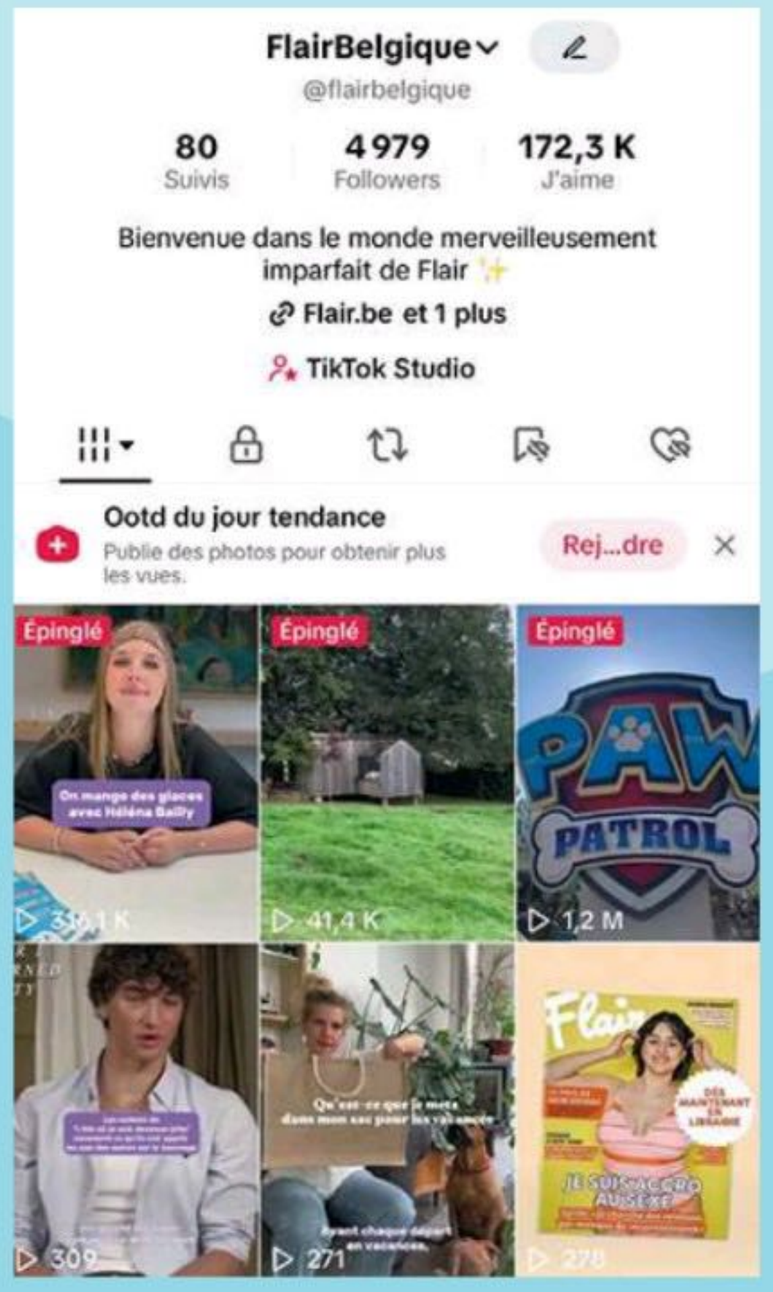
Flair

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 !**

AMOUR, ARGENT ET...

COMPTES À PART



Question d'argent

Comment naviguer sereinement dans les finances de votre couple

L'argent reste un sujet tabou, surtout au sein d'un couple. Il faut pourtant bien finir par en parler. La thérapeute de couple Mieke Mievis et la coach budgétaire Sarah Zwaenepoel vous accompagnent à travers les 5 grands tournants financiers de votre relation.

Texte: Dewy De Leeneer

Vous êtes amoureux·ses, vous avez des papillons dans le ventre et décidez de vous installer ensemble. Peut-on rêver plus romantique? Jusqu'à ce que la première facture de courses commune arrive sur la table. Soudain, vous découvrez que votre partenaire n'hésite pas à débourser 30 € pour un morceau de parmesan haut de gamme chez l'épicier italien, tandis que vous avez l'habitude de glisser la marque distributeur dans votre caddie. « Dans mon cabinet, l'argent fait partie des sujets fondamentaux sur lesquels les couples se retrouvent bloqués », constate **la thérapeute de couple et autrice Mieke Mievis**, 51 ans. « Nous partons bien trop souvent du principe que notre partenaire pense exactement comme nous en matière d'argent. Et c'est là que se situe la première grosse erreur. » Mais alors comment naviguer sereinement dans les eaux financières de votre couple? Nous avons découpé le sujet en 5 grandes étapes de la vie qu'un couple peut être amené à traverser.

PHASE 1: de la rencontre à la vie à deux

MON ARGENT

« Un énorme changement générationnel est en cours », explique Mieke Mievis. « Pour la génération de nos parents, c'était simple: on se mariait et tout devenait automatiquement commun. C'était facile. Pour la génération suivante, il était d'usage que l'homme invite sa femme au restaurant. Aujourd'hui, ce n'est plus du tout dans les mœurs chez les jeunes couples. Nous voulons être indépendants. » C'est pourquoi la plupart des couples d'aujourd'hui choisissent de conserver chacun·e un compte personnel pour leurs dépenses individuelles, tout en constituant une cagnotte commune. Mais c'est souvent là que le bât blesse, selon Mieke Mievis: « Qu'est-ce qui est réellement 'commun'? Si vous rêvez d'un jardin à l'anglaise avec 900 variétés de roses, est-ce votre hobby ou le jardin que vous partagez? Après tout, votre partenaire en profite aussi. Si votre compagnon s'achète une moto hors de prix et que vous ne montez derrière lui qu'une fois par an, est-ce sa moto ou la vôtre? Les couples n'en parlent jamais et partent du principe qu'ils sont sur la même longueur d'onde. »

ESPÉRER LE MEILLEUR, SE PRÉPARER AU PIRE

La coach budgétaire et autrice Sarah Zwaenepoel ajoute qu'en matière d'argent, le romantisme doit parfois laisser place à des accords bien concrets. « Lorsque mon mari et moi nous sommes installés ensemble très jeunes, il y avait une réelle possibilité que notre histoire ne fonctionne pas sur le long terme. Dès l'achat de notre tout premier canapé commun, nous nous sommes demandé: 'D'accord, mais qui récupère le canapé si nous nous séparons?' Cela peut sembler froid ou peu romantique quand on vient tout juste d'emménager ensemble, mais cela permet d'éviter de terribles drames. »

PHASE 2: l'écart de revenus

LE 50/50, ÉQUITABLE?

C'est un scénario classique: l'un·e enchaîne les promotions ou travaille à son compte, tandis que l'autre choisit un emploi avec moins d'heures, moins de stress ou tout simplement un salaire moins élevé. Par automatisme, de nombreux couples décident alors de verser la même somme chaque mois sur leur compte commun: 1000 € chacun·e, par exemple. Équitable, non? «Absolument pas», prévient l'autrice Sarah Zwaenepoel. «Avec une répartition strictement 50/50, vous êtes obligés d'adapter votre niveau de vie commun à celui qui gagne le moins», explique la coach budgétaire. «Résultat? Le partenaire qui gagne le plus – statistiquement, c'est malheureusement encore souvent l'homme – se retrouve avec beaucoup d'argent à la fin du mois pour épargner, investir ou acheter un bien immobilier. Celui qui gagne moins peine à joindre les deux bouts et ne peut rien mettre de côté. Si la relation se termine au bout de 10 ans, le mieux rémunéré dispose d'un joli matelas financier, tandis que l'autre n'a aucune réserve. C'est un cliché douloureux que je retrouve chaque semaine dans ma pratique.»

QUELLE EST LA SOLUTION?

La thérapeute de couple explique: «Mettez-vous d'accord pour verser, par exemple, exactement la moitié ou 60% de votre salaire net respectif sur le compte commun. En valeur absolue, le partenaire qui gagne le plus versera davantage, mais l'effort financier et le 'sacrifice' seront exactement proportionnels pour chacun. Ce que je constate souvent, c'est que les partenaires qui gagnent moins se sentent coupables de ce système. Par culpabilité, ils cherchent alors à compenser en prenant en charge toutes les tâches ménagères. Mais c'est absurde: répartir les dépenses proportionnellement aux revenus constitue déjà une base équitable.»

LE PIÈGE DU COMPROMIS À TOUT PRIX

La thérapeute de couple met ici en garde contre les fameux compromis dans la relation: «Je ne crois pas au fait de mettre de l'eau dans son vin. Lorsqu'il est question d'argent ou de sexe, il ne faut jamais accepter une décision qui vous reste en travers de la gorge. Si vous avez le sentiment d'avoir dû céder à la volonté de votre partenaire, la frustration s'installe. Lors d'une prochaine dispute, vous ressortirez inévitablement les vieux dossiers. Un mauvais compromis de ce genre devient une véritable bombe à retardement pour toutes les discussions dans votre couple.»

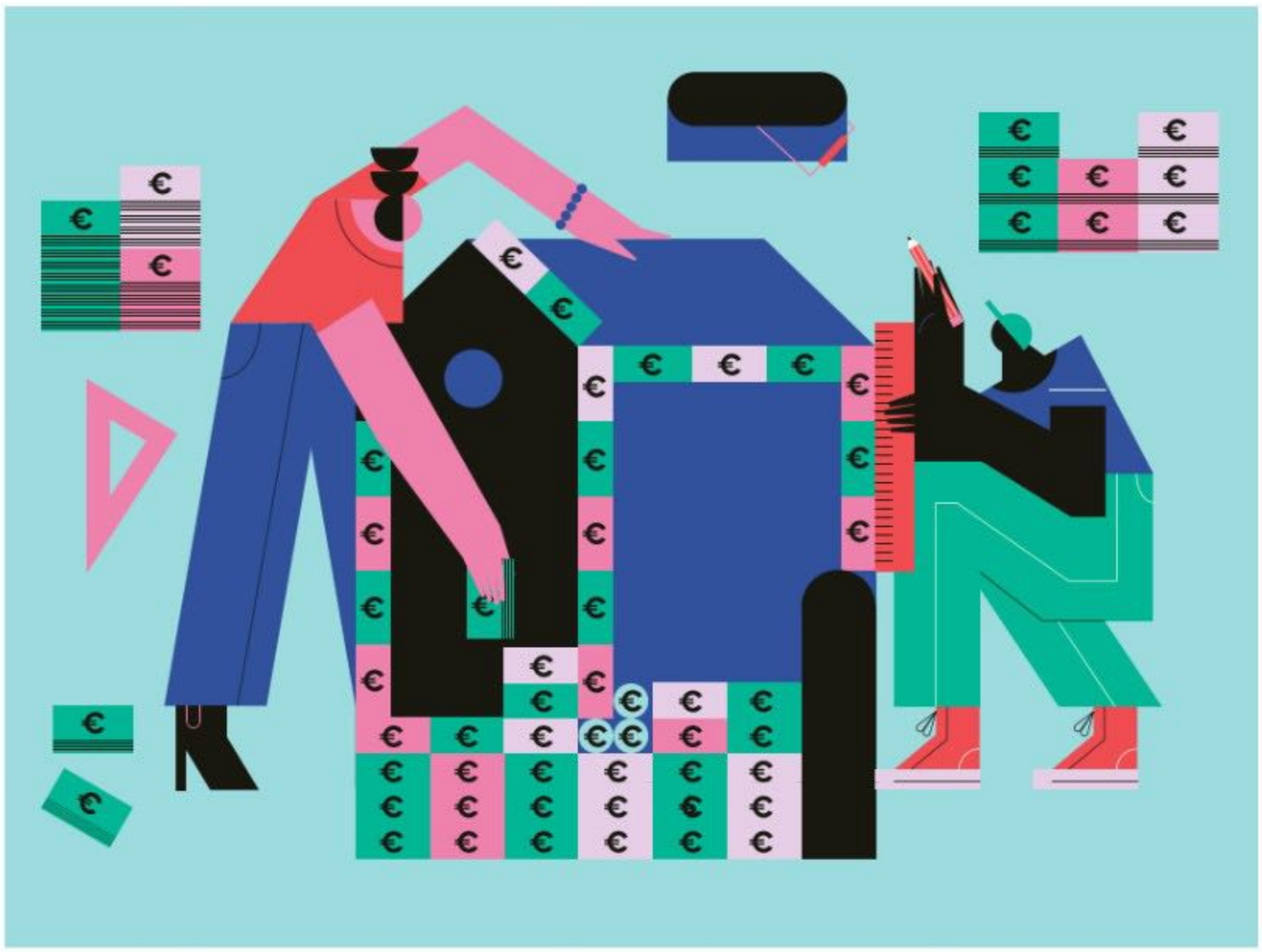
«Est-ce vraiment équitable de verser chaque mois la même somme sur un compte commun? Absolument pas!»



PHASE 3: acheter (et rénover) un logement

LE MYTHE DE LA «BRIQUE»

Rien ne met autant un couple à l'épreuve que l'achat et la rénovation d'un logement à 2. C'est la période où l'argent file à toute vitesse et où le niveau de stress atteint des sommets. «La plus grosse erreur que font les couples lorsqu'ils achètent un logement, c'est de se focaliser sur l'argument selon lequel: 'c'est un investissement pour les enfants'», explique la coach budgétaire Sarah Zwaenepoel. «Les gens achètent une maison beaucoup trop chère et empruntent le montant maximum que la banque leur accorde. C'est une idée reçue, car une maison n'est un bon investissement que si, au bout du compte – après avoir déduit le prix d'achat, les droits d'enregistrement exorbitants, le total des intérêts bancaires et la somme des frais de rénovation engagés au fil de toutes ces années – vous réalisez un bénéfice lors de la revente. Et bien souvent, la déception est grande.»
La coach met également en garde contre le «capital immobilisé»:
«Si tout votre argent est bloqué dans les murs de votre maison, vous ne pouvez plus respirer financièrement, ni vivre avec souplesse pendant le reste de votre vie, à moins de vendre votre maison à 80 ans pour financer votre maison de retraite. Ne regardez donc pas combien vous pouvez emprunter au maximum, mais demandez-vous plutôt: dans quel type de maison voulons-nous vivre et combien voulons-nous pouvoir garder chaque mois pour vraiment profiter de la vie? L'argent doit pouvoir circuler.»



ARGENT VS HEURES DE TRAVAIL

Que faire si, au moment d'acheter un logement, l'un·e des partenaires apporte davantage de fonds propres? La coach, forte de sa propre expérience, explique: «Lorsque mon mari et moi avons acheté notre maison, j'ai apporté davantage de liquidités. Mon mari a ensuite compensé cette différence en réalisant lui-même les plus gros travaux, ce qui a permis d'augmenter la valeur de notre maison. Ses heures de travail ont compensé mon apport financier. Tant que vous calculez et discutez de cela ensemble à l'avance, chacun peut avoir le sentiment d'apporter une contribution équivalente.»

En ce qui concerne le budget des travaux, Sarah Zwaenepoel est catégorique: «Prévoyez une marge de 20% pour les imprévus, car vous aurez besoin de cet argent. Et essayez d'apprendre à faire vous-même un maximum. Même si vous faites appel à un entrepreneur, demandez-lui si vous pouvez lui donner un coup de main pour certaines tâches. Cela permet de réduire le nombre d'heures de main-d'œuvre sur la facture finale.»

PHASE 4: fonder une famille

LA RÉALITÉ AVEC UN ENFANT

L'arrivée d'un bébé apporte son lot de bonheur, mais aussi un double choc financier. Les dépenses augmentent rapidement, tandis que les revenus diminuent souvent parce que l'un·e des partenaires réduit temporairement ou durablement son temps de travail. «Beaucoup de couples ne s'en préoccupent pas tant que le désir d'avoir des enfants reste un projet lointain», explique la coach.
«J'accompagne actuellement une jeune femme de 27 ans. Elle se porte très bien financièrement, met déjà de l'argent de côté et investit afin de se constituer une réserve, pour s'assurer une marge de manœuvre financière lorsque les enfants arriveront.
Elle aura ainsi la liberté de choisir, le moment venu, de travailler 1 jour de moins par semaine ou de continuer à temps plein tout en pouvant, sans stress, payer une crèche coûteuse ou une nounou. Cette liberté vous échappe si vous dépensez immédiatement tout votre argent disponible dans des plaisirs à court terme.»

LE DANGER DU TRAVAIL DOMESTIQUE NON RÉMUNÉRÉ

Lorsque l'un·e des partenaires décide de réduire son temps de travail pour s'occuper des enfants, tous les signaux d'alerte devraient s'allumer. Le conseil en or de la coach: «Parlez de cette question et des autres sujets financiers lorsque vous êtes encore follement amoureux. Lorsque l'amour s'est éteint, ce genre de conversations devient beaucoup plus difficile.
Mettez-vous d'accord sur un montant fixe et contraignant qui sera chaque mois épargné et investi au nom du partenaire qui travaille moins. Vous êtes toujours ensemble? Ce capital constitué vous appartiendra à tous les 2. La relation prend fin? Le partenaire qui est resté à la maison dispose d'un filet de sécurité financier qui compense le fait d'avoir accumulé moins de droits à la pension, moins de revenus et moins de droits sociaux pendant des années en raison de sa prise en charge des enfants.»

«Parlez d'argent tant que vous êtes amoureux·ses, car quand l'amour n'est plus là, ce genre de conversation devient beaucoup plus difficile»

PHASE 5: se marier ou cohabiter légalement

LE RAPPEL À LA RÉALITÉ

Vous vous promettez fidélité pour l'éternité, dans les bons comme dans les mauvais moments, mais les formalités légales qui accompagnent un mariage ou une cohabitation légale sont souvent moins romantiques. «Si vous êtes mariés sous le régime légal et que votre partenaire décède soudainement, vous ne devenez pas automatiquement l'unique propriétaire de votre maison commune. Vous devez légalement en partager la propriété avec vos enfants mineurs. Si vous souhaitez ensuite vendre cette maison, vous devez obligatoirement demander l'autorisation du juge de paix. C'est une véritable montagne de démarches administratives dont vous vous passeriez volontiers en pleine période de deuil.» La coach financière a donc pris une décision radicale: «Mon mari et moi étions déjà mariés depuis 6 ans lorsque nous nous sommes rendu compte à quel point cette situation pouvait être peu pratique. Nous avons délibérément repris rendez-vous chez le notaire pour modifier notre contrat de mariage. Nous y avons fait ajouter une clause de 'choix du survivant'. Si quelque chose devait arriver à mon mari demain, je pourrais choisir moi-même les biens et la part de la maison que je souhaite recevoir, et vendre immédiatement le logement si cela est dans mon intérêt. Cette modification nous a coûté 600 €, une seule fois. C'est une somme importante, mais je l'ai payée avec grand plaisir. C'est un petit investissement pour se prémunir contre une foule de complications potentielles.»

UN PEU DE COHÉRENCE

Selon la thérapeute de couple Mieke Mievis, une relation saine à l'argent repose finalement sur une seule chose: la cohérence. «Il faut vivre selon le principe qui consiste à adapter ses dépenses à ses revenus. Dépensez ce que vous avez, pas ce que vous pensez recevoir ou ce qui ne vous appartient pas. Et soyez cohérents. Dans un couple, vous ne pouvez pas répéter sans cesse qu'un bon dîner au restaurant coûte trop cher et qu'il faut faire des économies, pour ensuite débourser sans sourciller 10.000 € pour un cinquième vélo de course qui finira dans le garage. Votre partenaire ne l'acceptera pas, et à juste titre.»



«Adaptez vos dépenses à vos revenus. Dépensez ce que vous avez, pas ce que vous pensez recevoir ou ce qui ne vous appartient pas»



La liste des priorités

Vous êtes en désaccord avec votre partenaire sur les choix à faire: vous rêvez d'un parquet en chêne hors de prix, tandis que votre moitié préfère un sol en béton ciré épuré? La coach budgétaire a une astuce psychologique aussi simple qu'ingénieuse: « Mettez toutes vos envies et options de rénovation sur la table. Laissez le partenaire 1 choisir ce qu'il désire le plus – par exemple, ce sol en particulier. Regardez quel budget il reste. Le partenaire 2 peut alors choisir sa priorité absolue – par exemple, cette salle de bains bien précise. Vous êtes ainsi obligés d'établir une liste de priorités et parvenez à un compromis qui convient à tous les 2, en donnant la priorité à vos envies les plus importantes, plutôt que de continuer à dépenser de l'argent au hasard pour tout et n'importe quoi. »





Quel système d'épargne vous convient?

Selon la coach, il existe 2 façons saines d'organiser vos comptes, à condition que chacun·e des partenaires conserve toujours son propre compte:

Système 1: le versement proportionnel

Vos salaires sont versés respectivement sur vos comptes personnels. En fonction de vos revenus, vous versez chacun·e un pourcentage convenu à l'avance – par exemple, 50 % de votre salaire – sur le compte commun. L'argent qui reste sur votre compte personnel vous appartient entièrement.

Système 2: le modèle de l'argent de poche

L'intégralité de vos salaires est versée sur le compte familial commun. Chaque mois, un montant fixe et identique est automatiquement transféré sur le compte personnel de chacun·e. Cet argent est destiné aux dépenses et aux loisirs personnels, tandis que le budget commun reste exclusivement consacré aux dépenses du ménage.

Le conseil épargne de la coach budgétaire

« Pour les travaux de rénovation, créez des objectifs d'épargne distincts et des comptes séparés. Si vous laissez tout votre argent au même endroit, vous aurez l'impression d'être très riche. Ce n'est qu'en isolant strictement le budget consacré aux travaux que vous verrez immédiatement s'il vous reste réellement assez d'argent pour ce fameux canapé design hors de prix. La plupart du temps, la réponse est non. »

Le rendez-vous annuel

Pas envie de passer une soirée ennuyeuse à scruter de vieux tableaux Excel? La coach budgétaire conseille alors d'instaurer un rendez-vous financier annuel. « Tout comme vous allez consciencieusement chez le dentiste chaque année pour contrôler vos dents, chaque couple devrait prendre 1 fois par an le temps de faire le point sur son budget. C'est le moment idéal pour ouvrir les comptes: combien avons-nous gagné au cours de l'année écoulée? Combien avons-nous dépensé? Et à quoi avons-nous finalement consacré le plus d'argent? C'est aussi l'occasion idéale de comparer les fournisseurs d'énergie, de résilier les abonnements inutiles et d'anticiper les dépenses à venir. Faites-en une vraie soirée en amoureux, avec un bon repas ou une bonne bouteille de vin. En faisant de ce rendez-vous un moment récurrent dans votre agenda, vous créez un espace où vous pouvez aborder les questions délicates et difficiles sans que l'ambiance à la maison ne tourne immédiatement au vinaigre. Et si vous n'arrivez vraiment pas à vous mettre d'accord parce que vos priorités sont trop éloignées? Faites appel à un·e coach budgétaire. Il ou elle peut souvent jouer le rôle de médiateur·rice et poser les questions difficiles en toute neutralité. »



toi, toi mon toit



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

Yorben, 27 ans, a choisi d'acheter son logement, qu'il rénove lui-même

Qui est-il?

L'acheteur Yorben, 27 ans, chargé de communication et de marketing

Le bien une maison mitoyenne à rénover avec garage, 4 chambres et jardin

Le prix d'achat 220.000 €

Le remboursement mensuel 995,60 €

«Pour moi, cette maison était le choix idéal: du potentiel, de l'espace et un budget réaliste»

Yorben «Pour l'instant, je vis encore chez mes parents. Nous habitons dans un endroit calme et rural où je me sens vraiment bien. Je ne suis donc pas particulièrement pressé de partir, mais dès que les rénovations seront terminées et que mon logement sera prêt, j'y déménagerai avec mon chat.

Du potentiel

Cela faisait déjà environ 2 ans que je cherchais mon chez-moi. Mais à chaque fois, il y avait quelque chose qui ne collait pas: soit le bien ne correspondait pas tout à fait à mon style, soit il s'avérait difficilement abordable financièrement pour moi seul. J'avais déjà visité plusieurs maisons, mais aucune ne semblait être la bonne. Jusqu'à ce que je tombe sur celle-ci. La structure et les espaces me laissaient une bonne impression générale. Il était évident que des travaux de rénovation seraient nécessaires, mais je me suis tout de suite imaginé y vivre. La maison se trouve à Zottegem, à une demi-heure de l'endroit où je vis actuellement et

également à une demi-heure de mon travail. Certains trouvent étrange que j'aille vivre un peu plus loin de mes proches, mais après tout, on ne se voit pas tous les jours. Et ceux qui veulent vraiment vous voir trouveront toujours le chemin. Pour moi, cette maison représentait le choix idéal et financièrement réalisable: du potentiel, de l'espace pour évoluer et une base solide sur laquelle construire petit à petit.

Le budget

Le prix d'achat s'élevait à 220.000 €. J'ai délibérément choisi d'apporter 10 % de fonds propres, afin de conserver suffisamment d'argent sur mon compte pour financer les travaux de rénovation. J'ai emprunté environ 198.000 € auprès de Belfius, à un taux d'intérêt de 3,2 % sur 25 ans. Cela représente une mensualité de 995,60 €. Comme il s'agit de mon premier bien immobilier, j'ai pu bénéficier du taux réduit de 2 % de droits d'enregistrement. Les frais de notaire se sont élevés à environ 12.000 €.

Rénovations

La maison est entièrement à rénover et j'estime qu'il me faudra au total environ 100.000 €, même si j'espère bien sûr que cela me coûtera moins. Entretemps, les fenêtres, les portes, la porte de garage et une partie du toit ont déjà été refaites. Les fenêtres m'ont coûté environ 30.000 € et le toit, 20.000 € (sans l'isolation). Ce sont des dépenses importantes, mais elles ont un impact énorme sur le confort, la consommation d'énergie et l'esthétique de la maison.
Mon expérience dans le secteur de la construction constitue un grand avantage. Mon père et ma sœur ont aussi joué un rôle important. Et puis, les contacts font une énorme différence. Au fil des années, je me suis constitué un réseau qui me permet parfois d'acheter des matériaux à moindre coût ou de bénéficier de réductions. Dans un projet d'une telle ampleur, chaque euro compte.





«Si vous pouvez cuisiner, dormir et vous laver, votre logement est fonctionnel. Le reste peut évoluer petit à petit»

Une aide précieuse

Après des mois de travaux de démolition intensifs, nous sommes maintenant dans la phase de reconstruction: eau, gaz et électricité, maçonnerie... Ensuite viendront l'enduisage, les sols et l'aménagement. Cela demande énormément de temps et d'énergie, mais la satisfaction est immense. Et je suis vraiment reconnaissant envers mes amis, qui viennent m'aider sans hésiter. Tout ne nécessite pas forcément des compétences techniques, parfois, on a simplement besoin de quelques bras supplémentaires. Ils ont contribué à construire un endroit où ils seront toujours les bienvenus. Et c'est justement ce qui fait la différence entre une simple maison et un chez-soi.

Conseils

Mon conseil le plus important? Documentez tout. Ce qui avait commencé comme un simple aide-mémoire personnel, à savoir filmer ma rénovation, est devenu du contenu que je partage sur TikTok. Apparemment, cela intéresse beaucoup de monde.
Pour chaque décision, demandez-vous aussi ce dont vous avez réellement besoin. Pour les travaux de démolition, j'ai par exemple choisi d'utiliser une remorque et d'aller au parc à conteneurs plutôt que de louer des conteneurs. Parfois je ne payais que 12 € pour une remorque pleine, alors que la location d'un conteneur peut coûter 500 €.
Pour mon toit aussi, j'ai choisi une option moins chère, puisque je compte de toute façon y installer des panneaux solaires plus tard et qu'on le regarde à peine. Pour ma cuisine, en revanche, j'ai privilégié la qualité. Je ne veux pas faire d'économies là-dessus. Mais tout ne doit pas être parfait tout de suite. Si vous pouvez cuisiner, dormir et vous laver, votre logement est fonctionnel. Le reste peut évoluer petit à petit.»

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

Texte: Dewy De Leeneer



ALLURE HAUTE COUTURE

À vous le look de créateur sans dépenser un centime

Nous rêvons tou·te·s d'un dressing rempli de pièces de luxe, mais inutile de dépenser une fortune pour composer une tenue qui en met plein la vue. Découvrez nos 5 astuces.

Texte: Chloë Foubert **Photos:** Getty et Spotlight via Imaxtree







Veste de sport (85 €, Adidas). **T-shirt** à manches longues (39 €, Arket). **Pantalon de jogging** à carreaux (85 €, Adidas). **Sandales** orange à talon fin (35,99 €, Stradivarius).

CHAUSSURES DÉCALÉES

Avec une paire de baskets, vous pensez forcément à une tenue sportive? Détrompez-vous. Pour une fois, ne partez pas de vos chaussures pour composer votre look. Choisissez quelques vêtements dans votre garde-robe, puis misez sur... une paire inattendue! Autrement dit, de jolis souliers que vous n'auriez pas spontanément associés à la tenue choisie. Pensez par exemple à un pantalon de jogging porté avec des escarpins, ou à une élégante jupe en satin associée à des baskets chunky et des chaussettes côtelées. Résultat: un look décalé, original et plein de personnalité.

Choisissez une veste, un cardigan ou un top de la même couleur que vos chaussures

LA MÉTHODE SANDWICH

Le « sandwich dressing » est la technique idéale pour (re)découvrir votre garde-robe et créer rapidement des associations qui font leur petit effet. Un sandwich se compose de 2 tranches de pain avec une garniture au milieu. L'idée est de reproduire ce même équilibre dans votre tenue. Cette astuce peut s'appliquer de différentes manières, mais la plus évidente reste sans aucun doute celle des couleurs. Vous pouvez par exemple choisir une veste, un cardigan ou un top de la même couleur que vos chaussures. Le haut et le bas de votre tenue se répondent alors parfaitement, comme les 2 tranches de pain d'un sandwich. Allez un cran plus loin en l'appliquant aussi aux proportions. Les influenceuses associent par exemple un blazer oversize aux épaules marquées à des chaussures plus épaisses ou des bottes de cowboy tendance. La couche du milieu peut, elle, jouer la carte du contraste, avec par exemple une minijupe dans l'air du temps.



UNE SEULE PIÈCE FORTE

Des stars comme Hailey Bieber peuvent sortir chercher leur café vêtues d'un simple débardeur, d'un jeans droit et d'une paire de tongs, tout en affichant un look ultra-stylé. Leur secret? Miser sur une seule pièce forte – un superbe bomber en cuir, des lunettes de soleil épurées ou encore un cabas oversize – et garder le reste de la tenue plus discret. En ne mettant en avant qu'une seule pièce maîtresse, vous donnez à votre look un point d'attention clair. Si tous les éléments cherchent à attirer l'attention en même temps, la silhouette paraît vite plus chargée, et donc moins raffinée.



Bomber (64,99 €, Pieces). **Cabas** oversize (34,99 €, Asos). **Boucles d'oreilles** (64 €, Essentiel Antwerp).



En associant des matières lisses à des textures plus brutes, une tenue simple prend une allure plus luxueuse



Chemise en denim (54,99 €, JDY). **Jupe** en satin avec dentelle (44,99 €, Vero Moda).

LE BRUT ET LE LISSE

Jouer avec différentes coupes rend une tenue plus intéressante, mais c'est surtout le mélange des matières qui lui apporte de la profondeur. Pensez à une blouse en satin associée à un jeans ample et décontracté. Ou à une veste en daim et une minijupe portées avec un t-shirt en coton. En combinant des matières lisses avec des textures plus brutes, une tenue basique gagne en allure, tandis qu'un look monochrome devient plus intéressant.

LE LUXE DISCRET

Une tenue qui fait son petit effet ne repose pas uniquement sur le style. Elle paraît tout de suite plus soignée lorsqu'elle est bien repassée ou défroissée. À l'inverse, un vêtement décoloré, froissé, terni ou couvert de bouloches perd immédiatement en élégance. Des vêtements vraiment blancs, ni grisâtres, ni jaunis, paraissent également plus chic. Un pantalon qui tombe mal peut lui aussi rendre l'ensemble moins raffiné. N'hésitez donc pas à le faire retoucher afin que la longueur et la coupe soient parfaitement ajustées. Ce sont ces petits détails qui donnent cette allure luxueuse.

Une tenue paraît plus élégante lorsqu'elle est soigneusement repassée ou défroissée



détente en thalasso

Et si vous vous accordiez enfin cette parenthèse à 2 dont vous rêvez? Le mini-guide Thalasso revient avec une sélection d'adresses irrésistibles et des réductions allant de 30 à 50 %. Spas, massages, soins du visage et du corps, rituels sensoriels… laissez-vous tenter par l'expérience qui vous fait le plus envie et profitez d'un vrai moment de lâcher-prise en duo.

Symboles

- Spa privé
- Spa public
- Centre de beauté sans sauna
- Piscine extérieure
- Piscine intérieure
- Maillot autorisé
- Maillot obligatoire
- Maillot interdit
- Accès PMR
- Avantage abonné·e·s

Thermae Boetfort

MELSBROEK

Dans ce magnifique château de Melsbroek, vieux de plus de 400 ans, découvrez Thermae Boetfort, un espace wellness unique situé à deux pas de Bruxelles. Entouré de verdure et de calme, vous aurez l'impression d'être dans un autre monde. Avec ses saunas chaleureux, ses bains agréables et ses installations wellness conviviales, tout est réuni pour profiter d'une merveilleuse journée de détente. L'endroit idéal pour échapper à l'agitation du quotidien et se relaxer pleinement!

PRIX FLAIR 144 à 306 € POUR 2 PERS.

Avantage Flair: -30 à -33 %

OFFRE FLAIR

Thermes: accès illimité aux thermes publics pour la journée: choisissez selon votre préférence l'espace « Moenia » (sans maillot) ou « Curia » (avec maillot). Les 2 parties disposent de saunas, jacuzzis, piscines, hammam, salle de relaxation, etc.

& Soins

Forfait 1 (25 min):
Massage relaxant du corps OU du visage OU des pieds (25 min) = 144 €

Forfait 2 (100 min):
- Soin nourrissant du visage avec des produits qui préparent votre peau à l'hiver, suivi d'un massage relaxant du visage aux pierres précieuses (50 min)
- Massage du corps avec crème ou huile de massage apaisante (50 min)

= 306 €

Les soins sont réalisés en duo.
Serviettes, pantoufles et peignoirs fournis (et obligatoires).



Validité: du 09/09/2026 au 09/12/2026 inclus, sauf 17-18/10; 24-25/10; du 31/10 au 08/11 inclus et le 11/11, selon disponibilités. Action valable du lundi au dimanche.
Réservation: obligatoire par téléphone au 02/759 81 96 ou par e-mail: info@thermae.com
Paiement: Cash, Bancontact ou Visa/Mastercard.
Infos pratiques: Sellaerstraat 42, 1820 Melsbroek. Thermae.com

Thermae Grimbergen

GRIMBERGEN

Dans un environnement verdoyant et paisible à proximité de Bruxelles, découvrez Thermae Grimbergen, un vaste domaine wellness où l'agitation du quotidien semble immédiatement disparaître. Entouré d'arbres, d'eau et de nature, vous profitez ici d'un véritable moment de calme. Avec ses matériaux chaleureux et naturels, son éclairage tamisé et le doux murmure de l'eau, tout est réuni pour se détendre pleinement. L'endroit idéal pour s'offrir une pause bien méritée et prendre du temps pour soi!

PRIX FLAIR 136 à 289 € POUR 2 PERS.

Avantage Flair: -30 à -32 %

OFFRE FLAIR

Thermes: accès illimité aux thermes publics pour la journée: choisissez selon votre préférence l'espace « Aquarius » (sans maillot) et « Sabai » (avec maillot) joliment décoré dans un style asiatique. Les 2 parties disposent de saunas, jacuzzis, hammam, jardins avec chaises longues, etc.

& Soins:

Forfait 1 (25 min):
Massage relaxant du corps OU du visage OU des pieds (25 min) = 136 €

Forfait 2 (100 min):
- Soin du visage (50 min) Ocean Wave où la chaleur, de douces brosses de massage et des produits aux sels bienfaisants aident votre peau à retrouver son équilibre
- Massage du corps (50 min) avec crème ou huile de massage qui prépare votre peau à la nouvelle saison. = 289 €

Les soins sont réalisés en duo.
Serviettes, pantoufles et peignoirs fournis (et obligatoires).



Validité: du 09/09/2026 au 09/12/2026 inclus, sauf 17-18/10; 24-25/10; du 31/10 au 08/11 inclus et le 11/11, selon disponibilités. Action valable du lundi au dimanche.
Réservation: obligatoire par téléphone au 02/270 81 96 ou par e-mail: info@thermae.com
Paiement: Cash, Bancontact ou Visa/Mastercard.
Infos pratiques: Wolvertemsesteenweg 74, 1850 Grimbergen. Thermae.com

LIÈGE

Institut Maud Marcy

LIÈGE

Maud Marcy est une école privée d'esthétique de renom à Liège ainsi qu'un centre de beauté qui propose des soins haut de gamme à prix tout doux. N'hésitez plus à vous faire plaisir et prenez rendez-vous avec les mains expertes des esthéticiennes de l'institut Maud Marcy. Elles prendront soin de vous et vous promettent un moment de détente inoubliable.

PRIX FLAIR 111 ou 113 € POUR 2 PERS.

Avantage Flair: -50 %

OFFRE FLAIR

Forfait 1: Soin visage haut de gamme + soin contour des yeux + massage corps signature = 113 €

Forfait 2: Rituel corps signature trilogie (gommage + enveloppement + massage) = 111 €

Les soins sont réalisés en duo. Serviettes et pantoufles fournies.



Validité: du 09/09/2026 au 09/12/2026 inclus, sauf 29-30/10, du jeudi au samedi, selon disponibilités. **Réservation:** obligatoire par téléphone au 04/223 41 14.
Paiement: Cash. **Infos pratiques:** Rue Soeurs-de-Hasque 1B, 4000 Liège. Maudmarcy.be

DAO

VERVIERS

Situé au cœur de Verviers, au sein d'un hôtel, DAO Verviers invite à s'accorder une véritable pause bien-être dans un cadre facilement accessible en centre-ville. Son espace wellness réunit une piscine intérieure, un sauna finlandais, un jacuzzi, une zone de détente et un seau d'eau froide, pour alterner chaleur, relaxation et fraîcheur au fil de la journée. Pensée comme une parenthèse simple et complète à partager à 2, l'expérience permet de profiter librement des différentes installations et de ralentir à son propre rythme.

PRIX FLAIR 30 € POUR 2 PERS.

Avantage Flair: -50 %

OFFRE FLAIR

Forfait « Journée bien-être »: accès pour 2 personnes durant toute la journée à l'espace wellness, comprenant la piscine intérieure, le sauna finlandais, le jacuzzi, la zone de détente et le seau d'eau froide = 30 €

Le linge de bain n'est pas inclus.

Supplément: massage: +45 €.



Validité: du 09/09/2026 au 09/12/2026 inclus, du lundi au vendredi, selon disponibilités.
Réservation: obligatoire par téléphone au 0491/73 29 02 ou par e-mail à verviers@dao.be
Modalités: location de serviette: 2 €; pantoufles: 2 €; peignoir: 6 €; kit complet: 8 €.
Paiement: Cash, Bancontact ou Visa/Mastercard.
Infos pratiques: DAO Verviers, Rue de la Station 4, 4800 Verviers. Verviers.dao.be

LIÈGE

Institut Lydiane Corrales

THEUX

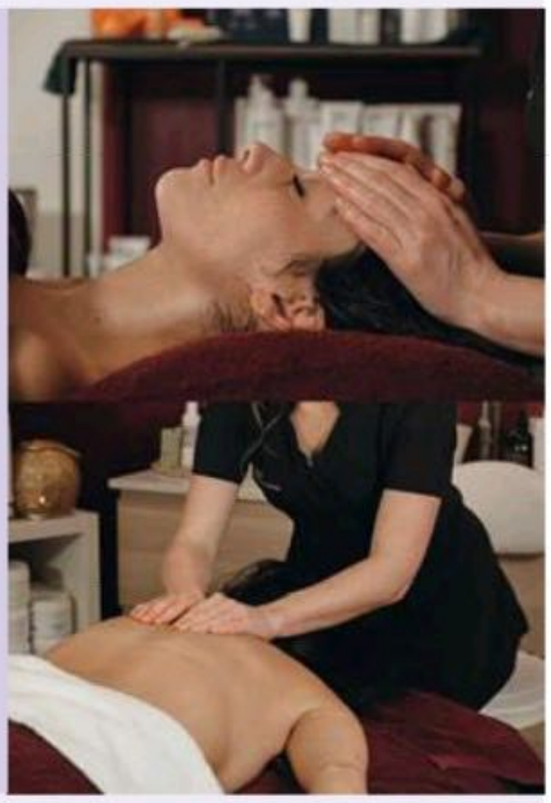
Depuis 20 ans, Lydiane Corrales met son expertise et sa passion au service de votre bien-être. Dans son institut privatisé, tout est pensé pour vous offrir une parenthèse de sérénité. Entre une atmosphère apaisante, une musique douce et des soins personnalisés réalisés avec attention, chaque visite est une invitation à ralentir, à se ressourcer et à profiter pleinement de l'instant présent.

PRIX FLAIR
160 € ou 220 € ou 225 €
POUR 2 PERS.

Avantage Flair: -30 %

OFFRE FLAIR
Forfait 1: Soin visage découverte avec la gamme Germaine de Capuccini ou soin du visage Charme d'orient + massage du dos (90 min) = 220€
Forfait 2: Soin Asia Therapy (90 min): Voyage sensoriel à travers l'Asie avec massage du corps + gommage du visage + massage du visage et cuir chuvelu = 225€
Forfait 3: Massage Ayurvédique (75 min): Massage tonifiant à l'huile chaude inspiré de traditions indiennes, alternant rythmes variés (doux et profond) pour soulager les muscles, faciliter le sommeil profond, laisser la peau soyeuse et détoxifier l'organisme. Relaxation sonore en fin de soin avec le bol tibétain pour rééquilibrer les énergies = 160€
Linge pour les soins fourni.

Bonus: boisson rafraîchissante, eau, thé ou café • mignardises • 10 % de réduction sur un service au choix lors d'une prochaine réservation, valable 1 an



Validité: du 09/09/2026 au 09/12/2026 inclus, du lundi au samedi, hors jours fériés, selon disponibilités. **Réservation:** obligatoire par téléphone au 0495/69 17 22 ou par e-mail: lydianecorralesbeauty@gmail.com **Paiement:** Cash ou virement bancaire.
Infos pratiques: Avenue Félix Deblon 167, 4910 Theux. Lydianecorralesesthetique.be

NAMUR

Espace Salamandre

TEMPLOUX

À deux pas de Namur, l'Espace Salamandre est un écrin de bien-être pensé comme une expérience rare et précieuse. Dès l'entrée, le temps ralentit: lumière douce, matières nobles et atmosphère feutrée invitent au calme et à la discrétion. Soins anti-stress, solutions pour le sommeil, anti-âge, massages et rituels beauté y sont prodigués par une équipe attentive et hautement qualifiée. Un espace privatif VIP avec sauna, hammam et thermes complète cette parenthèse apaisante, à vivre en solo, en duo ou entre ami·e·s.

PRIX FLAIR
99 € ou 149 € ou 199 €
POUR 2 PERS.

Avantage Flair: -38 %

OFFRE FLAIR
Forfait 1: Rituel « Evasion » (2 h) pour évacuer le stress et relâcher les tensions: Flottaison chaude sensation apesanteur avec guide de relaxation (50 min) + Massage Californien corpls complet (50 min) + Temps de repos = 99€

Forfait 2: Soin « Renaissance » (2 h 30): idéal pour les tensions physiques et le stress persistant: Table de flottaison chaude 38 °C avec guide de relaxation (45 min) + Table de flottaison froide 6 °C (8 min) + Massage complet du corps OU Soin visage complet (50 min) + Temps de repos = 149€

Forfait 3: Rituel Salamandre (3 h): Forfait 2 + sauna infrarouge = 199€

Boissons (thé, café et eau) et linge compris dans chaque forfait.



Validité: du 09/09/2026 au 09/12/2026 inclus, du mardi au vendredi, selon disponibilités.
Réservation: obligatoire par téléphone au 081/40 36 38.
Paiement: Cash, Bancontact ou Visa/Mastercard.
Infos pratiques: Chaussée de Nivelles 366, 5020 Temploux. Espace-salamandre.be

Aux Portes de la Séduction

MAZY

ux Portes de la Séduction est un véritable temple du bien-être au cœur du village. Le centre dispose d'un hammam, d'un sauna, d'une piscine intérieure chauffée avec nage à contre-courant, d'un espace détente et de plusieurs cabines de soins. Par beau temps, profitez aussi d'un massage en extérieur. Les cabines duo, aux inspirations indienne et chinoise, promettent un pur moment de détente à deux.

PRIX FLAIR
210 € ou 245 € ou 335 €
POUR 2 PERS.

Avantage Flair: -30 %

OFFRE FLAIR
Forfait 1 (2 h 30): 1 h d'accès privatif aux thermes + Évasion Douce Marine, un soin visage personnalisé « Hydratation absolue », suivi d'un massage de 30 min, avec en cadeau un produit de la gamme = 210€
Forfait 2 (3 h): 1 h d'accès privatif à la piscine + soin visage haute performance à la vitamine C, pour protéger, raffermir et éclaircir la peau, suivi d'un massage de 30 min au choix (dos, épaules, crâne ou pieds/jambes) = 245€
Forfait 3 (3 h 45): 2 h d'accès privatif aux thermes + Évasion Pacifique avec gommage corps ou enveloppement, suivi d'un massage corps aux ballotins de sable chaud = 335€
Supplément: 1 h de thermes privatifs en supplément pour le forfait 2: +10 € p.p.; gommage corps en supplément: +10 €

Bonus: petites dégustations sucrées et salées, soft ou bulles
Avantage abonné·e·s Flair: -10 % sur le maquillage vente Pupa et 5 % sur les produits Skeyndor et Thalgo



Validité: du 09/09/2026 au 09/12/2026 inclus, les mardi, mercredi, vendredi et samedi, selon disponibilités. **Réservation:** obligatoire par téléphone au 081/63 43 41 ou 0478/58 53 20
Modalités: location de serviette: 3 € p.p., peignoir: 3 € p.p., peignoir et essuies: 5 € p.p. pantoufles: 1,50 € p.p. Maillot de bain et pantoufles obligatoires. **Paiement:** Cash, Bancontact ou Payconiq.
Infos pratiques: Rue du Ranil 16a, 5032 Mazy. Portes-seduction.be

Institut Privé Zen Bien-Être et Cocoon Loft Spa privatif

VITRIVAL (FOSSES-LA-VILLE)

Ce centre de bien-être récemment agrandi et rénové sur 215 m² séduit par sa déco atypique, mêlant charme naturel et touches originales pour une atmosphère chaleureuse et dépaysante. 2 saunas, dont un au sel de l'Himalaya, hammam, douche hydrojets et jacuzzi sous un ciel étoilé composent l'espace unique en son genre. Une terrasse avec orangerie où déguster le repas prolonge ce moment de calme.

PRIX FLAIR
189 € ou 235 € ou 290 €
POUR 2 PERS.

Avantage Flair: -50 %

OFFRE FLAIR
Forfait 1: Rituel « Évasion Tropicale » (2 h 40): 1 h 30 d'accès au spa privatif + 2 coupes de bulles + dégustation exotique + thé + 2 soins au choix par personne: soin visage express OU massage dos relaxant OU gommage corps à la gelée d'hibiscus = 189€
Forfait 2: Rituel « Évasion à Koh Samui » (3 h 20): 1 h 30 d'accès au spa privatif + 2 coupes de bulles + dégustation thaï + thé + soin visage fleur de lotus + shiatsu + massage corps zen thaï sous infrarouge = 235€
Forfait 3: Rituel « Évasion à l'Orientale » (3 h 50): 2 h d'accès au spa privatif + 2 coupes de bulles + dégustation d'Orient + thé + massage corps aux fleurs d'oranger + gommage corps au savon noir et à l'argan + massage visage + gommage visage à l'argan + masque oriental traitant = 290€
Soins réalisés en duo. Le linge de bain est inclus.
Bonus: boisson de bienvenue
Avantage abonné·e·s Flair: -20 % sur produits à la vente



Validité: du 09/09/2026 au 09/12/2026 inclus, du mardi au dimanche, selon disponibilités.
Réservation: obligatoire par téléphone au 0487/13 25 60.
Paiement: Cash ou Payconiq.
Infos pratiques: Rue de la Giloterie 5/1, 5070 Vitrival (Fosses-la-Ville). Cocoonloftspa.com



Thalasud

LOVERVAL

Découvrez un univers propice à la détente et au bien-être dans ce spa lumineux et contemporain. Au programme: piscine intérieure à jets chauffée à 30 °C, hammam, sauna infrarouge, hamacs, cabines duo, de nombreux soins esthétiques... Profitez même en hiver de la terrasse et du jardin, avec notamment un jacuzzi et un sauna panoramique à l'extérieur.

PRIX FLAIR
99 à 275 € POUR 2 PERS.

Avantage Flair: -50 %

OFFRE FLAIR
Tous les forfaits comprennent 3 h d'accès au spa, dont 15 min dans le jacuzzi privatisé:

Forfait 1 (3 h 30): 1 soin = 99 €

Forfait 2 (4 h): 2 soins ou 1 massage (50 min) = 149 €

Forfait 3 (4 h 30): 3 soins ou 1 soin + 1 massage (50 min) = 195 €

Forfait 4 (5 h): 2 soins + 1 massage (50 min) = 235 €

Forfait 5 (5 h 30): 3 soins + 1 massage (50 min) = 275 €

Soins: soin visage, gommage corps, enveloppement amincissant localisé, séance de lumino/relaxothérapie, hydratation mains ou pieds à la paraffine ou massage spécifique (25 min)
Massages: pierres chaudes, brésilien, vietnamien, kansu, balinais, indien, harmonisant ou réflexologie plantaire.
Soins réalisés en duo. Serviettes, pantoufles et peignoirs fournis.



Validité: du 09/09/2026 au 09/12/2026 inclus, du lundi au samedi, selon disponibilités. **Réservation:** obligatoire au 0496/38 10 66. Réservé aux dames le mardi. Possiblité de lunch et de douceurs sur demande. **Paiement:** Cash, Bancontact, Visa/Mastercard ou Payconiq. Acompte de 40 € à verser sur le compte BE45 360121074089 pour confirmer la réservation (communication: nom + date RDV). **Infos pratiques:** Chaussée de Philippeville 50, 6280 Loverval. Thalasud.be

À l'heure du bien-être

FROIDCHAPPELLE

Au cœur du site des Lacs de l'Eau d'Heure, sur les berges du lac de la Plate Taille, À l'Heure du Bien-Être déploie 600 m² entièrement dédiés à la relaxation. Ce centre ultramoderne rassemble 3 saunas, infrarouge, traditionnel et aux sels, un hammam, 2 grands jacuzzis, une piscine extérieure chauffée sous patio, un bain finlandais, une fontaine de glace et des matelas d'eau. Restos, ravel et activités aquatiques ou sportives à proximité permettent de prolonger cette parenthèse de détente au bord des lacs.

PRIX FLAIR
80 € ou 130 € ou 170 € POUR 2 PERS.

Avantage Flair: -41 % à -47 %

OFFRE FLAIR
Forfait 1 (3 h 30): 3 h d'accès au wellness & spa + location de serviette + un soin au choix: massage relaxant (20 min), gommage du corps ou enveloppement du corps aux algues = 80 €

Forfait 2 (3 h 45): 3 h d'accès au wellness & spa + location de serviette + massage du corps (45 min) ou soin du visage (45 min) = 130 €

Forfait 3 (4 h 30): 3 h d'accès au wellness & spa + rituel spa associant gommage et massage (1 h 30) + infusion Sérénité + location de serviette = 170 €

Soins réalisés en duo. La location de la serviette est comprise dans chaque forfait.

Avantage abonné·e·s Flair: 20 % sur les produits Thalgo



Validité: du 09/09/2026 au 09/12/2026 inclus, le mercredi, jeudi, vendredi et samedi, selon disponibilités. **Réservation:** obligatoire par téléphone au 071/63 47 58 ou par e-mail à lheuredubienetre@hotmail.com **Paiement:** Cash, Bancontact, Visa/Mastercard ou Payconiq. **Infos pratiques:** Rue du Bois du Four 1/1, 6440 Froidchapelle. Lheuredubienetre.be

L'Avenue Beauty & Spa

MONS

Situé aux portes de Mons, dans un environnement verdoyant, L'Avenue, Beauty & Spa offre une véritable parenthèse loin de l'agitation urbaine. À quelques minutes du centre-ville, ce lieu chaleureux invite à ralentir dans une ambiance raffinée, entre lumières douces, matières naturelles et atmosphère sensorielle. Son espace privatif comprend un hammam, un sauna, un jacuzzi et une cabine infrarouge. Plusieurs cabines spécialement aménagées permettent de profiter des soins en duo. L'établissement dispose également d'un parking privé.

PRIX FLAIR
79 € ou 139 € ou 239 € POUR 2 PERS.

Avantage Flair: -30 à -50 %

OFFRE FLAIR
Forfait 1: Rituel « Douceur d'Automne » (± 1 h 15): massage relaxant du dos, des épaules et de la nuque en cabine duo (20 min) + soin visage hydratant éclat (30 min) + thé d'automne ou infusion gourmande + petites douceurs = 79 €

Forfait 2: Rituel « Escapade Automnale » (± 1 h 45): accès privatif au jacuzzi (45 min) + massage cocooning du corps aux huiles chaudes délicatement parfumées en cabine duo (40 min) + thé d'automne + mignardises = 139 €

Forfait 3: Rituel « Cocon » (± 2 h): 1 h d'accès au spa privatif + massage cocooning à l'huile chaude des jambes et du dos en cabine duo (30 min) + soin visage hydratant (30 min) + massage des pieds pendant la pose du masque + une bouteille de bulles = 239 €

Soins réalisés en duo. Linge de bain non inclus.



Validité: du 09/09/2026 au 09/12/2026 inclus, selon disponibilités. Offre valable le lundi, mardi, vendredi et samedi. **Réservation:** obligatoire par téléphone au 065/35 35 05
Modalités: location de peignoir: 2 € p.p., pantoufles: 2 € p.p.
Paiement: Cash, Bancontact ou Visa/Mastercard.
Infos pratiques: Avenue Maréchal Foch 867, 7012 Jemappes. Lavenuebeautyspa.be

HAINAUT

L'Éveil des Sens

FAMILLEUREUX

Nichée dans une ancienne ferme a Famillelureux, L'Éveil des Sens vous accueille dans une bulle hors du temps, dédiee au bien être et au lâcher prise. Dans un cadre rural apaisant, l'équipe de professionnelles vous accueille chaleureusement pour des soins, massages et moments de détente. Profitez d'un espace privatif avec sauna, hammam, jacuzzi et chromothérapie pour une expérience unique.

PRIX FLAIR
165 €
POUR 2 PERS.

Avantage Flair: -50 %



OFFRE FLAIR

Forfait: Rituel « Détente » (3 h): massage relaxant de la face arrière du corps (30 min) + relaxation sur lit d'eau chaude (30 min) + coupelle de gommage + 2 h d'accès au spa privatif

Bonus: espace tisanerie + douceurs sucrées

Serviettes, pantoufles et peignoirs fournis.

Validité: du 09/09/2026 au 09/12/2026 inclus, selon disponibilités. Offre valable du lundi au jeudi de 9 h à 17 h, le vendredi de 9 h à 16 h, samedi selon disponibilités.
Réservation: obligatoire par téléphone au 0479/91 58 86
Paiement: Cash, Bancontact, Visa/Mastercard ou Payconiq. Un acompte de 50 € est demandé pour la confirmation de votre réservation.
Infos pratiques: Rue Aveau 72, 7181 Famillelureux. Institutspaleveildessens.be

Centre Bleu Marine

ANVAING

Le centre de thalasso Bleu Marine est un espace de bien-être unique, situé dans un magnifique environnement au cœur du pays des collines. Ce cocon propose depuis plus de 20 ans un vaste choix en soins de thalassothérapie et esthétiques. Lors de votre venue, le centre est entièrement privatisé: vous profitez donc d'un moment de détente absolument exclusif en amoureux ou entre ami·e·s.

PRIX FLAIR
239 €
POUR 2 PERS.

Avantage Flair: -50 %



OFFRE FLAIR

Le forfait comprend l'accès privatif à la piscine, au sauna et à l'espace détente avec vue sur le parc, ainsi que des boissons.

Forfait (4 h): massage californien sous infrarouge à la bougie (1 h) + soin visage complet à l'acide hyaluronique (1 h) + soin hydratant des mains pendant la pose du masque + gommage marin du corps + enveloppement aux algues sous hammam ou séance d'UV + balnéothérapie au lait de bain régénérant, parfum vanille ou fruité + cocktail avec ou sans alcool et plateau gourmand salé ou sucré = 239 €

Bonus: thé ou café d'accueil

Validité: du 09/09/2026 au 09/12/2026 inclus, du lundi au samedi, selon disponibilités.
Réservation: obligatoire par téléphone au 069/86 76 65 ou par e-mail via bleumarine@bleumarine.be
Paiement: Cash, Bancontact ou Payconiq.
Infos pratiques: Place Verte 7, 7910 Anvaing. Bleumarine.be

LUXEMBOURG

Château Palacio

STRAINCHAMPS

Installé au cœur d'un petit village paisible, dans les annexes du Château Palacio, ce tout nouveau spa invite à une parenthèse de détente au plus près de la nature. Musique douce, couleurs neutres et ambiance apaisante composent ce cocon de bien-être, prolongé par un grand jardin et la possibilité de se balader dans le parc. Fort de 20 ans d'expérience avec Mon Être Sensiel, l'établissement propose aujourd'hui un nouvel espace avec piscine intérieure, spa et institut, ainsi qu'un bar à tapas pour prolonger agréablement le moment.

PRIX FLAIR
170 ou 290 €
POUR 2 PERS.

Avantage Flair: -30 %



OFFRE FLAIR

Forfait 1: « Formule Bienvenue » (4 h): jusqu'à 3 h d'accès au spa + un soin de 30 min au choix par personne (massage, soin du visage ou gommage) + plateau apéritif et bulles = 170 €

Forfait 2: « Formule Privilège » (5 h): jusqu'à 3 h d'accès au spa + soin complet du corps et du visage Rose d'Ella Baché (1 h 30) + plateau apéritif et bulles = 290 €

Soins réalisés en duo. Le linge de bain est inclus.

Suppléments: épilation des sourcils: +10 € p.p.; analyse de la peau: +15 € p.p.; pantoufles: +5 € la paire, sauf si vous apportez les vôtres.

Bonus: échantillons offerts

Validité: du 09/09/2026 au 09/12/2026 inclus, selon disponibilités. Offre valable le lundi, mardi, vendredi, samedi et dimanche.
Réservation: obligatoire par téléphone au 063/44 49 63
Paiement: Cash, Bancontact, Visa/Mastercard ou Payconiq.
Infos pratiques: Rue des Vennes 29, 6637 Strainchamps. Monetresensiel.be



Vous souhaitez mettre votre centre de thalasso à l'honneur en participant à nos prochaines actions? Envoyez un mail à **loeka.van.hul@roularta.be** et nous prendrons contact avec vous.

Dans cette édition, toutes nos adresses du mini-guide Flair sont reprises dans le magazine. Vous souhaitez profiter de cette belle offre? Consultez alors le rabat autour de la couverture pour découvrir les conditions et remplir votre bon Flair. Profitez-en!

dans notre lit

Katia, 23 ans, travaille comme magasinière.
Sylvain, 25 ans, est garagiste.
Ils sont ensemble depuis 3 ans.

Le nombre de partenaires de Katia «6.»
Notre première fois ensemble
«Bon, ce n'est pas vraiment une magnifique histoire romantique: c'était dans sa voiture et on avait tous les 2 bu plus d'un verre. Pas vraiment mémorable, donc.»
On fait l'amour
«2 à 3 fois par semaine.»
Sharing is caring
«Une de mes amies avait déjà participé à cette rubrique, alors je voulais le faire aussi.»
La plus belle partie de son corps
«J'adore me blottir contre son torse musclé.»
Ma position préférée
«Comme j'aime prendre les choses en main, je préfère être au-dessus.»
Celle qui l'emporte le plus souvent
«Tant que c'est chaud et intense...»
Mon endroit préféré
«Une fois, on l'a fait dans le jardin, dans le noir. À l'époque, on n'avait pas encore de clôture pour nous séparer des voisins...»
Notre pire fiasco
«Lits 1 place, kot mal insonorisé et frères et sœurs curieux: on a déjà tout connu.»
Ce qu'il m'a appris
«Avant, je n'étais pas fan du sexe oral. Mais comme je me sens à l'aise avec lui, j'arrive maintenant à y prendre du plaisir.»
Je grimpe au rideau lorsqu'il
«... se tient derrière moi et pose ses mains sur mes seins.»
Mon fantasme
«Faire l'amour sur une plage déserte.»
Ça, non merci!
«J'adore le sexe, mais ma devise, c'est: à 2, c'est la fête, à 3, il y a quelqu'un en trop. Personne ne viendra nous rejoindre au lit.»
Les moins
«Dans l'ensemble, je suis très satisfaite, mais de temps en temps, il pourrait faire un peu plus d'efforts, surtout en ce qui concerne les préliminaires. Moi aussi, j'ai besoin d'un peu de temps pour me mettre dans l'ambiance.»

Le nombre de partenaires de Sylvain «8.»
Notre première fois ensemble
«Pour être honnête, je n'en ai aucun souvenir. C'était dans ma voiture, mais je ne me rappelle vraiment de rien d'autre.»
On fait l'amour
«2 à 3 fois par semaine.»
Sharing is caring
«Je suis très heureux de ma vie sexuelle et je n'ai aucun problème à ce que tout le monde le sache.»
La plus belle partie de son corps
«Aussi cliché que cela puisse paraître: ses fesses sont vraiment parfaites.»
Ma position préférée
«Elle aime prendre les choses en main et je n'ai vraiment pas à m'en plaindre.»
Celle qui l'emporte le plus souvent
«Les positions de la cowgirl et de la cowgirl inversée sont régulièrement au programme.»
Mon endroit préféré
«On est encore en train d'inaugurer toutes les pièces de notre maison. Pour l'instant, le plan de travail de la cuisine reste mon endroit préféré.»
Notre pire fiasco
«Notre première fois, ce n'est vraiment pas quelque chose dont je suis fier... Heureusement, depuis, je me suis largement rattrapé – enfin, je l'espère (*clin d'œil*).»
Ce qu'elle m'a appris
«Que le sexe ne doit pas toujours être sauvage et intense. Bien sûr, ça peut l'être, mais la douceur et la tendresse, c'est très agréable aussi.»
Je grimpe au rideau lorsqu'elle
«... passe sa langue sur le bord de mon sexe.»
Mon fantasme
«Un plan à trois, mais je préfère que cela reste un fantasme.»
Ça, non merci!
«Aller dans un club échangiste, ce n'est pas mon truc.»
Les moins
«Katia est parfois assez exigeante au lit. Mais je dois reconnaître qu'en retour, elle m'apporte aussi beaucoup.»

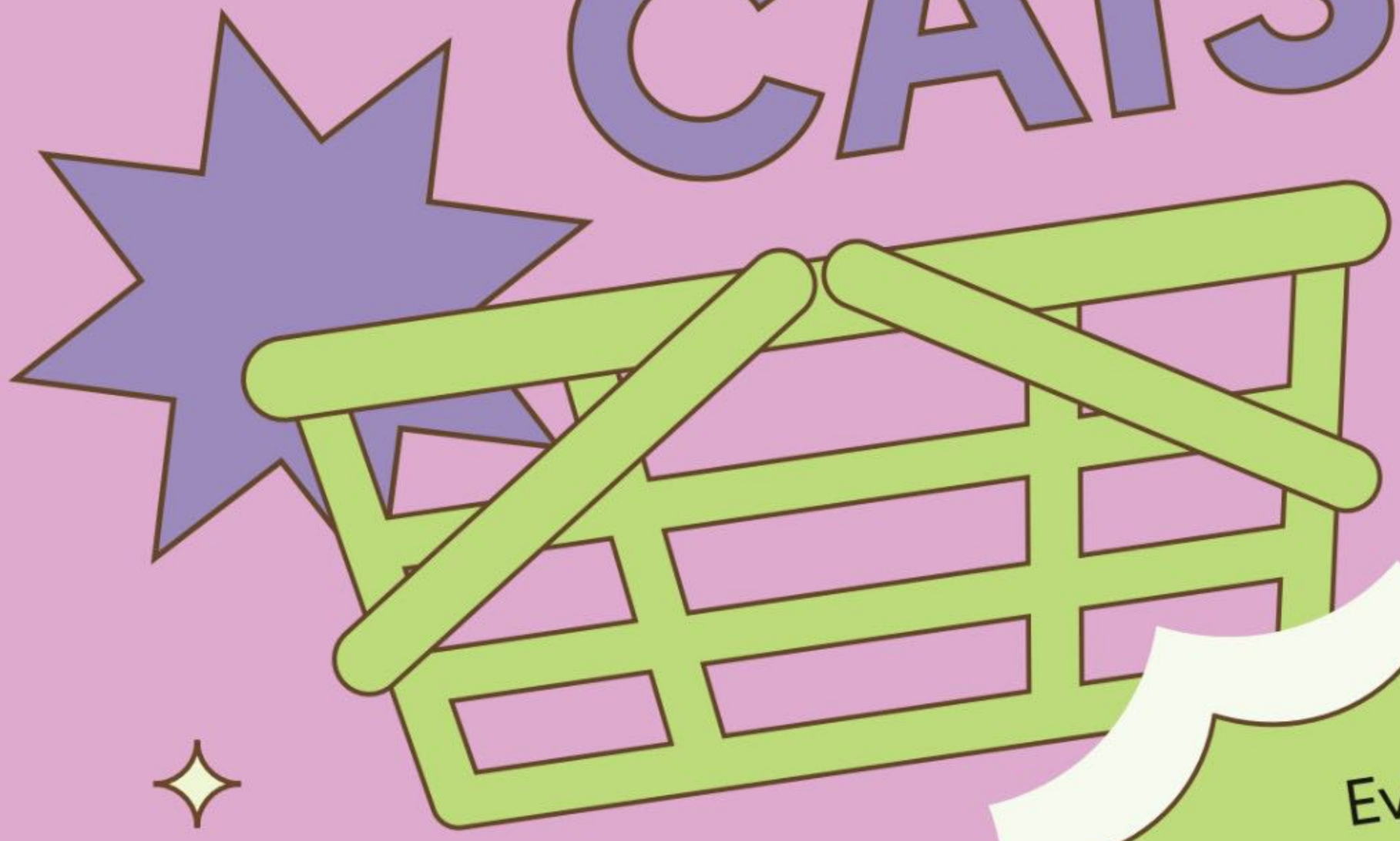
Katia **«J'aimerais plus de préliminaires. Moi aussi, j'ai besoin d'un peu de temps pour me mettre dans l'ambiance»**

envie de participer?

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

Texte: Elien Geboers

TICKET DE CAISSE





Evi,
journaliste,
nous révèle ses
courses de la
semaine et
combien elles
lui ont coûté

Question d'argent

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.

Texte: Evi Van Houdt



Prénom Evi

À la maison, il y a...
2 personnes

Nombre de repas achetés
4 repas du soir

Supermarché ou service de livraison? Albert Heijn

Cette semaine «Nous mangeons à la maison tous les soirs, mais nous sommes passés maîtres dans l'art d'improviser des repas avec les restes quand il le faut!»

ZOOM SUR MON CADDIE

«Ma liste de courses se composait principalement de produits pour le dîner. À part quelques réserves de blocs WC et aussi d'essuie-tout, je n'ai acheté aucun autre produit non alimentaire! J'ai tout de même pris quelques pots d'épices, ainsi que 2 bouteilles de matière grasse pour la cuisson, des produits que nous ne devons évidemment pas racheter chaque semaine.»





DANS MON ASSIETTE CETTE SEMAINE

Plat 1: boulettes de poulet haché avec des pâtes d'épeautre et une sauce tomate à l'aubergine et à la courgette (2,56 € par portion, grâce aux pâtes et au poulet haché en promotion)

Plat 2: filet de pangasius dans une sauce au pesto et à la ricotta, accompagné de purée et de brocoli (4,47 € par portion)

Plat 3: quesadillas au poulet haché, au fromage et aux crudités (3,95 € par portion, encore une fois grâce au poulet haché en promotion)

Plat 4: lasagnes vertes aux épinards, aux courgettes et au reste de pesto vert, avec éventuellement du saumon fumé s'il en reste (3,33 € par portion avec saumon, 2,33 € sans saumon)

BEST BUY

Produit préféré «Quand j'ai vu que les épices Santa Maria étaient en promo, je me devais de les acheter. La version poulet & steak est de loin ma préférée: elle rend absolument tous les plats à base de poulet (ou même sans poulet) 1000 fois meilleurs. Les épices coûtent généralement assez cher, et ces petits pots en particulier, mais elles en valent largement le prix. Alors quand elles sont en promotion, impossible de résister! Et oui, bien assaisonner un plat, c'est essentiel.»

Un peu trop cher «Ça reste raisonnable cette fois-ci, car il m'est déjà arrivé de payer nettement plus cher, mais acheter du saumon fumé reste malgré tout douloureux pour mon portefeuille. Je sais évidemment que ce prix élevé est notamment dû à la surpêche, c'est donc un produit que vous ne trouverez pas dans mon caddie chaque semaine.»

Indispensable «La mozzarella est, à mes yeux, l'une des meilleures choses qui soient. Il est donc très rare que je sorte d'un magasin ou que je valide une commande de courses en ligne sans avoir acheté au moins 1 boule de mozzarella. C'est délicieux, pratique à avoir au frigo et facile à emporter pour le déjeuner, avec quelques tomates. Cette semaine, je me suis retenue parce qu'il me restait encore 2 boules de mozzarella et 1 boule de burrata...»

Mon bon plan pour économiser «Je compose toujours notre menu de la semaine en fonction des restes que nous avons et des promos du moment. Du filet de pangasius et du poulet haché en promotion? Alors ils sont au menu cette semaine! Nous ne sommes pas difficiles, donc nous pouvons presque toujours nous laisser guider par les promotions. Petit conseil: cela vous évite aussi de devoir imaginer vous-même un menu complet chaque semaine!»





Article	Quantité	Prix
AH Aubergine	1	0,59
AH Avocat	1	1,39
AH Brocoli bio	1	2,49
AH Tomates cerises	1	0,99
AH Citron	2	1,34
AH Courgette	1	0,69
AH Laitue iceberg	1	1,19
AH Mozzarella italienne	1	1,25
AH Essuie-tout 3 = 6	1	2,69
AH Concombre	1	0,99
AH Pommes de terre	1	2,69
AH Lasagnes aux œufs	1	0,85
AH Filet de pangasius	2	6,89
AH Sauce pesto pour pâtes	1	2,39
AH Ricotta	1	0,99
AH Haché de poulet	2	6,99
AH Légumes à grignoter	2	4,49
AH Épinards	1	1,99
Fromage jeune en tranches	2	3,69
D&L Mayonnaise aux œufs	1	2,19
The Flower Farm cuisson	2	3,88
The Flower Farm à tartiner	1	2,55
Lipton Ice Tea Pétillant Zero	1	2,99
Olav's filet saumon fumé	1	4,39
Santa Maria poulet & steak	1	3,74
Santa Maria ail rôti & poivre	1	3,74
Santa Maria wraps tortilla	1	1,72
Witte Reus Puissance act.	2	2,66
Bloc WC Witte Reus	1	1,33
Bloc WC Witte Reus	2	2,66
Bloc WC Witte Reus	1	1,33
Total		**83,10 €**

Merci pour vos achats!

«Acheter du saumon fumé reste douloureux pour mon portefeuille»

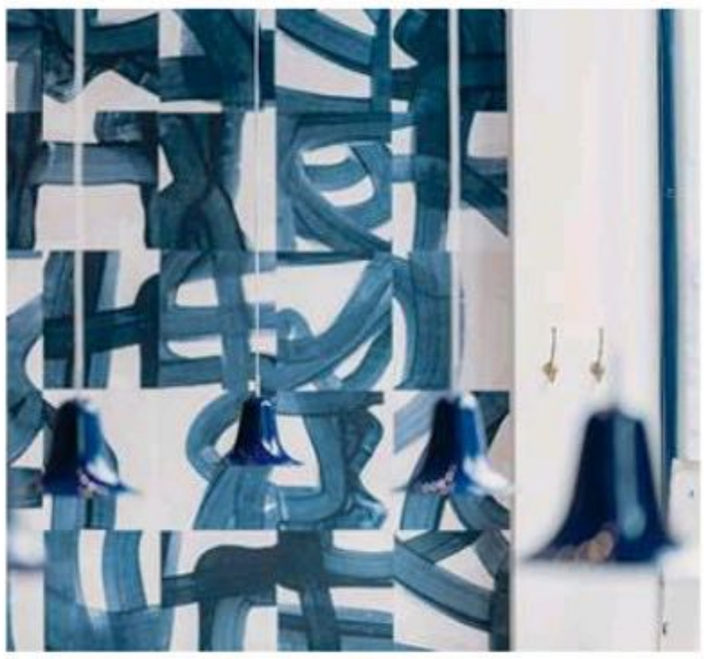
COMBIEN J'AI PAYÉ?

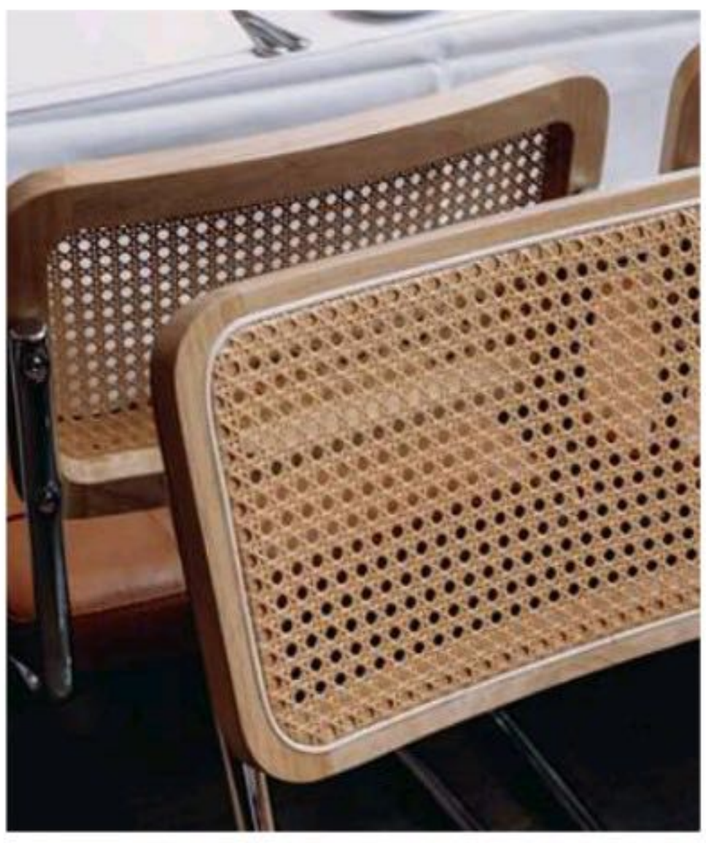
Montant total: 83,10 €

«Quand on sait que les 83,10 € comprennent également les frais de livraison et la consigne de la caisse, je trouve que le montant de nos courses de la semaine reste vraiment très raisonnable, surtout sachant qu'il y a aussi du poisson au menu. Comme chaque semaine, nous achetons la plupart de nos garnitures pour le pain et notre pain chez le boulanger et dans notre Spar local. J'avais également déjà acheté les fruits au marché le week-end, et grâce à notre garde-manger bien approvisionné, nous ne devons pas non plus acheter des pâtes, du riz ou du couscous chaque semaine. La chasseuse de bonnes affaires que je suis est en tout cas très fière: j'ai économisé pas moins de 33,77 € (!) tout en prévoyant 4 vrais dîners et quelques lunchs. En plus, avec notre nouveau stock de blocs WC, nous sommes tranquilles côté toilettes pour quelques semaines!»

LES PETITS OIGNONS







Certains restaurateurs ont un don particulier pour réinventer l'espace tout en préservant l'âme d'un lieu. C'est le cas de Thomas Fischer qui déborde d'idées pour maintenir Les Petits Oignons dans la lumière. En jeune entrepreneur enthousiaste et inspiré, il enchaîne les projets. Autant dire que lorsqu'il relève un défi, il ne le fait pas à la légère. Le défi du moment est de taille, puisque le restaurant, dont il tient fermement la barre, fête en ce mois de septembre son quarantième anniversaire : un événement hors du commun pour cet établissement phare du haut de la ville qui mérite bien une célébration exceptionnelle. Et quel meilleur hommage pour cette occasion, qu'une vaste remise en beauté ?

Puiser dans les influences actuelles pour transformer cette adresse emblématique : l'idée a germé dans l'esprit de l'homme, bien décidé à insuffler un nouvel élan à son établissement. Aujourd'hui, il est sur le point de dévoiler Les Petits Oignons nouvelle version. Une rénovation en profondeur à découvrir d'urgence dans la maison d'angle située au N° 25 rue de la Régence reliant la place royale et le Palais de justice. Après des débuts prometteurs à quelques encablures de là, rue Notre-Seigneur, cette table devenue rapidement incontournable a en effet pris ses quartiers depuis de nombreuses années à proximité du Sablon dans une bâtisse reconnaissable à sa façade richement décorée dans le style néoclassique. Oublier les décors tirés de photos d'époque à la gloire du célèbre édifice de la place Poelaert qui ornaient la salle-à-manger et laissez-vous surprendre par la nouvelle esthétique du lieu.



Pour les habitués dont bon nombre d'hommes d'affaires, de politiciens, de magistrats mais également de familles, cette perspective signe la promesse de moments réjouissants : l'enseigne qui ne ménage pas ses efforts pour chouchouter ses convives a mis toutes les chances de son côté en faisant appel aux meilleurs pour sublimer l'espace. Pour autant, il n'est pas question pour cet établissement de renier son identité ni son histoire. Si cet anniversaire sonne comme une renaissance, l'endroit continue à capitaliser sur la tradition maison qui a fait son succès ; celle d'une table pour gastronomes proposant une cuisine française d'inspiration méditerranéenne au rapport qualité-prix attractif. Quant à la dimension humaine au cœur de toutes les attentions, celle-ci reste évidemment un des atouts majeurs du lieu.



Les Petits Oignons

Rue de la Régence 25

1000 Bruxelles

T. 02 511 76 15

www.lespetitsoignons.be

lespetitsoignons

lespetitsoignons

Ouvert 7 jours sur 7

Mariage de rêve

JOLIEN & CHARLIE

se sont mariés dans l'intimité et ont célébré l'événement au restaurant

Dans notre rubrique *Mariage de rêve*, une lectrice partage le plus beau jour de sa vie. Cette semaine, c'est au tour de Jolien & Charlie. Ils se sont mariés en petit comité avant de poursuivre les festivités dans un restaurant, sans pour autant faire l'impasse sur une séance photo digne d'un conte de fées dans le domaine d'un château. La preuve qu'un mariage intimiste et à petit budget peut, lui aussi, être grandiose.

Texte: Laura Vansweevelt



LE COUPLE
Jolien, 33 ans,
et Charlie, 29 ans

♡

Ils étaient ensemble depuis exactement 1 an et 1 semaine lorsqu'ils se sont dit oui.

♡

Jolien a demandé Charlie en mariage alors qu'ils n'étaient en couple que depuis 3 mois, un soir où ils regardaient la télévision blottis sur le canapé. Ils ont ensuite choisi ensemble une bague de fiançailles pour Jolien, avant que Charlie ne lui fasse à son tour sa demande en mariage pendant des vacances en Turquie. Ils se sont mariés le 8 mai 2026.

♡

Jolien et Charlie forment aujourd'hui une famille recomposée. Jolien est maman d'Emilio, 7 ans, et d'Ana Luisa, 5 ans, tandis que Charlie est papa de Romain, 5 ans, et de Gustave, 4 ans.

LE MARIAGE

« Notre journée a été parfaite, même mieux que je ne l'avais imaginé! La veille au soir, nous avons joué le jeu à l'ancienne en dormant séparément: je suis restée chez ma maman avec mes enfants, tandis que Charlie a passé la nuit chez lui avec les siens. Je tenais à ce que notre *first look* soit vraiment une première fois, alors il n'avait pas le droit de me voir avant. Ma maman, mes enfants et moi avons été préparés le matin par la maquilleuse et coiffeuse Demi Haelman. À 9 h, je devais être au Château de Poeke, où Charlie m'attendait. J'étais tellement stressée! Lui aussi, m'a-t-il avoué par la suite. Il se tenait devant le château, dos à moi. Je me suis approchée tout doucement et lui ai tapoté sur l'épaule. Dès qu'il s'est retourné, les larmes ont coulé sur ses joues. Tout le stress s'est envolé et je me suis mise à pleurer à mon tour. Ce moment, rien que lui et moi dans nos tenues de mariage, c'était exactement celui que j'attendais. Ensuite, les enfants nous ont rejoints et nous avons pris quelques photos ensemble. À la maison communale, nos 4 enfants nous ont précédés avec les alliances et les fleurs. Nous les avons suivis, tandis que *Lifetime* de Justin Bieber résonnait en fond sonore. J'en ai encore des frissons. Cette fois, c'était pour de vrai: le moment où je devenais l'épouse de quelqu'un et où je pouvais l'appeler mon mari. Après la cérémonie civile, à laquelle seuls nos proches et mes meilleures amies ont assisté, nous sommes allés manger au Bistro Apostrophe à Olsene, avec nos parents, frères et sœurs, enfants et témoins. Il n'y avait pas de photographe et les téléphones sont restés dans les poches ou les sacs à main. L'ambiance était très détendue. Charlie et moi avons profité de chaque instant et ri du début à la fin.

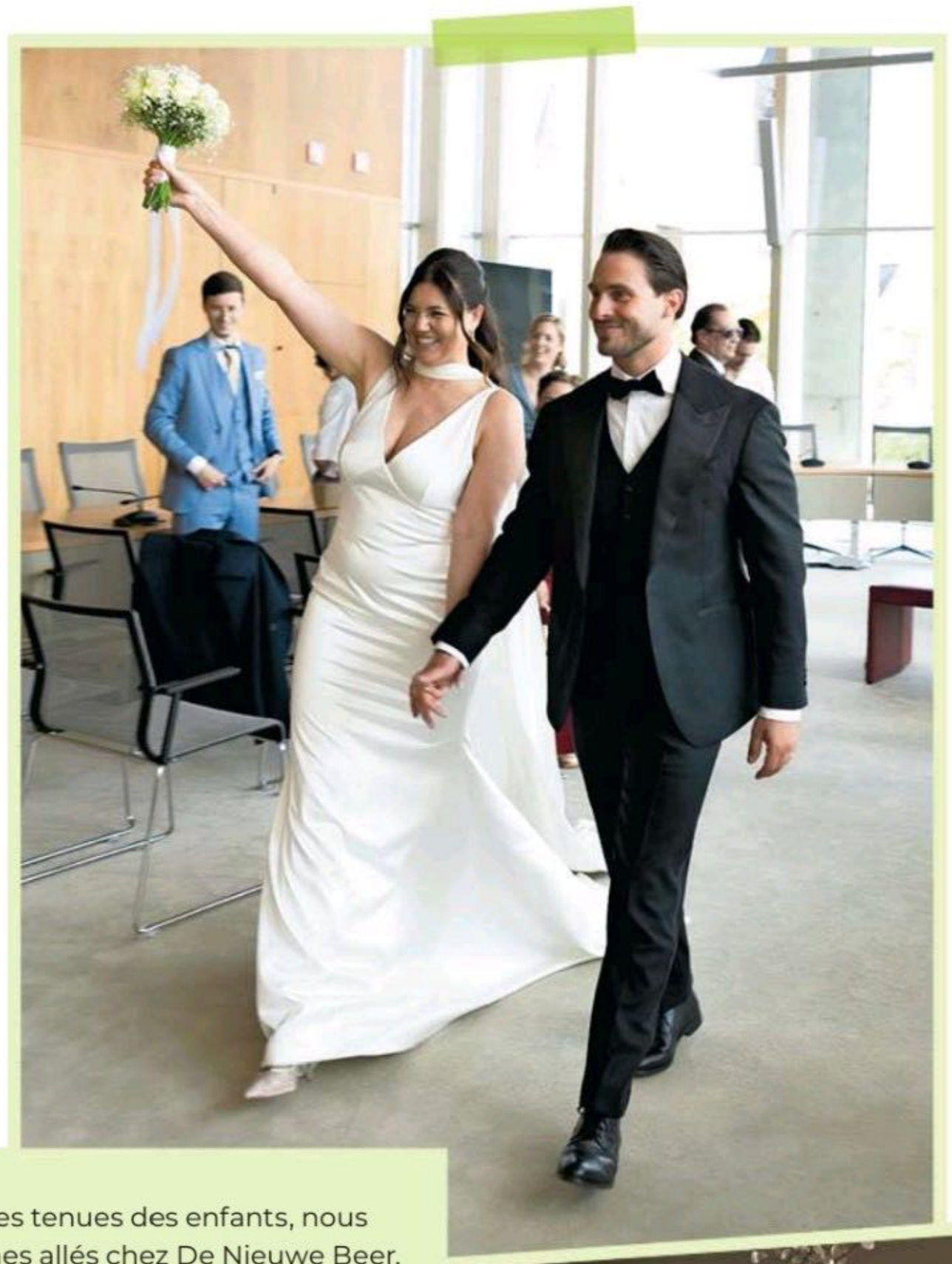
« Au restaurant, il n'y avait pas de photographe et les téléphones sont restés dans les poches et sacs. Un vrai bonheur! »

JE LE VEUX

Votre mariage ne doit pas être parfait et votre fête ne doit pas forcément être la plus chère. Tout le monde nous a dit que nous rayonnions et que l'ambiance était géniale, et c'est bien l'essentiel. Profitez de votre journée et lâchez prise. Si tout ne se déroule pas parfaitement, ce n'est absolument pas grave.



«Notre mariage nous a coûté environ 12.000€. Et pourtant, nous avons fait les choses en petit comité»



SI C'ÉTAIT À REFAIRE...

Quand j'ai vu mon bouquet de mariée pour la première fois, j'ai été déçue. J'avais en tête un modèle repéré sur Pinterest, mais mon bouquet ne contenait pas les bonnes roses. Sans même m'en rendre compte, je me suis mise à pleurer. Soudain, j'ai commencé à douter de tout: ma robe, ma coiffure, le restaurant... Mais personne ne prête attention à tous ces détails pris séparément. C'est l'ensemble qui compte. Et puis, tous les invités nous ont dit qu'ils trouvaient les fleurs magnifiques.

LE BUDGET

Nous avons été très surpris par le prix des alliances et du photographe de mariage. La première bague que Charlie a essayée coûtait 3000€. C'était 2000€ de plus que la mienne! Nous n'en revenions pas. Finalement, nous avons trouvé un très joli modèle chez Histoire d'Or pour lui. La mienne, nous l'avons achetée chez Juwelen De Solitair, à Izegem. Notre photographe était Emily Baert, que Charlie connaissait déjà. Son mari est vidéaste. Nous avons payé entre 3000 et 4000€ pour leurs 2 prestations.
Ma robe, signée Eva Lendel, une marque de mariage ukrainienne, a coûté 2200€. Chez Suitsupply, Charlie s'est fait confectionner un costume sur mesure pour 1200€. Ça en valait la peine, il était magnifique!

Pour les tenues des enfants, nous sommes allés chez De Nieuwe Beer, à Oostrozebeke. Au total, nous avons dépensé entre 800 et 1000€ pour les 4 enfants, chaussures comprises. Le repas au restaurant, en petit comité, nous a coûté 2000€. J'ai également dépensé 500€ pour mes bijoux, mes chaussures et mes accessoires. Nous avons payé 380€ à la maquilleuse et coiffeuse Demi Haelman, qui s'est occupée de ma coiffure, ainsi que de celle d'Ana Luisa. Au total, le mariage nous a coûté environ 12.000€. Et pourtant, nous avons fait les choses en petit comité! Mais je ne regrette absolument rien. Nous avons profité de chaque seconde et sommes tellement heureux de la façon dont notre journée s'est déroulée que nous avons dépensé cet argent avec énormément de plaisir et d'amour.











« La première bague que Charlie a essayée coûtait 3000 €. C'était 2000 € de plus que la mienne ! »

LA ROBE

Ma robe est une création de la marque ukrainienne Eva Lendel, tout comme l'écharpe que je portais avec. J'ai trouvé les 2 chez Mari Fin Bridal, à Gand. J'ai commandé mes escarpins Steve Madden sur Zalando, et mes bijoux sont signés Lauren Ralph Lauren.

LES ALLIANCES

J'ai choisi une bague en or 18 carats sertie de zircons. Charlie a opté pour une alliance plus large, également en or 18 carats, avec un liseré en or blanc au centre et un joli relief. Je la trouve magnifique. Et je trouve que Charlie est aussi très sexy avec son alliance. Ça se voit que je suis une femme amoureuse ? (*rires*)

LA FAMILLE

Nos 3 garçons portaient la même tenue, tandis qu'Ana Luisa avait une petite robe en soie dont le tissu ressemblait beaucoup à celui de ma robe. Nous avions également toutes les 2 la même coiffure.

LES JEUNES MARIÉS

Depuis que nous sommes mariés, nous avons l'impression que nous arrivons à tout nous dire plus facilement et que nous sommes aussi plus sereins l'un avec l'autre. Nous sommes comme inconsciemment plus doux l'un envers l'autre, nous ne nous disputons pas, nous sommes très en phase et nous avons encore davantage le sentiment d'être chez nous lorsque nous sommes ensemble. Nous sommes toujours un peu sur notre petit nuage et profitons simplement de notre temps à 2. Charlie travaille énormément, ce qui fait que les moments rien que pour nous 2 sont rares en semaine. Nos week-ends sont donc sacrés. Le fait de pouvoir désormais nous appeler mari et femme est vraiment spécial. Il y a comme un sentiment de sécurité et de connexion encore plus fort. »

La photographe

Emily Baert est une photographe passionnée, avec un amour particulier pour la lumière naturelle et les clichés spontanés et intemporels. Avec son mari, elle immortalise vos plus beaux souvenirs en photo et en vidéo, en mettant l'accent sur les émotions, les détails et ces moments authentiques qui rendent votre histoire unique.

@photographyart.emily
baertemily.be
emilybaert@live.com

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 contribuer autant que les autres à un cadeau commun? »

Lou, 29 ans « Pour les 30 ans d'une amie, notre groupe voulait lui offrir un sac à main de créateur. Chacun devait contribuer à hauteur de 100 €. Pour être honnête, je trouvais que c'était beaucoup d'argent, surtout que je viens d'acheter une maison et que mon budget est un peu plus serré. Pourtant, je n'ai rien osé dire, de peur de passer pour quelqu'un de radin. J'ai finalement payé la somme prévue, mais après coup, j'en ai gardé un goût amer. Aurais-je pu dire que je préférais contribuer moins? »

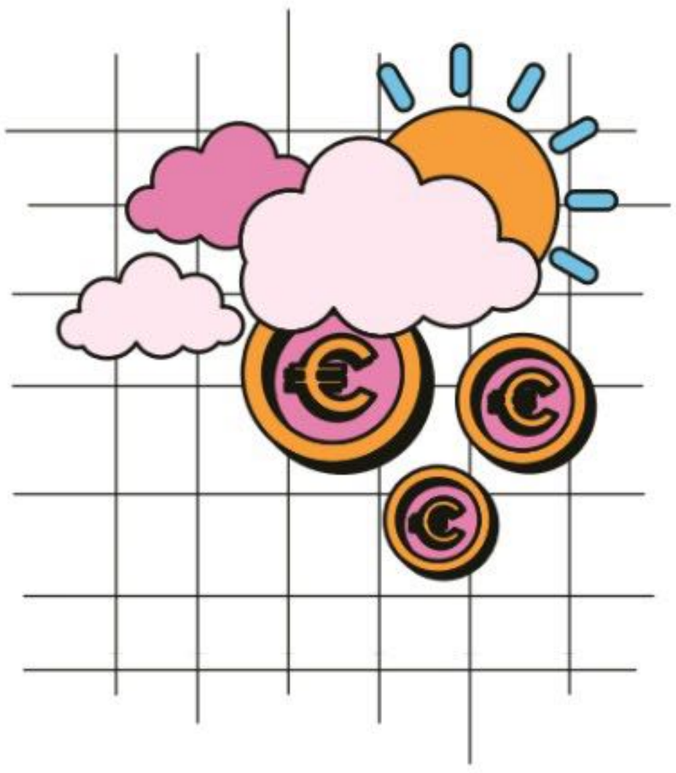
COMMENT ÉVITER LES HISTOIRES D'ARGENT?

Dewy, journaliste « Un cadeau commun est fait pour offrir quelque chose ensemble, pas pour mettre tout le monde sous pression financièrement. Ce n'est donc pas parce que les autres veulent contribuer à hauteur de 100 € que cette somme est à la portée de tout le groupe. Les budgets diffèrent, tout simplement, et il n'y a aucun mal à cela. Souvent, les gens n'osent rien dire de peur de passer pour 'une personne compliquée'. Mais c'est justement ainsi que naît la pression sociale: tout le monde pense que les autres trouvent le montant parfaitement normal, alors que certaines personnes hésitent peut-être elles aussi. Soyez honnête et indiquez votre budget. Cela ne devrait pas du tout être gênant. Vous n'avez pas non plus besoin d'expliquer votre situation financière en détail. Un simple: 'J'aimerais participer, mais 100 € dépassent mon budget en ce moment. Est-ce que je peux contribuer aussi mais à hauteur de 50 €?', suffit amplement. »

MES CONSEILS?

- **Commencez par fixer un budget, puis choisissez seulement ensuite un cadeau.** Pas l'inverse.
- **Ne vous sentez pas obligé·e de dépasser votre budget.** Un cadeau doit rester un plaisir, pas devenir une charge financière.
- **Osez proposer une alternative.** Peut-être que d'autres personnes préféreraient aussi dépenser un peu moins.
- **Respectez le budget des autres.** Tout le monde ne se trouve pas au même stade dans la vie et ne dispose pas des mêmes moyens financiers.

La règle d'or? Fixez un montant qui soit abordable pour tout le groupe.



« La pression sociale naît du silence: on pense que tout le monde trouve le montant normal, alors que d'autres aussi hésitent peut-être à contribuer autant »

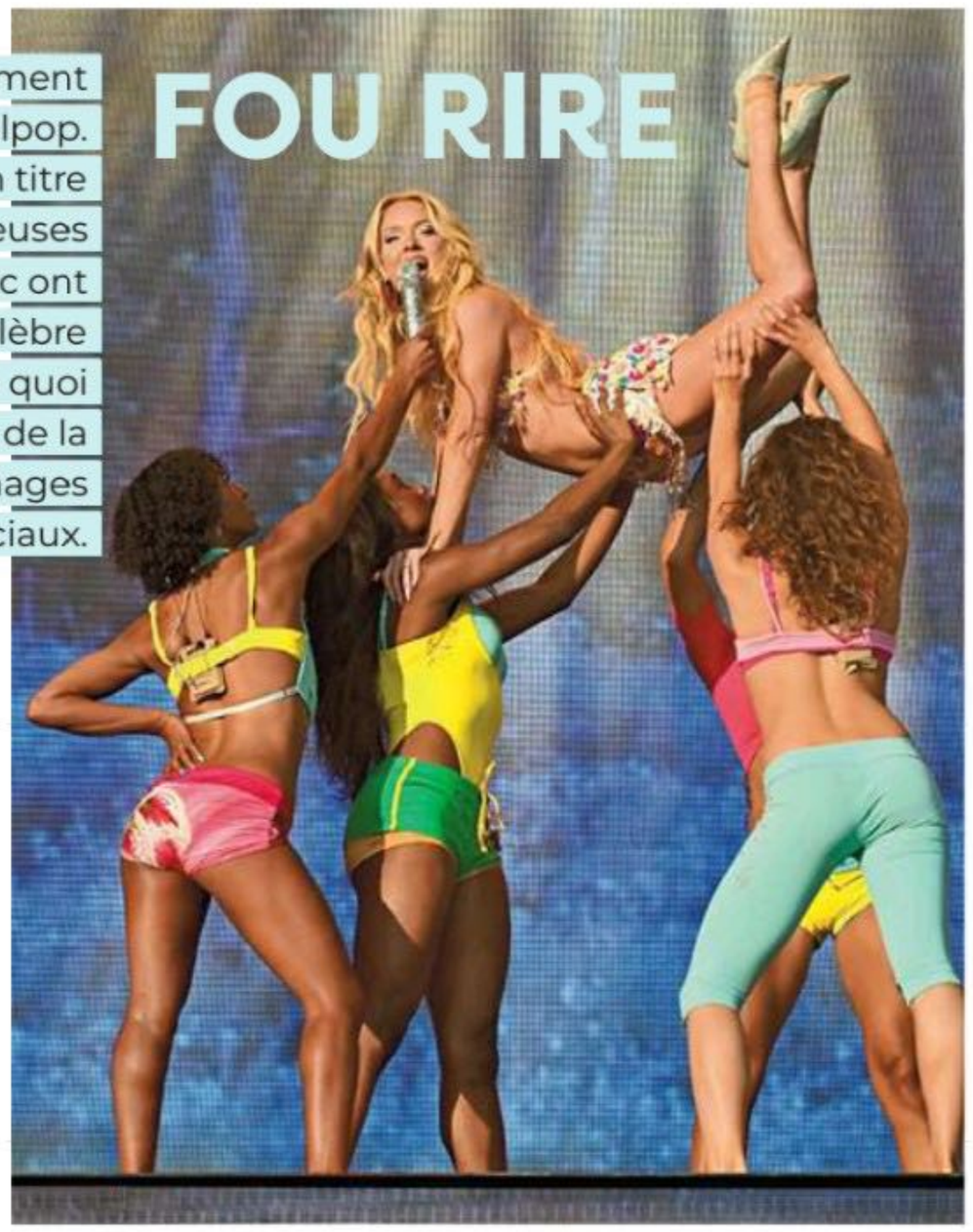
Texte: Dewy De Leeneer

POTINS

Les stars, ces gens presque comme tout le monde

FOU RIRE

Zara Larsson a récemment participé au festival Pukkelpop. Alors qu'elle interprétait son titre *Midnight Sun*, de nombreuses personnes dans le public ont commencé à adopter sa célèbre « pose dauphin », de quoi provoquer l'hilarité de la chanteuse et en faire des images virales sur les réseaux sociaux.



Fresh News

- **Rupert Grint**, alias l'interprète de Ron Weasley dans *Harry Potter*, a été repéré à Pairi Daiza!
- Le titre *Alors on danse* de **Stromae** a dépassé le milliard d'écoutes sur Spotify.
- **Lila**, la fille de **Jamel Debbouze** et **Mélissa Theuriau**, est candidate à *The Voice Kids* en France.
- Après leur mariage, **Georgina Rodriguez** a adopté légalement les 3 premiers enfants de **Cristiano Ronaldo**.
- **Angèle** sortira son troisième album, *Instinct*, le 16 octobre prochain.
- **Margot Robbie** et **Bradley Cooper** ont été aperçus sur le tournage du préquel d'*Ocean's Eleven* à Paris.

Carnet rose

Natalie Portman a accouché de son troisième enfant, un petit garçon né de sa relation avec le compositeur français Tanguy Destable. L'actrice est déjà maman d'Aleph, 15 ans, et d'Amalia, 9 ans, issus de sa précédente union avec le chorégraphe français Benjamin Millepied.



← Cap à l'ouest

Après être devenue la coqueluche du cinéma français, **Adèle Exarchopoulos** s'apprête à renouer avec le septième art américain. L'actrice sera non seulement à l'affiche d'un long-métrage avec Zoë Kravitz, mais aura aussi un rôle important dans *The Brigands of Rattlecreek*, le prochain western de Park Chan-wook, aux côtés d'Austin Butler, Matthew McConaughey et Pedro Pascal.

Texte: Céline Parouteau **Photos:** GettyImages



RETOUR AUX SOURCES

Le **prince Harry** et **Meghan Markle**, avec leurs enfants, Archie, 7 ans, et Lilibet, 5 ans, sont de retour au Royaume-Uni, après 6 années passées en Californie. Selon les médias britanniques, ils devraient s'installer dans une résidence privée en dehors de Londres et les 2 enfants seraient inscrits dans une école anglaise.

ICÔNE

La légende de la country américaine, **Dolly Parton**, est décédée à l'âge de 80 ans des suites d'un cancer. Devenue emblématique grâce à des tubes comme *Jolene* et *I Will Always Love You*, elle avait également conquis le cinéma. Elle s'est distinguée par ses nombreux engagements, notamment en faveur de l'éducation, des droits des femmes, de la recherche médicale, de la protection de l'environnement et du soutien à la communauté LGBTQIA+.





Demi-Chanel

Margaret Qualley a fait ce que l'on pourrait appeler une tentative mode lors de l'avant-première du film *The Dog Stars*, à Londres. L'actrice est apparue au bras de **Jacob Elordi** avec des demi-chaussures Chanel, laissant la moitié avant de son pied totalement nue. Alors, à votre avis, fashion faux pas... ou pas?

CHILLAX

Nos conseils pour une super semaine

TESTÉ





GINGER & ROSEMARY

Céline, rédactrice finale « Gros coup de cœur pour ce restaurant dans le centre historique de Mons, entre autres pour son accueil ultra-chaleureux! L'endroit est cosy et dans l'air du temps, on s'y sent tout de suite bien. Côté nourriture, vous pouvez commander à la carte ou bien opter pour la formule brunch à 32 € par personne. Pour ce prix, vous avez un plat salé (on a adoré les Turkish eggs et le toast au saumon), un plat sucré (le granola choco-banane est à tomber), un dessert (du type muffin, cookie, tarte, pris à emporter car nous n'avions plus de place) et une boisson chaude et fraîche. Tout est aussi bon que beau, toujours avec une touche d'originalité. N'oubliez pas de réserver votre créneau de 2 heures sur leur site! »

Ginger & Rosemary, 17 Rue du Hautbois à 7000 Mons, gingerandrosemary.be

100 ANS, ÇA SE FÊTE

Les Savonneries Bruxelloises célèbrent cette année leurs 100 ans. La Maison fabrique près de 500 tonnes de savons et cosmétiques solides par an. Pour fêter son anniversaire, elle lance un coffret en édition limitée avec 2 savons parfumés à la rose et à la fève tonka, disponible dès le 23 septembre dans leur boutique à Bruxelles. Autre évènement de taille: la manufacture sera exceptionnellement ouverte au public à l'occasion des Journées du Patrimoine le 19 septembre, avec la découverte des différentes étapes de fabrication et de près de 300 anciens moules en laiton.

Infos: savonneriesbruxelloises.com/fr





© LES SAVONNERIES BRUXELLOISES



© THE OUTSIDER CHAUDFONTAINE

Envie d'aventure?

Spécialiste des expériences outdoor et du tourisme d'aventure, The Outsider développe des activités qui invitent à sortir de sa zone de confort, à découvrir la nature et à vivre des expériences collectives dans des lieux hors du commun. L'entreprise ouvre ainsi son sixième site au Fort de Chaudfontaine, qui ne devient pas juste le décor, mais bien l'attraction en elle-même, afin de découvrir autrement ce site important de la région avec ses espaces secrets, ses longues galeries et ses pièces sombres. Au programme: des activités sportives et stratégiques, qui s'adressent tant aux fans d'Histoire qu'aux groupes d'ami·e·s, familles, écoles ou encore entreprises à la recherche d'expériences originales.

Infos: theoutsiderchaudfontaine.be/fr

Texte: Céline Parouteau et Catherine Ducat



FESTIVAL (TRÈS) JEUNE PUBLIC

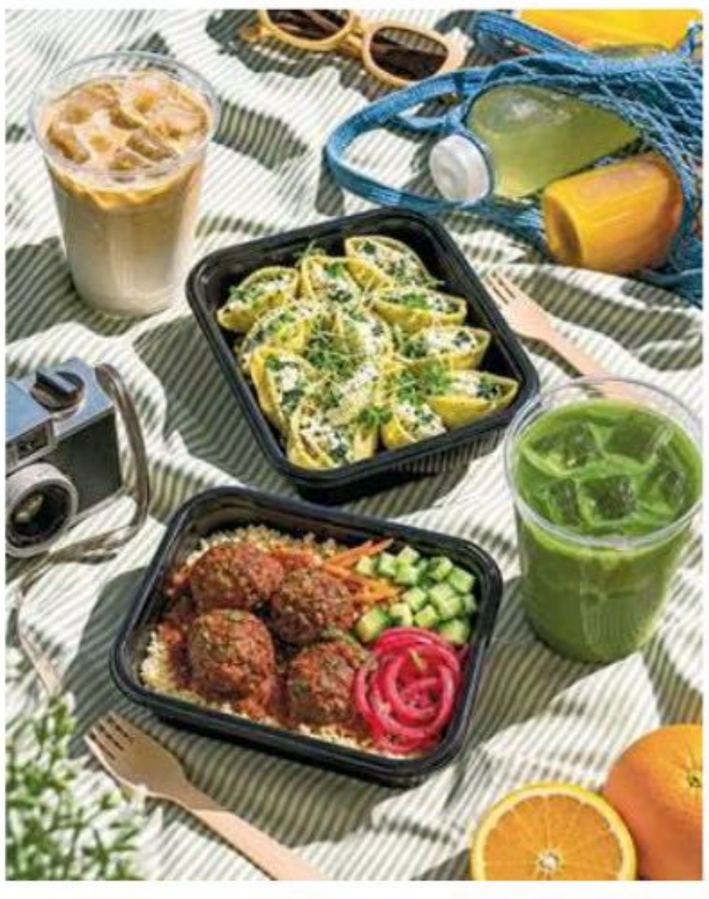
Après une très belle première édition en 2022, revoilà le Sauterelles Festival les 11 et 12 septembre dans le village d'Horrues, dans le Hainaut. 10 spectacles et 22 représentations attendent les familles, y compris celles avec des bébés âgés de seulement quelques mois. Cet événement a pour objectifs d'amener la culture en milieu rural avec une programmation de qualité (théâtre, danse, ateliers, dégustations, etc.), d'aller à la rencontre des producteurs locaux, mais aussi de proposer des animations en lien avec l'écologie.

Infos: sauterellesfestival.be

À Tanto!

Vous habitez la région bruxelloise? Vous vous demandez parfois comment bien manger quand vous n'avez pas le temps? Tanto a peut-être la solution! Il s'agit d'un service de livraison de repas sains et de qualité à domicile, dans les 19 communes de la capitale, et aussi dans des villes voisines comme Rhode-Saint-Genèse. Jonathan et Brice, 2 chefs passés par la Villa Lorraine (oui, oui!) travaillent à partir de produits locaux et de saison. Vous composez votre menu en ligne avant le mercredi minuit, et la livraison a lieu le dimanche ou le lundi, sans abonnement ni engagement, et payable en chèques-repas. Le plat coûte de 10 à 11 € selon la quantité.

Infos: tantocuisine.com



© TANTO BRUXELLES



© DOMAINE DES GROTTES DE HAN

SPECTACLE SAUVAGE

Le brame, c'est la saison des amours chez les cerfs. Au cœur du Domaine des Grottes de Han, venez écouter leur cri rauque et puissant, observer les hardes de biches et, avec un peu de chance, assister aux combats entre mâles pour conquérir les femelles. Une expérience sauvage et spectaculaire à vivre au crépuscule, lors d'une visite guidée en Safari-car. Envie de prolonger l'expérience? Certaines formules incluent un repas de saison dans un restaurant du parc! Et pour les lève-tôt, le brame se découvre aussi au lever du jour, lors d'une balade pédestre aux premières lueurs du matin, avec petit-déj' inclus.

Du 18/09 au 11/10/2026, chaque vendredi, samedi et dimanche. Infos: grotte-de-han.be/visites-exclusives

Paroles précieuses

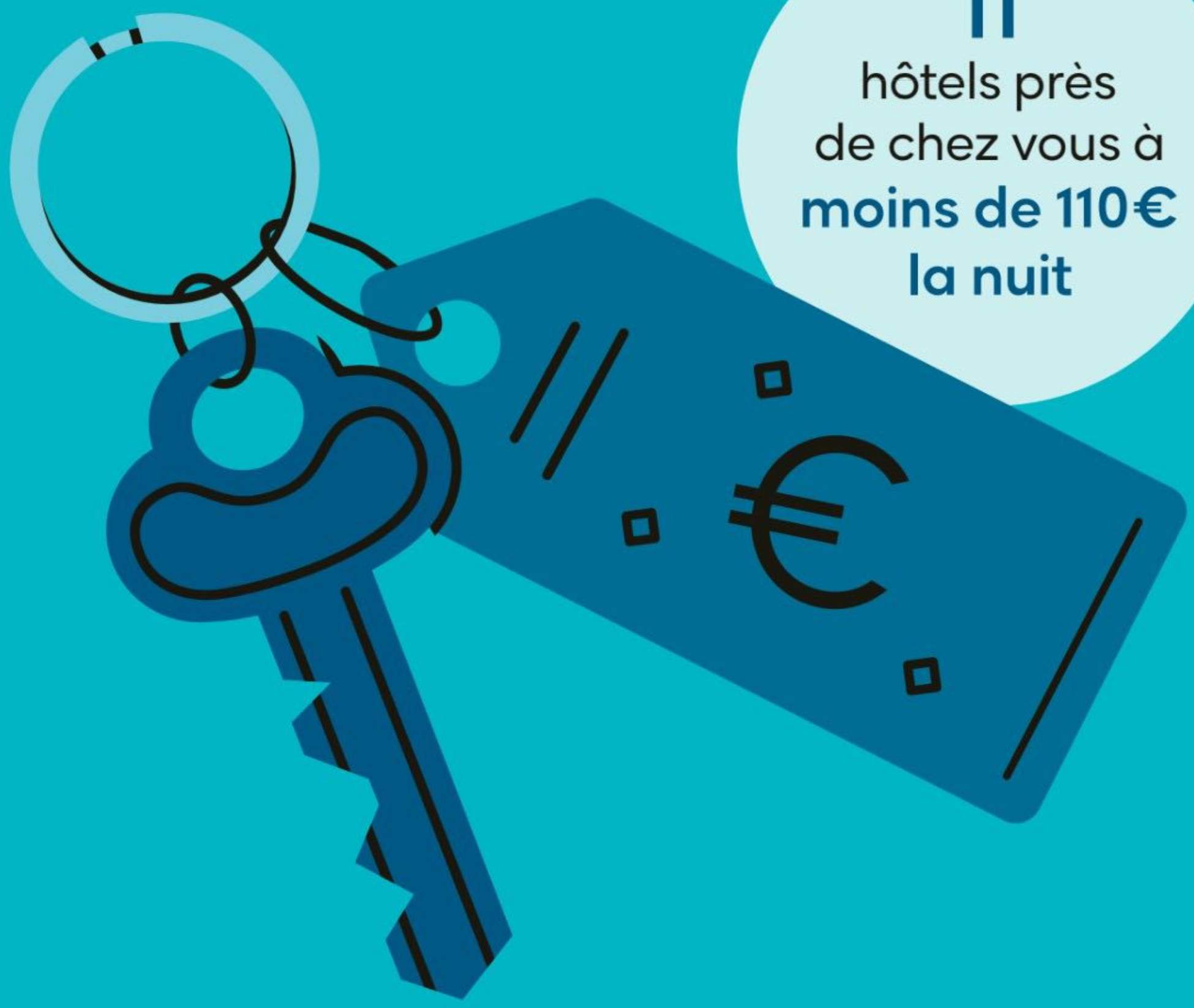
De nombreux témoignages sur les violences sexuelles s'arrêtent malheureusement à l'aspect de la reconstruction psychologique. Dans son ouvrage *À cœur retrouvé*, Célicia Theys y partage comment elle est passée du corps blessé au corps habité, jusqu'à retrouver une vie amoureuse et sensuelle pleinement épanouie. Violée collectivement à ses 17 ans, le souvenir de cette nuit n'a émergé que 17 ans plus tard, un mécanisme de mémoire traumatique encore largement méconnu du grand public, que son témoignage permet d'expliquer avec beaucoup de justesse.

À cœur retrouvé, Du trauma sexuel à l'amour sensuel, de Célicia Theys, éd. Titalee (23,90 €, via Amazon).

ESCAPADE EN BELGIQUE

à petit prix

11
hôtels près
de chez vous à
moins de 110€
la nuit



Un week-end réussi ne doit pas forcément coûter cher. Vous avez envie d'une escapade à la mer, d'un citytrip ou d'une parenthèse en pleine nature? Ces 11 hôtels et B&B en Belgique prouvent qu'il est possible de s'offrir une nuitée ressourçante à 2, pour moins de 110 € la nuit.

Texte: Danaë Ruyts et Céline Parouteau

Question d'argent Flair


© HOTEL ELISABETH





1 **Malines** entre culture et détente

L'Hotel Elisabeth se trouve dans le centre de Malines, à quelques pas de la cathédrale. Partez à la découverte de la ville en visitant la Kazerne Dossin, Technopolis, les béguinages flamands ou le Musée du Jouet. Plutôt envie de shopping? Malines regorge de jolies boutiques, d'adresses artisanales et de cafés chaleureux. Après une journée riche en découvertes, vous pourrez vous détendre dans la piscine intérieure chauffée, profiter du calme du jardin intérieur et de ses oliviers ou bien vous plonger dans un livre.

Où? 26-28 Goswin de Stassartstraat, Malines.

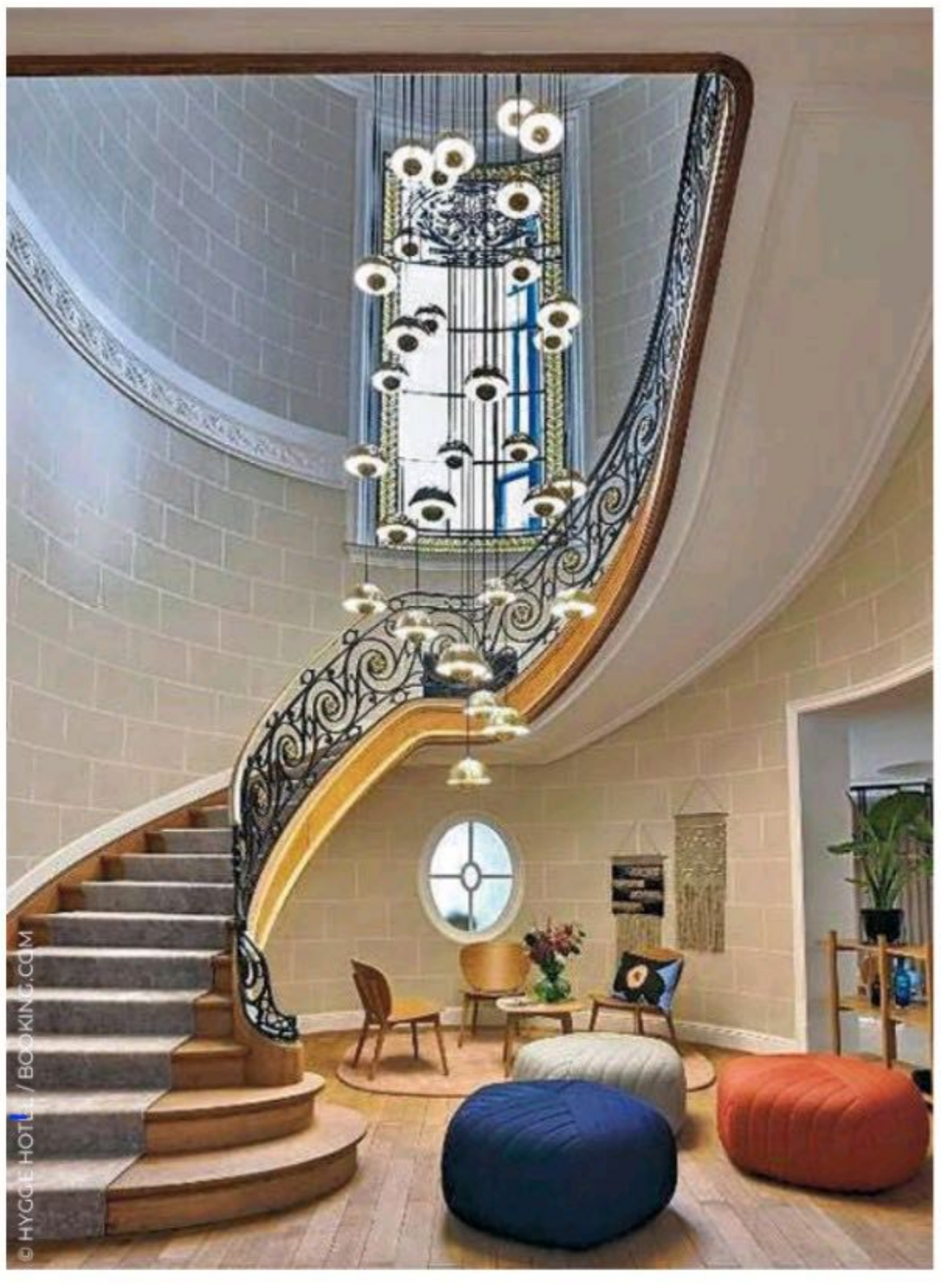
Le prix? À partir de 98 € la nuit.

2 Comme un air de Copenhague à **Bruxelles**

À deux pas de l'avenue Louise, le Hygge Hotel fait souffler un vent de Scandinavie sur Bruxelles. Cet hôtel 3 étoiles mise sur une déco épurée, où le bois, la laine, la céramique et les teintes douces vous invitent à ralentir. Inspiré du fameux art de vivre danois, le « hygge », l'établissement cultive une atmosphère cosy, pensée autour du confort et du bien-être. Sa situation à Ixelles vous permet de rejoindre facilement boutiques, restaurants et bars, tout en restant à 20 minutes à pied du centre historique. Une jolie adresse pour vous offrir une escapade bruxelloise avec, en prime, un petit air de Copenhague.

Où? 31-33 Rue des Drapiers, Ixelles.

Le prix? À partir de 84 € la nuit.


© HYGGE HOTEL / BOOKING.COM


© STUDIO FLITS & FLASH

3 La vie en rose à **Ostende**

Vous avez envie de prendre le train pour respirer l'air iodé? Et si, en plus, le rose est votre couleur préférée, le Rosa Hotel à Ostende devrait vous séduire. Avec ses touches de rose, l'hôtel dégage une atmosphère très chaleureuse et se trouve à seulement 2 minutes à pied de la plage. Alors faites un plongeon dans la mer, promenez-vous sur la digue et partez à la découverte des boutiques et bonnes adresses de la ville. Après une journée bien remplie, détendez-vous dans votre chambre. L'établissement accorde en plus énormément d'importance à la durabilité: en 2025, l'hôtel a obtenu la certification internationale Green Key.

Où? 76 Van Iseghemlaan, Ostende.

Le prix? À partir de 80 € la nuit.

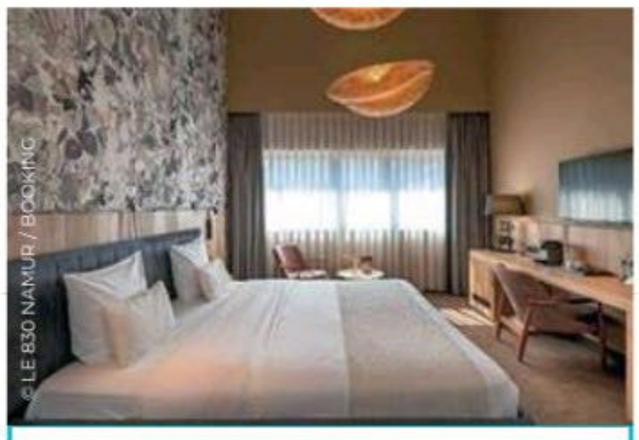

© ANTHONY DEHEZ - DB CRÉATION

5 Le calme des **Ardennes**

Au cœur des Ardennes belges, à proximité de Neufchâteau, se trouve le Hillview Hotel Grandvoir. L'endroit idéal pour échapper à l'agitation du quotidien et déconnecter complètement. Vous y séjournerez dans des chambres modernes et climatisées et pourrez profiter de la terrasse avec vue sur les environs. C'est parti pour enfiler vos chaussures de marche, faire du kayak ou enfourcher votre vélo pour explorer la région, le château de Bouillon ou bien encore l'Euro Space Center.

Où? 24 Chemin du Moulin de la Roche, Neufchâteau.

Le prix? À partir de 104 € la nuit.


© LE 830 NAMUR / BOOKING

4 Une escale chic aux portes de **Namur**

À quelques kilomètres du centre de Namur, Le 830 est un hôtel 4 étoiles qui mise sur une déco contemporaine et une atmosphère chaleureuse. Ses 42 chambres spacieuses et parfaitement insonorisées vous offrent tout le confort nécessaire pour une escapade reposante. L'établissement abrite également une élégante brasserie, où vous pourrez déguster une cuisine de saison, ainsi qu'un petit-déj' composé notamment de produits frais et locaux. Facilement accessible depuis l'E411, l'hôtel dispose d'un grand parking gratuit et de bornes de recharge pour voitures électriques. Une adresse pratique et soignée pour découvrir Namur et sa région le temps d'un week-end.

Où? 828 Chaussée de Marche, Namur.

Le prix? À partir de 100 € la nuit.



© TIJS VERVECKEN / YUST LIÈGE

6 L'adresse branchée à **Liège**

À quelques minutes à pied de la gare des Guillemins, YUST Liège est plus qu'un simple hôtel: c'est un véritable lieu de vie au look urbain et moderne. Vous y trouverez des chambres doubles, familiales, des dortoirs et des logements pour les séjours de longue durée. L'établissement abrite aussi un restaurant, un espace de coworking et une salle de fitness. Le petit plus? Un rooftop de 300 m² offrant une superbe vue sur l'impressionnante gare dessinée par Santiago Calatrava. Une super adresse à Liège... ou bien à Anvers et bientôt à Bruxelles, où le YUST possède 2 autres hôtels.

Où? 2 Esplanade Simone Veil, Liège.

Le prix? À partir de 80 € la nuit.

7 Une parenthèse de charme au cœur de **Bruges**

Installé dans une élégante demeure du 17e siècle, The White Queen B&B est une adresse pleine de charme au cœur de Bruges. Avec seulement 4 chambres, l'endroit cultive une atmosphère intime, idéale pour un week-end romantique. Sa décoration mêle joliment le caractère historique de la maison à des touches plus contemporaines. Autre atout de taille: son emplacement, à quelques minutes à pied de la Grand-Place, des rues commerçantes et des incontournables de la ville. Une jolie adresse pour découvrir Bruges à pied, tout en profitant de la convivialité d'une maison d'hôtes.

Où? 44 Sint-Jorisstraat, Bruges.

Le prix? À partir de 74 € la nuit.



© ANA GARCIA / THE WHITE QUEEN B&B



© ANA GARCIA / THE WHITE QUEEN B&B


© GETAWAY OOSTENDE



Direction **la mer**

Envie de profiter encore un peu de la côte belge? Getaway Studios «The Providence» se trouve à quelques minutes à pied de la plage et constitue le point de chute idéal à Ostende. Les studios modernes sont lumineux et chaleureux, avec cuisine entièrement équipée, coin repas et espace salon, le tout dans une ambiance calme et conviviale. Depuis l'établissement, vous rejoignez facilement la digue, les bars de plage et les boutiques. Visitez la Maison Ensor, découvrez le Fort Napoléon, testez un sport nautique ou prévoyez une escapade à Plopsaland De Panne.

Où? 38A Van Iseghemlaan, Ostende.

Le prix? À partir de 77 € la nuit.

9

Une escapade authentique près de **Charleroi**

Calme, convivialité et une touche de charme: voilà ce qui vous attend à La Maison des Dames. Ce B&B plein de cachet, décoré avec authenticité, vous donnera immédiatement l'impression d'être comme chez vous. Le matin, profitez d'un copieux petit-déjeuner et terminez la journée autour d'un bon dîner au restaurant. Les environs invitent eux aussi à l'évasion: dégustez des vins locaux, admirez les paysages depuis une montgolfière, plongez dans l'Histoire ou flânez dans les charmantes rues de Namur, entre belles boutiques et terrasses accueillantes.

Où? 2 Place de Moustier, Jemeppe-sur-Sambre.

Le prix? À partir de 103 € la nuit.


© ALIZÉ STANDAERT-WILMAN







10 Une pause au bord des **Lacs de l'Eau d'Heure**

Installé au bord des Lacs de l'Eau d'Heure, le Golden Lakes Hotel offre une parenthèse en pleine nature. Ses chambres et appartements contemporains vous accueillent aussi bien en couple qu'en famille ou avec des ami·e·s. Entre espace wellness, balades, vélo et activités nautiques, les possibilités ne manquent pas. Le cadre paisible et la vue sur le lac vous donneront en plus une vraie sensation de dépaysement. Une adresse idéale pour un week-end au vert sans quitter la Belgique.

Où? 51 Bis Route de la Plate Taille, Froidchapelle.

Le prix? À partir de 93 € la nuit.

Passer la nuit dans un ancien monastère et tenter sa chance au casino? À Dinant, tout est possible

11 Tout en hauteur à **Dinant**

La Merveilleuse by Infiniti Hôtel est perchée sur une colline offrant une superbe vue sur Dinant. L'hôtel combine le charme d'un ancien monastère, où vous profitez du petit-déjeuner le matin, avec un bâtiment moderne abritant des chambres rénovées pour un séjour tout confort. Envie de passer une soirée au casino? C'est possible. Partez également à la découverte du charmant centre de Dinant, visitez la Citadelle ou optez pour une balade en kayak sur la Meuse. Terminez la journée sur la terrasse ensoleillée, avec une magnifique vue sur la ville.



Où? 23 Charreau des Capucins, Dinant.

Le prix? À partir de 88 € la nuit.

l'interview

cette semaine:
Eddy de Pretto & Olivier Pairoux

«J'aime faire passer des messages, faire bouger les choses»



Est-il bon de faire justice soi-même? C'est la question que se pose Olivier Pairoux dans son film *Vigilante* qui parle des chasseurs de pédophiles. Avec Eddy de Pretto, incroyable dans un premier rôle au cinéma.

Texte: Amandine de Harlez **Photos:** Docs presse

Olivier Pairoux, qu'est-ce qui vous a donné envie d'aborder ce sujet?
Olivier Pairoux «En 2017, il y a presque 10 ans, je suis tombé sur le sujet des chasseurs de pédophiles en regardant le documentaire du VICE Magazine, *The Age of Consent*, qui raconte l'histoire de la gestion des pédophiles au Canada. Je me suis dit qu'il y avait un vrai sujet à faire, un sujet sur l'auto-justice. Quelles sont les dérives autour de ça et quelles sont les choses positives? Au début, j'étais vraiment partagé, puis à force de creuser le sujet, je me suis fait mon opinion.»

Quel est le message du film?
Olivier Pairoux «Je dirais que même si ça part d'une bonne intention, faire justice soi-même n'est malheureusement pas la solution. Moi au départ, je regardais ces mecs comme des héros qui sortent la nuit sur des parkings pour attraper ce qu'il y a de plus horrible ou presque dans le monde. Mais très vite, je me suis rendu compte que certaines motivations pouvaient être différentes que la motivation, par exemple, d'une blessure personnelle qu'on essaye de soigner. Ça peut être des choses plus mercantiles ou une envie de notoriété, etc. Je trouvais intéressant de proposer dans le film la réalité des choses. Maintenant, libre à chacun de se faire sa propre opinion.»

Selon ces chasseurs de pédophiles, la police ne fait pas son travail?
Olivier Pairoux «Selon eux, peut-être, mais pour avoir rencontré le responsable de la Digital Police Unit à Bruxelles, donc tout ce qui concerne le net, elle travaille énormément. Leurs équipes font beaucoup de choses qui se passent dans l'ombre.

Eddy de Pretto **«Ce projet rassemblait mon envie de cinéma et un sujet hyper actuel»**

Et de l'autre côté, on va avoir un chasseur de pédophiles youtubeur qui va exposer auprès de sa communauté ses 'faits d'armes', qu'ils soient petits ou grands. Tout le monde va trouver ça extraordinaire et va critiquer la police, qui n'expose pas tout ce qu'elle fait. Il y a clairement quelque chose qui se joue dans la manière dont les choses sont communiquées.»

Eddy de Pretto, qu'est-ce qui vous a donné envie de vous lancer dans ce projet?
Eddy de Pretto «Je rêvais d'une première expérience au cinéma. C'est un domaine que j'avais envie d'explorer. Ça a été un gros défi pour moi en termes de challenge. J'ai un certain contrôle sur ma carrière musicale, mais dans ce cas-ci, c'était le défi de pouvoir faire confiance à Olivier. J'ai aussi trouvé ce sujet de société très intéressant. C'est important pour moi de toujours défendre des sujets qui résonnent avec notre société actuelle. Ce projet rassemblait mon envie de cinéma et un sujet hyper actuel. Donc je me suis dit qu'il fallait y aller!»

Est-ce que vous comprenez les motivations de votre personnage?
Eddy de Pretto «Je comprends qu'il n'ait pas envie de s'arrêter, mais disons que ça devient compliqué. Il y a une extrême sincérité chez Morville. Il est touchant et il ne fait pas ça pour l'argent ou le nombre de *likes*. Il fait ça pour sauver sa réalité, sa culpabilité, sa vie de famille. Et c'est devenu sa mission quotidienne. Il ne triche pas. Il est découragé face aux institutions, donc il y va tête baissée, tel un chevalier, un Batman, un anti-héros de la société actuelle.»

Peut-on dire que ces chasseurs de pédophiles sont les super-héros d'aujourd'hui?
Eddy de Pretto «Ils pensent être des super-héros, mais ils ont des failles qu'on avait peut-être pas chez les super-héros classiques de Marvel. Ils ne rendent pas justice sans raison, ils tentent de se sauver ou de sauver une part de la société. Morville, mon personnage, essaye de sauver sa propre vie, sa sœur, sa nièce. Donc même s'il a un côté justicier, dans ce cas-ci, il y a quelque chose qui va trop loin.»

Ces justiciers amateurs peuvent-ils faire de l'ombre à la police?
Olivier Pairoux «Je pense que oui. On ne mesure pas encore toutes les conséquences de ce qui se passe. Lorsqu'un chasseur passe à l'action, il peut entacher une enquête en cours, par exemple. L'idée du film, c'est d'exposer les dérives, tout est réaliste et inspiré de plein de choses réelles. On expose ces bouts de vérité afin que le spectateur se demande s'il a envie d'une société comme ça ou pas...»

À quel moment avez-vous pensé à Eddy de Pretto pour le premier rôle?
Olivier Pairoux «Assez tôt. Je savais qu'il avait une formation de comédie, et je le voyais assez bien dans ce rôle. Je n'avais pas envie de prendre un comédien classique avec une grande



Olivier Pairoux « Faire justice soi-même n'est malheureusement pas la solution »

expérience. Je trouvais génial de partir d'une matière un peu vierge, un peu neuve. Eddy correspondait physiquement à ce que j'imaginais du personnage et j'avais envie de construire ce personnage avec lui. De pouvoir le pousser le plus loin possible et que finalement Morville devienne un mix entre le personnage que j'imaginais et le personnage d'Eddy dans la vraie vie.»

Eddy de Pretto «La proposition d'Olivier est arrivée au bon moment. Je trouvais intéressant d'attaquer un sujet aussi colossal. Dans mes chansons, c'est important pour moi de raconter des choses qui peuvent aller un tout petit peu plus loin dans les réflexions du collectif. Faire évoluer les collectivités, c'est un truc qui m'anime dans la vie. J'aime faire passer des messages, faire bouger les choses.»

Comment s'est passée cette première expérience d'acteur?
Eddy de Pretto «C'était bien, j'ai adoré. J'en ai eu 2 autres depuis dans d'autres films, mais ça a vraiment été une très bonne expérience. Ça a été très challengeant, j'ai dû lâcher le contrôle, suivre ce qu'on me demandait de livrer. Il y a parfois un truc de profondeur pas évident, j'ai dû dépasser des barrières personnelles. C'était des moments forts, mais ça s'est très bien passé.»

Si vous deviez choisir entre la musique et la comédie?
Eddy de Pretto «Je pense que c'est complémentaire. Quand on est artiste, on a souvent envie de faire les 2. Il y a plein de chanteurs qui sont acteurs. Pour ma part, j'ai encore envie de faire plein d'albums, mais ça ne m'a pas empêché de suivre ce désir de cinéma. Quand j'écris de la musique, je gère le projet de A à Z. Quand je suis devant la caméra, je suis les envies du réalisateur, je me laisse porter par ce qu'il a en tête.»

Olivier Pairoux, c'est un deuxième film pour vous. Est-ce qu'un film terminé est proche de ce qu'on avait imaginé au départ?
Olivier Pairoux «Il était différent de ce que j'avais imaginé dans la mesure où j'ai travaillé très différemment que pour *Space Boy*, mon premier film. Tout était storyboardé et avait été imaginé sur papier. Ici, ça a été l'inverse. On avait une philosophie de tournage, mais on s'est adapté aux conditions. Il y avait un côté qui était beaucoup plus organique dans l'approche et fatalement qui a amené aussi beaucoup plus de surprises.»

Est-ce que les acteurs amènent des choses en cours de tournage?
Olivier Pairoux «Bien sûr. Eddy et tous les comédiens ont été super généreux. Il y a plein de moments de magie. On imagine quelque chose avec les décors, les costumes, le maquillage, les comédiens, la caméra, la lumière, puis tout se met ensemble pour la première fois, on commence à tourner et là, la magie opère et amène pas mal de bonnes surprises.»

Eddy de Pretto, qu'est-ce que ça fait de se voir sur grand écran?
Eddy de Pretto «C'est difficile de lâcher prise, je me demande parfois pourquoi tel ou tel plan a été choisi. Je ne me reconnais pas toujours, mais il faut se détacher de ça, et se dire que ce n'est pas soi, mais le personnage. Il faut créer une distance entre son personnage et soi-même.»

Vigilante, d'Olivier Pairoux, avec Eddy de Pretto, actuellement dans les salles.

dans mon portefeuille

Kim «Je travaille comme conseillère dans une boutique de lingerie. J'aide les clientes à trouver la bonne taille, je les conseille sur les coupes et je les aide à choisir les modèles qui leur conviennent. Ce que j'aime surtout, c'est le contact très personnel avec les clientes. Certaines arrivent en sachant exactement ce qu'elles veulent, tandis que d'autres n'ont aucune idée de leur taille ou du modèle qui leur convient. C'est cette recherche que je préfère. J'ai toujours été intéressée par la lingerie et les vêtements, alors quand j'ai vu cette offre d'emploi, je me suis dit que ce poste pourrait me plaire. J'aime pouvoir aider les gens et, plus j'exerce ce métier, plus je me rends compte de l'importance d'un soutien-gorge bien adapté pour une femme. Je gagne 2200 € net par mois. Je reçois également des chèques-repas et, bien sûr, une réduction pour le personnel. J'ai donc énormément de lingerie et de pyjamas (*rires*).

Pas de tensions financières

Je vis avec mon compagnon. Nous avons chacun notre propre compte et, en plus, un compte commun sur lequel nous versons chaque mois la même somme pour nos dépenses. Nous gagnons à peu près la même chose, donc ce système nous convient bien. Nos frais fixes s'élèvent à environ 1250 € par mois. Nous avons aussi une règle assez simple pour les achats plus importants. Si l'un de nous veut s'acheter une nouvelle veste, des chaussures ou un gadget, l'autre n'a rien à y redire. Mais dès qu'il s'agit d'un achat de plus de 150 €, nous en discutons généralement ensemble. Grâce à cela, nous ne nous disputons jamais à propos d'argent.

Budget courses

Pour nos courses, nous dépensons environ 500 € par mois. Nous essayons de faire les courses 1 fois par semaine et, entre-temps, nous n'achetons que ce dont nous avons vraiment besoin. Je suis un peu plus stricte à ce niveau-là que mon copain. Je pourrais facilement préparer un menu pour toute la semaine et m'y tenir, alors que lui peut décider tout à coup qu'il a envie d'une pizza. Nous allons aussi régulièrement au restaurant, mais nous n'avons pas de budget fixe pour cela.

Prénom
Kim

Âge
29 ans

Situation familiale
vit avec son compagnon

Formation
accueil, organisation et ventes

Job
conseillère en lingerie

Salaire net
± 2200 €

Avantages extralégaux
chèques-repas et réduction pour le personnel

Revenu familial
± 4500 €

Frais fixes
1250 € par mois

Épargne
29.000 €

Épargne partagée

J'ai actuellement environ 29.000 € sur mon compte d'épargne personnel. Mon partenaire a également sa propre épargne. En plus de cela, nous avons un compte d'épargne commun sur lequel nous versons chaque mois une certaine somme. Il sert surtout à financer les dépenses importantes à venir, comme un voyage, une nouvelle voiture ou des frais imprévus. J'aime bien que nous ne mettions pas tout en commun. Si je passe un bon mois parce que, par exemple, j'ai fait quelques heures de ménage ou de baby-sitting dans ma famille et que je peux ainsi mettre un peu plus d'argent de côté, cet argent reste le mien. En même temps, je sais que nous avons une réserve commune en cas d'imprévu.

« Depuis que je vis avec mon compagnon, je n'ai plus payé une seule facture moi-même (*rires*) »

Fini l'administratif

Depuis que je vis avec mon copain, je n'ai plus payé une seule facture moi-même (*rires*). C'est lui qui s'occupe du loyer, de l'énergie, des assurances et des autres paiements. Pourtant, je sais bien gérer mon argent et j'aime avoir une vue d'ensemble de nos finances, mais je suis vraiment nulle pour l'administratif. Je suis très tête en l'air et payer les factures, ce n'est tout simplement pas mon truc. Quand je vivais seule, je devais évidemment m'occuper de tout moi-même et cela pouvait vraiment me stresser. Aujourd'hui, c'est mon copain qui s'en charge et j'en suis très contente. Nous avons tous les 2 accès à notre compte commun et nous faisons le point chaque mois sur nos finances. Je n'ai simplement plus à penser à toute la partie administrative.»

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

Texte: Dewy De Leeneer

POPCORN

Tout ce qu'on va binge-watcher

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



© NETFLIX

... j'adore Agatha Christie

À couteaux tirés (*Knives Out* en anglais) est une collection de 3 films dans lesquels Benoit Blanc (**Daniel Craig**), un détective aussi doué que décalé, mène à chaque fois une nouvelle enquête, au cœur d'un jeu de secrets, de mensonges et de suspects. Après le manoir familial et l'île paradisiaque, le troisième volet, *Wake Up Dead Man*, nous emmène dans une petite église où un religieux est retrouvé mort dans des circonstances troublantes. Une enquête drôle et mystérieuse digne d'un roman d'Agatha Christie.

Wake Up Dead Man: Une histoire à couteaux tirés, disponible sur Netflix.

AU CINÉ CETTE SEMAINE



LES ENSORCELEUSES 2

Sandra Bullock et **Nicole Kidman** reprennent leurs rôles de Sally et Gillian Owens, les sœurs sorcières. 25 ans après le premier volet, la malédiction familiale menace la nouvelle génération. Lorsque Kylie, la fille de Sally, tombe amoureuse, de vieux secrets refont surface. Pour briser le sort, 3 générations de sorcières devront unir leurs pouvoirs. Un retour plein de magie!



© GETTYIMAGES

Texte: Catherine Ducat



© RTL TVI

... je rêve d'une croisière luxueuse

Imogene Scott (**Violett Beane**) est accusée à tort d'un meurtre commis à bord d'un luxueux paquebot. Pour prouver son innocence, elle doit faire équipe avec Rufus Cotesworth (**Mandy Patinkin**), un ancien détective réputé... mais surtout l'homme qu'elle déteste le plus au monde, puisqu'il avait autrefois enquêté sur le meurtre de sa mère, sans jamais parvenir à résoudre l'affaire. Entre mystère, secrets et faux-semblants, le tout dans un décor aussi chic que dangereux, la série nous embarque dans une croisière pleine de rebondissements.

Meurtres et autres complications, série d'une saison disponible actuellement sur RTL play et Disney+.

... je veux voir une histoire de kidnapping

Hugo Meyer (**Tomer Sisley**), garde du corps, traverse un divorce difficile avec Léa (**Fauve Hautot**), son ex-femme qu'il aime toujours. Le jour de l'anniversaire de leur fils, sa vie bascule: Léa et leurs 2 enfants sont kidnappés sans laisser de traces. Très vite, Hugo devient le principal suspect. Sur le point d'être arrêté, il prend la fuite pour mener sa propre enquête. Une course contre la montre qui le conduira à découvrir qu'il ne savait pas tout de sa femme...

La cible, mini-série de 6 épisodes, disponible à partir du 7/9 sur TF1 et en streaming sur TF1+.



© TF1



© NEFLIX

... je suis fan de la série *Dix pour cent*

Bonne nouvelle: nos agents de stars préférés sont de retour, 5 ans après la fermeture de l'agence ASK! Andréa (**Camille Cottin**), devenue réalisatrice, voit son premier film menacé lorsque son acteur principal abandonne le tournage au dernier moment. Pour sauver son projet, elle doit rappeler ses anciens collègues à la rescousse. Retrouvailles, stars capricieuses et imprévus en cascade: le chaos promet d'être au rendez-vous! Avec notamment Laetitia Casta et Eva Longoria. De quoi retrouver le charme de la série... cette fois en long-métrage!

Dix pour cent, le film, disponible dès le 10/9 sur Netflix.



Mots mélangés

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

Femme qui monte à cheval

▶ | | | | | | | |

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.

- ACCOUCHER
- HEROINE
- BELLE
- INFIRMIERE
- BERGERE
- MAITRESSE
- CHANTEUSE
- MAMIE
- DANSEUSE
- MATRONE
- DEMOISELLE
- MOITIE
- DUCHESSE
- MOUSME
- EGERIE
- NONNE
- EPOUSE
- NOUNOU
- FILLETTE
- NURSE
- GEISHA
- PARENTE
- GLAMOUR
- VENUS
- GROSSESSE
- VESTALE
- GYNECEE

Solutions des jeux p. 87

Boost your brain

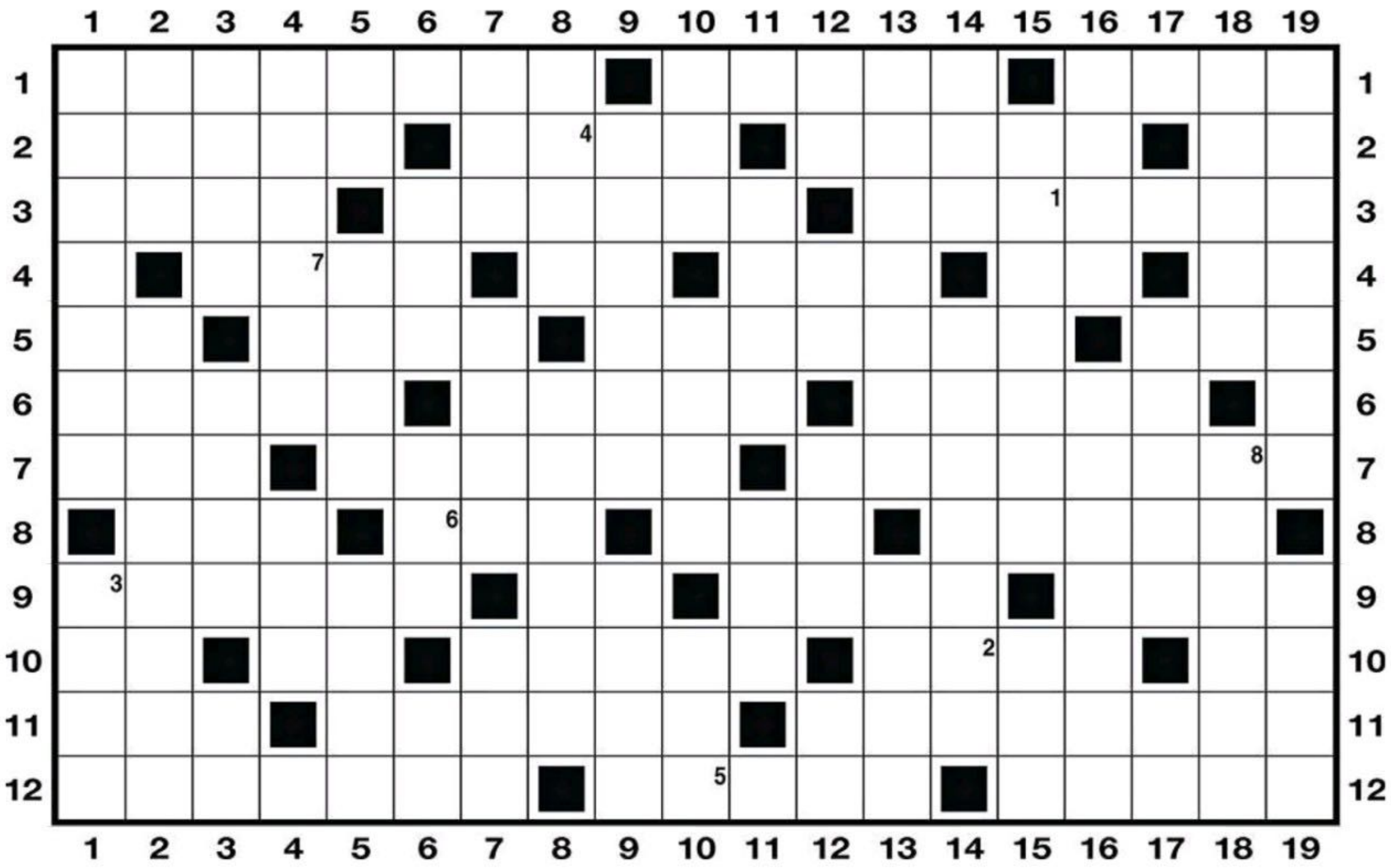
Mots croisés

HORIZONTALEMENT

1 Grands mammifères. Cri d'enthousiasme. Lieux inondés. **2** Petites terres isolées. Puissance de troisième ordre. Pareille. A demi. **3** Met bas. Galons. Travailler à la barre. **4** Vieille unité. Conifère de jardin. Rattaché. Pas rétro. Refus espagnol. **5** D'outre-Atlantique. Linge. Choses recherchées par les collectionneurs. Gaz lâché. **6** Marque d'égalité. Papier à poncer. Progrès économique. **7** Il fait appel. Nette. Inégalité. **8** Une partie de. Pris au piège. Il se met sur une piste. Saule. **9** Petits récipients. D'elle. Ferai le déplacement. Cuis dans l'huile. **10** Mot de choix. Non divulgué. Le soleil l'altère. Outil de travail. Obtenu la permission. **11** Ouverte de stupeur. Voie étroite. Harmonieuse. **12** Elles accompagnent les trucs. Ebranle. Boîtes à images.

VERTICALEMENT

1 Repos du guerrier. Avala. **2** Un demi à Londres. Génies en herbe. **3** Délice de bébé. Va. Spielberg en fit un héros. **4** Déroules. Il est mis sous une assiette. **5** Bourg bourguignon. Support de caisse. Mots d'Ankara. **6** Service hospitalier. Parties d'une jupe. De Lisbonne à Helsinki. **7** Monnaie d'avant. Couenne. Règles à deux branches. **8** Eté victime. Livre sacré. **9** S'empiffrer. Paroi extérieure du nez. **10** Devise à Tokyo. Unités. Entrée orientale. **11** Devenu acide. Il est vendu non monté. **12** Note d'avant. Adverbe de négation. Genre que l'on se donne. Transporté. **13** Morceaux d'or. Mois consacré à Auguste. **14** Il arrose Sélestat. Juniors. **15** Lanières canines. Récite. **16** Filtre personnel. Ouverture. **17** Supplier. Des kilomètres par milliards. **18** Apporte. Quinze pour cinq. **19** Dégustée. Apprises.



▶ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

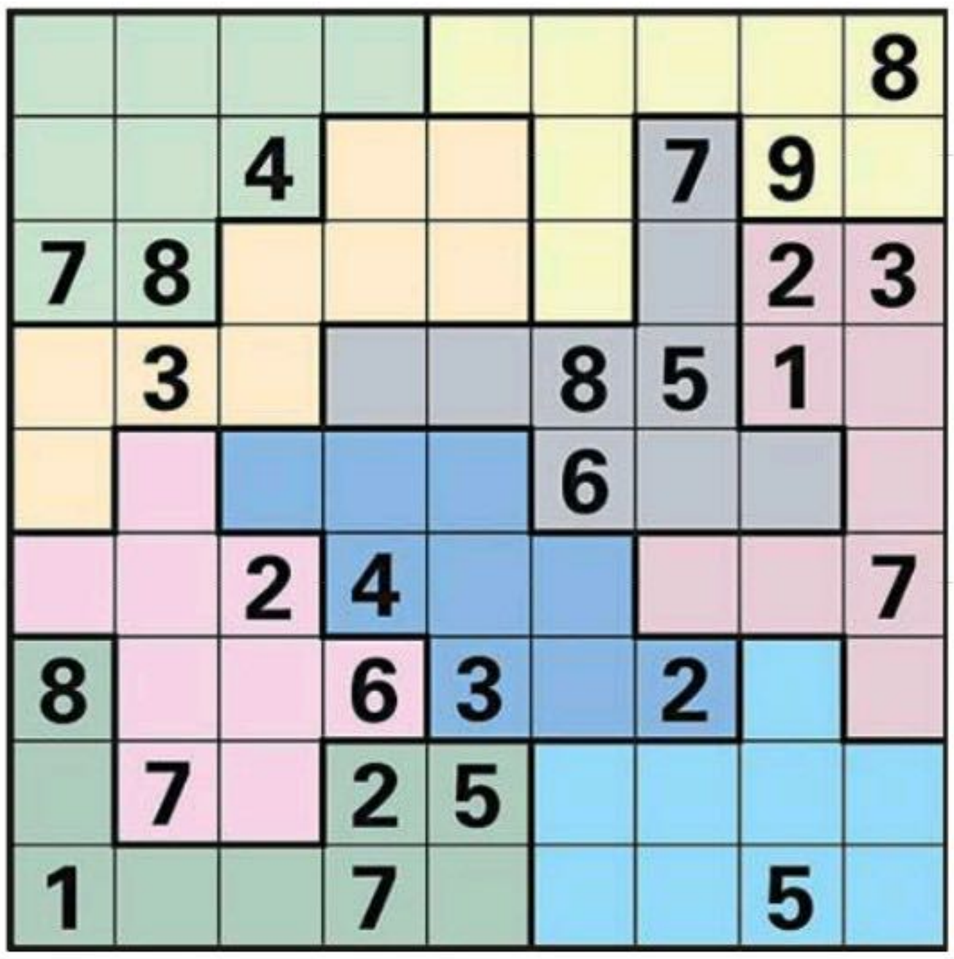
Mots fléchés

1	2	3	4	5	6	7	8

TÊTE DE TURC / SITUÉ		EXILÉ / HURLÉES		PAS NON PLUS / PRONOM OU ARTICLE		COMMEN-CEMENTS / PAS INTELLIGENT		ÉCOLE APRÈS LE BAC		ILS VONT EN GONDOLE / ORGANES D'INFO		PRÉCIS
							8	POUR FINIR LA PRIÈRE / TITRE ANGLAIS				
RÉCIPIENT POUR LES CENDRES / DANS LE BUT					COCHON / PAS LARGE							
				IL PROTÈGE UN OBJET / PROF OU ATCHOUM					PRÉTEND / ATTEINT DE FOLIE			
SIMULE / TERRAIN À HERBE						PREND LE LAIT / ENTAMER UN CHANT						IMITE LE CORBEAU
	2		DIVINITÉ DE LA GUERRE / OISEAU QUI JACASSE					NON RELIGIEUX / RÉFLÉCHI				
JOB DE 007 / DISQUE À ÉCOUTER							PARIER / QUI N'EST PAS À PAYER					
		QUI EST DANS LE SECRET / RECONNUE			4					NON À LONDRES / DROIT DE RÉFUGIÉS		
PALMIPÈDE DE BASSE-COUR / EN BAS SUR LA CARTE				MANIÈRE DE PARLER / MUNICIPALE				ORGANISME SPATIAL / RECOM-MENCER				1
			RÉSIDUS DE FEU / JEU CHINOIS À PIONS								ENTREPRISE	
JEU À BRIQUES EMBOÎTABLES / APPELÉ					SANS VÊTEMENTS / FERME DU MIDI				CONIFÈRES DÉCORATIFS / DE CETTE FAÇON		3	
							MOINS ROSE / AU REVOIR ANGLAIS					
DO D'ANTAN / CLANS ETHNIQUES			TAILLEUR DE PIERRE / COMMUN									POSSIBILITÉ DE SORTIE
						MONNAIE AU JAPON / LES SIENS			5	À MOITIÉ / GRAND SALON		
EXER-CICE POUR RENFORCER LES ABDOS	SUPPORTER / CINÉMA OU PEINTURE				RAISON-NABLES / NE BOUGES PAS, COUCHÉ							
					7		DEUX FOIS CINQ / APPARTIENS À (... À)				PIGEONNÉ	
EFFECTUER / MONUMENTS FUNÉRAIRES			6						PAS TROP			
						AGITE						

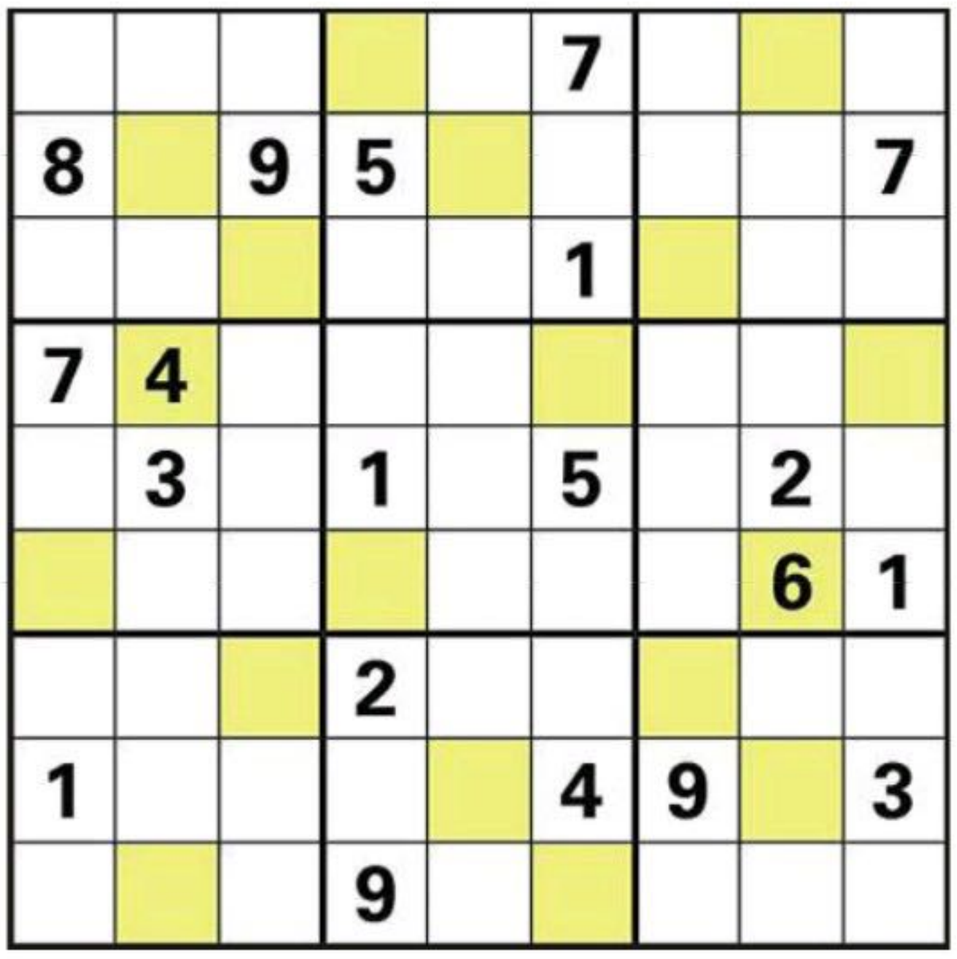
Sudoku chaotique

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



Sudoku 2468

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



Trouvez les 6 différences





Question d'argent

Du pareil au même?



Grande marque vs marque de supermarché: notre journaliste fait-elle la différence?

Pour celles et ceux qui souhaitent alléger leur ticket de caisse, quelques euros peuvent vite faire la différence. Mais peut-on faire des économies sans sacrifier le goût? Robine, journaliste, met ses papilles à l'épreuve pour le découvrir: les grandes marques, plus chères, sont-elles vraiment meilleures ou est-ce simplement une affaire de perception?

Texte: Robine van Tilburg

Pour chaque produit, je compare la marque la plus connue à son équivalent en marque de distributeur, qui tente parfois de s'en rapprocher au plus près. J'ai tout goûté à l'aveugle, avec attention et sans a priori. Petite précision avant de commencer: je vais parfois mentionner les valeurs nutritionnelles. L'objectif n'est ni de donner des conseils, ni de juger ce qui est «sain» ou non, mais simplement de mettre en lumière certaines différences de composition – notamment en matières grasses ou en sucre – qui peuvent aussi expliquer pourquoi un produit a parfois un goût différent… voire meilleur.





Ketchup à la tomate: Heinz vs marque distributeur Delhaize

Prix: 2,99 € contre 0,85 € pour 500 ml
= 72 % moins cher

72 % moins cher

Reconnu à l'aveugle? OUI
NOTE 9/10
Verdict «Je commence par la dégustation qui me semble la plus facile. J'adore le ketchup. Certains vont même jusqu'à m'offrir une bouteille de Heinz pour mon anniversaire. C'est d'ailleurs un des seuls produits pour lequel, à mes yeux, la grande marque s'impose. Je pensais pouvoir reconnaître Heinz sans hésiter. Et pourtant, dès les premières cuillères… quelle surprise! Impossible de distinguer immédiatement la version Heinz de son équivalent moins cher! Les 2 ketchups sont aussi bons l'un que l'autre. Celui de Delhaize a peut-être un goût un peu plus épicé, avec une note de curry, si je ne me trompe pas. Mais je finirai cette bouteille avec tout autant de plaisir.»
Lequel vais-je acheter désormais? «Les 2! Mais je n'achèterai Heinz que lorsqu'il sera en promo. Je me rends compte que la différence de goût est loin de justifier la différence de prix.»

Chips au paprika ondulées: Lay's vs marque distributeur Aldi

Prix: 2,42 € contre 1,19 € pour 250 g
= 51 % moins cher

Reconnues à l'aveugle? OUI
NOTE 10/10
Verdict «Je vais être très franche. Je dois dire que les chips Lay's ne m'ont pas convaincue par leur goût ou leur croquant. Le croquant est identique pour les 2 versions, mais le goût est différent, et c'est clairement à l'avantage des chips Aldi. Il y a quelques années, Lay's a modifié la recette de ses chips au paprika. À mon goût, elles sont aujourd'hui beaucoup moins relevées. Donnez-moi plutôt celles d'Aldi, et mon compagnon est tout à fait d'accord avec moi. Les chips doivent être généreusement assaisonnées. Avis à l'équipe Lay's: un peu plus d'assaisonnement, s'il vous plaît!»
Lesquelles vais-je acheter désormais? «Celles d'Aldi! Sans la moindre hésitation. Avant, j'aurais choisi Lay's plutôt que n'importe quelle autre marque, mais cette époque est révolue.»

51 % moins cher



20 % moins cher

Gaufrettes chocolatées: Leo de Milka vs Olé d'Aldi

Prix: 4,99 € contre 3,99 € pour 10
= 20 % moins cher

Reconnues à l'aveugle? NON
NOTE 10/10
Verdict « Alors, ici, je me suis complètement trompée. Les 2 barres ont presque exactement le même goût, mais je trouve la barre chocolatée Olé légèrement meilleure. Il y a quelques années, on a appris que les Leo et les Olé étaient fabriquées dans la même usine et qu'il s'agissait exactement du même biscuit. Depuis, la recette aurait été légèrement modifiée, ce que je peux d'ailleurs constater en lisant l'emballage. Mais, en réalité, les différences de composition et de liste d'ingrédients sont vraiment minuscules. Il est donc tout à fait normal de ne pas sentir de différence entre ces 2 gaufrettes. Un détail est toutefois assez frappant: il y a 13 ans, un Leo coûtait 0,50 € et un Olé, 0,24 € (selon le quotidien De Standaard). Cela signifie que le prix d'un Leo n'a pas changé, alors que celui d'un Olé a augmenté de 66 %. Bien joué de la part d'Aldi! »
Lesquelles vais-je acheter désormais? « Les Olé! Le goût est identique et je paie un peu moins cher que pour des Leo. »



Cola Zero: Coca-Cola vs marque distributeur Lidl (Freeway)

Prix: 8,40 € contre 1,50 € pour 6 × 500 ml
= 82 % moins cher

82 % moins cher

Reconnu à l'aveugle? OUI
NOTE 9,5/10
Verdict « Préparez-vous à la découverte la plus surprenante de tout cet article. Après avoir comparé les 2 boissons au minimum 5 fois, je finis par identifier le 'vrai' Coca-Cola Zero, mais je suis incapable de dire exactement à quoi je le reconnais. Les bulles, le goût, la couleur... Tout est identique. C'est probablement l'arrière-goût typique du Coca-Cola Zero que je reconnais et qui le trahit. Mais cela ne rend pas le Freeway de Lidl moins bon pour autant! Pour cette dégustation, je décide même de mettre mon compagnon, grand fan de Coca, à l'épreuve. Il goûte une gorgée de chaque bouteille et désigne le cola de Lidl comme étant l'original. Comme quoi, même un véritable accro au cola peut économiser 82 % sur son budget boissons! Car oui, ces 2 versions affichent une différence de prix pour le moins spectaculaire. »
Lequel vais-je acheter désormais? « Celui de Lidl, sans la moindre hésitation! Pour quelqu'un qui boit 1 bouteille par jour, cela représente une économie de pas moins de 35 € par mois. »

« Mon partenaire, grand fan de Coca, goûte les deux versions et désigne celle de Lidl comme étant l'originale! »



Mayonnaise aux œufs: Devos & Lemmens vs marque distributeur Carrefour

Prix: 2,09 € contre 1,60 € pour 465 g
= 23 % moins cher

Reconnue à l'aveugle? OUI
NOTE 9/10
Verdict «Je suis une grande fan de Devos & Lemmens, alors je l'ai identifiée tout de suite! Cela dit, la différence de goût entre ces 2 pots de mayonnaise est vraiment minime. Même l'odeur est identique.
La seule différence que je peux relever, c'est que la mayo de D&L est peut-être un peu plus savoureuse et plus acidulée que celle de Carrefour, légèrement plus fade. Personnellement, je préfère le goût de D&L, mais en termes de rapport qualité-prix, je choisirais sans hésiter celle de Carrefour. Autre détail intéressant: la mayonnaise de Devos & Lemmens contient davantage de graisses saturées. Ce n'est pas un problème en soi, mais cela pourrait expliquer en partie la différence de goût.»
Laquelle vais-je acheter désormais? «Les 2! La différence de goût est minime. Lorsque Devos & Lemmens est en promo, il m'arrive de la payer au même prix que la marque distributeur.»

23 % moins cher

Pâte à tartiner aux noisettes: Nutella vs marque distributeur Delhaize

Prix: 4,99 € contre 3,99 € pour 750 g
= 20 % moins cher

20 % moins cher

Reconnue à l'aveugle? NON
NOTE 10/10
Verdict «Waouh, deuxième erreur! Je pensais vraiment être capable de reconnaître le Nutella, mais je me suis trompée. Apparemment, je préfère la pâte à tartiner aux noisettes de Delhaize. Je suis super impressionnée! Détail frappant: le Nutella contient davantage de graisses saturées et de sucre que la pâte à tartiner de Delhaize. Les 2 contiennent en revanche la même quantité de noisettes. Le petit bémol, c'est qu'en été, la pâte de Delhaize devient un peu plus liquide lorsque la température ambiante augmente. Le Nutella, lui, conserve sa texture agréable et onctueuse. Cela pourrait aussi s'expliquer par le fait que la pâte à tartiner de Delhaize contient de l'huile de colza, tandis que le Nutella utilise de l'huile de palme. La différence de prix n'est pas énorme, mais je sais laquelle je préfère maintenant!»
Laquelle vais-je acheter désormais? «Celle de chez Delhaize. Faites passer le message!»

«Je me suis même trompée sur la pâte à tartiner! Je préfère clairement celle de chez Delhaize»



M&M's: M&M's vs Big Hit, marque distributeur Lidl

Prix: 5,59 € contre 2,99 € pour 400 g
= 47 % moins cher

47 % moins cher

Reconnus à l'aveugle? OUI
NOTE 7,5/10
Verdict « Ici aussi, j'ai dû m'y reprendre à 2 fois, car je m'attendais à ce que le croquant des 'faux' M&M's soit bien moins convaincant. La différence était toutefois plus nette que pour les autres produits. Le goût des imitations de chez Lidl est un peu plus fade, tandis que les vrais M&M's ont davantage d'intensité. On dirait aussi que la cacahuète est plus grillée, car son goût reste beaucoup plus longtemps en bouche. C'est justement cette saveur caractéristique qui me manque dans le paquet Big Hit de chez Lidl. Les couleurs sont également moins vives que celles des vrais M&M's. »
Lesquels vais-je acheter désormais? « Les M&M's originaux, même s'ils sont nettement plus chers. Je n'en achète que lorsque j'en ai vraiment envie, alors dans ce cas, je veux bien payer un peu plus. »

Beurre de cacahuètes: Calvé vs marque distributeur Albert Heijn

Prix: 3,59 € contre 2,69 € pour 350 g
= 25 % moins cher

25 % moins cher

Reconnu à l'aveugle? OUI
NOTE 8,5/10
Verdict « Ces 2 beurres de cacahuètes ont quasiment le même goût, mais leur texture permet de les distinguer. Celui de Calvé contient un peu plus de morceaux que le beurre de cacahuètes onctueux d'Albert Heijn. Pour un palais averti, le goût du Calvé est aussi légèrement plus intense. À noter que le beurre de cacahuètes Calvé contient 85 % de cacahuètes, contre 76 % pour celui d'Albert Heijn. Ce dernier contient également un peu plus de sucre et de sel. Je choisis généralement du beurre de cacahuètes composé à 100 % de cacahuètes, donc je me tourne toujours vers celui qui en contient le plus. Mais côté goût, ces 2 produits sont très proches. »
Lequel vais-je acheter désormais? « Celui de Calvé, tout simplement parce qu'il contient plus de cacahuètes! »

16,26 € économisés

C'est assez fou de se dire qu'en choisissant la marque distributeur pour ces 8 produits, on peut facilement économiser 16,26 € par semaine, sans pour autant faire de compromis sur le goût. Certains produits ont un goût légèrement différent, mais ils n'en sont certainement pas moins bons. Je l'avoue: pour certains articles, j'achetais systématiquement la grande marque et, désormais, ce ne sera plus le cas.
Bon à savoir: je suis capable de très bien distinguer les goûts et les saveurs. Pourtant, pour aucun de ces produits, je n'ai été capable de reconnaître la grande marque dès la première dégustation. Autrement dit, j'ai chaque fois dû goûter les 2 articles une deuxième fois avant de pouvoir clairement identifier lequel était le plus cher. Je suis donc assez impressionnée par la ressemblance entre les produits les plus chers et leurs équivalents meilleur marché.

Exclusivement pour les abonné(e)s Flair

Flair

À GAGNER:

6 mois de Foodbag gratuits



Après une journée bien remplie, vous n'avez ni envie de faire les courses ni de penser à une recette pour le diner? Cet automne, Flair et Foodbag ont décidé de vous régaler et de vous faciliter la vie.

Chaque semaine de septembre, tentez votre chance de remporter **6 mois de box repas Foodbag gratuites,** comprenant **3 délicieux plats pour 4 personnes.** La meilleure manière de préparer des repas variés tout en préservant du temps pour vous. Et petit plus qu'on adore, Foodbag est une entreprise belge qui privilégie les ingrédients locaux. **Soit le meilleur cadeau de la rentrée pour 4 personnes parmi vous!**

Vous souhaitez vous abonner et participer? Scannez ce QR code ou rendez-vous sur **mesmagazines.be/promo/DFWF6**

Déjà abonné(e)? Scannez ce QR code ou rendez-vous sur **flair.be/foodbag**

FOODBAG
La box repas belge

Participation possible jusqu'au 30 septembre 2026 inclus. Plus d'informations et conditions du concours sur flair.be.

VENDU!

Une nouvelle feelgood à suivre

PARTIE 36



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



«Toi non plus, visiblement, tu ne pouvais pas attendre pour me piquer ma femme», lance Thomas à Félix. Il a l'air vraiment furieux, ce qui, malgré moi, me réjouit un peu. Parce que ça veut dire qu'il a encore des sentiments pour moi. Pas vrai?
«Hé», dit Félix. «C'est ta faute si je dois consoler Laura.»
«Quoi? Comment ça? Je t'ai pourtant raconté ce qu'elle a fait, non?»
«Oui, et elle m'a raconté ce que toi, tu as fait.»
«Évidemment que sa version de l'histoire est différente de la mienne. C'est logique, non? Mais tu me connais, quand même? Tu sais bien que je ne te mens pas? Et Laura et toi, vous n'êtes pas vraiment les meilleurs amis du monde, alors prétendre que tu la prenais dans tes bras pour la consoler, c'est quand même une explication assez douteuse.»
«Mais si je la prenais dans mes bras pour une autre raison, ça ne te semblerait pas douteux? Ça en dit long sur ta façon de penser. Ce soir, Laura et moi avons découvert que nous avions plus de choses en commun que nous ne le pensions. Beaucoup plus.»
Thomas regarde Félix, puis moi. Je hoche la tête pour confirmer. La confusion se lit clairement dans ses yeux.
«Pourquoi vous vous comportez si bizarrement? Et toi, pourquoi tu es ici?»
«Je voulais te parler. Mais comme tu n'étais pas là, j'ai parlé avec Félix. C'était très instructif.»
«Très instructif.»
«Pourquoi est-ce que vous parlez comme si vous complotiez contre moi?»
«Pas besoin de comploter contre toi, tu t'en charges très bien tout seul», dis-je.
«Ça n'a aucun sens. Comment quelqu'un peut-il comploter tout seul? Et contre lui-même, en plus?»
«D'accord, ça avait l'air beaucoup plus intelligent dans ma tête», j'avoue. «Mais inutile de changer de sujet. Où étais-tu la nuit où j'ai essayé de t'appeler pour qu'on aille voir la maison ensemble?»
Thomas jette un rapide coup d'œil à Félix, puis se tourne à nouveau vers moi.
«Je t'ai dit que j'étais chez Félix.»



«Et Félix vient justement de me dire que ce n'était pas vrai.»
Thomas affiche un air choqué.
«Félix, mec, pourquoi tu fais ça? Pourquoi tu mens comme ça?»

PARCE QUE TU ÉTAIS AVEC UNE AUTRE FEMME

«Arrête ton petit numéro, Thomas. Tu n'étais pas chez moi, et je n'apprécie pas vraiment que tu utilises mon nom pour mentir à ta copine.»
«Ex-copine.»
«Quand elle était dans mes bras, tu l'appelais encore 'ma femme'.»
«Je ne sais pas à quel petit jeu tu joues, Félix, mais ça ne me plaît pas beaucoup.»
«C'est justement ça, Thomas. C'est toi qui joues à des jeux. Et moi, je ne veux pas y prendre part. Laura non plus, d'ailleurs, alors tu vas tout nous dire, ici et maintenant. Où étais-tu cette nuit-là?»

«C'est toi qui joues à des jeux, et j'en ai assez. Alors dis-moi: où étais-tu cette nuit-là?»

«Tu étais vraiment ivre au point de ne plus t'en souvenir?»
«Je me souviens parfaitement de ce que j'ai fait ce soir-là. Je suis allé manger chez mes parents, puis j'ai regardé le foot à la télé. Avec un Coca et des chips, parfaitement sobre. Les chips, c'était parce que, une fois de plus, ce que ma mère avait préparé n'était vraiment pas terrible. D'autres questions?»
Thomas reste sans voix.
«Thomas, on n'est plus ensemble. Tu peux être honnête. Tu étais avec une autre femme?»
«Non.»
«Tu étais avec Stella?»
«Non.»
«Tu sais quoi? Je vais simplement lui envoyer un DM sur Instagram.»
«Non, ne fais pas ça. Écoute, oui, j'étais chez elle, mais on est juste amis, d'accord? Il ne s'est rien passé et il ne se passera jamais rien, parce que je n'ai pas ce genre de sentiments pour elle.»
«Mais tu as dormi chez elle?»



«Oui, mais sur le canapé.»
«Si vous êtes seulement amis et qu'il ne s'est rien passé, pourquoi tu ne me l'as pas simplement dit?»
«À cause de ça! À cause de ta jalousie et de ta méfiance!»
«Mec, si tu mens à ta copine sur l'endroit où tu te trouves alors que tu es chez une autre femme, c'est assez logique qu'elle commence à avoir des soupçons, non?»
«Félix, ça se passe entre Laura et moi, alors tu peux rester en dehors de ça, s'il te plaît?»
Félix soupire et lève les yeux au ciel, mais garde le silence.
«Si tu me l'avais dit, je l'aurais sûrement compris. Mais je sentais qu'il y avait quelque chose. Je sentais que tu me cachais quelque chose, et c'est pour ça que je t'ai demandé si tu étais avec Stella et si tu avais une liaison avec elle. Même si la deuxième partie n'était pas vraie, j'avais quand même à moitié raison, non? Mais toi, tu m'as donné l'impression que j'étais parano et jalouse. Ce n'est quand même pas juste de me larguer pour quelque chose à propos duquel j'avais bel et bien raison?»
«Ce n'est pas pour ça que je ne veux plus être avec toi, et tu le sais très bien.»
«Non, c'est à cause de la maison que j'ai dû acheter toute seule parce que toi, tu étais avec une autre femme.»
«C'est désespérant. Tu es désespérante.»
«Et toi, tu es un menteur. Tout le monde avait raison à ton sujet.»
«J'étais chez une amie. Et je ne savais rien pour cette maison. On s'est toujours dit qu'on se laisserait libres de voir nos amis et de sortir chacun de notre côté, alors je n'ai rien fait de mal.»
«Ça fait des années que tu me descends auprès de Laura», dit Félix. «Quel genre d'ami fait ça?»
«Oui, désolé, mec, mais si Laura et toi aviez été en contact, elle aurait su que je voyais Stella de temps en temps.»
«D'accord, entre nous, c'est vraiment terminé. Je pensais qu'on finirait par arranger les choses, mais maintenant je sais que ça n'arrivera jamais. Je ne crois absolument pas que Stella et toi soyez seulement amis, parce que sinon, tu n'aurais pas menti à ce sujet. Et tu as manqué de respect à Félix comme à moi.»
«J'aimerais que tu prennes tes affaires», dit soudain Félix.

«Thomas me regarde d'un air dur. Est-ce la même personne dont je suis amoureuse depuis si longtemps?»

TU VEUX VENIR VIVRE CHEZ MOI?

Thomas reste bouche bée de stupéfaction.
«Quoi? Tu me mets à la porte comme ça?»
«Tu peux encore rester une nuit, le temps de trouver un autre endroit où dormir, mais après ça, je veux que tu partes.»
«Dans ce cas, je vais devoir retourner à l'appartement», dit Thomas.
«Quoi, dans mon appartement? Hors de question!»
«Notre appartement. Mon nom figure aussi sur le bail. Et comme c'est une location, tu ne peux pas non plus faire changer les serrures. Eh oui, tu ne peux pas y faire grand-chose.»
«Comme si tu avais envie de vivre avec moi! Tu ne peux pas aller loger chez un ami?»
«Quel ami? Je suis son seul ami», dit Félix. «Enfin, j'étais son seul ami.»
«J'ai autant le droit que toi de vivre dans cet appartement. Si ça ne te plaît pas, tu n'as qu'à aller loger chez Barbara ou ailleurs.»
«Tu sais très bien que Barbara vit dans un studio et qu'elle n'a pas la place pour 2 personnes.»
«Chez tes parents, alors, peu importe.»
«C'est trop loin pour faire l'aller-retour tous les jours pour aller travailler. Et puis, je deviendrais folle là-bas.»
«Eh bien, tu vas devoir choisir entre devenir folle à cause d'eux ou à cause de moi.»
Il me lance un regard méchant. Je ne reconnais pas ce Thomas. Si dur, si dépourvu d'affection. Je n'arrive pas à croire que c'est la personne dont je suis amoureuse depuis si longtemps.
«Ou peut-être qu'elle n'a pas besoin de choisir», dit Félix. «Laura, tu veux venir vivre chez moi?»

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



TROP BON

Glaces façon cheesecake aux myrtilles

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 4 glaces

- ☐ 80 g de myrtilles surgelées
- ☐ 120 g de fromage frais
- ☐ 150 g de yaourt grec
- ☐ 20 g de sucre vanillé
- ☐ quelques myrtilles fraîches

RECETTE

1. Laissez décongeler les myrtilles surgelées. Veillez à bien conserver leur jus.
2. Mixez le fromage frais avec le yaourt grec et le sucre vanillé dans votre robot de cuisine ou à l'aide d'un batteur électrique.
3. Prenez quelques moules à glace et commencez par y déposer 1 cuillerée du mélange au fromage frais.
4. Ajoutez ensuite 1 c. à c. de myrtilles décongelées avec leur jus. Vous pouvez également ajouter quelques myrtilles fraîches.
5. Répétez cette étape 1 fois, puis terminez par 1 cuillerée de mélange au fromage frais.
6. Utilisez une pique à brochette ou le manche d'une cuillère à café pour créer un joli motif dans vos glaces.
7. Enfoncez les bâtonnets dans les moules à glace et placez-les au congélateur pendant au moins 4 heures.
8. Régalez-vous!

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

horoscope

LE SIGNE DE LA SEMAINE

VIERGE

24-8 • 23-9



Le Soleil, votre planète Mercure et la fougueuse Mars sont de votre côté cette semaine. Si vous étudiez, tout vous semblera facile. Vous parviendrez à vous concentrer sans le moindre effort. Si vous travaillez, vous ne vous laisserez pas facilement distraire et vous accomplirez vos tâches avec précision et efficacité. Les échanges constructifs seront également de précieux alliés. Que ce soit lors d'un entretien d'embauche, d'une réunion de travail ou d'un échange avec un·e client·e, vous irez droit au but, ce qui vous permettra d'obtenir les résultats escomptés cette semaine.

Si vous êtes célibataire et à la recherche d'un rendez-vous, mettez votre timidité de côté et osez y aller

Si vous êtes célibataire et à la recherche de l'âme sœur, n'hésitez pas à engager la conversation. Mettez votre timidité de côté et osez faire le premier pas. Il y a de fortes chances que l'échange se passe bien, notamment parce que c'est vous qui aurez pris l'initiative.



BALANCE

24-9 • 23-10

Avec Vénus et Jupiter à vos côtés, vous mangez peut-être de façon trop peu équilibrée ou dépensez votre argent de manière irréfléchie. **L'enthousiasme est une bonne chose, mais veillez aussi à prendre des décisions raisonnables.**



SCORPION

24-10 • 22-11

Vous pouvez accomplir beaucoup de choses avec la planète Mars à vos côtés. Vous serez particulièrement efficace si vous prenez des initiatives. **La semaine sera moins fructueuse si vous dépassez vos limites. Veillez donc à bien doser vos activités.**



SAGITTAIRE
23-11 • 21-12

Vous aspirez à plus de sensations fortes et d'aventure dans votre vie. Votre planète, Jupiter, attise ce désir et ne supporte pas la prévisibilité.
Si la semaine ne vous réserve pas son lot d'excitation, créez-la vous-même, à la maison ou au travail.



CAPRICORNE
22-12 • 20-1

La planète Mars exerce une influence tendue sur vous, ce qui pourrait vous pousser à en faire plus que ce que votre corps peut supporter.
Cette semaine, laissez votre corps vous servir de boussole. Respectez vos limites et ne les dépassez pas.



VERSEAU
21-1 • 19-2

Avec Jupiter, la planète qui joue les trouble-fête, vous pourriez être confronté·e à des dépenses imprévues ou plus élevées que prévu.
Inutile de paniquer pour autant. Gardez un œil sur votre budget et faites des choix raisonnables.



POISSONS
20-2 • 20-3

Avec la planète Mars à vos côtés, vous avez envie de bouger, de faire quelque chose ou de vous lancer dans un projet, seul·e ou avec d'autres.
N'attendez pas que quelqu'un vous invite. Faites de cette semaine une période pleine de bons moments.



BÉLIER
21-3 • 20-4

Votre niveau d'énergie pourrait être bas. Votre planète, Mars, exerce une influence tendue sur vous, ce qui pourrait entamer votre motivation.
Sachez donner le meilleur de vous-même lorsque c'est nécessaire, puis relâchez la pression au bon moment.



TAUREAU
21-4 • 21-5

Mars est à vos côtés, ce qui vous pousse à aller vite. Mais comme Jupiter vous met des bâtons dans les roues, mieux vaut lever un peu le pied.
Cette semaine, vous atteindrez vos objectifs tout aussi bien en adoptant un rythme plus modéré.



GÉMEAUX
22-5 • 21-6

Vous pouvez vous attendre à des évolutions positives. Il pourrait s'agir d'une rencontre inattendue ou d'une invitation à un entretien d'embauche.
Jupiter vous confère un rayonnement très fort. Faites-vous confiance et laissez les choses se faire.



CANCER
22-6 • 22-7

Cette semaine, vous allez à toute vitesse. Mars, présente dans votre signe et à vos côtés, vous apporte un dynamisme débordant.
Vous avez beaucoup d'énergie à revendre. Pensez tout de même à lever le pied de temps en temps.



LION
23-7 • 23-8

Cette semaine s'annonce favorable sur le plan financier. Surtout si vous êtes en pleine recherche d'emploi ou si vous avez quelque chose à vendre.
Connaissez votre valeur: vous la verrez se refléter dans votre salaire ou dans le prix de ce que vous vendez.

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.

Mon humeur dépend à 90 % de ce que j'ai mangé dans la journée

#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

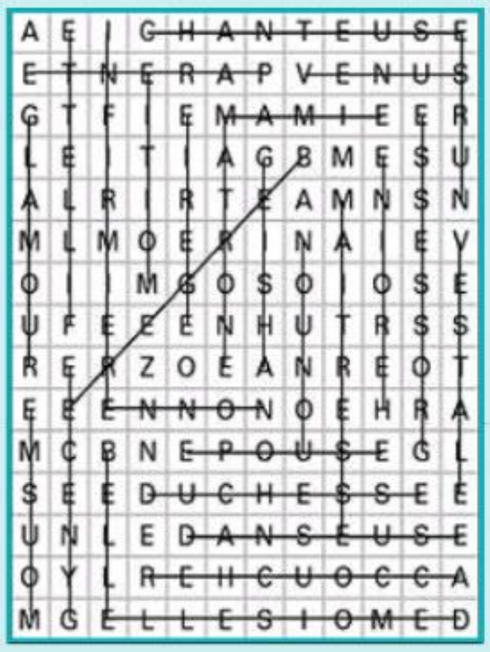
Solutions des jeux

Mots croisés

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

Argument

Mots mélangés



Amazone

Sudoku chaotique

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

Mots fléchés

Affinage

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

Sudoku 2468

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

Trouvez les 6 différences



Flair la semaine prochaine

16 septembre 2026



SOPRANO

« Si on est passionné et positif, on peut rêver très grand »

COMPTES à régler

Comment gérer les tensions financières avec vos proches

SEPTEMBRE = MOIS DU BUDGET

Toi, toi mon toit

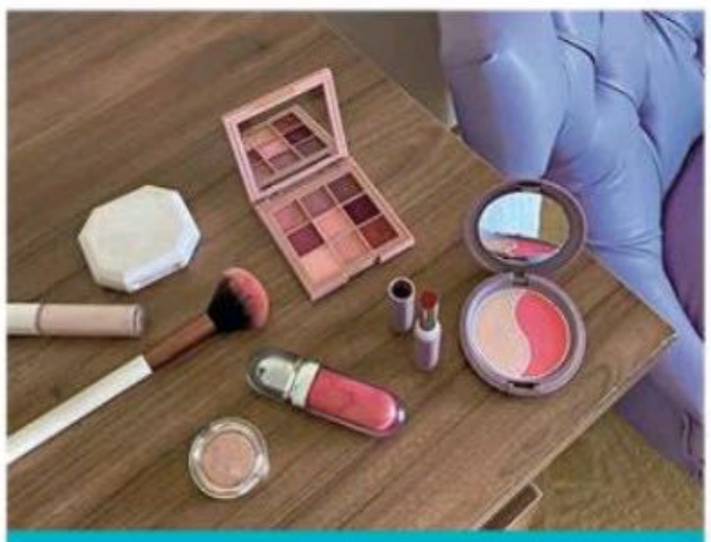
« 2 semaines après notre première discussion au sujet de l'achat d'un bien, nous avons signé un compromis de vente! »



Faites-vous la différence entre la mode chère et bon marché?

Faites le test!





Belle pour moins de 12 €

Notre sélection make-up à petit prix

Voyager en gagnant de l'argent

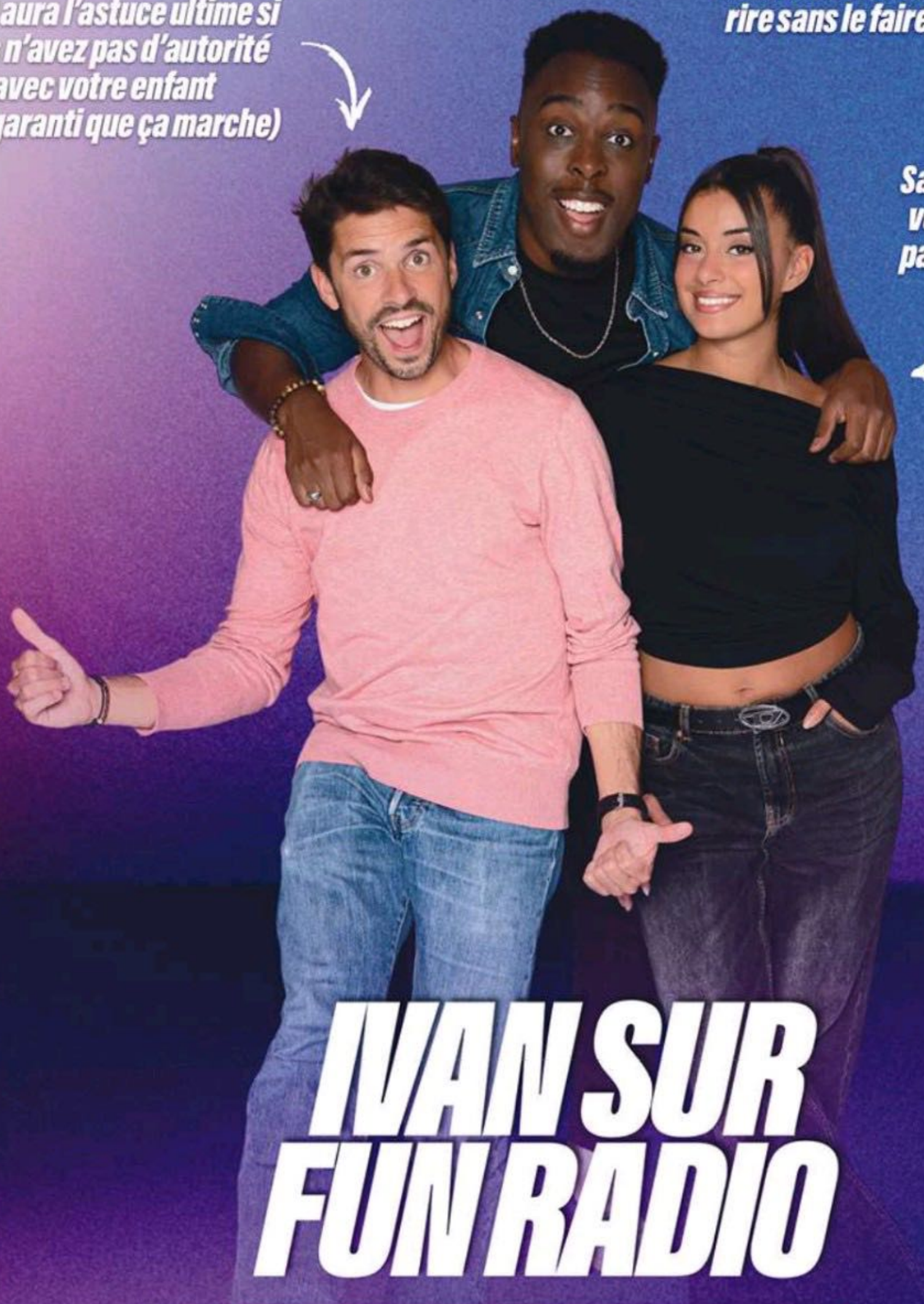
5 fans de voyage racontent leurs expériences les plus folles



Jer'M aura l'astuce ultime si vous n'avez pas d'autorité avec votre enfant (pas garanti que ça marche)

Ivan vous fera sûrement rire sans le faire exprès

Sarah vous dira tout ce que vous devez savoir pour ne pas passer pour un boomer



IVAN SUR FUN RADIO

DU LUNDI AU VENDREDI : 16H/19H

FUN RADIO

FUNRADIOBE - FUNRADIO.BE

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...

Justine, 26 ans, est célibataire et sait très bien ce qu'elle veut.
Elle s'enflamme pour... les personnes qui osent assumer leur sensualité sans aucune gêne.
Elle rêve parfois... de participer à une soirée sexe dans un centre de bien-être.

Je sors du vestiaire et pénètre dans le grand espace wellness ouvert. Une épaisse brume de vapeur enveloppe la pièce et l'odeur d'eucalyptus me monte aussitôt au nez. J'inspire et expire profondément, vérifie une dernière fois mon minuscule bikini, puis me fraie prudemment un chemin à travers le rideau de vapeur. Plus j'avance, plus je remarque que les cristaux sur les murs et au plafond dessinent de magnifiques motifs sur mon corps à moitié nu. Je suis même tellement fascinée que je ne regarde plus où je vais et percute de plein fouet quelqu'un d'autre. « Oh, pardon », dis-je, surprise. Je veux immédiatement faire demi-tour, mais il est déjà trop tard. Tout le monde autour de moi me regarde. Je meurs de honte et voudrais disparaître sous terre, mais l'homme que je viens de heurter prend ma main et m'adresse un sourire charmeur. Enfin, « homme »... Je devrais plutôt dire: « dieu incroyablement séduisant ». To-ta-le-ment mon genre! Il me détaille de la tête aux pieds avant de plonger intensément son regard dans le mien. « Je ne crois pas au hasard, dit-il. Et toi? » Je secoue la tête, même si je ne suis pas vraiment du genre spirituel. Mais s'il veut croire que l'univers m'a placée sur son chemin, qui suis-je pour le contredire? « Je peux t'emmener dans l'eau? » Les gens autour de nous commencent à chuchoter entre eux. L'un des autres hommes laisse échapper un sifflement encourageant. Il est clair qu'ils se connaissent. J'hésite un instant, puis finis par acquiescer. Après tout, je suis venue ici pour une raison. Je sais très bien quel genre de soirée m'attend. L'homme m'accompagne jusqu'à la piscine bleu saphir, mais me fait signe de rester sur la première marche de l'escalier qui descend dans l'eau. Lui, en revanche, entre dans la piscine. Une fois complètement immergé, il se retourne vers moi et me fait signe: « Viens. Mais lentement, s'il te plaît. » Sans quitter ses yeux, je descends les marches aussi lentement et sensuellement que possible avant d'entrer dans la piscine. Mes doigts effleurent la surface de l'eau, mes longs cheveux flottent derrière moi. Heureusement, l'eau est délicieusement chaude. L'homme nage vers moi et tourne autour de moi. « Je peux te déshabiller? », me demande-t-il. Le fait que nous ne nous soyons même pas encore demandé nos prénoms m'excite encore plus. J'acquiesce à nouveau. Peu après, mon haut de bikini se retrouve sur le bord de la piscine. Mais pour le bas, il prend davantage son temps. Il m'attire contre lui et, ensemble, nous nous laissons flotter dans l'eau. « Tu es tellement belle, me murmure-t-il à l'oreille, mais tu as l'air bien plus innocente que tu ne l'es réellement. » Je ne peux pas lui donner tort. Depuis des années, mes airs de fille sage font perdre la tête à mes amants, et c'est avec plaisir que j'ajoute la sienne à la liste. Je laisse donc mon doux sourire se transformer en un petit rictus espiègle, comme cela me vient si naturellement, et me rapproche peu à peu de lui jusqu'à ce que mes lèvres ne soient plus qu'à quelques millimètres des siennes. Mais j'attends sagement qu'il prenne l'initiative. Oh, vraiment, ses lèvres sont d'une douceur incroyable. Et elles me donnent terriblement envie d'en avoir plus! Nous traversons toute la piscine en nous embrassant. Ce n'est qu'après un moment, lorsque je déplace mes lèvres vers son cou sexy, que je remarque que plusieurs de ses amis se sont rassemblés au bord de la piscine et nous observent avec des regards gourmands. Ils sont sûrement jaloux qu'il soit le premier à pouvoir découvrir le nouveau jouet... Et je compte bien en rajouter une couche. J'enroule mes jambes autour des hanches de l'homme et me serre fermement contre lui, un bras passé autour de son cou, tandis que de mon autre main, je défais les liens de mon bas de bikini. Il ne tarde pas à flotter dans la piscine tandis que je me déhanche contre sa délicieuse érection. La sensation est électrique, et pourtant, ce n'est encore que le début. Car à la fin de cette soirée, plus personne ici ne me verra comme la nouvelle petite fille sage.

« 'Je peux te déshabiller?' Le fait de ne même pas connaître son prénom m'excite encore plus »

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.

rtbf

DÉCOUVRIR, ENSEMBLE VOS TALENTS

Des musiciens, des acteurs, des chanteurs, des sportifs, des humoristes.
Et à leurs côtés, tout un écosystème qui vit autour de ces talents :
des auteurs, des journalistes, des techniciens, des réalisateurs,
des cinéastes, des producteurs, des salles, des festivals...

À la RTBF, soutenir les talents, c'est contribuer au rayonnement de tous les savoir-faire de Wallonie et de Bruxelles.

© Studio Graphique RTBF - Photo : Hadrien Hanse