

mariefrance

JUIN 2026

BEAUTÉ
*On veut du
GLOW!*

**L'AMITIÉ
APRÈS 50 ANS**
STOP À LA ROUTINE
OUI AUX COUPS
DE Foudre

SACS, BIJOUX, CHAUSSURES
**LES
DÉTAILS
CHICS
DE VOTRE
ÉTÉ**

**CUISINE ANTI-
INFLAMMATOIRE**
LES NOUVELLES
RECETTES
QUI SOULAGENT

PSYCHO
L'ART DE RÉUSSIR
SA DISPUTE

**C'EST
PROUVÉ !**
LE SLOW
SPORT
PLUS
EFFICACE
QUE LE
RUNNING

SPÉCIAL ANTI-ÂGE

LES 4 INGRÉDIENTS

QUI MARCHENT VRAIMENT

CENTENAIRE DE GAUDI
& SAGRADA FAMILIA
**BARCELONE,
C'EST MAINTENANT !**

L 18952 - 346 - F: 3,20 € - RD



FRANCE: 3,20€ - AND: 5€ - AUTR: 7,50€ - BEL: 4,80€ - ESP: 5€ - GR: 5,90€ - D: 8,80€ - DOMS: 5€ - ITA: 6,90€ - ILE MAURICES: 6€ - LUX: 4,80€ - FN/PB: 6,90€ - PORT CONT: 5€ - ROU: 6,90€ - CAN: 10,50€ - MAR: 5,50€ - TOM: 5,90€ - CPP: 4,80€ - CH: 8,95€ - TUN: 10,00€

NOUVEAU

EXPERT

MENOBALANCE

SERUM CAPSULES



Cible 6 changements de la peau liés à la ménopause

+94%

des femmes ont constaté une amélioration*



**DOUBLE ACTION
ANTI-TACHES**

Aide à réduire les taches brunes et à restaurer l'éclat de la peau

*Test réalisé auprès de 33 femmes.

PUBLICATION DU GROUPE REWORLD MEDIA

Président Pascal Chevalier
Directeur général Gautier Normand
Directeur des opérations presse
Germain Perinet
Éditrice Dorothée Rourre

RÉDACTION

Directrice des rédactions Karine Zagaroli
(kzagaroli@reworldmedia.com)
Directrice artistique Sylvie Sauvanet
(sylviesauvanet@outlook.com)

CONCEPTION ET RÉALISATION

SAAAAAN

5 bis, rue des Prés-Salés - 56370 Sarzeau
Rédactrice en chef déléguée Sokha Keo
(sokha.keo@saaaaan.com),
Directrice artistique Cécile Gault
(cecile.gault@saaaaan.com),
Secrétaires de rédaction
Brigitte Roux et Stéphane Moll,
Ont collaboré à ce numéro :
Pablo Alto, Livia Beaujean, Justine Boivin, Stéphane
Bréhier, Lili Charpentier, Sophie Giagnoni, Émilie
Kremer, Louise Lembrun, Gilles Medioni, Yasmine
Meurisse (directrice beauté), Joachim Mole, Chloé
Panier, Julie Patriat, Pauline Ripote, Lena Rose.

PUBLICITÉ

Directrice générale
Élodie Bretaudeau Fonteilles,
(ebretaudeaufonteilles@reworldmedia.com)
**Directrice commerciale pôle mode beauté
international** Nathalie Félix-Predine,
(nfelix@reworldmedia.com)
Contact publicité Reworld
Marie-Isabelle Duchêne,
(mduchene@reworldmedia.com)
**Directrice générale adjointe Commerce
MEDIAOBS** Sandrine Kirchthaler,
Responsable diffusion marché Siham Daassa,
Directrice relation client et recouvrement
Pauline Faure,
(01 45 19 59 79, pfaure@reworldmedia.com)

FABRICATION

Directeur des opérations industrielles
Bruno Matillat,
Cheffes de fabrication
Nadine Chatry et Hélène Bernardi,

GESTION DES VENTES AU NUMÉRO ET DE LA PROMOTION

MERCURI PRESSE
Responsable diffusion Chloé Desmoulin,
(01 41 33 50 68, cdesmoulin@reworldmedia.com)

WEB

Directeur des activités numériques
Jérémy Parola,
Responsable audience Gary Assouline

Image de couverture générée à l'aide de l'IA. Sac micro Ancone,
Bobbies. Jonc doré, Agatha. Boucles d'oreilles ondulées, My
Jewellery. Manchette, Zag Bijoux. Blouse ceinturée, Suncoo.

PAR **SOKHA KEO**
RÉDACTRICE EN CHEF DÉLÉGUÉE



GRAND-ANGLE

Une question de point de vue. Mais aussi de bienveillance. Le regard que l'on porte sur les événements, les lieux et les personnes que l'on côtoie tient parfois à peu de choses. Un sourire, une parole. Il suffit de faire un léger pas de côté pour avoir de belles surprises et apprécier le moment présent. Cet état d'esprit, riche et bénéfique pour notre santé physique et mentale, se cultive chaque jour. Il permet de nouvelles rencontres et conduit, pour certains, à de magnifiques amitiés, même après 50 ans, comme le dévoile l'enquête de Sophie Giagnoni. La journaliste y recueille des témoignages qui parlent de coups de foudre amicaux nés à l'occasion d'un simple cours de sport ou de langue. Oui, osons nous parler sans préjugés et sans forcément penser performance ! Rester disponible pour l'autre mène souvent à de jolies victoires. Notre sujet psycho, ce mois-ci, évoque la dispute et ses enjeux de pouvoir. L'éviter ou la transformer s'apparente à une joute verbale qui met au tapis l'une des deux parties. À condition de comprendre ses véritables origines et de finir par en rire, elle devient même nécessaire ! Tourner autour d'un thème, le décortiquer et le voir sous un autre angle nous permet de réfléchir et d'y apporter des solutions concrètes. Et ce, quel que soit le domaine. Oui, l'ouverture concerne également notre rapport à la beauté. Dans notre dossier consacré à l'anti-âge, Yasmine Meurisse interroge des experts sur l'efficacité de la vitamine C, du rétinol, de l'acide hyaluronique, de la niacinamide et sur leur utilisation au quotidien. Leur avis pertinent confirme la place de ces quatre ingrédients stars de la cosmétique et incite à les tester autrement. Ce numéro préestival réunit vos interrogations et centres d'intérêt – les aliments pour lutter contre l'inflammation, les bénéfices du slow sport, les accessoires de l'été, l'actualité culturelle et littéraire, etc. – avec curiosité et légèreté, fidèle à l'esprit marie france !
Bonne lecture. ●

REJOIGNEZ-NOUS



www.mariefrance.fr

SERVICE ABONNEMENTS - UNE QUESTION CONCERNANT VOTRE ABONNEMENT ?

Contactez-nous: Tél.: 01 46 48 48 34 (du lundi au samedi sans interruption, de 8 h à 20 h).

Formulaire de contact en ligne: www.serviceabomag.fr

Par courrier: marie france - Service Abonnements - 59898 Lille cedex 9

PHOTO
EDITE



6 CLICS ET DÉCLICS

marie france sur le digital

8 COUPS DE CŒUR

Top10 du mois

STYLE

12 ÇA BOUGE

Les adresses et marques à suivre

14 SPÉCIAL ACCESSOIRES

Lunettes, bijoux, chaussures... Des envies pour toutes les humeurs

19 MORPHO

Porter une robe bohème

20 DANS LE DRESSING DE...

India Hair

21 DU PODIUM À LA RUE

Le rouge flamboyant

22 COULISSES

Nomasei

24 MONOMANIAQUE

Le temps des cérémonies



14

**LES ACCESSOIRES
DE L'ÉTÉ**

BEAUTÉ

26 NEWS

Soins et produits extras pour l'été

28 DOSSIER

Acide hyaluronique, vitamine C, niacinamide, rétinol... Pourquoi ça marche vraiment?

34 BANC D'ESSAI

Oui aux fluides protecteurs

36 BEAUTYMANIA

Sticks à tout faire

38 AIR DU TEMPS

Je veux du glow!

40 AUTOUR DU PARFUM

Effluves uniques et inoubliables

MAGAZINE

42 SOCIÉTÉ

L'amitié prend son envol après 50ans

46 PSYCHO

La dispute, tout un art

42



49 MA VIE AVEC

Une voyante

50 JOB

Bouge de là!

53 EN MODE DIGITAL

On fait la chasse aux abonnements fantômes

ÉQUILIBRE

56 SANTÉ

L'assiette anti-inflammatoire idéale

60 BIEN-ÊTRE

La revanche du slow sport

62 MATHS ALIMENTAIRES

Tartines gourmandes

64 SUR LE FEU

Sandrine Quétier

ART DE VIVRE

66 LIFESTYLE

Les actus pour un intérieur ouvert vers l'extérieur

68 AMBIANCE DÉCO

Entre pins et mer

78 SHOPPING

Matériaux bruts à l'honneur

80 RECEVOIR, TOUT UN ART

Déjeuner chez Sharon

88 SHOPPING

De la joie!



CULTURE

90 RENCONTRE

Laure Calamy

94 AGENDA

Expos, ciné, théâtre, spectacles... les rendez-vous culturels à ne pas manquer

96 LIVRES

Le meilleur des romans et polars du moment

ÉVASION

102 NEWS

Idées d'ailleurs pour les beaux jours

103 1 ENVIE DE VILLE

À Barcelone, sur les traces de Gaudi

104 DESTINATION

Le Kenya, au-delà du safari

110 ASTRO

112 CARNET D'ADRESSES

113 BONS PLANS

114 CARTE BLANCHE

Vimala Pons



78
DÉCO
ORGANIQUE





SUR LE WEB



MANQUE DE RESPECT : UNE REPONSE EST POSSIBLE !

Pas facile de réagir sereinement face à un interlocuteur qui nous manque de respect. Pourtant, il est nécessaire de le faire, en prenant son temps pour encaisser le choc et prendre de la distance avec des paroles parfois blessantes. Une fois la colère, voire la sidération, retombée, préparez des phrases exprimant votre besoin de réflexion et relancez la conversation sur des éléments concrets, sur le sujet initial. Une manière efficace de déstabiliser une personne désagréable et d'éviter l'intimidation sans envenimer les rapports, qu'ils soient personnels ou professionnels.

 **FACEBOOK.COM/**
MARIEFRANCEMAG

LES DESSOUS D'UNE SIGNATURE

Ce n'est un secret pour personne. La signature manuscrite, claire ou gribouillée, révèle une personnalité. Apposée sur les documents officiels, les contrats ou les chèques, elle évolue souvent au fil de l'âge. Le psychiatre et graphologue Jean-Charles Gille-Maisani, dans son livre *Psychologie de l'écriture. Études de graphologie générale* (éditions Payot) indique même qu'elle serait « une biographie condensée, l'image que le sujet se fait de lui-même ou qu'il veut donner de lui-même ». Selon lui, la signature peut même représenter, en fonction du trait utilisé, un « geste de refoulement symbolique et un véritable lapsus graphique ».



CHUT, ÇA ROULE !

Infos, podcasts, musique... de nombreux automobilistes profitent de leur trajet pour s'informer ou se distraire. D'autres privilégient le silence. Plusieurs études de psychologie cognitive rappellent que la conduite silencieuse influe sur notre attention et libère des ressources mentales. Le cerveau active le « réseau du mode par défaut » comme pour toute tâche automatique. La pensée devient alors plus profonde et les idées se connectent entre elles. Selon les thérapeutes interrogés par le magazine féminin Bustle, ces poches de calme s'apparentent à une séance de métacognition ou art d'observer ses propres pensées. Maline, la conduite !

Le skyr, des protéines à chaque bouchée

Démarrer la journée avec un savoureux petit déjeuner riche en bons nutriments, c'est idéal! Naturellement riche en protéines de bonne qualité, le skyr s'intègre délicieusement à toutes les routines. Que vous soyez sportif ou simplement actif, il n'y a qu'à décider de quelle manière vous préférez le déguster!

Granola bowl ou smoothie? Avec ou sans topping? Avant ou après le sport? Chacun ses goûts, chacun sa routine! Mais ce qui est sûr, c'est que nous avons tous, sportifs ou non, besoin de sources protéiques de bonne qualité, c'est-à-dire assimilables et composées d'acides aminés essentiels! Bénéfiques à notre organisme, les protéines contribuent au maintien de la masse musculaire et d'une ossature normale.

UNE BOUCHÉE DE PLAISIR!

Le skyr a donc toutes les qualités requises! Il permet de couvrir une partie de l'apport de référence journalier en protéines¹ et convient aussi bien aux sportifs, dont les besoins en protéines sont supérieurs en raison du travail musculaire, qu'aux actifs. Apprécié pour son goût doux et sa texture onctueuse, le Skyr Yoplait met tout le monde d'accord! Seul ou accompagné de céréales complètes, de fruits secs ou de saison, il se décline en une large gamme de saveurs (Nature, Vanille ou Coco, sur lit aux fruits, Gourmand ou Vitaminé) pour le plaisir de tous!



Bol protéiné au Skyr Yoplait

INGRÉDIENTS

150 g de Skyr Yoplait Nature ou Vanille • 1 banane (120 g)
• 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuètes (20 g).

1. Écrasez la moitié de la banane à la fourchette dans un bol et ajoutez le Skyr Yoplait.

2. Mélangez. Ajoutez le beurre de cacahuètes et le reste de la banane coupé en rondelles.

En option : granola ou flocons d'avoine, noix concassées, un filet de miel ou de sirop d'érable.

Cette recette vous apporte au moins 15 g de protéines³.

RICHE EN PROTÉINES
Permet de couvrir 15% de l'apport de référence¹

0% DE MATIÈRES GRASSES²



Tous les Skyr Yoplait sont



NATURE



COCO



VITAMINÉ



RECETTE GOURMANDE

© Gailty Images - R. Adobe Freilly // 1. Une portion de 100 g de skyr permet de couvrir 15 % de l'apport de référence journalier en protéines pour une personne de 75 kg. Ceci est sur la base de la RNP (0,83 g / kg / j). Arises. 2. Sans Stracoulette (2 % MGS), Coco (1 % MGS) et Caramel (10,7 % MGS). 3. Une portion de 100 g de skyr contient 9,5 g de protéines pour le Nature. Source : Cijol.

YOPLAIT FRANCE SAS 150 rue Gallieni 92100 BOULOGNE-BILLANCOURT (ex copila) de 7 397 426 85 € - RCS Nanterre 440 767 549 - AVRIL 2025



1

RIVIERA À L'HEURE INDIENNE

Des effluves exotiques, des soieries chatoyantes, des attentions *made in India*... Pour sa réouverture, l'Hôtel Sezz Saint-Tropez s'associe avec Maathi, marque de luxe parisienne, pour offrir une expérience immersive baptisée «L'heure Maathi». Artisanat, haute parfumerie, arrivée personnalisée avec des éventails tissés main et «Sensual Ritual» au bord de la piscine permettent aux visiteurs de s'évader sans quitter son transat.

> saint-tropez.hotelsezz.com



2

OH MON BATEAU !

L'histoire d'amour entre Pablo et la maison Christian Pellet se poursuit et débouche sur une nouvelle chaussure en édition limitée. Son style bateau intemporel sublime tout ce qu'elle touche, qu'on porte un short en jean ou une robe plus chic. Non doublée mais lacée pour maintenir le pied, elle se révèle surtout d'un confort et d'une légèreté incomparables ! Aurait-on trouvé la parfaite chaussure d'été ? Peut-être !

> En croûte de cuir, Pablo x Pellet, 120 € le modèle uni, 130 € le modèle léopard, pablo.fr

3

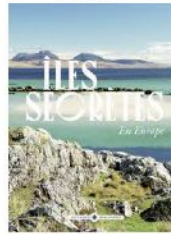
UN BIJOU D'ÎLE

Envie de découvrir un morceau de terre charmant en pleine mer ? Le livre

Îles secrètes en Europe présente 50 îles, désertes ou habitées, réelles ou imaginaires, petites ou grandes, éloignées ou proches du continent, de la Norvège à la mer Baltique.

Une source inspirante !

> *Îles secrètes en Europe*, Voyages Gallimard, 320 pages, 25,95 €.



UN THÉ, UN BOUQUIN, UN HÔTEL !

Mieux que le quart d'heure de lecture national, voilà le tea-time littéraire. L'idée: savourer une pause gourmande avec boisson et pâtisserie dans le cadre cosy d'un hôtel littéraire tout entier consacré à un écrivain. Proposée dans six lieux situés à Paris, Rouen, Nancy et Clermont-Ferrand, c'est une belle occasion de (re)plonger dans les œuvres de Marcel Proust, Stendhal, Arthur Rimbaud, Marcel Aymé, Gustave Flaubert ou Alexandre Vialatte.

> Tea-time signature de la Société des hôtels littéraires, t.l.j. à partir de 14 h, 8 €, hotellitteraires.fr



5

COMMUNIQUER AU-DELÀ DES MOTS

Votre chat panique dès qu'un inconnu frappe à la porte ? Votre chien est malade et vous vous sentez démunie ? Pourquoi ne pas essayer la télépathie animale ? Ce livre rempli d'exercices pourrait transformer le lien à votre animal.

> *Le Mini-Guide ultime de la communication animale*, Cassandra Luci, Éditions Leduc, 12 €.

PAR LILI CHARPENTIER, LIVIA BEAUJEAN, SOKHA KEO ET YASMINE MEURISSE

6



BORDEAUX REND HOMMAGE À MARTIN PARR

Et ça se passe dans les jardins de la Cité du vin, qui célèbre cette année ses 10 ans. Décédé en décembre dernier, le photographe britannique a immortalisé comme personne le « kitsch » des fêtes populaires et des débordements de la société de consommation. Accessible gratuitement, cette exposition met à l'honneur une sélection de photos prises à Bristol entre 1988 et 2023. Entre deux scènes de ripaille se glissent aussi des images de sa série Flowers.

> *Martin Parr: Art de vivre, jusqu'au 20 septembre, Cité du vin, Bordeaux (33).*

7



ÇA SWINGUE !

Bis repetita pour Fermob et la Maison Sarah Lavoine ! Déjà pimpée une première fois à l'automne dernier par l'architecte parisienne, la lampe Swiing fait l'objet cette saison d'une nouvelle édition limitée. Et se pare maintenant d'un décor graphique plein de peps avec son socle écru rayé d'un bleu intense. Démontable, réparable et recyclable, il suffit de la charger pour bénéficier d'un éclairage d'ambiance de 10 heures. L'objet adéquat pour les soirées d'été à venir.

> 99 € la lampe, fermob.com

8

L'EFFET CUPIDON

Créée par un homme fou d'amour pour « la plus belle des japonaises », la marque de beauté Evidens

s'inspire précisément de la haute technologie japonaise. Notamment en utilisant la nano-émulsion, procédé

qui décuple l'efficacité d'actifs inédits tels que le saké fermenté ou le triple collagène présents dans ce soin

contour de l'œil premium : l'amour a un prix ! > Crème Riche Contour des Yeux, Evidens, 230 €.



AU GALOP

Les Amazones fascinent par leur posture et leurs tenues vestimentaires. Le musée Fragonard d'Arles consacre, dans l'exposition *Amazones ! Cavalières et icônes de mode*, ces femmes ayant influencé la mode, de l'Antiquité à nos jours. Le parcours présente l'évolution du style des cavalières au fil des siècles et révèle l'impact de la pratique équestre sur l'émancipation des femmes dans la société.

> *Amazones ! Cavalières et icônes de mode. Du 22 mai au 20 septembre, musée de la Mode et du Costume, Arles. musee-mode-costume.fragonard.com*

BIEN-ÊTRE À TOUTE HEURE

10

S'offrir une pause forme tout en restant assis à son bureau ? C'est le pari réussi de ThermBack Led, la dernière innovation de Therabody. Cette ceinture légère combine chaleur, infrarouge lointain, vibrations et luminothérapie Led. Facile à enfiler et à placer au bas du dos, il suffit de choisir l'intensité des effets désirés pour ressentir ses bienfaits. Le plus ? Elle s'utilise également en mouvement.

> ThermBack Led, Therabody, 269 €.

Encore
une page
de **Pulpe**



EMBALLAGES
TRIONS-LES

MODE



RAFFINEMENT MODERNE

Faciles à enfiler, ces mules Lola Casademunt combinent sophistication et simplicité. Le dessus en cuir légèrement froncé et le bout pointu s'inscrivent dans la tendance tandis que la sangle élastiquée noire, surmontée de pièces métallisées dorées, apporte une touche précieuse. Une chaussure à l'équilibre parfait pour se rendre au bureau et enchaîner avec un apéro ou un dîner sans avoir à se changer. Chic !
> Sandales en cuir, Lola Casademunt, 129 €. lolacasademunt.com



COUP DE CŒUR

INDIES, LE RENOUVEAU

Créée dans les années 1990, la marque provençale revient en force sous l'impulsion d'une nouvelle styliste, avec des collections aux broderies subtiles et aux coloris forts sur des pièces aux coupes épurées. Mention spéciale à la robe Rosita, réinterprétation féminine du tablier en popeline (289 €).

> indies.fr



WOOL PROJECT DÉBARQUE EN FRANCE

L'Américaine Kazumi Vites est passionnée par l'artisanat et la qualité des matières. Un goût hérité de son père, teinturier de kimonos japonais. La créatrice de la griffe Wool Project travaille les fils avec délicatesse et éthique pour les transformer en maille luxueuse. Ses vêtements (à partir de 170 €) épousent le corps pour une grande liberté de mouvement, avec fluidité. À découvrir enfin en France! > woolproject.com

OBJET LIBRE

NÉ DE LA RÉCUPÉRATION DES CHUTES D'ATELIER DE MAISON ARTHUS BERTRAND, LE COLLIER FRAGMENT OF LUCK EN MÉTAL DORÉ ET ARGENTÉ RECYCLÉ (320 €) SE PORTE AUTOUR DU COU, DU POIGNET, ACCROCHÉ À SON SAC FÉTICHE. LA POCLETTE QUI L'ACCOMPAGNE, SIGNÉE ROSEANNA, RENFORCE CETTE IDÉE D'UPCYCLING CONTEMPORAIN.

> En exclusivité aux Galeries Lafayette et dans la boutique parisienne Roseanna. arthusbertrand.com



INSPIRATION CÔTIÈRE

Rayures classiques sur un fond marine profond, blanc évoquant les façades des bâtiments, matières de choix (popeline, chambray). La collection capsule Badia Atlantikoa, signée Figaret x Hôtel du Palais, reprend les signes du raffinement de la côte basque et se compose d'essentiels : chemises, robe-chemise, pyjama, casquette, chaussettes. Un beau mélange des genres à adopter en toute simplicité. De 35 à 225 €.

> figaret.com



GEOX REVISITE SA SNAKE ORIGINALE

Née en 2006, reconnaissable à son profil effilé et à son motif de grille latérale, la basket revient sous un jour nouveau. Proposée en 5 variations de couleurs et de matières, elle se joue des contrastes entre effet mat et transparent, suède souple et caoutchouc structuré, tissus techniques et cuirs premium. Après tout, on n'a pas tous les jours 20 ans ! De 109,90 € à 169,90 €.

> geox.com

FOULARD ARTY

D'un côté Maison Pétrusse, une marque de mode durable qui pense ses créations comme des œuvres d'art. De l'autre, le musée du Grand Palais. La réunion des deux s'est matérialisée autour d'une collection d'étoles en laine et de carrés en soie inspirée par la verrière du bâtiment parisien. Et plus précisément par les effets des lumières changeantes du ciel, du matin clair aux soirs dorés. On adore.

> Collection « Sous le ciel de Paris », à partir de 160 € le carré de soie, petrusse.com



ST HUBERT OMÉGA 3® Pour tous les gourmands qui ont aussi un cœur.



St Hubert PCS Nancy 752 339 318 - Mars 2025

Pour cuisiner de bons petits plats et réussir ses pâtisseries tout en prenant soin de son cœur, il y a St Hubert Oméga 3*, car les oméga 3 contribuent au bon fonctionnement cardiovasculaire* et sont conservés à la cuisson. En cuisine, deux noisettes de St Hubert Oméga 3* (20 g)** couvrent près de la moitié de vos besoins quotidiens* !

Alors, en cuisine !



LE CHOIX DU CŒUR

*L'ALA (oméga 3) contribue au maintien d'une cholestérolémie normale pour un apport quotidien de 2 g dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, et dans un mode de vie sain. **20 g de St Hubert Oméga 3* = 0,9 g d'oméga 3 (ALA)

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.FR

ACCESSOIRES

UNE HUMEUR, UN STYLE

SACS, CHAUSSURES,
LUNETTES... NOTRE SÉLECTION
D'INDISPENSABLES POUR
UNE RÉUNION STRATÉGIQUE,
UN RENDEZ-VOUS AMOUREUX,
UNE SOIRÉE GLAM' OU UN
WEEK-END CHILL !

PAR LIVIA BEAUJEAN



DE LA JOIE !

Des tons vifs et ensoleillés pour un max de gaieté.

1. Boucles d'oreilles feuilles de ginkgo, **Nach**, 78 €. 2. Carré en soie 67 x 67 cm, **Malfroy**, 75 €. 3. Collier tropical banane, **My Jewellery**, 22,90 €. 4. Collier en résine, **Ikita**, 35 €. 5. Chapeau en lin, **Anthony Peto**, 180 €. 6. Bague Iris citrine, **Leticia Ponti**, 89 €. 7. Carré imprimé en coton bio, **Monoprix**, 25,99 €. 8. Sandale compensée, **Castaner**, 215 €. 9. Sac Balancier grand modèle, **Camille Fournier**, 2750 €. 10. Ceinture Eugénie, **Maison Boinet**, 205 €. 11. Pochette Dior Bow en cuir d'agneau, **Dior**, 1990 €. 12. Montre avec bracelet en cuir perforé, **Lip**, 179 €. 13. Lunettes de soleil montures, **Alain Afflelou**, 29 €. 14. Sandales Loukoum, **JB Martin**, 145 €. 15. Pochette Brigitte, **Sézane**, 180 €. 16. Coiffe Kokoshnik recouverte de fleurs en soie, **Courtois Paris**, 340 €. 17. Ballerines babies Ariana en cuir verni mangué et crochet ivoire, **Carel**, 435 €. 18. Bracelet en cuir La Savoureuse, **Vaincourt**, 160 €.



AU CALME

Une palette quasi monochrome pour une élégance assumée.



Vanessa Bruno

1. Sac baguette en cuir vert, **S.T. Dupont**, 1425 €. 2. Tong plate en cuir, **Alohas**, 150 €. 3. Bague Idylle à Ischia sertie de pierres semi-précieuses, **Graazie**, 155 €. 4. Pendentif avec pierre en forme de galet, **Ti Sento**, 110 €. 5. Solaires rectangulaires, **Paul & Joe**, 169 €. 6. Bandana en voile de coton, **Souleiado**, 59 €. 7. Bob Nino, **Mapoésie**, 65 €. 8. Ballerine en cuir Kate à bout carré, **Augusta**, 235 €. 9. Lunettes de soleil ovales, **Ferragamo**, 350 €. 10. Petit sac à main double rabat Émilie en cuir grainé, **Le Tanneur**, 450 €. 11. Sac Bowling Bolero Mini en cuir de veau lisse rose quartz, **Balenciaga**, 2600 €. 12. Manchette Pépite, **Les Georgettes**, 115 €. 13. Solaires hexagonales Jackie, **Shelter**, 320 €. 14. Collier en pâte de verre, **Ikita**, 25 €. 15. Sac matelassé, **Grain de Malice**, 27,99 €. 16. Baskets Bridge Dopamine Aquamarine, **Hoff**, 160 €. 17. Sac pliable No. 72, en toile souple, **L/Uniform**, 650 €. 18. Baskets Amortyl, **Damart**, 79,99 €. 19. Sautoir double en chaîne et perles, **Weill**, 119 €.



COOL ET FACILE

Praticité et confort : le combo idéal pour un départ immédiat.

1. Chapeau de paille, **C&A**, 15,99 €. 2. Sandales croisés, **Tissaia**, 29,95 €. 3. Lunettes de soleil, **Karl Lagerfeld**, 96 €. 4. Méduses plates en cuir Coelo, **Petite Mendigote**, 165 €. 5. Bandana en soie, **Freepeople**, 45 €. 6. Casquette en coton, **Indies**, 39 €. 7. Mules en cuir suédé, **Max Mara**, 555 €. 8. Pochette en toile et cuir Binnari, **Adolfo Dominguez**, 75 €. 9. Sac épaule Maryemy, **Geox**, 159,99 €. 10. Sandales à talon en cuir Nais, **Mellow Yellow**, 110 €. 11. Porte-gobelet, **Koomy's**, 29 €. 12. Sac à main Donna, **Nat & Nin**, 199 €. 13. Lunettes de soleil, **Lacoste**, 142 €. 14. Chaîne de téléphone courte, **La Coque Française**, 35 €. 15. Derbies en cuir, **Monoprix**, 69,99 €. 16. Bourse en daim, **Bérénice**, 245 €. 17. Chapeau à franges en fibres naturelles, **Sugri**, 236 €. 18. Grand cabas en paille, **Nanushka**, 235 €. 19. Ballerines Émilia en cuir, **Anthology**, 245 €. 20. Ceinture bicolore en cuir, **Caroline Biss**, 100 €. 21. Baskets Jitsu, **Veja**, 170 €.



GLAM' CHIC

Des irisés et de la brillance en deuxième partie de journée.

1. Boucles d'oreilles Rubya acier inoxydable doré et nacre, **Pierre Lannier**, 49 €.
2. Sandales à talon en nubuck scintillant, **Armani**, 890 €.
3. Lunettes de soleil rectangulaires, **Calvin Klein**, 180 €.
4. Mini-sac à rabat Angèle, **Lancel**, 550 €.
5. Ceinture à boucle, **bonprix**, 11,99 €.
6. Boucles d'oreilles Rivage, **Gas Bijoux**, 105 €.
7. Tong Astrid, **AGL**, 435 €.
8. Solaires vintage, **Mickaël Kors**, 137 €.
9. Bague tressée en argent, **Thomas Sabo**, 139 €.
10. Sandales à lanières en cuir, **Mango**, 99,90 €.
11. Bracelet Duchess, **Lacoste**, 129 €.
12. Sautoir multi-rangs, **Isabelle Toledano**, 195 €.
13. Solaires œil de chat, **Jimmy Choo**, 360 €.
14. Sac Rider à franges, **Burberry**, 2980 €.
15. Manchette Gilda, **Satellite**, 240 €.
16. Tong Carthage, **K.Jacques**, 205 €.
17. Montre avec bracelet maille milanaise, **Maty**, 295 €.



« Le vintage, une véritable pépite »

LES ACCESSOIRES DE SECONDE MAIN SÉDUISENT DE PLUS EN PLUS POUR LEUR ASPECT COLLECTOR. JOY ET AURÉLIE, FONDATRICES DE JAIIO, ÉVOQUENT LES TENDANCES D'ACHAT DU MOMENT.

Quelles sont les pièces les plus demandées ?

Les sacs Kelly, d'Hermès, restent une valeur sûre, y compris les modèles anciens et abîmés, ainsi que le Airbag. Les femmes veulent qu'il soit vintage et patiné. L'engouement pour cette maison dépasse l'effet de mode, entretenu par la rareté des produits, même neufs. Si vous souhaitez un sac ou un bracelet, il ne sera pas forcément disponible en boutique, et comme ces modèles sont permanents, les prix ne cessent d'augmenter. Une autre maison de luxe plaît énormément, Celine, et plus précisément la gamme Triomphe, dont la besace noire avec l'ancien monogramme. La troisième marque qui cartonne c'est Fendi, avec le modèle bague Mamma. Ces achats s'effectuent au coup de cœur et il faut toujours que ce soit une griffe. En revanche, les chaussures vintage se vendent moins.

Et les bijoux ?

On note une forte demande pour toutes les ceintures chaîne et les boucles d'oreilles siglées CC de Chanel. Mais aussi toute la ligne fantaisie Hermès, le bracelet Médor ou la ceinture Kelly. Tout ce qui est logoté fonctionne, il faut que ce soit reconnaissable.

Quel est le profil de l'acheteuse de vintage ?

Tout le monde mais surtout les jeunes, de plus en plus éduquées sur les modèles, les marques. Le vintage répond à un besoin de pièce unique, du modèle qui n'est pas en boutique, de l'envie de dénicher une pépite qu'elle s'offre elle-même.

PROPOS RECUEILLIS PAR **SOKHA KEO**

Pablo

CHAQUE ANNÉE, CET INCONTOURNABLE DU DRESSING REVIENT DANS LES COLLECTIONS. POURQUOI ?

Ce modèle est, dans l'imaginaire, associé aux années 1970, à la liberté et au romantisme. Depuis, son succès ne se dément pas. Ce style de robe est confortable et féminin, le plus souvent décliné dans des matières fluides et vaporeuses dans lesquelles les femmes se sentent bien et sont mises en valeur.

QUEL EST SON STYLE CET ÉTÉ ?

On sent l'influence des défilés avec beaucoup de volants, de la dentelle pour apporter encore plus de féminité. La robe bohème est toujours plaisante à porter dès les beaux jours. Elle fait écho aux festivals de musique, aux envies de nature et de pique-niques.

QUELLE MATIÈRE PRIVILÉGIER ?

Des tissus naturels comme le coton et des mousselines qui donnent du mouvement et apportent un effet vaporeux. Si on peut, la soie se révèle hyper agréable à porter et bénéficie d'un toucher doux.

UNIE OU IMPRIMÉE ?

Cette année, on voit moins d'imprimés, ils sont plus discrets, plus fondus. L'imprimé floral reste indissociable de l'esprit bohème, mais aussi le crochet. On retrouve une maille très travaillée et mélangée avec de la dentelle dans un esprit boudoir. En version unie, les teintes pastel se prêtent bien au style de cette pièce : blanc, beige, bleu ciel, nude. On veut de la douceur. Chez Pablo, nous proposons quatre modèles : en crochet sans manches, longs aux imprimés très fondus en beige camel avec ou sans ajourés,



Petite Mendigote



QUELLE ROBE BOHÈME CHOISIR ?

AVEC DES VOLANTS, UNIE OU IMPRIMÉE, LONGUE OU COURTE... LES FAÇONS D'ADOPTER CETTE PIÈCE INDISPENSABLE SONT MULTIPLES. FANNY GUEST, STYLISTE DE LA MARQUE PABLO, NOUS LIVRE SES CONSEILS POUR BIEN LA PORTER.

PAR **SOKHA KEO**

avec des volants, aux matières très fluides; et une broderie anglaise avec beaucoup de dentelle et un volant en bas de jupe.

SI ED-ELLE À TOUTES LES MORPHOLOGIES ?

Oui, car ce sont souvent des matières et des coupes fluides. Il faut choisir une longueur dans laquelle on se sent bien et faire en sorte que le tissu bouge avec soi.

COMMENT LA PORTER LA JOURNÉE ?

En ajoutant une ceinture en cuir pour la structurer, une petite veste en daim, en cuir ou en denim clair, associée à de petites boots ou des

espadrilles, des talons compensés ou des tong. Au bureau, tout dépend de la profondeur du décolleté bien sûr, mais elle reste élégante et discrète.

ET LE SOIR ?

On peut enfiler des sautoirs, jouer sur une coiffure élaborée, avec, pourquoi pas, un serre-tête. En remontant ses cheveux, la silhouette se fait plus glam avec de belles boucles d'oreilles. Une étole apporte également une touche d'élégance.

QUELLES ASSOCIATIONS ÉVITER ?

Une paire d'escarpins noirs ou des mocassins, tout ce qui est preppy, très figé, très strict. ●

INDIA HAIR

« Je suis sensible aux tissus et à l'environnement ! »

HABITUÉE DU FESTIVAL DE CANNES, CETTE ACTRICE, STAR DE 60 FILMS ET SÉRIES, CONCILIE CARRIÈRE PROLIFIQUE ET VIE DE FAMILLE ÉCORESPONSABLE DANS LA SARTHE. ELLE NOUS OUVRE SON DRESSING, PLEIN DE DOUCEUR...



UN COUP DE CŒUR ?

Les sandales rétro, chic et confortables Wörishofer !

VOTRE SAC AU QUOTIDIEN ?

Un superbe seau Roger Vivier. Je traîne aussi le sac à langer cousu par ma mère à ma naissance, qu'elle rapiece régulièrement.

AVEZ-VOUS TROUVÉ CHAUSSURE À VOTRE PIED ?

Les Chelsea boots Blundstone.

VOTRE TENUE IDÉALE SUR LA CROISSETTE ?

Une robe Dior noire, sobre, cintrée, avec des mocassins Dior pour danser !

L'ACCESSOIRE INDISPENSABLE ?

Mon alliance achetée à Bucarest par mon mari, roumain. Et mes boucles d'oreilles ornées de perles du joaillier japonais TASAKI.

À QUOI RESSEMBLE VOTRE DRESSING ?

Nous avons construit notre maison en bois, sur pilotis. Dans notre chambre, mansardée, des placards prennent le soubassement d'un petit mur. Dès que c'est rempli, je trie !

UNE PERSONNALITÉ QUI VOUS INSPIRE ?

Valeria Bruni Tedeschi.

LE SECRET POUR SE TROUVER JOLIE ?

Penser à la façon dont me regarde ma mère, ou ma fille... avec beaucoup d'amour ! ●

QUEL EST VOTRE RAPPORT À LA MODE ?

Fille d'un céramiste américain et d'une sculptrice britannique, j'ai grandi en bord de Loire. Mais je passais mes vacances en Angleterre, chez mes grands-parents, près d'une friperie. Vrai refuge, c'est là qu'est née ma sensibilité pour les vêtements.

A-T-IL ÉVOLUÉ AU FIL DU TEMPS ?

Ado, je n'avais pas encore découvert la joie du féminisme et je copiais le look rock de PJ Harvey ou Kurt Cobain. À mes débuts, je me demandais ce qui faisait actrice. Maintenant, je cherche ce qui me ressemble !

COMMENT DÉFINIRIEZ-VOUS VOTRE STYLE ?

Déstructuré... comme mon potager ! Je passe mon temps au jardin. Je privilégie les matières douces et naturelles (soie, laine) et les coupes simples pour être à l'aise. Mon corps est un outil que j'ai besoin d'animer.

QUELLE CONSOMMATRICE ÊTES-VOUS ?

Je suis soucieuse de ne pas polluer la planète et de valoriser le travail des costumières. J'achète mes tenues à la fin des tournages.

VOS VALEURS SÛRES ?

Une salopette *seventies* du film *Annie Colère* et un manteau bleu Isabel Marant.

QUELS SONT VOS BASIQUES EN CE MOIS DE MAI ?

Un pantalon en denim bio Patou avec un petit haut, une veste en cuir Claudie Pierlot et mes sabots illustrés par Nathalie Lété.

Jean et pull Patou



Sac seau Roger Vivier



Ses boucles d'oreilles fétiches TASAKI



Ses mocassins Dior



SON ACTU

- > *Les Matins merveilleux*, d'Avril Besson, avec Éric Cantona, prochainement au cinéma
- > *Singapura*, saison 1, 6 x 52', bientôt sur Canal +

PAR JUSTINE B.

Graphique
Monture en acétate, **Alain Mikli**, 430 €.



Vintage
Casquette, **Guess**, 39 €.

PLEIN FARD

POUR UNE ALLURE RACÉE, ON ADOPTE LE ROUGE FLAMBOYANT.

Rubis
Blouson court en nappa d'agneau, **Bonprix**, 149,99 €.



Défilé Ralph Lauren Printemps-été 2026



Classe
Blazer et jupe crayon en coton, **Weill**, 499 et 199€.



Rétro
Sac cartable Allegro, **Mac Douglas**, 205 €.



Fourre-tout
Grand cabas Nelly en cuir, **Fratelli Rossetti**, 980 €.



Romantique
Bague cœur, **Pandora**, 39 €.



Fluide
Top et pantalon Laos, **Suncoo**, 89 et 115 €.

+ Astuce

ON OSE UNE TOUCHE DE ROUGE ORANGÉ SUR LES LÈVRES.



Classique
Montre ronde, **Go Mademoiselle**, 40 €.



Douillet
Pull en laine et coton, **La Redoute**, 49 €.



Fleuries
Boucles d'oreilles en tissu, **Ikita**, 27 €.

Siglée
Manchette Cappadoce, **Zag Bijoux**, 95 €.



Saisissants
Escarpins Duchesse, **Balenciaga**, 990 €.

Élégantes
Ballerines en cuir suédé, **Parfois**, 49,99 €.



PAR LIVIA BEAUJEAN

LA MARQUE DE CHAUSSURES FONDÉE PAR PAULE TENAILLON ET MARINE BRAQUET COMBINE SAVOIR-FAIRE ARTISANAL, CODES DU LUXE ET CRÉATIVITÉ.

NOMASEI, UNE ÉLÉGANCE MODERNE

Chic et éthique. À travers leurs collections de souliers fabriqués à la main à Montopoli, en Italie, le binôme à la tête de Nomasei prouve qu'il est possible de rester fidèle à ses engagements avec style. De créer sans rogner sur une exigence acquise tout au long de leur parcours dans l'univers du luxe. Paule Tenaillon et Marine Braquet se rencontrent chez Chloé. Leur amitié naît à partir d'un fou rire dans une usine de production italienne. Ce coup de foudre professionnel nourrit des envies de voir ailleurs, plus grand, différemment. Nomasei se développe peu à peu et se concrétise fin 2019 pour se lancer vraiment en 2021, après le Covid.

LE TEMPS, UN ALLIÉ PRÉCIEUX

Le savoir-faire artisanal s'impose immédiatement comme le fil conducteur. Après avoir imaginé des modèles pour des collections toujours plus larges, Paule prend à nouveau son temps, refuse de mettre la pression à des fabricants.



« La chaussure est un objet artisanal », rappelle la jeune designeuse. Elle suit les tendances sans les subir, souhaite offrir au plus grand nombre des pièces luxueuses et accessibles. « Je dessine ce qui me fait plaisir, glisse-t-elle. Cela part souvent des besoins des clientes. Mon design est très réfléchi et flatte la silhouette. » Elle présente ses créations à Marine et, ensemble, elles choisissent de proposer une nouveauté par saison, déclinée dans différentes matières et couleurs. La confiance, mutuelle, et l'écoute permanente leur permettent d'avancer en toute harmonie. « Les chaussures correspondent à une vraie logique de fonctionnalité », précise Marine. Pour élaborer les prototypes, Paule travaille directement avec l'usine de Montopoli. Elle envoie ses croquis et commence à discuter des constructions à faire avec Massimo, le directeur technique. « Toutes les chaussures sont faites sur moi. Je sais ce qu'il manque ou pas », commente Paule. Une fois l'avant de la chaussure sculpté avec le formier, un prototype est réalisé avant l'élaboration du talon. Chacun intervient pour apporter son expertise sans jamais prendre le dessus. Un processus efficace depuis le premier modèle, la bottine Aria, suivi de l'iconique sandale Baghera et du mocassin



1. Sandales Driver de la collection Été 2026. 2. Paule Tenailon et Marine Braquet, fondatrices de la marque. 3. Tous les modèles sont dessinés à la main. 4. La boutique showroom, à Paris. 5. Un moodboard inspirational. 6. La capsule estivale signée Laura Brown, une journaliste américaine.

UNE COLLAB' STYLÉE

La journaliste américaine Laura Brown, devenue une amie de Paule et Marine, réinterprète ses deux modèles fétiches, Driver et Roma, en kaki et en imprimé à pois. Une capsule particulièrement réussie lancée en avant-première à Los Angeles.

iconique Nono fabriqués dans des cuirs stretches, foulonnés ou embossés en python, croco et lézard pour amener du relief et de la fantaisie. Tout est pensé « durable » avec, notamment, l'utilisation de colle sans solvants et des talons en partie recyclés.

EN MOUVEMENT PERMANENT

Après avoir commencé à vendre leurs collections chez Paule, le binôme ouvre un showroom boutique. Une opportunité offerte par Anne-Laure, une acheteuse fidèle qui dispose de locaux à partager. Il suffit de sonner à l'interphone pour découvrir cet univers épuré où trônent les modèles principaux de la collection face à un mur de boîtes. Une petite porte sépare l'espace commercial des bureaux où l'équipe s'affaire, entre stratégie marketing et communication. Les projets se multiplient, entre pop-up à New York, Los Angeles et Londres – 75 % des ventes sont réalisées à l'étranger – et levée de fonds pour accompagner la croissance de l'entreprise. Il sera alors temps, pour les fondatrices, de trouver un emplacement idéal pour ouvrir (enfin) leur boutique. ●



Grand JOUR

BAPTÊME, MARIAGE ET AUTRE CÉRÉMONIE MÉRITENT BIEN UNE TENUE PARTICULIÈRE. PETITE SÉLECTION FACILE À PORTER.



Veste Milan en jacquard, **Bleu Blanc Rouge**, 260 €.



Slingback en satin, **Armani**, 990 €.



Robe longue en lin avec broderies, **Twinsset**, 397 €.



Barette Lutèce, **Alexandre de Paris**, 137 €.

Sac à franges et perlé, **Marciano by Guess**, 180 €.



Bracelet triple rang avec perles, **Francine Bramli**, 98 €.



Couture, en satin et avec broderies, **DiLisa**, 490 €.

Sandales vernies blanches, **Mellow Yellow**, 140 €.



Bracelet Gina, **Leticia Ponti**, 178 €.



Chemise courte en guipure, **Sandro**, 275 €.

Boucles d'oreilles avec perle, **L'Atelier d'Amaya**, 59 €.



PAR LIVIA BEAUJEAN

BEAUTÉ



VINOCOSMÉTIQUE !

Saviez-vous qu'avant de devenir le nom de la troisième marque de cosmétiques européenne, le mot caudalie désignait l'unité qui mesure la persistance des arômes du vin en bouche exprimée en secondes ? Une formidable source d'inspiration pour Mathilde et Bertrand Thomas qui ont créé la toute première marque de cosmétiques aux extraits végétaux issus de la vigne en 1994. Trente-deux ans plus tard, avec de très nombreux brevets, spas, boutiques et bientôt sa propre usine, dans la Loire, la marque 100 % familiale continue d'explorer les pouvoirs anti-âge des cépages avec cette fois la Viniférine (brevet de longévité avec la Harvard Medical School) dans la collection Premier Cru, disponible désormais en recharge.

> Premier Cru – La Crème, au brevet Longévité & Filler repulpant naturel, Caudalie, 82,90 € ; la recharge, 69,90 €.

LA PETITE MARQUE QUI MONTE

MATIÈRE PREMIÈRE : DU CHAMP AU FLACON



« C'est en observant les 10000 rosiers que je venais de planter dans le pays de Grasse en 2016 avec deux amis passionnés de parfum comme moi, Caius von Knoring et Cédric Meiffret, que l'idée de créer une maison de parfum différente nous est venue », se souvient Aurélien Guichard, cofondateur de la marque Matière Première en 2019. L'idée est simple pour ce compositeur issu de 7 générations de parfumeurs. Pour chaque création, l'ingrédient mis en majesté est surdosé et rehaussé par des notes de synthèse exhausteurs d'odeur qui apportent de la modernité et du sillage. L'engouement est immédiat car les parfums sentent exactement ce qu'ils promettent. Mieux, ils ont beaucoup de présence mais ne cocottent pas ! Le best-seller ? Vanilla Powder. Les prochaines pépites ? Metal Lavender. Une lavande naturelle (sans pesticide), fraîche, moderne, non genrée et enveloppante, ainsi qu'une ligne de bougies pour la maison. Tous pour un... ingrédient ? Les trois mousquetaires ne manquent pas de flair !
 > Metal Lavender, Matière Première, 250 €.



BB « KRÈME »

Il y a 90% d'actifs soins (avoine, probiotiques) dans cette BB crème pour peaux sensibles.
 > Crème de teint apaisante BB, Krème, 26,90 €.



LE CHOIX DE LA RÉDACTION

PARFUM DE PEAU

Cette eau parfumée sans alcool hydrate la peau, grâce à des micro-perles de parfum et une base de glycérine végétale.
 > Aqua Allegoria Perle, Neroli Vétiver, Guerlain, 154 €.

30"

Il se vend un exemplaire du sérum RevitaLash Advanced toutes les 30 secondes dans le monde. Créé par l'ophtalmologiste américain Michael Brikenhoff pour sa femme, Gayle, qui se remettait d'un traitement contre un cancer du sein, ce soin aux peptides fortifie les cils.
 > RevitaLash Advanced, 53,50 €.

JAMBES LÉGÈRES

Gonflements en fin de journée, jambes lourdes ? En stimulant le retour veineux et lymphatique, ces bottes de compression progressive apportent un soulagement immédiat. Bien aussi en récupération après le sport, ou en post-op du lipodème. Un modèle facile à utiliser, à ranger et à transporter.
 > Compression Boots 2.0, Blackroll, 499 €.





DOLCE VITA

Si vous allez à Florence, n'oubliez pas de faire un détour à la pharmacie-parfumerie la plus ancienne du monde occidental encore en activité, Santa Maria Novella, ouverte en 1612 par des moines dominicains. Aujourd'hui, on y trouve des merveilles de soins pour la peau aux plantes médicinales fabriqués de façon artisanale et protégés par un label d'origine contrôlé. Des produits que l'on peut également trouver sur le site marchand eu.smnovella.com, ainsi que dans les deux boutiques parisiennes et au Bon Marché à Paris.

> Crème Corporella Acqua, Santa Maria Novella, 55 €.

CULTE

CELLES QUI LA CONNAISSENT NE JURENT QUE PAR CETTE CRÈME NETTOYANTE DOUCE ET RESPECTUEUSE AUX PLANTES MÉDICINALES ÉLABORÉE EN 1967, FLEURON D'UNE MARQUE DE COSMÉTIQUES 100% NATURELLE ET BIO AVANT L'HEURE.
> Crème Purifiante, Dr Hauschka, 18 €.



LA QUESTION QUI TUE

PEUT-ON METTRE SA CRÈME DE JOUR LA NUIT, ET INVERSEMENT ?

Par souci d'économie ou pour simplifier sa routine, on peut être tentée de n'utiliser qu'un même soin pour le jour et la nuit : possible mais pas recommandé.

Dans l'absolu, c'est bien sûr possible, l'hydratation étant le principal besoin de la peau. Dans cette optique, on pourrait tout aussi bien n'employer qu'un hydratant pour le visage et le corps tel que la crème Nivea (boîte bleue). C'est sans compter les besoins spécifiques de la peau.

Les crèmes de jour sont plus protectrices.

En plus de leurs actifs hydratants, elles sont formulées pour protéger la peau de son environnement. Elles contiennent, par exemple, des antioxydants, comme les vitamines E ou C, qui luttent contre les radicaux libres responsables du vieillissement prématuré. Et de plus en plus souvent des filtres solaires pour faire écran aux rayons ultraviolets et ainsi préserver des taches pigmentaires et des rides. Des actifs dont on n'a pas besoin la nuit.

Les crèmes de nuit sont plus réparatrices.

Elles contiennent les ingrédients qui aident la peau à réparer les dommages cellulaires occasionnés le jour et rétablir son équilibre physiologique et qui favorisent la régénération cellulaire. Appliquées le jour, elles ne protègent pas assez et ont une texture trop riche pour être compatibles avec le maquillage.

COUP DE CŒUR


GOURMAND

Gorgé d'acide hyaluronique, ce gloss pimpant rajeunit les lèvres.

> Glass Balm Bingsoo, Glow Recipe, 24 €.







**ACIDE
HYALURONIQUE,
VITAMINE C,
RÉTINOL,
NIACINAMIDE,
ANTI-ÂGE,
POURQUOI
ÇA MARCHE ?**

LA PROMESSE D'UNE PEAU FRAÎCHE, FERME ET LUMINEUSE À TOUT ÂGE ? C'EST L'OBJECTIF DE CES STARS DE LA COSMÉTIQUE QUI ONT DÉMONTRÉ LEUR EFFICACITÉ SUR LES PRINCIPAUX SIGNES DU VIEILLISSEMENT. CONNUS, RECONNUS ET SCIENTIFIQUEMENT VALIDÉS PAR NOS EXPERTS, ILS SONT ACCESSIBLES ET DISPONIBLES DANS TOUS LES CIRCUITS DE DISTRIBUTION.

PAR **YASMINE MEURISSE**



Acide hyaluronique, star de l'hydratation

Une des différences majeures entre une peau de 20 ans et une de 70 ? Sa teneur en acide hyaluronique, maximale chez les plus jeunes mais qui diminue drastiquement au fil des ans.

Comment ça marche ? Découvert en 1934 aux États-Unis, utilisé dès les années 1970 en médecine (dermatologie, gynécologie, rhumatologie, chirurgie dentaire, etc.), l'acide hyaluronique doit sa popularité aux médecins esthétiques qui ont commencé à l'injecter dans les années 1990 pour restaurer les volumes du visage et combler les rides (il s'en vend aujourd'hui 1 million de flacons par an). Les capacités naturelles d'hydratation de ce ruban de sucre (glycoprotéine) capable de retenir plus de mille fois son poids en eau en font aussi le plus efficace des ingrédients hydratants en cosmétique. Celui que nous retrouvons dans nos produits est obtenu par biofermentation à partir de bactéries, sans déchet ni pollution. Il est identique à celui synthétisé naturellement par l'organisme.

Pourquoi on l'adore ? Parce que ses bénéfices sont triples en fonction de la taille des molécules. Les plus grosses ont un effet hydratant et lissant de surface, visible immédiatement. Les moyennes améliorent le processus de cicatrisation, protègent de l'oxydation et stimulent notre propre production d'acide hyaluronique. Les plus petites stimulent la synthèse de collagène au fil des applications.

Où le trouver ? Dans tous les soins du visage, les hydratants corps, les capillaires pour cheveux secs, le maquillage (fonds de teint, rouges à lèvres, crayons, sticks).

Des précautions d'emploi ? RAS, cet actif « s'entend » avec tous les autres sans risque d'irritation ni de surdosage.

On l'associe avec : les soins à la vitamine C, qui booste la synthèse de l'acide hyaluronique et le protège de la dégradation.

AVIS D'EXPERT EN GÉLULE, C'EST UTILE ?

Dr Martine Baspeyras, dermatologue, Bordeaux

« C'est la cerise sur le gâteau, même si la voie orale n'est pas la plus directe pour en faire bénéficier la peau », explique le médecin. On peut aussi préserver l'acide hyaluronique naturellement présent dans l'organisme en consommant régulièrement les aliments suivants : tofu, sauce soja, échalote, ail, chou, persil, poivron, ciboulette, radis noir, litchi, kiwi, goyave, baies, citron, orange.



CE QU'IL FAUT RETENIR

- C'est le meilleur des hydratants pour la peau et les cheveux secs.
- Repulpe la peau, lisse les rides, contribue au raffermissement.
- On l'utilise de 25... à 100 ans !

LE SHOPPING acide hyaluronique



- 1. Eau Micellaire Douceur Visage Yeux Lèvres, Nivea, 5,99 €.**
- 2. Le Sérum Concentré Hydra-Repulpant Hair Prodigeux, Nuxe, 44,90 €.**
- 3. Masque Réhydratant, Seasonly, 35 €.**
- 4. A31 Sérum Hydratant Acide Hyaluronique 3%+ B5 2%, Typology, 33,50 €.**

- 5. Sérum Redensifiant Pure Mer, Thermes Marins de Saint-Malo, 82 €.**
- 6. Sérum Acide Hyaluronique 4%, Granions, 9,90 €.**
- 7. Crème Contour des Yeux Théine & Acide Hyaluronique Aroma-Zone, 6,50 €.**
- 8. Micro-Sérum Lèvres Hydra Beauty, Chanel, 60 €.**
- 9. Hydra³ Contour, Gel Hydratant Repulpant Yeux, Valmont, 152 €.**

Vitamine C, championne de l'éclat

On craque pour cette vitamine aux super pouvoirs qui éclaire le teint, raffermit la peau et la protège de son environnement.

Comment ça marche ? Pourquoi les navigateurs au long cours des siècles derniers souffraient de scorbut ? Parce qu'ils ne consommaient pas de fruits et légumes frais, qui apportent l'indispensable vitamine C. Sans elle, pas de synthèse de collagène au niveau de tous les tissus du corps, de la peau en particulier. Outre l'alimentation, l'application de soins topiques à la vitamine C est particulièrement bénéfique pour la qualité de la peau, à condition d'être garantie « 100 % pure » et « stable ». Dans ces conditions, la concentration idéale se situe entre 5 et 10 %. Ses effets ?

Elle préserve des radicaux libres émis par le soleil et la pollution, favorise la synthèse de collagène (nous en perdons 1 % par an à partir de 20 ans).

Pourquoi on l'adore ? Elle donne bonne mine dès les premiers jours d'application, atténue progressivement les taches brunes en exfoliant et en bloquant la migration des pigments de mélanine vers les couches superficielles de l'épiderme. Et l'on perçoit ses effets raffermissants dès le second mois d'application.

Où la trouver ? Principalement dans les sérums et les crèmes.

Des précautions d'emploi ? Si on a la peau sensible ou réactive, on l'utilise un jour sur deux ou trois. Bien conserver son sérum au frais et à l'abri de la lumière.

On l'associe avec : la vitamine E, un autre antioxydant, l'acide tannique (antitaches brunes), le rétinol, le niacinamide, le thé vert.

✓ CE QU'IL FAUT RETENIR

- C'est un puissant antioxydant.
- Éclaircit les taches pigmentaires et fait rayonner le teint.
- Améliore la fermeté et l'élasticité.

LE SHOPPING vitamine C

10. Sérum Vitamine C, **CeraVe**, 32 €.
11. Mousse Nettoyante Flash Éclat, **Novexpert**, 19,90 €.
12. Sérum Vitamine C Éclat, **Payot**, 47 €.
13. Vitamine C Cream, **Mario Badescu**, 34,50 €.
14. Suspension de Vitamine C 23% Sphères de HA 2%, **The Ordinary**, 9,30 €.
15. Sérum L'Appel de la Forêt, **Garancia**, 43,90 €.
16. Intensive Vitamine C Gel Crème, **Esthederm**, 77 €.



AVIS D'EXPERT L'EFFET ANTIOXYDANT

Gérard Redziniak, docteur en biophysico-chimie et cosmétologie.

De même que le citron, gorgé de vitamine C, empêche l'avocat de noircir sous l'effet de l'oxydation, la vitamine C appliquée sur la peau protège ses cellules des radicaux libres, cela limite les effets de l'oxydation.



Le rétinol, pape de l'anti-âge

Impossible de se passer de ce pilier de la cosmétique à l'efficacité démontrée à la fois sur la qualité de la peau et sur l'ovale du visage.

Comment ça marche ? D'abord utilisé avec succès sous forme pommade anti-acné il y a quarante ans en dermatologie, le rétinol – l'une des trois formes actives de la vitamine A (famille des rétinoïdes) – est devenu l'un des ingrédients majeurs de la cosmétique anti-âge. Celui qui est présent dans les cosmétiques n'est pas sa forme acide, trop irritante, mais les esthers et les palmitates qui se transforment en acide rétinoïque lorsqu'ils sont appliqués sur la peau. Polyvalent, il inhibe les enzymes de dégradation des fibres de collagène et d'élastine et stimule le renouvellement cellulaire, qui passe de 28 jours à 25 ans à 50, 60, 70 jours après 60 ans. Antitaches pigmentaires, il gomme aussi les imperfections cutanées, lisse les ridules et rehausse l'éclat. La bonne concentration ? Depuis avril 2024, elle est soumise au nouveau

règlement (2024/996) publié au Journal officiel de l'Union européenne. Il indique que les cosmétiques ne présentent pas de risque pour la santé jusqu'à des concentrations de 0,05 % d'équivalent rétinol ; 0,3 % pour les produits sans rinçage.

Pourquoi on l'adore ? L'effet peau neuve est visible dès la première semaine d'utilisation. Et c'est l'actif le plus « musclé » de la cosméto pour améliorer la densité de la peau qui s'affine à partir de 25 ans.

Où le trouver ? Dans les sérums et des crèmes à utiliser en cure d'un à trois mois.

Des précautions d'emploi ? On évite d'utiliser une crème au rétinol en même temps que des compléments alimentaires contenant de la vitamine A pour écarter tout risque de surdosage. En cas de peau réactive, on lui préfère le rétinol-like, le rétinol ou le bakuchiol aux effets similaires. Exit les gommages et autres peeling pendant le traitement.

On l'associe avec : l'acide hyaluronique et, aux beaux jours, une crème solaire (SPF 50) : s'il n'est pas photosensibilisant, le rétinol augmente la sensibilité cutanée au soleil.



AVIS D'EXPERT UN ACTIF INSTABLE ?

Lionel de Benetti,
consultant cosmétologue.

« Les cosmétologues ont résolu les problèmes d'instabilité du rétinol en le liant à d'autres molécules telles que les acides gras. Et pour éviter les effets parfois irritants (rougeurs, échauffements, desquamation) quoi qu'inconstants, les formulateurs l'associent à des actifs booster qui optimisent son efficacité à concentration moindre. »



- LE SHOPPING
retinol**
1. Bis Bi-Sérum Rétinol-Like, **Yon Ka**, 35 €.
 2. Sérum Anti-Tâches 1% de Bakuchiol, **Endro**, 24,90 €.
 3. Midnight Ritual Rétinol Sérum Rénovateur, **Summer Fridays**, 80 €.
 4. Sérum Body Lotion Revitalisant, **Weleda**, 16,90 €.
 5. Bakuchiol 0,5%, **État Pur**, 25,90 €.
 6. Soins Regard Rides + Cernes Lift'Grenade, **So'Bio Étïc**, 14,65 €.

CE QU'IL FAUT RETENIR

- Lisse les ridules.
- Densifie et raffermi la peau.
- Uniformise et gomme les imperfections.

Niacinamide, le joker peau parfaite

C'est la troisième vitamine dont la peau raffole le plus avec la C et la A. Antitaches brunes, hydratant, apaisant et anti-imperfections, ce couteau suisse de la cosmétique embellit le grain de peau.

Comment ça marche ? Molécule constitutive de la vitamine B3, la niacinamide limite la production de sébum, réduit les imperfections et matifie la peau. En surface, elle renforce la barrière cutanée permettant une meilleure hydratation. Son action sur les médiateurs de l'inflammation en fait également un ingrédient apaisant. Enfin, en profondeur, elle stimule le renouvellement cellulaire, d'où un effet raffermissant.

Pourquoi on l'adore ? Parce qu'elle améliore ce qui compte le plus, la fraîcheur, l'éclat, l'homogénéité du teint. Les pores se voient moins, les peaux mixtes à grasses paraissent plus « nettes », les rougeurs s'atténuent et le confort cutané augmente.

Où la trouver ? Dans les sérums, crèmes et lotions, mais aussi dans l'alimentation (viandes, légumes et levure de bière).

Des précautions d'emploi ? Éviter le contour des yeux si on l'utilise à forte concentration.

On l'associe avec : l'acide hyaluronique, la caféine, le zinc, les peptides.

LE SHOPPING niacinamide



7. Soins Correcteur Protecteur Mela B3, La Roche Posay, 36,50 €.
8. Crème Perfectrice Lumière, Bernard Cassière, 36,50 €.
9. Fond de teint Crème Liftant Niacinamide, Dr Pierre Ricaud, 42 €.
10. Blush Watermelon Glow Niacinamide Dewy Flush, Glow Recipe, 34 €.
11. Xeracalm Gel Lacté Relipidant, Avène, 17,90 €.
12. Patchs Boutons Urgo, 10,50 €.
13. Crème Uniformisante, Soskin, 42 €.

CE QU'IL FAUT RETENIR

- Améliore la qualité de la peau, réduit les points noirs.
- Apaise et atténue l'inflammation, les rougeurs, les taches brunes.
- Raffermit le visage.



AVIS D'EXPERT QUAND L'APPLIQUER ?

Dr Dima Haidar, dermatologue



Dans le nouveau livre collectif *Soins* publié par Aroma-Zone, la dermatologue rappelle que la niacinamide, appelée aussi vitamine B3 ou « PP », améliore l'éclat et la texture de la peau sans effet irritant. « Je conseille de l'appliquer plutôt le matin avant la crème hydratante. »

Soins. La Peau, Aroma-Zone, La Plage, 24,95 €.

1 SÉRUM

Carte d'identité. Aux filtres au large spectre (UVA, UVB, lumière bleue) SPF 50 s'ajoute un cocktail de vitamines antioxydantes (C, E, B3). Trois formules : hydrater, repulper, illuminer la peau.

Son point fort. Une texture fluide facile à glisser sous le make-up.
> **Ultra Sérum SPF 50+**, Avène, 32,90 €.

2 CRÈME

Carte d'identité. La formule anti-UV SPF 50 mise sur une hydratation non-stop pour mieux résister aux agressions extérieures, et une galénique vraiment compatible avec le maquillage (acide hyaluronique, myrtille).

Son point fort. Elle peut remplacer la crème de jour.
> **Water Bank UV Barrier SPF 50**, La Neige, 31 €.

3 ÉMULSION

Carte d'identité. C'est une combinaison de filtres solaires, d'actifs anti-âge, de pigments naturels et de poudre de caroube qui rehausse la carnation pour un effet bonne mine toute la journée.

Son point fort. Son parfum de vacances : coco, fleur de Tiaré, vanille.
> **Fluide Solaire Bonne Mine Glow, SPF 30**, Nuxe Sun, 26,90 €.

5 FLUIDE

Carte d'identité. Un solaire teinté formulé sans filtres organiques mais avec de l'oxyde de zinc 100% minéral. Coqueluche des réseaux sociaux, il se décline en 20 nuances.

Son point fort. Unifie parfaitement le teint.
> **The Uniform, Merit**, en vente chez Sephora, 42 €.

6 BRUME

Carte d'identité. De fines gouttelettes riches d'antioxydants qui protègent des UVA, UVB, lumière bleue et pollution.

Son point fort. Des ré-applications facilitées.
> **Brume Solaire Protection Urbaine SPF 50**, Respire, 16,90 €.

4 LAIT

Carte d'identité. Cette protection qui cible 100% du spectre solaire (UVB, UVA, lumière visible, infra-rouges) est combinée à un complexe anti-âge qui stimule la vitalité cellulaire.

Son point fort. 4 formules au choix : peaux sensibles, sèches, mixtes, ternes.
> **Fluide Invisible Quotidien SPF 50 Sun Perfect Air**, Lancaster, 49 €.

7 STICK

Carte d'identité. En surface, des filtres anti-UV. En profondeur, des actifs qui soutiennent les capacités de la peau à se défendre contre les UV.

Son point fort. Imperceptible sur la peau.
> **Invisible Stick SPF 50+**, Bioderma 14,50 €.

8 GEL

Carte d'identité. Filtres organiques au large spectre et antioxydants protègent contre les UVB, UVA et radicaux libres. Formule invisible sur la peau. ●

Son point fort. Zéro luisance.
> **Protection quotidienne en gelée SPF 50, PERS**, 44 €.



BOUCLERS URBAINS

SI LEUR SPF 50 PROTÈGE DES DOMMAGES LIÉS AU SOLEIL, LEUR FORMULE EST COMPATIBLE AVEC LE MAQUILLAGE.



**FONDATION
DES FEMMES**

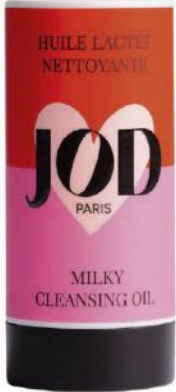
On n'arrêtera pas d'écouter les femmes

Depuis dix ans, la Fondation des Femmes œuvre pour faire progresser les droits des femmes et mettre fin aux violences dont elles sont victimes.

**Grâce à vos dons,
nous sommes inarrêtables.
donnez sur fondationdesfemmes.org**

2016  **10 ANS**
INARRÊTABLE 2026

ÉCOUTE – ORIENTATION – SOUTIEN JURIDIQUE – HÉBERGEMENT D'URGENCE



Démaquillant
La douceur de 3 huiles végétales. Huile lactée, **JOD**, 25 €.



Perfecteur
Entre fond de teint et correcteur, il s'en vend une unité toutes les 10 secondes ! The Minimalist, **Merit**, 42 €.



Sérum
7 formes d'acide hyaluronique pour repulper et raffermir la peau. Hydra+Hyaluronic Sérum Stick, **RoC**, 39,90 €.

Anticernes
Chasse les ombres, estompe les rides. Hydro Grip Gel Concealer Stick, **Milk Makeup**, 30 €.



FANTA-STICK !

UNE TROUSSE DE BEAUTÉ 100 % STICK ? OLIVIA BORDEAUX-GROULT, FORMULATRICE DE LA MARQUE JOD, EN PRÉCISE TOUS LES AVANTAGES.

ÉCOLOGIQUES Sans eau, avec peu ou pas de plastiques ni d'emballage, parfois rechargeables, ils pèsent moins sur l'environnement.

CONCENTRÉS Un stick équivaut à deux à trois fois son équivalent « tradi ».

BIEN TOLÉRÉS Secs, ils n'ont pas (ou peu) besoin de conservateur.

NOMADES Solides, ils se rient des contrôles à l'aéroport. ●



Parfum
Sans alcool, 10 h de tenue. Jelly Perfume Balm, **Sol de Janeiro**, 25 €.



Soin SOS
Apaiser, soulager avec 3 actifs seulement. Stick SOS, **ACM**, 11,90 €.



Bronzer
Teint ensoleillé et contouring avec pinceau intégré. Softsculpt Shaping Stick, **By Mario**, 38 €.

Contour des yeux
Gorgé de vitamine C. Stick Fraîcheur Regard, **Respire**, 19,90 €.



Anti-UV
Le SPF 50 protège, l'huile d'abricot soigne. Stick Solaire SPF 50, **La Rosée**, 12,90 €.



Déodorant
Aux probiotiques pour peau sensible. Déodorant Soins 24h, **Krème**, 8,90 €.

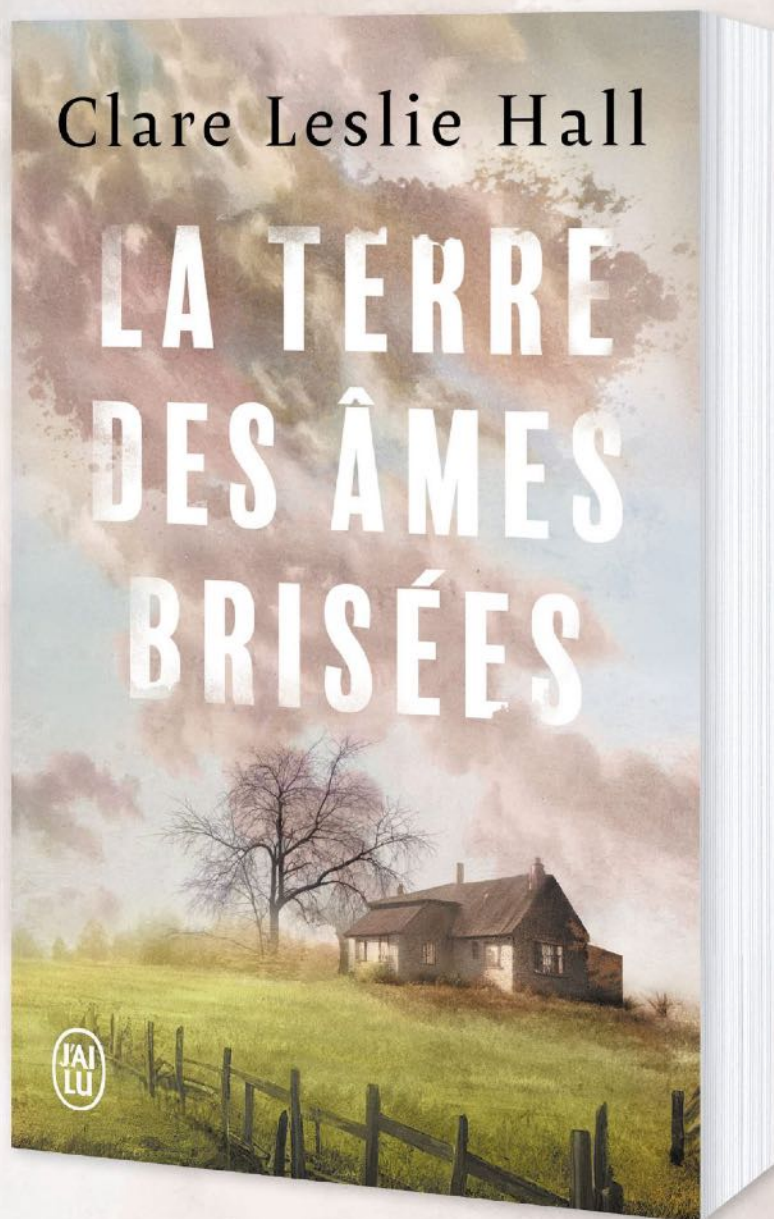


BB crème
Maquillage et protection solaire. BB Stick Nude Perfect Skin SPF 50, **Alphanova**, 15,90 €.



Baume 2-en-1
Pour colorer lèvres et joues. Natural Color Multi-Stick Balm, **Korres**, 29,90 €.

Dorset, 1968.
Foudroyés
par l'amour,
fauchés
par la tragédie...
Qui est coupable ?



En poche chez 



Palette Pro
Concealer Dasique,
Monoprix, 25,90 €.



Crème coiffante
sans rinçage Frizz
Glaze, Gloss Absolu,
Kérastase, 52 €,
Sephora.



Serum Détox
Belle Nuit, Glow,
Patyka, 39,90 €.

COMMENT AVOIR PLUS DE GLOW ?

QU'IMPORTE L'ÂGE ET LES RIDES, POURVU QU'ON AIT DU « GLOW » ! UNE QUÊTE D'ÉCLAT QUI NOUS GAGNE SOUS L'INFLUENCE DU PHÉNOMÈNE DE LA K-BEAUTY EN PROVENANCE DE CORÉE DU SUD.

L'époque est aux anglicismes et l'on pourrait se contenter de traduire le mot anglais « glow » par « éclat ». Mais là où le mot français évoque la bonne mine et le teint frais d'un retour de promenade à la campagne, le mot anglais recouvre en plus l'idée d'une beauté de peau parfaite, idéalisée, voire romantisée par l'approche esthétique coréenne, ou K-beauty, une puissante source d'inspiration pour les femmes du monde entier depuis quelques années. Rappelons que la Corée du Sud – considérée comme LE laboratoire des tendances dans ce domaine – est le second pays exportateur de cosmétiques, derrière la France. Ne soyez donc pas étonnée de lire le mot glow partout, sur les produits de soin, le maquillage, les gammes capillaires. Pour la peau, il désigne la luminosité; on parle aussi de « glass skin » pour évoquer le satin d'une peau au grain serré, à la surface parfaitement lisse, rebondie, fraîche et vivante qui attire la lumière autant que le regard... Un nouveau modèle de séduction désormais à la portée de toutes les femmes, à tout âge, avec quelques gestes et produits bien ciblés.



Extra-Firming Energy,
Clarins, 105 €.



Terracotta Light,
Guerlain, 61 €.



Rose Eclat Densitium
rechargeable, **SVR**,
48,90€, recharge,
38,90 €.



Masque sérum
Perfecteur
à la bave
d'escargot,
Royer, 8,90 €

Crème Glow
Hydra-
replupant,
Melvita,
37 €.



Masque
illuminateur,
Dr.Jart+,
14 €.



Highlighter
liquide,
Skinfinish,
**M.A.C
cosmetics**,
39 €.



Soins Éclat Lissant
Revitalift Filler
Glass Skin, **L'Oréal
Paris**, 19,99€.



Light
Reflecting
Hydrating
Primer,
Nars, 44 €.



Liquid Glow Sérum
Blush, **Pixi**, 16 €.

1. LISSER LE GRAIN DE PEAU TOUS LES JOURS

Plus la surface de la peau est lisse, mieux la lumière s'y réfracte. On pense tout de suite au gommage, mais plutôt que de l'effectuer une fois par semaine, on peut le faire un petit peu tous les jours, notamment avec un démaquillant qui contient des ingrédients capables d'accélérer l'élimination des cellules mortes, comme l'acide salicylique, les enzymes de riz ou les acides de fruits à faible concentration.

2. HYDRATER EN CONTINU

Plus la peau est hydratée, plus elle a une apparence pulpeuse et glowy. Les produits qui promettent la fameuse « glass skin », c'est-à-dire la peau lisse comme un miroir, sont véritablement gorgés d'actifs hydratants, au premier rang desquels on trouve l'inévitable acide hyaluronique, présent dans tous les soins dédiés à l'éclat : essences, sérums, crèmes, masques. Mais aussi dans les produits de maquillage comme les primers. Le soin qui a le plus attiré notre attention ce printemps est un masque hydrogel qui libère ses actifs pendant 90 minutes ! Masque Glass Skin Hydrogel L'Oréal Paris, 19,99 € les 4).

3. FAIRE LA PART BELLE AUX VITAMINES

Le troisième secret d'une peau ultra-lumineuse aussi rebondie que celle d'un bébé – ou « baby skin » –, ce sont les vitamines qui préservent l'éclat du teint des agressions de l'environnement. La E pour ses effets antioxydants, la A pour ses propriétés régénérantes et bénéfiques pour l'éclat (les huiles d'abricot et de carotte en contiennent beaucoup). Et la B3 (niacinamide) pour son effet régulateur sur la pigmentation et donc les taches brunes.

4. APPLIQUER UNE PROTECTION SOLAIRE TOUS LES JOURS

C'est le quatrième réflexe pour afficher un teint radieux et le moyen de conserver une peau dense et ferme, les UV (UVA notamment) étant les principaux responsables du relâchement cutané car pénétrant profondément la peau. Les formules conçues pour un usage quotidien ont une texture fine sans effet blanc et se révèlent aussi agréables que les crèmes de jour.

5. SE MAQUILLER EN TRANSPARENCE

Exit les textures épaisses, poudreuses et mates. Pour un maquillage glowy/glossy, on privilégie la transparence, et donc les textures fluides, ultra-fines pour un effet « sans matière » qui réfléchit la lumière. Bien aussi, les formules finement irisées pour les primers, les blush, les highlighters, à ne pas confondre toutefois avec les galéniques pailletées : irradier, oui, luire, non ! ●

SILLAGES INOUBLIABLES

SENTIR « L'AUTRE », ÊTRE SENTI PAR LUI EST UN BESOIN ANIMAL, PRESQUE REPTILIEN, À LA BASE DE NOS INTERACTIONS SOCIALES. AUJOURD'HUI, LES PARFUMS PUISSANTS SUSCITENT UN FORT ENGOUEMENT, COMME EN TÉMOIGNE L'UN DES HASHTAGS LES PLUS POPULAIRES SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX, #PERFUMETOK (3,5 MILLIONS DE VUES HEBDOMADAIRES).

SURDOSAGE DE NOTES INTENSES

Parmi les plus opulentes figurent, entre autres, la vanille, l'ambre, le bois de oud, la résine de labdanum, la fève tonka, la rose, l'ylang-ylang... de préférence formulés en grande quantité. C'est le choix d'Aurélien Guichard, fondateur de Matière Première, qui surconcentre toujours ses ingrédients principaux, comme dans Vanilla Powder. Ou du nez Yann Vasnier, avec le ciste labdanum dans Amber Labdanum, de Jo Malone London.

CONCENTRATION EXTRÊME

Plus un parfum contient de concentré aromatique, et donc moins d'alcool (éthylrique), plus son sillage se fait intense et persistant. On parle de concentration élevée à partir de 30 % (contre 3 à 5 % pour une Cologne).

TENUE OPTIMALE

Appliquer au préalable une base parfumée sur les zones destinées à être vaporisées

permet de mieux retenir et fixer les molécules odorantes sur la peau; une huile corporelle offre le même effet.

EN MODE « AUGMENTÉ »

La technologie Aura Moléculaire, brevetée par Infiniment Coty, est conçue à partir d'une molécule dérivée du sucre, qui ralentit l'évaporation des molécules aromatiques tout en renforçant l'intensité des notes de la composition. Innovant !

1 + 1 = 2

Superposer deux parfums permet de moderniser un jus ancien, de créer ses propres accords et d'amplifier le sillage, tant en intensité qu'en tenue.

IRRÉSISTIBLE

Il « cartonne » sur les réseaux sociaux. Formulé avec des phéromones, Cupidonic est censé faire fondre de désir toutes celles et tous ceux qui le sentent. Ce parfum à base de musc, d'ambre et de notes vanillées, profite, surtout, d'un marketing séduisant! ●

Portrait of a Lady, **Frédéric Malle**, 350 €.



Velvet Tonka, Extrait, **BKD Parfums**, 280 €.



Vanilla Powder, **Matière Première**, 240 €.



L'Amant, **L'Artisan Parfumeur**, 195 €.



Amber Labdanum, **Jo Malone London**, 200 €.



MAGAZINE





À quoi ressemble l'amitié **APRÈS 50 ANS ?**

QUAND ON N'A PLUS L'ÂGE D'ÉCHANGER DES BILLES OU DES CARTES POKÉMON, DE DORMIR LES UNS CHEZ LES AUTRES OU DE CONSTRUIRE DES CABANES DANS LE JARDIN, QUE DEVIENT CE LIEN SI PROFOND DONT ON NE SAURAIT SE PASSER ?

PAR **SOPHIE GIAGNONI**



2024 SOLOVIOVA LIUDMYLA/SHUTTERSTOCK

« **F**audrait que je me refasse des potes. » À 56 ans, Olivier en a fait une résolution de début d'année. Pas une plainte, un constat. Au fil des changements de carrière, d'adresse et de statut, la vie fait son tri et le cercle d'hier a vite fait de rétrécir. Mais à quel moment des potes deviennent-ils de vrais amis, se demande-t-il ? Pour le psychologue Saverio Tomasella*, la frontière est assez claire : « *L'amitié, c'est une histoire d'amour. Quand on est vraiment amis, on tient à l'autre. Il y a des sentiments.* » La bonne nouvelle, c'est que, contrairement à une idée reçue, l'amitié ne s'affadit pas forcément avec l'âge : on peut avoir de nouvelles amitiés très fortes, très intenses. Après 50 ans, les coups de foudre amicaux restent possibles. Notre capacité à nous ouvrir aux autres demeure. Ce qui évolue, c'est la manière d'être . . .

• • • ensemble. À 20 ans, l'amitié est souvent une fusion. On partage tout : les fringues, les amis, les projets, les jours et les nuits, les colères, les doutes et les espoirs. Avec l'expérience, le lien change de tonalité. Même s'il y a beaucoup d'euphorie, on a un bagage qui permet de prendre du recul. L'amitié cesse d'être un miroir. « *Ce n'est plus nous que nous cherchons en l'autre, mais véritablement l'autre* », témoigne Valérie du haut de ses 59 ans. L'ami n'est plus un double ou un compagnon de génération. Il devient quelqu'un que l'on choisit pour ce qu'il est, parfois très différent de soi. « *Avec l'âge, une forme de tendresse et de douceur se développe dans l'amitié, renchérit Saverio Tomasella. Quand on est jeune, on est beaucoup dans l'élan, l'énergie. Après 50 ans, on est davantage dans la présence, la compassion, une compréhension profonde, une fraternité, une sororité.* » Marie-Laure parle, elle, d'un équilibre précieux : « *L'amitié a un côté très intime, je peux me confier sur tout ce qui me tient à cœur, et en même temps distant : on peut rester longtemps sans se voir.* »

ENTREtenir une Ouverture d'Esprit

Mais cette évolution ne suit pas une seule trajectoire. Pour certains, l'amitié se raréfie ; pour d'autres, elle s'élargit. Avec une même épreuve pour tous : le départ à la retraite, qui agit comme un destructeur de lien. « *50 % de nos relations viennent de notre univers professionnel* », rappelle le sociologue Serge Guérin. Pour peu qu'il soit suivi d'un déménagement, c'est l'hécatombe. Il faut alors reconstruire autre chose et trouver de nouvelles occasions d'aller vers les autres. Activités sportives, engagements associatifs,

« Les relations humaines sont l'un des meilleurs antidépresseurs et anxiolytiques qui soient »

Serge Guérin, sociologue



voyages ou voisinage deviennent alors les principaux terrains de rencontre. Les femmes y parviennent généralement plus facilement que les hommes, et les milieux diplômés et favorisés continuent de disposer souvent de davantage d'opportunités. Échaudés par les blessures et autres déceptions, certains préfèrent se tenir à l'abri de nouvelles rencontres. « *Au fil du temps, j'ai carrément moins d'amis, confesse ainsi Emma, 56 ans. Je n'ai plus envie de donner accès à mon intimité, je me protège.* » Ne subsiste plus dans son entourage qu'une toute petite poignée d'hier, ceux auxquels l'accès a été donné il y a longtemps : « *les amitiés d'hier, c'est une persistance de l'intimité* », résume-t-elle. À l'inverse, Valérie a clairement l'impression d'avoir beaucoup plus d'amis à 59 ans qu'à 20 ans. Ses amitiés dessinent



AMITIÉ, MODE D'EMPLOI

« Les vacances d'abord. J'ai rencontré une copine lors d'un week-end chez des amis communs. Les activités ensuite : j'ai rencontré un ami à un stage de padel, un vrai sport de quinquana, un autre à un stage de golf où nous étions deux débutants quinquagénaires face à des Néerlandaises septuagénaires surentraînées, ou encore les cours d'allemand que je suis depuis deux ans. Il arrive aussi que l'amitié ressurgisse là où on ne l'attend plus. On peut redécouvrir des personnes croisées autrefois, lors de réunions d'anciens ou par l'intermédiaire d'amis. Ma règle est simple : je me dis toujours "allez, j'essaie". Si je sens qu'il peut y avoir une amitié, je propose un déjeuner. Soit ça marche et c'est génial, soit on passe un moment bof-bof et ce n'est pas grave. »
Valérie, 59 ans.

une sorte de carte de sa vie : les copines de maternelle, celles des études, celles des différents métiers ou de l'école de ses enfants. Une constellation qui relie les différentes époques de son existence. Derrière ce parcours d'émotions qui nous lient, l'amitié se nourrit de mémoire et de nostalgie.

PLUS QU'UN LIEN

Avec les années, ces liens changent aussi de place dans l'existence. À mesure que les enfants grandissent, que les parents vieillissent ou disparaissent et que les couples traversent leurs propres turbulences, ces liens librement choisis prennent parfois une importance nouvelle. En témoigne notamment ce simple chiffre : près de 15 % des aidants sont aujourd'hui des amis. Certaines amitiés finissent par devenir plus solides que des liens familiaux, et alimenter la source d'une véritable solidarité. Les chercheurs s'y intéressent d'ailleurs de près. « Les relations humaines sont l'un des meilleurs antidépresseurs et

anxiolytiques qui soient », observe le sociologue Serge Guérin. Elles jouent un rôle déterminant pour rester en forme, bien vieillir et donner du sens à l'existence, surtout lorsqu'elles s'inscrivent dans une activité ou un projet commun comme faire vivre une association, un club sportif ou un engagement collectif. Toutes les études vont dans le même sens. Et « ce n'est pas le nombre d'amis qui compte, mais la qualité et la fiabilité de quelques relations profondes », souligne le psychologue Saverio Tomasella. Et ça tombe bien, parce que, avec l'âge, l'amitié cesse d'être une bande pour devenir un petit cercle. On choisit moins d'amis, mais on les choisit mieux. ●

*Ces amitiés qui nous transforment, Saverio Tomasella, Eyrolles.

L'ART DE LA DISPUTE

ELLE ARRIVE SANS CRIER GARE, NOUS MET PARFOIS SENS DESSUS DESSOUS ET PEUT LAISSER UN GOÛT AMER OU UN SENTIMENT D'INCOMPRÉHENSION SI ON NE PARVIENT PAS À LA DÉCRYPTER.

PAR **LOUISE LEMBRUN**

La dispute en dit souvent plus long que la scène qui est en train de se jouer. Sophie avait demandé à son amoureux de lui présenter ses amis proches lors d'un apéro chez eux. « J'avais passé du temps à tout bien préparer. Les amis arrivent, tous se connaissent parfaitement, se parlent entre eux et m'ignorent totalement. Pas un ne m'adresse la parole. Et Julien s'amuse avec eux. Tous agissent comme si je n'étais pas là. J'avais envie de pleurer, de partir. C'était inhumain », raconte cette architecte. Après le départ des convives, le couple se dispute, Sophie critique les amis de son amoureux. « Julien n'entendait pas ce que je disais, arguant qu'ils étaient très gentils. J'ai haussé le ton, je suis partie en vrille comme jamais. J'ai même été dormir ailleurs », se souvient-elle. « On en a beaucoup parlé par la suite car c'était très tendu entre nous. Julien s'est excusé de ne pas s'être occupé de moi et j'ai revu progressivement ses amis, mais je suis restée fâchée longtemps et le sujet se réinvite encore de temps en temps », poursuit-elle.



IDENTIFIER LA CAUSE PROFONDE

Qu'est ce qui se joue ou se rejoue dans une dispute ? Qu'est-ce qu'elle vient chercher en nous ? « L'incident » qui provoque l'altercation n'est pas la raison principale du malaise mais bien souvent un prétexte. Un mot, un geste, un comportement qui peut paraître banal peut tout enflammer. Comme l'explique le coach et formateur Stephen Mahoney, auteur de *L'Art de la dispute*, « le sujet n'est qu'un déclencheur ! La cause profonde d'un conflit, qu'il soit dormant ou virulent, c'est toujours une douleur émotionnelle plus profonde, et souvent inconsciente. » On ne se met pas en colère parce qu'un conjoint passe trop de temps • • •



« Une relation saine repose sur six besoins affectifs à remplir comme des réservoirs. Quand ils se vident, les réflexes se déclenchent et les conflits s'enflamment. Le but n'est pas d'avoir raison, mais de nourrir les besoins »

Stephen Mahoney

... sur son téléphone mais parce qu'on se sent ignoré, délaissé, voire abandonné. La dispute vient réveiller une souffrance ancienne chez l'un ou l'autre, voire chez les deux protagonistes. Elle fait écho à une frustration qu'on porte en soi, une peur, une blessure de l'enfance, un besoin qui n'est pas reconnu, une valeur essentielle pour soi et qui semble bafouée. Nathalie et Camille avaient une amitié bien rodée. « On se voyait régulièrement, on partait en voyage ensemble. Tout se passait à merveille jusqu'au jour où une amie de Camille nous a invitées toutes les deux à passer une semaine de vacances chez elle. J'ai accepté l'invitation et Camille n'était pas disponible. Elle n'a pas supporté que j'y aille. Elle nous a fait des reproches, disant qu'elle se sentait exclue. Cela a donné lieu à des conversations argumentées jusqu'au ras-le-bol. Notre amitié s'est beaucoup distancée. On a perdu la complicité et la simplicité qu'on avait avant », expose Nathalie.

SAVOIR S'ÉCOUTER

A lors comment faire pour comprendre ce qui est en jeu dans ces moments et apaiser les relations avec l'autre ? Observer ce qui se passe en soi, les ressentis, les pensées, les émotions lors de la dispute ou après, quand l'agacement est retombé ou la tempête passée, donne des premiers éléments de réponse. Certains sujets sont-ils plus sensibles que d'autres ou reviennent-ils régulièrement ? Quelles peurs se révèlent : celle d'être rejeté ? d'être trahi ? Quel besoin n'est-il pas nourri dans la relation ? Stephen Mahoney identifie six besoins affectifs : la certitude (sentir que le lien est fiable, qu'on peut compter sur l'autre), la connexion avec l'autre, la reconnaissance (on se sent entendu, respecté), l'identité (être clair sur qui on est, les valeurs), la contribution (on apporte quelque chose à l'autre) et le renouvellement (la relation se développe). « Une relation saine repose sur six besoins affectifs à remplir comme des réservoirs. Quand ils se vident, les réflexes se déclenchent et les conflits s'enflamment. Le but

n'est pas d'avoir raison, mais de nourrir les besoins », explique-t-il. Il faut aussi être capable d'exprimer ce qu'on ressent, oser dire ce qui ne va pas, ne pas avoir peur de montrer sa vulnérabilité et d'employer le « je ». Un « je » qui découvre à l'autre ce qui se passe en soi et non un « tu » accusateur. Un « je ne me sens pas entendu » plutôt qu'un « tu ne m'écoutes jamais ! ». Et écouter vraiment l'autre, sans le couper, sans chercher à le convaincre qu'il a tort afin de privilégier le dialogue, la compréhension et la recherche de solutions. Enfin, lorsqu'on sent que les émotions montent ou sont prêtes à nous submerger, on peut apprendre à les réguler. Le coach livre différentes astuces, comme la respiration consciente, le mouvement. « Des gestes tout simples, comme se lever, marcher, bouger les bras, secouer les mains ou s'étirer, modifient immédiatement l'état du système nerveux », conseille-t-il. Ou encore l'écriture expressive des émotions et ressentis qui nous traversent. ●



POUR ALLER PLUS LOIN



L'Art de la dispute,
Stephen Mahoney,
Le Courrier du livre.



Comment arrêter de foirer ses relations,
Stéphanie Brillant,
Actes Sud.



Disputez-vous bien !,
Nicole Prieur et
Bernard Prieur,
Robert Laffont.



À 50 ANS, CHECK-UP GLOBAL, TOURNÉE GÉNÉRALE !
PSY, COLOSCOPIE, MAMMO, POINTS RETRAITE, BILAN
HORMONAL... EN REVANCHE, POUR NETTOYER MON
KARMA, MAINTENANT, JE FAIS QUOI ?

PAR **CAPUCINE BERR**

SOS KARMA, J'ÉCOUTE

On a tous – du moins je l'espère, sinon oubliez – ce petit placard honteux fermé à double tour où l'on calfeutre tout ce dont on ignore la place véritable. Vous visualisez ce dossier « TRI » qui dort sur l'ordi depuis 2019 ? Cette case dans ta tête où tu agglomères tous les ratés, les petites entorses à la morale ou à la dignité dont tu ne parleras jamais, même sous la torture et la tequila ?

Tu te lèves un matin, tu marches sur un Lego à droite, tu piétines ton ego à gauche... L'heure du nettoyage des 50 printemps a sonné.

On sait à qui confier sa psyché pour la révision des 50000 (merci ma psy, big bisous). On sait à qui confier le check-up de son intimité lors du grand raout annuel (un poil plus au sud). On sait à quelle personne on confiera les clés de chez soi – niveau de sécurité maximal, genre Langley aux States –, puisqu'elle va se rendre compte que derrière la porte y'a plus de filtre Instagram qui vaillè. Mais alors, à qui confier la review de son karma ? J'avais besoin d'une Marie Kondo de l'âme, voilà. Et parce que mon expérience

chamanique se résumait jusque-là à un chaman barbu autonommé Carlito, né aux Batignolles, avec de grandes mains et de grands projets pour moi à base de « coucou, sa va », je demandais donc conseil à ma copine Sandra : « Madame Grimand... Tu vas voir, cette femme, elle a rangé ma vie. »

MADAME RÊVE

Madame Grimand, 80 ans, pas mal de vies au compteur – les siennes plus celles des autres. Je suis née cartésienne jusqu'au cortex, en Carthésie. Alors, je ne vais pas chez la voyante pour qu'on me dise ce qui va se passer. J'ai ChatGPT, mes ados, mes copines alcoolisées et les algorithmes pour ça, merci. À force de cumuler les coïncidences foireuses, même une cartésienne commence à se demander si Mercure n'est pas rétrograde en permanence dans sa vie à elle, en particulier. Les actes manqués mis bout à bout, les cris réprimés, les trucs mal identifiés.

Pas de foulard violet bariolé, pas de boule de cristal, de chat en lévitation – juste un appartement avec un peu d'encens, un minimum syndical pour

quelqu'un qui se dit en contact avec les forces de l'univers. Un look plutôt Calvin Klein que Christian Lacroix, le folklore ciné a bien bossé dans l'inconscient collectif, mais, a priori, le code a changé. Madame Grimand ne prédit pas l'avenir. Elle « lit les énergies », elle « décode les schémas », elle parle de « blocages » à lever, de « karma familial » transmis de génération en génération – et là, pour le coup, même moi je ne vois pas comment lui donner tort en pensant à mes paternels. Elle évoque des « dettes karmiques », des trucs qu'on doit « réparer », des « synchronicités ». En temps normal, j'aurais demandé ses sources. Mais rapport au fait qu'elle puise ses sources dans l'univers cosmique, ça m'a paru un brin déconnecté. Elle ne parle pas en vibrato. Elle parle de schéma répétitif, de cette infiltration silencieuse qui descend les étages jusqu'au jour où le plafond lâche. Quitte ou double ? Vous avez une heure. Je lui demande si on peut fractionner le règlement de la dette karmique. Elle dit que ce n'est pas comme ça que ça marche. Je lui demande si je peux la payer en deux fois. Elle me dit que ce n'est pas comme ça que ça marche.

REFORMATAGE EN COURS

Je suis sortie de chez Madame G. avec deux cristaux et une liste de choses à libérer (« c'est pas toi qui me quitte, c'est moi »), le placard interne pas encore nickel, mais le placard ouvert, *for sure !* Ce qui, pour quelqu'un qui avait perdu la clé depuis les années Sarkozy, est déjà un grand oui ! Niveau énergétique en cours de réalignement, soyez patiente. Alors, Madame Grimand ne fera pas revenir l'être aimé (à tort) ni venir la fortune, et ne fera pas descendre les poubelles à mes gosses, qu'ils enjambent trois fois par jour, c'est certain. Mais, aujourd'hui, les petits tracas jusque-là planqués sont enfin mis dans la poubelle jaune de ma vie. Et ça, ça n'a pas de prix. ●





À

34 ans, Clémentine Troubat, référente expérience chez LiveMentor, est essentiellement en télétravail. Et notamment en visio avec des mentors qu'elle doit coacher dans leur pratique. Elle anime également des points réguliers avec son équipe. Bref, la jeune maman passe le plus clair de son temps derrière son ordinateur. Et est donc ultra-sédentaire. Sensibilisée par son employeur aux conséquences de la sédentarité quotidienne, elle a donc décidé de bouger davantage. « *Quand j'assiste à une visio dans laquelle je n'interviens pas, j'enfile mes écouteurs et je sors faire trois ou quatre tours du pâté de maisons. Chez moi, j'ai investi dans un tapis de marche. Je le règle entre 1,5 et*

2,5 km/h, j'installe mon ordinateur sur le bar en face et ainsi, je marche tout en écoutant la visio et en prenant des notes », illustre-t-elle. Bilan, moins de maux dans le dos, aux trapèzes et aux épaules. Et également un meilleur sommeil. Que du bonus en somme !

MISER SUR LES MICROMOUVEMENTS

Pas encore décrétée grande cause nationale comme la santé mentale, la sédentarité est un enjeu de santé capital dans nos sociétés quand on sait que, en moyenne, un Français passe plus de 7 heures (hors sommeil) assis chaque jour. « *Selon l'OMS, la sédentarité est le quatrième facteur de mortalité dans le monde. Mais le premier facteur . . .*

BOUGE DE LÀ COMMENT LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ AU TRAVAIL ?

COMME BON NOMBRE DE SALARIÉS, VOUS PASSEZ DE LONGUES HEURES ASSISE PAR JOUR ? LA SÉDENTARITÉ EST DONC VOTRE PIRE ENNEMI CAR ELLE AFFECTE VOS CAPACITÉS PHYSIQUES, COGNITIVES, MENTALES... NOS PISTES POUR BOUGER DAVANTAGE DANS UNE JOURNÉE DE BOULOT.

PAR **CHLOÉ PANIER**

... de mortalité évitable », souligne Alexandre Dana, co-auteur de *La chaise tue*. C'est essentiellement durant une journée de travail que la sédentarité s'installe et se développe. Entre la multiplication des réunions, des visios, des calls... on passe le plus clair de notre temps assis derrière un écran. Au point d'altérer notre santé physique, cognitive, mentale, mais aussi nos relations sociales. Heureusement, des solutions faciles à mettre en place existent. La plus simple ? « Prendre le chemin le plus long pour aller chercher une boisson à la machine à café. Idem pour se rendre en salle de réunion », recommande Céline Spinetto, directrice médicale de Sano Paladin, un nouveau service de santé au travail en Île-de-France. Prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur. Déplacez-vous pour échanger avec un collègue plutôt que de le bombarder de messages en ligne. « Tous ces micromouvements répétés au quotidien ont un effet bénéfique sur la santé, mais aussi sur la concentration au travail. Or, dans des environnements toujours plus digitaux, ces gestes ont tendance à disparaître. Il faut réapprendre à choisir l'effort quand il est possible », insiste Alexandre Dana. Outre la récurrence de ces micromouvements, vous pouvez aussi vous installer à un bureau assis-debout. En changeant la hauteur du plan de travail au fil de la journée, vous modifiez votre posture. Debout, vous piétinez légèrement, ce qui remet vos muscles en mouvement. Si votre entreprise n'est pas équipée de ce type de poste de travail, changez tout simplement d'espace. Une heure à votre bureau, puis une heure sur un mange-debout à la cafétéria par exemple. Les gros ballons souvent utilisés dans les pratiques de gymnastique douce sont également opportuns pour lutter contre la sédentarité au boulot. « En s'y installant quelques heures par jour, on fait travailler sa sangle abdominale et on se tient généralement plus droit », précise Céline Spinetto. Ayez bien en tête que la meilleure position pour travailler est celle que l'on ne garde pas. « L'enjeu n'est donc pas de remplacer une posture par une autre, mais au contraire de multiplier les changements de position : assis, debout, en mouvement... Cette variété réduit les risques de pathologies chroniques associées à la sédentarité, comme le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires ou encore certaines affections ostéoarticulaires », soutient Alexandre Dana.

PENSER MARCHÉ

C'est justement à la suite du diagnostic de la maladie Parkinson qu'Éric Coisne a décidé de travailler au maximum en marchant. « Je déporte systématiquement mes rendez-vous assis en rendez-vous mobile. Je propose un lieu de rendez-vous et un horaire, et, pendant 45 minutes, on converse en marchant. Idem pour mes rendez-vous téléphoniques », témoigne ce senior advisor chez Raise (groupe d'investis-

sement). Au quotidien, à 66 ans, Éric Coisne arpente les rues de Paris au moins deux fois une heure par jour. En 2025, il a ainsi parcouru plus de 3800 kilomètres. « *Un Paris-Istanbul, en somme ! Cela augmente mon bien-être et ma concentration sans troubler ma performance* », résume-t-il. En effet, travailler en marchant améliore non seulement le volume d'activité physique, mais aussi la qualité de l'attention et de l'écoute. « *Sans écran sous les yeux, on est souvent plus concentré et plus créatif. En enregistrant la conversation, vous pouvez en outre générer automatiquement des comptes-rendus des échanges* », détaille Alexandre Dana. ●



POUR ALLER PLUS LOIN

UN LIVRE

La chaise tue. Comment échapper à la sédentarité et remettre son corps en marche,
Alexandre Dana et
Victor Fersing, Eyrolles,
2025, 19,90 €.

UN AVIS SCIENTIFIQUE

Les recommandations de l'Anses sur les ruptures de sédentarité.
[anses.fr/system/files/
NUT2025-SA-0031.pdf](https://anses.fr/system/files/NUT2025-SA-0031.pdf)

UNE APPLI

Ankré.
Couplée aux données de santé de votre téléphone, elle vous donne un score de mouvements quotidiens. Pour atteindre la note maximale (100), il suffit de bouger 5 minutes toutes les heures.

COMMENT FAIRE LA CHASSE À VOS ABONNEMENTS FANTÔMES ?



SÉRIES, FILMS, MUSIQUE, JEUX VIDÉO, SERVICE APRÈS-VENTE, PRESSE, SALLE DE SPORT... 70 % DES FRANÇAIS POSSÈDENT AU MOINS UN ABONNEMENT NUMÉRIQUE PAYANT. DES SERVICES QUE, CERTAINS, RECONNAISSENT NE PAS UTILISER – VOIRE OUBLIER – ET QUI PLOMBENT LEUR BUDGET. APPRENEZ À LES TRAQUER ET À LES RÉSILIER, SI NÉCESSAIRE.

UN ABONNEMENT FANTÔME, C'EST QUOI ?

C'est un abonnement auquel vous avez souscrit un jour pour visionner une série particulière en ligne, profiter d'une promo... mais dont vous n'utilisez pas le service régulièrement. Voire jamais. Bilan, chaque mois, vous dépensez quelques dizaines d'euros pour rien. Un Français sur trois reconnaît avoir déjà payé pour un abonnement oublié, une tendance particulièrement marquée chez les 18-24 ans (45 %), selon une étude réalisée par Spliit en juillet 2025.

CHEQUEZ VOS COMPTES BANCAIRES

Pour traquer les abonnements fantômes, le premier réflexe consiste à éplucher vos relevés bancaires des trois derniers mois, afin d'identifier et de lister les prélèvements récurrents. Vous risquez d'être surpris par l'ampleur de la facture, souvent salée...

PRIORISEZ CEUX QUE VOUS UTILISEZ LE PLUS

Forte de ce bilan financier spécial « abonnements », prenez le temps d'évaluer votre usage réel de ces services : lesquels utilisez-vous quotidiennement, chaque semaine, chaque mois... ou presque jamais ? Ces derniers devront être résiliés sur-le-champ, car vous payez à perte chaque mois. Pour continuer à

accéder à ces plateformes, sachez que vous avez toujours la possibilité de bénéficier d'offres gratuites assorties de publicités.

SOYEZ VIGILANTE SUR LES OFFRES DE LANCEMENT

Pour attirer le chaland, les marques lancent souvent des offres promotionnelles à des prix très attractifs – voire gratuites – pendant deux à trois mois. Mais une fois cette période écoulée, elles basculent vers des formules payantes ou plus chères, faisant grimper votre facture à votre insu. Pour éviter toute déconvenue, notez dans l'agenda de votre téléphone la date de fin de l'offre et programmez un rappel pour vous désabonner à temps.

MUTUALISEZ VOS COÛTS

Pour limiter les abonnements fantômes sans vous serrer la ceinture, l'une des options à étudier est celle des partages de connexion entre particuliers. Spliit propose par exemple des services de co-abonnements numériques en toute légalité. ●

EN VENTE ACTUELLEMENT

SEP M
TOP
ventes

BIBBA
Mai 2026

45 ANS!
(et 7 mois)
ON VOUS INVITE
À UNE SÉANCE DE
RELOOKING

LES 20 ROBES
STYLEES
DE LA SAISON
+ LES MOTIFS QUI
FONT FORTE
IMPRESSION

JOB
TRAVAILLER AVEC
DES PETITS JEUNES
(SANS ÊTRE LA DARONNE
DE L'OPEN SPACE)

SKINCARE,
MAKE-UP,
CHEVEUX...
LES PETITS PRIX
DES PROS

JE DEVIENS
LA BOSS
DE MA VIE

PARTIR
EN SOLO,
C'EST OUI!
ON VOUS DIT OÙ

FINI LA BONNE ÉLÈVE : LES DÉCLICS
QUI CHANGENT TOUT
CONSEILS, TÉMOIGNAGES, TEST

GRILLÉ!
IL NE ME CACHERAIT
PAS QUELQUE
CHOSE, LUI?

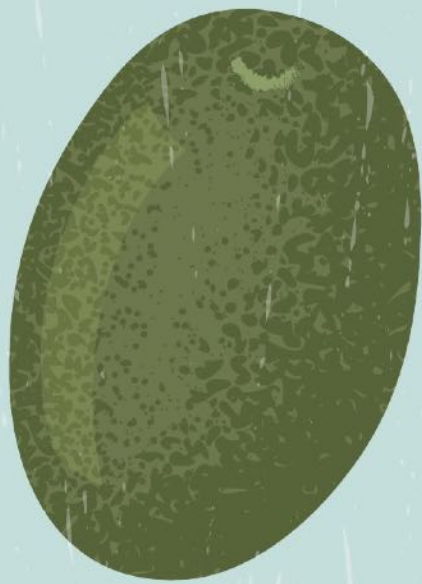
Disponible en kiosque et sur  **KIOSQUE**
mag.com

ÉQUILIBRE



EN TOUTE SÉRÉNITÉ

Est-ce parce que l'endroit était encore occupé par des sœurs franciscaines à l'orée du ^{xxi}e siècle que, dès le hall d'entrée du Couvent des Minimes Hôtel & Spa L'Occitane en Provence, le ton se fait naturellement plus bas, le pas, plus lent ? Cette sensation de sérénité se prolonge dans le déambulatoire du cloître revisité en bar baigné de lumière, dans les chambres aux matériaux naturels provençaux, dans les jardins où les oliviers se mêlent aux plantes aromatiques et médicinales... Tout, ici, incite au repos du corps et de l'esprit. Un moment passé au Spa, tout premier au monde à avoir obtenu la labellisation Ecocert « Établissement bien-être durable », achèvera de vous en convaincre. Les soins prodigués utilisent les produits L'Occitane en Provence. Notre préféré ? Le massage complet du corps « Nuit réparatrice », une exclusivité conçue en collaboration avec le European Sleep Center (90 minutes, 220 €).
> couventdesminimes-hotelspa.com





Mon assiette **ANTI-** **DOULEURS** inflammatoires

RASSUREZ-VOUS, IL NE S'AGIT PAS LÀ DE PARLER D'UN ÉNIÈME RÉGIME ALIMENTAIRE, NI D'ÉRIGER DES DIKTATS QUI SERONT DÉMENTIS PLUS TARD, MAIS PLUTÔT DE DONNER DES PISTES ACTUALISÉES POUR PRÉVENIR OU SOULAGER DES ÉTATS DOULOUREUX. COMPRENDRE LE LIEN ENTRE ALIMENTATION ET INFLAMMATION EST ESSENTIEL POUR PRENDRE SOIN DE NOTRE SANTÉ.

PAR **LENA ROSE**

A

priori le mot inflammation n'a rien de rassurant, et pourtant, c'est une réaction normale du système immunitaire, un mal nécessaire en quelque sorte. Elle se déclenche quand l'organisme subit une agression interne ou externe (infection, blessure...), pour l'aider à se protéger. On parle alors de réaction inflammatoire « aiguë ». Mais s'il arrive qu'elle perdure, elle déclenche le risque de maladies inflammatoires chroniques, cutanées (dermatoses), articulaires (polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite ankylosante) ou intestinales (maladies inflammatoires chroniques de l'intestin, comme la maladie de Crohn et la rectocolite hémorragique). Il est reconnu que notre mode vie occidental – cocktail de stress, de sédentarité et aussi de malbouffe – affaiblit notre immunité. À l'inverse, et ce ne sont pas les nutritionnistes qui diront le contraire, on peut se soigner en mangeant. « *L'alimentation peut moduler l'immunité mais également les voies* ... »

... de la douleur, c'est actuellement une voie de recherche particulièrement dynamique », confirment le Dr Jérémie Sellam, rhumatologue, et le Dr Sébastien Czernichow, médecin nutritionniste, coauteurs du livre *Arthrose, arthrite, je me soigne en mangeant*. Ainsi, en 2023, six services de rhumatologie français ont eu l'idée d'étudier les pratiques alimentaires et les effets perçus chez plus de 400 patients souffrant de diverses maladies rhumatismales chroniques. 42 % d'entre eux ont déclaré qu'au moins un aliment ou une boisson augmentait ou diminuait la douleur. Les produits laitiers, l'alcool, la viande rouge et les produits sucrés étaient cités dans la première catégorie ; les légumes verts, les fruits, les poissons gras, les noix et le curcuma dans la seconde.

CHASSER LES ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS

« **M**anger anti-inflammatoire, ce n'est pas acheter des produits miracle, c'est revenir à des produits bruts, digestes, des protéines, des légumes, des bons gras, des féculents bien choisis, rien d'extraordinaire, rien de marketing », martèle sur ses réseaux et dans ses livres Yohan Mannon. Sportif de haut niveau, il est devenu naturopathe spécialisé en alimentation anti-inflammatoire après avoir été diagnostiqué de la maladie de Crohn. Première étape de la démarche, fermer la porte de la cuisine aux produits dits ultra-transformés, c'est-à-dire, selon la classification Nova, des produits ayant subi d'importants procédés de transformation (chimique, physique, biologique) et généralement formulés à partir d'ingrédients industriels tels que des huiles hydrogénées, des isolats de protéines ou du sirop de glucose/fructose, et des additifs alimentaires « cosmétiques » (colorants, édulcorants artificiels, émulsifiants...). En font notamment partie les sodas, les céréales du petit déjeuner,

« Manger anti-inflammatoire, [...], c'est revenir à des produits bruts, digestes, des protéines, des légumes, des bons gras, des féculents bien choisis, rien d'extraordinaire, rien de marketing »

Yohan Mannon, sportif de haut niveau et naturopathe.

les biscuits et la charcuterie industriels, les nuggets ou encore les nouilles instantanées pour ne citer qu'eux. Quarante-trois scientifiques internationaux, dont une équipe de chercheurs français de l'Inserm et de l'Inrae, ont participé à la rédaction de trois articles publiés fin 2025 dans la revue de référence *The Lancet* et consacrés aux conséquences sur la santé de la consommation de ces aliments ultra-transformés. Ils pointent clairement des associations significatives dans 12 problèmes de santé, dont l'obésité, le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires ou encore la dépression. Une mise en garde importante quand on sait que les aliments ultra-transformés représentent environ 35 % de nos apports caloriques en France, pointe l'Inserm.

FAVORISER LES FIBRES ET LES OMÉGAS-3

Comme le précise le Dr Pierre Nys, endocrinologue-nutritionniste et diabétologue, « les fibres servent notamment à réduire la quantité de molécules inflammatoires circulant dans le corps, donc à réduire les douleurs. Si vous souffrez de douleurs chroniques, articulaires, digestives ou musculaires, augmenter progressivement votre apport en fibres peut être un levier simple mais puissant pour diminuer l'inflammation. Ce n'est pas magique ni instantané, mais c'est une vraie stratégie de fond, efficace et durable. » Sont à privilégier les fibres solubles – avoine, orge noix, lentilles, carottes, courgettes, patates douces, avocat, oranges, pommes – et insolubles – son de blé, légumes et céréales complètes, poires, pruneaux, légumes feuilles et légumes racines. Et ne pas oublier que les fibres ont besoin d'être hydratées pour être efficaces, en veillant à boire entre 1,5 et 2 litres d'eau chaque jour. En complément, il ne faut pas se priver des omégas-3, comme les EPA et DHA, des acides gras à longues chaînes, qui possèdent de puissantes propriétés anti-inflammatoires naturelles. Cependant, le corps ne sait pas les fabriquer et c'est là où l'alimentation joue tout son rôle. Les aliments les plus riches – ceux que l'on appelle des « bons gras » – sont principalement des végétaux (graines de lin, graines de chia, graines de courge, graines de chanvre, huile de noix, huile de colza, huile de lin, huile de chanvre) et des poissons gras (saumon, maquereau, hareng, sardine, anchois). Il est globalement recommandé de consommer ces petits poissons à hauteur de 200 à 300 grammes par semaine. En ce qui concerne les graines, « pour mieux les assimiler, pensez au trempage, au broyage ou à la germination », conseille Elise Gilmore. Souffrant d'une maladie auto-immune, l'hyperthyroïdie de Basedow, la jeune femme partage avec ses abonnés ses conseils et recettes de cuisine anti-inflammatoire.

ÉPICER LE QUOTIDIEN

Apprécies pour leur saveur, leur parfum, les couleurs qu'elles hissent dans nos assiettes, les épices font aussi partie des aliments le plus anti-inflammatoires. Une publication parue en février dernier dans le magazine en ligne *Health* en dresse le top 10 : curcuma, gingembre, cannelle, ail, poivre de Cayenne, poivre noir, clou de girofle, romarin, safran et cardamome. En tête de liste, celle qu'on ne présente plus : le curcuma, et son principe actif, la curcumine. Des centaines d'études menées ces dernières décennies révèlent ses propriétés incroyables et ses effets sur l'organisme, bien connus de la médecine traditionnelle asiatique. Tout récemment encore, une équipe de chercheurs de l'université ouverte de Catalogne (UOC) a publié dans le *Journal of the International Society of Sports Nutrition* des travaux établissant que le curcuma pourrait notamment réduire l'inflammation du système musculo-squelettique causée par un exercice physique intense. Quelle que soit la démarche entreprise, il convient bien entendu de ne pas oublier l'essentiel : prendre plaisir à manger. « Pour beaucoup, le plaisir alimentaire est considéré comme inconciliable avec une alimentation saine. Il y a d'un côté les aliments "healthy" que l'on consomme la semaine et, de l'autre, les repas "plaisir" du week-end, considérés comme des écarts. Manger sainement n'est pas sain si vous ne prenez aucun plaisir à finir votre assiette. Le repas n'est pas une simple prise alimentaire, mais un véritable moment de gourmandise, de détente et de partage », rappelle Yohan Mannone. ●



POUR ALLER PLUS LOIN

DES LIVRES

Mes routines anti-inflammatoires,

Yohan Mannone, éditions Leduc
Poche. @yohan_naturopathe

Arthrose, arthrite, je me soigne en mangeant,

Dr Jérémie Sellam, Dr Sébastien Czernichow et le chef Sébastien Richard, éditions Solar.

Cuisine anti-inflammatoire,

Elise Gilmor, éditions Mongo. @elisegilmor

Surpoids, diabète, cholestérol, l'alimentation qui change tout,

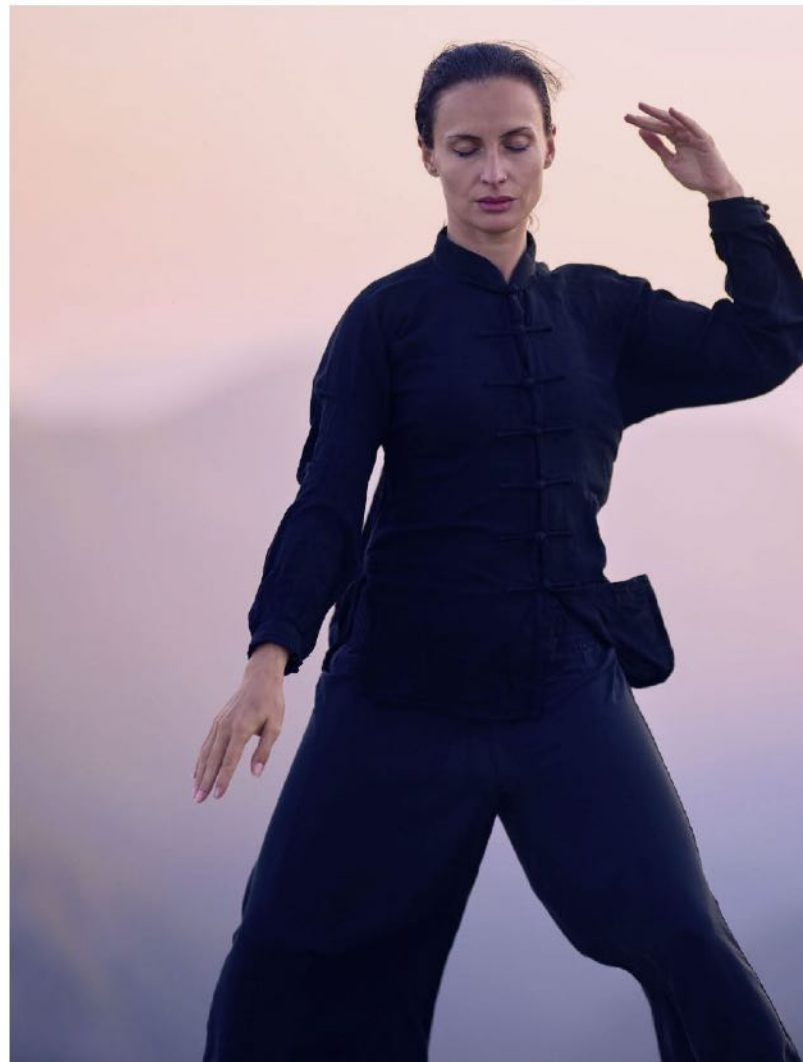
Dr Pierre Nys, éditions Leduc.



RALENTIR POUR DURER **LA REVANCHE DU SLOW SPORT**

APRÈS DES ANNÉES À COURIR APRÈS LE CHRONO ET LA PERFORMANCE, LE SPORT RALENTIT. MOINS INTENSE, PLUS CONSCIENT, IL S'ALIGNE DÉSORMAIS SUR UNE QUÊTE CLÉ : DURER. PHYSIQUEMENT COMME MENTALEMENT. UNE RÉVOLUTION DOUCE ATTESTÉE PAR LA SCIENCE QUI TRANSFORME L'EFFORT EN REFUGE.

PAR **ÉMILIE KREMER**



Face à l'hyperconnexion et à la surcharge mentale, ralentir devient une urgence. Les pratiques sportives douces s'imposent comme une réponse directe à une société sous tension. Et même si les activités physiques intenses (HIIT, bootcamps, Cross-Fit, Hyrox...) ont toujours la cote, le sport amorce un virage. Moins spectaculaire, plus durable, le mouvement n'est plus une gageure, mais un antidote aux carences d'un quotidien saturé d'écrans et d'injections sociales.

DU « NO PAIN NO GAIN » AU « FEEL GOOD »

Cette révolution douce privilégie la durabilité et la régularité à l'intensité, la présence à la performance. On mise moins sur le « faire plus » que sur le « aller mieux ». Marcher, respirer, ralentir : le sport change de tempo et redéfinit notre rapport au corps. Le mouvement n'est plus une contrainte, mais un outil de santé mentale, fidèle à la définition qu'en donne l'Assurance maladie : « *L'activité physique diminue le stress, améliore l'estime de soi et réduit l'anxiété.* »

Le tai-chi, souvent décrit comme une « méditation en mouvement », est même qualifié de « multi-médicament pour le corps et l'esprit » par le Dr Peter Wayne, chercheur à Harvard.

Le sport, on le pratique... à condition qu'il muscle la tête autant que le corps. Glissant de l'effort quasi guerrier au *soft power* assumé, il ne s'agit pas de s'y épuiser, mais de s'y ressourcer.

QUAND LES CHIFFRES CONFIRMENT LE VIRAGE

Ce basculement n'a rien d'anecdotique. Quittant le rythme militaire pour le *self care*, on assiste au retour en force de pratiques ancestrales. Le fitness devient intime, presque introspectif. Les données chiffrées du dernier rapport annuel de PureGym sont éloquentes : virale sur TikTok, « *la marche japonaise* [qui consiste à alterner trois minutes de marche rapide et trois minutes de marche lente pendant une demi-heure, ndr] s'annonce comme la tendance fitness à la croissance la plus rapide en 2026, avec une hausse spectaculaire de 2968 % d'intérêt », tandis que le walking yoga, qui intègre respiration, postures et conscience corporelle à la marche, arrive en deuxième position avec un bond de 2414 % des recherches Google. Sur les réseaux, la tendance se matérialise avec des hashtags faisant la part belle au « slow sport » comme on parle de slow fashion, slow travel ou

slow food. Sur YouTube, les vidéos associées au hashtag #mindfulmovement (mouvement conscient en anglais) ont cumulé 4,2 milliards de vues en 2023.

UNE VRAIE COMPLÉMENTAIRE SANTÉ

Si les pratiques douces séduisent, c'est parce que leurs bienfaits sont validés par la science. Au cœur du jeu ? Le système nerveux. Avec la baisse du cortisol, l'hormone du stress, l'activation du système nerveux parasympathique, l'amélioration du sommeil et de la concentration, la régulation émotionnelle, le sport doux devient un outil cognitif. Le tai-chi, souvent décrit comme une « méditation en mouvement », est même qualifié de « *multi-médicament pour le corps et l'esprit* » par le Dr Peter Wayne, chercheur à Harvard. Une étude du *Journal of the American College of Cardiology* montre que le Baduanjin, une gym douce chinoise proche du qi gong, réduit l'hypertension chez des personnes en souffrant s'ils la pratiquent 15 minutes deux fois par jour. Quant à la marche, elle est largement adoubee : exit le mythe des 10000 pas par jour, 7000 suffisent, selon une étude parue dans *The Lancet Public Health*. Trente minutes quotidiennes réduisent de 20 % le risque d'infarctus, de 35 % celui d'AVC et de 40 % celui de diabète de type 2, estiment l'université australienne de Nouvelle-Galles du Sud et la Heart Foundation.

VERS UN FITNESS HYBRIDE ET DURABLE

Entre la saturation d'injonctions fitness et la priorisation de la santé mentale – d'ailleurs grande cause nationale en 2025 –, le sport se redéfinit. Fini les métriques purement esthétiques ou les calories brûlées. Place à la constance, à la récupération et au bien-être global. Il s'agit d'être fonctionnel plutôt que spectaculaire, de ralentir pour durer. Résultat ? Les pratiques s'hybrident et de nouvelles méthodes émergent. Parmi elles, le Garuda (fusion de Pilates, yoga et danse), le « walkfit », qui associe en douceur marche et fitness, ou encore le Lagree, qui mixe renforcement musculaire profond, gainage et cardio via des exercices ultra-lents et contrôlés sur machine. Même l'enseigne Dynamo, qui propose des sessions de vélo survoltées, développe de nouvelles séances troquant les décibels pour des bains sonores et des exercices de respiration. L'avenir est à l'hybridation : du slow sport au quotidien, une intensité ponctuelle qui fait sens et une récupération optimisée. Car au fond, le slow sport n'est pas une tendance. C'est un correctif, un rééquilibrage où le sport n'est plus un champ de bataille, mais une manière de réhabi(li)ter son corps. Aller moins vite pour aller plus loin. ●



LA TARTINE ? DU PAIN BÉNIT !

AVEC DES PAINS ET DES INGRÉDIENTS DE QUALITÉ, LA TARTINE DEVIENT LA STAR DE L'ASSIETTE : SIMPLE À COMPOSER, SAINE À MANGER... ON EN FAIT TOUT UN PLAT !

LA TARTINE PRINTEMPS GASTRONOME POUR 4 PERSONNES

Sur 4 tranches de pain complet (395 kcal), étalez une belle couche de fromage frais (205 kcal). Dans une poêle, avec une grosse noix de beurre (110 kcal), faites revenir 16 asperges vertes nettoyées et écussonnées (64 kcal), puis déglacez avec un trait de vinaigre balsamique (10 kcal).

Parallèlement, plongez 4 œufs ultra frais (304 kcal) dans une casserole d'eau bouillante. Laissez cuire dans l'eau frémissante 6 min, puis plongez-les dans l'eau glacée pour stopper leur cuisson.

Écalez-les. Pour chaque tartine, disposez 4 asperges et 1 œuf mollet. Salez, poivrez et ajoutez quelques cerneaux de noix concassés (180 kcal).

= 1 268 kcal

L'ADDITION : associant notamment protéines, calcium et minéraux essentiels, elle offre un repas équilibré qui cale sans alourdir.

Le bon goût du large

TARTINE DU PÊCHEUR POUR 4 PERSONNES

Plongez 600 g de cabillaud (492 kcal) dans une grande casserole d'eau bouillante avec 2 clous de girofle et 1 bouquet garni. Faites cuire 20 min à feu moyen. Égouttez grossièrement en ôtant les aromates. Ajoutez au poisson 20 cl de crème de soja (240 kcal), 8 cl d'huile d'olive (660 kcal), 2 gousses d'ail très finement émincées (10 kcal). Salez, poivrez et mélangez en émiettant bien le poisson. Répartissez sur 4 tranches de pain au levain (417 kcal). Ajoutez un trait de jus de citron (1 kcal), de fines rondelles de radis frais (13 kcal), des graines de sarrasin torréfiées (18 kcal) et de l'aneth (1 kcal).

= 1 852 kcal

L'ADDITION : cette tartine rassasiant combine protéines, acides gras de qualité, fibres et micronutriments.

Nutritif et gourmand

ENERGY TOAST POUR 4 PERSONNES

Coupez 4 tranches de pain de seigle (363 kcal). Tartinez-les de beurre de cacahuète (466 kcal). Découpez 2 bananes en rondelles (214 kcal). Dans une poêle, faites fondre une noix de beurre (110 kcal), ajoutez les rondelles de banane et saupoudrez de sucre de canne (20 kcal). Laissez caraméliser en remuant régulièrement jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Sortez-les du feu et répartissez-les sur les tranches de pain. Ajoutez du pollen frais (35 kcal) et de la noix de coco râpée (52 kcal).

= 1 260 kcal

L'ADDITION : ultra énergétique et nutritive, il mixe glucides rapides, bons gras et fibres. Un boost immédiat au top pour les sportifs pressés.

Embellissez votre jardin au fil des saisons!

MON JARDIN & ma maison

N° 792
JUIN 2026

ORIGINAL
Planter
une spirale
d'aromatiques

JASMIN, ROSE, CLÉMATITE

Créez votre coin d'ombre

**Très
généreuses
LES SPIRÉES,
UN BEL ARBUSTE
À FLEURS**

**AVANT, APRÈS
Repenser les abords
de sa piscine**

**AMÉNAGEMENT
Quels revêtements
pour quelles allées ?**

**Cuisine
d'extérieur
BIEN L'INTÉGRER
AU DÉCOR**

REWORLD
MEDIA

Disponible en kiosque et sur

KIOSQUE
mag.com

LES SAVEURS DE L'ENFANCE...

La crème Danette parfum caramel, les tartines beurrées saupoudrées de Nesquik et, le dimanche, l'osso bucco de ma maman – une merveille !

VOTRE BOISSON DE PRÉDILECTION ?

Je suis accro au Coca-Cola Zéro !

QUE TROUVE-T-ON TOUJOURS DANS VOS PLACARDS ?

Du riz, des pâtes, de la pulpe de tomates concassées Mutti et une soixantaine d'épices.

PALAIS SUCRÉ OU SALÉ ?

À mon grand dam : les deux !

CE QUI VOUS FAIT CRAQUER ?

Le fromage de chèvre, de brebis, la charcuterie, un cheese-cake, une brioche toute chaude, des chouquettes...

UN PÉCHÉ MIGNON

Un morceau de comté vieux.

SON ACTU

- En tournée avec la pièce de théâtre *À qui la faute ?*, écrite et mise en scène par Didier Caron, avec Manuel Gélin, Christian Vadim et Juliette Meyniac.
- Un nouvel EP, *Echoes*, de reprises en mode guitare-voix de standards rock post-punk : Talking Heads, Depeche Mode, Tears for Fears, The Cure, The Clash...



Sandrine
QUÉTIER

L'ANIMATRICE STAR DE LA TÉLÉ S'EST RECONVERTIE AVEC SUCCÈS DANS LA MUSIQUE ET LA COMÉDIE. LORSQU'ELLE N'ENFLAMME PAS LA SCÈNE, CETTE CHANTEUSE QUI N'A RIEN D'UNE CASSEROLE SE RÉALISE EN CUISINE. SECRETS D'UNE GOURMANDE TOUT FEU TOUT FLAMME...

L'ALIMENT QUE VOUS DÉTESTEZ ?

Le salsifis !

UN VOYAGE... CULINAIRE

Je reviens de Thaïlande où j'ai savouré des mangoustans, des ananas, des mangues et découvert une salade de riz frit, pamplemousse rose, cébette, piment, noix de cajou... Un délice !

CE QUE VOUS COMMANDEZ AU RESTAURANT

Des spécialités indiennes : biryanis, raïta, dahl de lentilles et épinards...

DES CONVIVES DE RÊVE POUR UN DÎNER

Mes enfants, mes parents, mes grands-parents, Michael Jackson, Prince, Robert Redford et Stanley Kubrick.

LE SOUVENIR D'UN REPAS INOUBLIABLE

Un dîner à la table du prince Albert II, lors du Bal de la rose, à Monaco. Heureusement, je maîtrisais le protocole !

LE CADRE IDÉAL EN AMOUREUX

Un pique-nique sur l'herbe. ●



La note qu'elle s'attribue en cuisine

J'adore choisir mes fruits et légumes au marché, cuisiner de bons produits, recevoir mes amis, c'est une passion.

Temps passé aux fourneaux

Des heures, avec plaisir !

Son plat signature

Le poulet au curry et lait de coco avec des oignons, de la citronnelle, du gingembre, du paprika fumé, du concentré de tomate, de la coriandre...

Ses dernières recettes maison

Un chou-fleur rôti sauce tahini, des aubergines farcies et des gyrozas.

En dessert ?

Un tiramisu, de la mousse au chocolat ou une tarte aux pommes.

Un loupé ?

Une terrine de brocolis et feta... immangeable !

Une fierté ?

Je fais mon pain, à l'avoine et à la farine d'épeautre.

Ses bonnes adresses

La Cantine du Troquet Dupleix, dans le 15^e, à Paris, une brasserie du Sud-Ouest signée Christian Etchebest ; Sôma Milton, dans le 9^e, dédié à la cuisine japonaise ; et Kiwamiya Ramen, à Boulogne-Billancourt. Ou à la maison, un plateau-télé devant « L'Amour est dans le pré » !

PROPOS RECUEILLIS PAR JUSTINE B.

ART DE VIVRE



DOUCEURS DE SAISON

Amélie Renaux aime les grandes et belles tablées, le soleil et le savoir-faire. Et cela se sent ! Sa marque d'arts de la table Celadon se distingue par de la vaisselle au design simple, tout en courbes. Les mugs arrondis sont parfaits pour déguster une infusion, les plats de service ronds et ovales accueillent de généreuses compositions de légumes rôtis et les assiettes se mêlent à l'envi pour composer une table estivale et colorée. Chaque pièce semble unique avec ses variations de nuances liées à la production artisanale. Que de gaieté ! À noter, dans la nouvelle collection : de superbes lampes avec abat-jour en céramique et des vases aux proportions idéales.

> **Mini-assiette blanc audacieux, 15 cm, 14 € ; petite assiette rose minéral, 22 cm, 20 € ; grande assiette Onda vert d'eau, 27,5 cm, 24 €.** celadon-paris.com

PAR **SOKHA KEO**

ART DE VIVRE

PAR LILI CHARPENTIER ET PAULINE RIPOTE



COUP DE CŒUR

ANTIGRISAILLE

Il y avait déjà le mobilier pour enfants fun et bien pensé. Puis est arrivée la collection maison qu'on a tout de suite adorée. Et voilà que, cet été, la marque espagnole Nobodinoz lance une première gamme outdoor. Et comme chaque fois, elle vise juste. Fabriqués dans une toile déperlante à séchage rapide, les poufs et les fauteuils graphiques et ultracolorés de la gamme résistent à tout : au chlore, à la lumière et aux intempéries.

> À partir de 159,95 € le pouf, nobodinoz.com



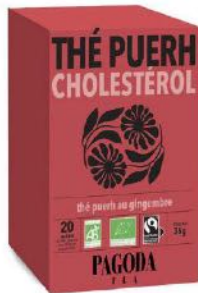
AU DODO

Faites confiance à cette marque 100 % made in France pour dormir sur vos deux oreilles ! Après le linge de lit, voilà qu'elle propose toute une gamme de couettes et d'oreillers fabriquée dans les Hauts-de-France avec la même éthique et le même sourcing. Tout est à base de coton bio Oeko-Tex et de polyester recyclé.

> À partir de 79,90 € le pack couette et oreillers, a-demain.shop

PAGODA TEA, DU HAUT DE GAMME ACCESSIBLE

DEPUIS PLUS DE TRENTE-CINQ ANS, THÉS DE LA PAGODE NOUS RÉGALE DE SES THÉS RAFFINÉS. LE SPÉCIALISTE DÉBARQUE EN GRANDE DISTRIBUTION AVEC UNE NOUVELLE MARQUE ET 6 RÉFÉRENCES - ANTIOXYDANT, MINCEUR, DIGESTION, ÉNERGIE, CHOLESTÉROL ET BOOST - À PETIT PRIX (À PARTIR DE 4,90 €). > thesdelapagode.com



DES AIDES CULINAIRES ÉTONNANTES

Pour agrémenter les plats ensoleillés, La Maison de la Pistache s'invite dans nos préparations avec une nouvelle collection de produits : huile de pistache sauvage ou torréfiée, dukkah, éclats de pistaches, condiment balsamique pistache... Un concentré de saveurs ! > À partir de 9 €. En vente sur pistaches.com et dans les boutiques La Maison de la pistache.

ET DE 4 POUR LE SALON DU LIVRE DE CUISINE ANCIEN ET MODERNE !

Parrainé depuis ses débuts par le critique gastronomique François-Régis Gaudry, le salon revient à Paris le temps d'un week-end, les 13 et 14 juin. Au programme : des livres, des signatures et des tables rondes. Chaque jour, à midi, le salon organise même une dictée. Son nom : « Quand les mots mijotent ». > Parc Georges Brassens, 104, rue Brancion, Paris (15^e), ace15.org

L'ART DE LA TABLE EN MAJESTÉ

Ancien sculpteur du musée Grévin, Éric Saint Chaffray a créé avec son fils une maison française d'objets d'art de la table spectaculaires et haut-de-gamme. En plus d'avoir remis au goût du jour le surtout en le rendant sculptural, la marque propose aussi porte-couverts et ronds de serviette en bronze qui jouent avec les symboles de la gastronomie française : poulet, croissant... De quoi transformer la table en scène chic, photogénique et follement instagrammable ! > [Ferdie, ferdie-paris.com](http://ferdie.com)





Intégrez l'Incubateur

Le Journal de la Maison !

Vous avez un projet design porteur d'innovation ?

Le Journal de la Maison vous propose :

Les critères

Nous recherchons des projets à la fois **esthétiques et fonctionnels**, conçus pour **améliorer le quotidien** – que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur de la maison. **Une démarche écoresponsable** constituera un atout supplémentaire. Réservé aux projets **en phase de pré-commercialisation uniquement**.

©SLUTTERSTOCK

L'accès à des événements et soirées de networking

Une médiatisation exceptionnelle de votre projet

L'accès à un réseau d'experts

Durée 6 mois

Rejoignez-nous vite !

Nous avons hâte de lire et découvrir ce que vous avez à nous raconter...
Toutes les informations et modalités sur le site ou sur simple demande à incubateur.deco@reworldmedia.com



Quelle que soit la saison, la famille vit dedans-dehors et profite de la terrasse au milieu des arbres. Table et bancs anciens de famille. Nappe en dentelle, bougeoirs et plateau chinés. Vaisselle Søstrene Grene et Jars Céramistes; rocking-chair Alinéa.





ENTRE PINS ET PLAGES

JULIE ET MARK VAN KETEL ONT DÉLAISSÉ LEUR APPARTEMENT BORDELAIS POUR VIVRE À PLEIN TEMPS DANS LEUR MAISON-CABANE AU BORD DU BASSIN D'ARCACHON. LÀ, AVEC LEURS DEUX PETITES FILLES, ILS SAVOURENT UNE VIE CONNECTÉE À LA NATURE.

TEXTE ET STYLISME **AMANDINE BERTHON**
PHOTOS **JULIEN FERNANDEZ / AMANDINEJULES.COM**

La cuisine et son coin repas, ouverte sur le salon, est entièrement entourée de baies. Le mobilier sur mesure a été conçu par les anciens propriétaires architectes. Table Milliboo; chaises Tolix et La Redoute Intérieurs; vaisselle Søstrene Grene, Jars Céramistes, avec quelques pièces de famille; suspension Maisons du Monde.





Julie et Mark, tous deux professionnels dans le secteur de l'aviation, posent avec leurs filles Rose et Lise.

Nous sommes venus visiter la cabane en octobre, se souvient Julie, connue sur Instagram sous le pseudonyme @thevanketels. Les couleurs de l'automne étaient magnifiques. Avant même de pénétrer à l'intérieur, nous savions, mon mari et moi, que nous avions trouvé ce que nous cherchions! » Mark et Julie habitent alors à Lyon et cherchent une maison de vacances sur le Bassin d'Arcachon, pour lequel ils ont eu un coup de cœur l'été précédent. Un an plus tard, ils obtiennent leur mutation à Bordeaux. « *Au départ, nous louions un appartement dans le centre de Bordeaux et venions à la cabane tous les jours off!* » racontent-ils. Après le confinement passé ici, à Andernos, y vivre à plein temps leur est apparu comme une évidence.

LUMINEUSE ET CHALEUREUSE

La bâtisse a été conçue en 2004 par les architectes Hugues Bret et Martha Emirza. « *Elle ne fait que 70 m²,*

mais l'intérieur est intelligemment réfléchi jusqu'au moindre détail », constate Julie. L'agencement est parfait pour une famille de quatre personnes – une pièce à vivre ouverte au rez-de-chaussée et trois chambres à l'étage. Les lambris et les charpentes ont été laissés à l'état brut. « *Au départ, je voulais repeindre l'intérieur en blanc, mais Mark était contre. Il avait raison!* avoue la jeune femme. *Les teintes du bois apportent beaucoup de chaleur à l'intérieur.* » Les grandes ouvertures sur l'extérieur sont ce qu'ils apprécient le plus : plein sud côté salon, elles donnent l'impression de vivre dedans-dehors.

Pour l'intérieur, le couple a privilégié des objets anciens ayant une histoire. « *Beaucoup de meubles ont été récupérés dans la demeure de mes grands-parents, à laquelle j'étais très attachée* », se réjouit Julie. Elle aime tout particulièrement la table basse, ornée d'une carte du monde ancienne. Sous le plateau, le bois conserve les prénoms de la famille gribouillés par son cousin enfant, un joli clin d'œil aux vacances d'été passées tous ensemble... ●



Julie a voulu donner un style rétro à l'intérieur avec du mobilier chiné ou hérité. Canapé Maisons du Monde; lampe, guéridon et table basse de famille; plateau à bougies Monoprix; tableau herbarier Etsy; meuble TV Ikea.



Avec ses grandes ouvertures plein sud, la maison, baignée de lumière, est agréable en toute saison. Le camaïeu de marron et de vert du mobilier s'harmonise à la charpente et à la nature environnante. Lampe, fauteuil en cuir, coussins et rideaux en macramé Maisons du Monde; tapis chiné sur Un douze avril.

À l'étage, la chambre du couple donne l'impression de dormir dans une cabane dans les arbres. Rideaux sur mesure; ciel de lit moustiquaire Ikea; linge de lit et édredon La Redoute Intérieurs; chaise et échelle Maisons du Monde; lampe de chevet achetée dans une boutique de décoration locale; table de chevet chinée.






**La lumière,
omniprésente, renforce
la chaleur des teintes
miellées du bois.**

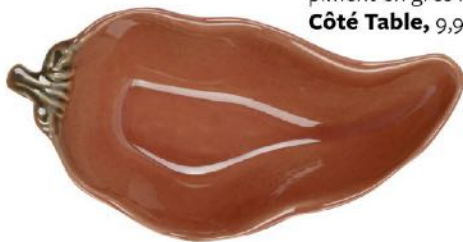




La mini-salle de douche a été la seule pièce entièrement rénovée – le reste de la demeure, construite récemment, ne nécessitait pas de travaux. Robinetterie et vasque Leroy Merlin; porte de douche Roca.



La chambre de Rose, située à l'étage, à côté de celle de ses parents, ouvre sur un balcon. Commode, lit et berceau de poupée, Ikea; rideaux sur mesure; lampe Søstrene Grene.



Épicé
Coupelle en forme de piment en grès rouge, **Côté Table**, 9,95 €.



Tradi
Tabouret, **Flamant**, 195 €.



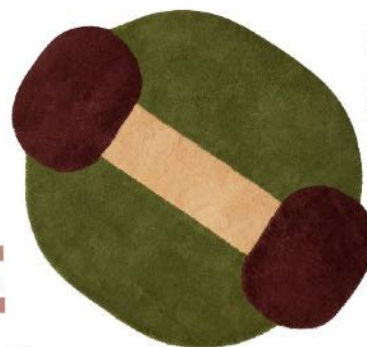
Ludique
Set de 3 décors murales en raphia, **vente-unique**, 34,99 €.



Artisanale
Lampe en fil tendu KALÉ, **Maison de Vacances**, à partir de 380 €.



Adorable
Coussin Amour, **Cyrillus**, 24,90 €.



Créateur
Petit tapis, **Margaux Keller x Monoprix**, 150 €.

CHARME et douceur

DU BOIS, DES IMPRIMÉS FLEURIS, UNE TOUCHE DE COULEUR. LE COMBO IDÉAL POUR UN INTÉRIEUR CHALEUREUX.



Raffinée
Taie d'oreiller en soie, **Lataie**, 79 €.



Arty
Chaise, tweed jaune Miami et métal noir, **NV Gallery**, 179 €.



Naturel
Console en orme, **Tikamoon**, 1279 €.

Marin
Drap de plage imprimé, **Essix**, 59 €.



Organique
Assiette potager Figurier, **La Romaine**, 45 €.



Chic
Bougie La Muse, **Lalique**, 95 €.



Massif
Planche à découper en chêne, **Horl**, 219 €.



Ovale
Pouf Nathan, **Maisons du Monde**, 169 €.



Aérien
Taies d'oreiller et housse de couette en lin lavé, **Linvosges**, 78 et 148 €.

PAR **PAULINE RIPOTE**

Réveillez votre instinct déco!



Disponible en kiosque et sur 

La table est dressée face à la maison, prête à accueillir les hôtes de Sharon. Qu'elle reçoive des amis, de la famille ou ses quatre enfants, tout doit être absolument parfait! Sa signature: un très beau décor de table, élaboré avec les fleurs du jardin.



DÉJEUNER CHIC **CHEZ SHARON**

DANS SA MAISON NORMANDE, SHARON SANTONI INTERPRÈTE GRANDEUR NATURE L'ART DE VIVRE À LA FRANÇAISE QUI A FAIT LE SUCCÈS DE SON BLOG ANGLOPHONE, MY FRENCH COUNTRY HOME.

TEXTE ET PHOTOS **FRANCK SCHMITT**



En dix ans à peine, Sharon est devenue une vraie femme d'affaires, en partageant avec ses lecteurs américains et britanniques sa vision du style de vie à la française. Très jeune, cette Anglaise d'origine est tombée amoureuse de la France en même temps qu'elle vivait une romance avec un séduisant Corse. Devenue depuis une figure incontournable des réseaux sociaux, elle dirige un magazine et propose des circuits brocante dans l'Hexagone, ainsi que des sélections de produits de luxe et de créations made in France. La recette de cette belle ascension ? Sharon invite ses lecteurs dans son univers de la même manière qu'elle reçoit ses amis et sa famille, au cœur de la campagne normande.

RECEVOIR, UNE SECONDE NATURE

Il y a vingt-trois ans, Sharon et son mari Éric ont ainsi emménagé près de Pacy-sur-Eure, dans une belle bâtisse XIX^e à laquelle le couple a redonné ses lettres de noblesse. Sharon s'est beaucoup investie dans la décoration des lieux. Encore aujourd'hui, elle ne cesse de les remettre au goût du jour. Cette perfectionniste s'occupe également sans relâche du jardin de plusieurs milliers de mètres carrés, où elle crée régulièrement de nouveaux massifs. Elle y cultive avec bonheur de nombreuses fleurs – roses, hydrangeas, dahlias, pivoines, viornes et lilas... – et se promène, sécateur à la main, pour composer ses bouquets à la belle saison... Car lorsque Sharon reçoit, les compositions

Instants précieux. Lorsque les soirées sont plus fraîches, la table est dressée sous l'auvent. Le lustre se pare alors de bougies et de fleurs coupées. « *J'adore les utiliser pour composer un décor* », confie la maîtresse des lieux.

Un peu cabots! Les deux chiens de Sharon, Gibson et Ghetto, sont les fidèles compagnons de toutes ses aventures au jardin.



florales constituent le point d'orgue de ses tables élaborées. Elle aime tout particulièrement le linge ancien et les vieux draps brodés, qu'elle teint elle-même pour obtenir de jolis camaïeux et ainsi réaliser des nappes charmantes. Elle les associe à des pièces de vaisselle ancienne, dont elle raffole, ainsi qu'à du cristal et de l'argenterie chinés avec passion chez ses amis brocanteurs. Au fil de ses envies et des moments de la journée, Sharon dresse la table sous la pergola ou devant la façade de sa maison de maître, choyant avec une simplicité étudiée ses invités, autour de plats qui célèbrent la douceur de vivre à la campagne. ●

Du potager à la table.
 Cette année, Sharon a créé un immense potager dans des plessis de châtaignier.

En cuisine. Sharon est souvent aidée d'Éric pour préparer des plats simples mais savoureux, avec des produits frais du jardin ou rapportés du marché voisin, comme ces asperges vertes.

La décoration du jardin est aussi soignée que celle de la maison. Ici, l'épi de faitage en zinc fait écho aux arrosoirs anciens. Sharon est une chinoise passionnée qui écume les vide-greniers normands.



ASPERGES RÔTIÉS AU FOUR

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 10 MIN

INGRÉDIENTS

- ▣ 2 bottes d'asperges vertes
- ▣ 1 botte d'asperges blanches
- ▣ fleur de sel o poivre du moulin
- ▣ 4 cuil. à soupe d'huile d'olive extravierge première pression

PRÉPARATION

- 1 - Préchauffez le four à 200 °C.
- 2 - Lavez les asperges vertes et coupez leurs tiges à 2 cm du bas. Cette variété ne nécessite pas d'être épluchée.
- 3 - Lavez les asperges blanches et ôtez également 2 cm de tige sur chacune. Épluchez-les avec un économe, depuis le bas de la tige sur 10 cm, sans toucher à la pointe.
- 4 - Utilisez un plat en terre adapté à la cuisson au four. Huilez bien le fond

- avec la moitié de l'huile d'olive.
- 5 - Placez les asperges vertes et blanches dans le fond du plat. Salez, poivrez. Vous pouvez également ajouter des herbes de Provence. Arrosez enfin avec le reste d'huile et enfournez pour 10 min.
 - 6 - Sortez les asperges avant qu'elles soient trop cuites – l'idéal est qu'elles soient encore un peu fermes. Vous pouvez les déguster nature ou avec des copeaux de parmesan râpés à la minute.





CLAFOUTIS AUX CERISES À LA CRÈME D'AMANDE

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 35 MIN

CUISSON : 30 À 35 MIN

INGRÉDIENTS

▫ 300 g de cerises (ou d'autres fruits de saison)

▫ beurre pour le moule

Pour la crème d'amande:

▫ 120 g de beurre ramolli

▫ 120 g de sucre

▫ 1 cuil. à café de fécule de maïs

▫ 120 g d'amandes en poudre

▫ 1 œuf

Pour la crème pâtissière :

▫ 3 œufs

▫ 1 cuil. à café de fécule de maïs

▫ 25 cl de lait

PRÉPARATION

1 - Préchauffer le four à 180 °C.

2 - Beurrez un plat à tarte de 28 cm de diamètre.

3 - Équeutez les cerises. Si vous préférez, ôtez les noyaux, mais sachez toutefois qu'ils apportent du goût.

4 - Préparez la crème d'amande: battez ensemble le beurre mou avec le sucre, la fécule et les amandes en poudre. Ajoutez l'œuf et fouettez vigoureusement.

5 - Préparez la crème pâtissière: battez les œufs et la fécule de maïs dans un bol. Faites bouillir le lait et versez-le sur les œufs; mélangez et replacez le tout dans la casserole, sur feu moyen.

Laissez cuire sans cesser de remuer, jusqu'à ce que la crème ait épaissi.

Laissez-la refroidir un peu.

6 - Mélangez la crème d'amande avec la crème pâtissière.

7 - Disposez les cerises dans le moule beurré et versez la préparation par-dessus. Enfourez pour 30 à 35 min - ôtez du four lorsque la lame d'un couteau planté dans le clafoutis ressort propre. Servez tiède!

TARTES CRUMBLES AUX FRUITS ROUGES

POUR 8 TARTELETTES

PRÉPARATION : 30 MIN

CUISSON : 25 MIN

INGRÉDIENTS

- ▣ 350 g de pâte brisée ou sablée
- ▣ 500 g de fruits rouges
- ▣ 120 g de farine
- ▣ 60 g de sucre
- ▣ 60 g de beurre mou

PRÉPARATION

- 1 - Préchauffez le four à 190 °C.
- 2 - Étalez la pâte et foncez les moules. Piquez le fond, recoupez l'excédent de pâte et faites cuire à blanc 20 min après avoir placé du papier sulfurisé par-dessus, puis des perles de céramique ou des haricots blancs. Ôtez-les quelques minutes avant la fin de la cuisson, pour que la pâte dore légèrement.
- 3 - Pendant ce temps, préparez les fruits rouges: coupez les fraises et les framboises en morceaux.

- 4 - Préparez l'appareil du crumble en mélangeant la farine, le sucre et le beurre. La pâte doit avoir une consistance rappelant celle du sable. Vous pouvez, si vous le souhaitez, y ajouter un peu de zeste de citron finement râpé.

- 5 - Répartissez les fruits rouges dans les fonds de tarte. Ajoutez la pâte à crumble.

- 6 - Enfournez de nouveau pour 25 min. Servez tiède ou froid.

- 7 - Vous pouvez accompagner ce dessert d'un peu de glace ou de crème fraîche.





Devant la maison.
Avec Sharon, un petit
déjeuner de travail
en équipe peut vite
se transformer en
un véritable festin!

Féerie annuelle.
La superbe glycine
s'est emparée de toute
la façade sud de
la maison. Sa floraison
est une fête pour
Sharon, qui prélève
toujours quelques
grappes pour réaliser
des bouquets.

Passion linge.
Les draps brodés et
les nappes damassées
sèchent à l'air libre,
dans un cadre
champêtre. Sous
la bonne garde de
Ghetto, évidemment!





Convivial
Plancha à gaz,
Eno, 599 €.



Graphique
Ménagère
24 pièces Cléo,
Habitat, 99 €.



British
Pot à lait
LUKA, en grès,
Maisons du Monde, 7,99 €.

Saisonnier
Caviar de
Printemps,
Le Comptoir du Caviar, 75 €.



Pratique
10 sachets de thé
Mama, **Tea Heritage**,
15 €.

Indispensable
Boîte de conservation
ronde en inox,
Mathon, 17,99 €.



Mousseux
Pétillant bio
sans alcool
L'Éclat Brut,
Oscos, 19,90 €.

Parfumé
Sirop de rose,
Terroirs du Liban, 13 €.



Translucide
Pot en
verre, **Cook Concept**,
à partir de
5,95 €.



Pro
Poêle inox
amovible
Mutine,
Cristel, à
partir de
94,90 €.



JOIE en cuisine

LES ÉTALS REGORGENT DE PRODUITS
ENSOLEILLÉS QUI DONNENT ENVIE
DE SE METTRE AUX FOURNEAUX !



Festif
Extra-Brut
Blanc de Blancs
1^{er} Cru Villers-
Marmery,
Champagne Boizel, 75 €.

Healthy
Mini-
blender,
Smeg,
129,99 €.



Classique
Tablier rayé
avec poche,
Primark, 5 €.



Délicieux
Confiture
framboise
et passion,
**Brémond
Fils**, 8,90 €.



Glamour
Huile d'olive
extra-vierge
Love Edition,
**yiyia and
friends**,
32,90 €.



Multicolore
Assortiment
de calissons,
Le Roy René,
43 €.



Nomade
Gourde
isotherme
démontable,
Sodastream,
34,99 €.



Estival
Set de table
Coquillages,
Beauvillé,
23,80 €.



Gourmand
Assortiment
de madeines,
**Biscuiterie
Jeannette**, 18,99 €.

Élégant
Robot
mixeur,
Kitchenaid,
599 €.



PAR **PAULINE RIPOTE**

CULTURE



*Nid de licornes,
Julie Legrand.*

JEUX DE TRANSPARENCE

Le verre fascine les artisans depuis des millénaires, matériau de prédilection pour des œuvres artistiques étonnantes. Des créations exposées avec délicatesse au MusVerre, un espace de 1000 m² qui réunit plus de 800 pièces signées d'artistes internationaux. S'y ajoutent les « bousillés », des objets créés par les verriers locaux entre 1801 et 1937. Pour célébrer ses 10 ans, le musée présente *Enchanté, la fabrique des histoires*, autour des contes et légendes fantastiques. L'occasion de (re)découvrir le lieu et de profiter des cartes blanches, ateliers et focus organisés jusqu'à la fin de l'année.

**> Enchanté, la fabrique des histoires, jusqu'au 3 janvier 2027.
MusVerre, Sars-Poteries (59). musverre.fr**



« *Le jeu est l'endroit où j'ose tout* »

LAURE CALAMY

IL Y A CELLES QUI, SÛRES D'ELLES, CHERCHENT À SÉDUIRE... ET IL Y A LAURE CALAMY, COMÉDIENNE JUSQU'AU-BOUTISTE, PERFECTIONNISTE, TORNADE DE CHARISME, MONSTRE DE TALENT, QUI VOUS SECOUE, VOUS INTERPELLE ET VOUS TOUCHE, SINCÈREMENT.

SON ACTU

➤ *C'est quoi l'amour ?*, de Fabien Gorgeart, avec Vincent Macaigne, Lyes Salem, Mélanie Thierry, Céleste Brunnquell, Saïl Benchetrit, Grégoire Leprince-Ringuet... (1h40), en salles.

Intense, puissante, ardente même, Laure Calamy ne se plie pas à l'exercice de la promo par convention. Elle se bat pour un film avec conviction, échange avec exigence, raconte avec passion. Son enthousiasme, son audace, sa franchise sans esbroufe, c'est d'abord un moyen de cacher ses fêlures, sa fragilité... C'est surtout sa façon de parler d'un travail collectif, d'une chaîne dont elle se considère comme un maillon. On la rassure, alors : un maillon fort et sensible, capable de nous tenir en éveil et de nous scotcher !

Nous sommes en fin de semaine, après une journée de répétitions. Vous semblez épuisée, mais heureuse...

LAURE CALAMY. Oui... [*Rires.*] C'est un état étrange. Je ne suis pas au mieux de ma forme après une nuit d'insomnie, mais il y a quelque chose d'intéressant dans la fatigue. Une porosité. On est à vif. Je crois que j'aime cette alternance : être à 100 000 volts, puis lessivée. J'aime les extrêmes. J'aime le mouvement. Le cinéma, c'est ça : une intensité, puis un vide. Un souffle. Et surtout, je suis ravie de parler du film de Fabien Gorgeart et de son équipe formidable !

...

PROPOS RECUEILLIS PAR **JUSTINE B.**

... **Alors, parlez-nous de Marguerite, que vous interprétez dans *C'est quoi l'amour ?...***

L. C. Épanouie avec son nouveau chéri, Marguerite est ravie d'apprendre que son ex-mari, Fred, joué par Vincent Macaigne, souhaite épouser sa fiancée à l'église. Elle accepte donc de divorcer religieusement. Fred et Marguerite se retrouvent alors devant un tribunal ecclésiastique... qui leur demande de prouver qu'il n'y avait pas d'amour entre eux à l'époque de leur union ! Cette requête est folle, vertigineuse et très intime. Comment peut-on réécrire son propre passé ? Comment renier une part de soi, effacer ce qui a existé ? Au lieu d'éteindre la flamme, cette procédure la ravive et remue des endroits inattendus.

Qu'est-ce qui vous transporte dans ce récit ?

L. C. Ce qui m'a bouleversée, c'est la délicatesse avec laquelle ce film raconte une histoire terminée sans céder à la nostalgie facile du « c'était mieux avant ». Quelqu'un qui a été important dans notre vie continue de compter, autrement. Même séparés, même éloignés. On découvre que l'amour ne disparaît pas : il résiste et se transforme. Le passé n'est pas là pour casser, mais pour consolider le présent.

L'amour, selon vous, c'est sacré ?

L. C. Quand on tombe amoureux, c'est presque mystique. On est terrassé, envahi, possédé. C'est une drogue magnifique... et parfois une plaie atroce ! J'aime cette ambivalence. On peut se sentir porté, léger, comme gonflé à l'hélium et puis s'écraser. Ce qui m'intéresse, c'est ce passage constant, cette infime nuance entre le sublime et le ridicule. Comme dans la vie. Une situation peut devenir tragique ou comique selon l'endroit d'où on la regarde.

« Quand on tombe amoureux, c'est presque mystique. On est terrassé, envahi, possédé. C'est une drogue magnifique... et parfois une plaie atroce ! »



La famille est au cœur du film...

L. C. Cela me touche de faire la part belle à la jeunesse, aux enfants. Les familles recomposées sont des architectures sensibles, des structures à l'équilibre fragile. Chacun essaie de faire de son mieux. Personne n'est coupable ou innocent. On navigue. La place de belle-mère, que je connais bien, est particulière. On est à la fois responsable et distanciée. Ce sont des liens qui ne sont pas biologiques, mais qui peuvent être aussi très forts. C'est une dynamique, une adaptation constante. Rien n'est conventionnel. C'est complexe. Et passionnant.

Votre corps est lui aussi très impliqué...

L. C. Le réalisateur Fabien Gorgeart vient du théâtre. Sur un plateau, il regarde l'énergie circuler. Il ne cherche pas à figer. Il laisse advenir un collectif, le considère comme un organisme vivant. Comme lui, j'aime cueillir l'instant, mettre le corps à l'épreuve. Courir, tomber, me rouler dans la boue. On a longtemps voulu séparer physique et esprit, mais ils dialoguent en permanence. Ce sont ces moments imprévisibles que j'adore : quand l'inconscient surgit, que mes gestes, mes réactions m'échappent. Jouer,



c'est accepter d'être déplacée, débordée. C'est un va-et-vient permanent entre la maîtrise et l'abandon.

Susciter le rire vous galvanise ?

L. C. Énormément. Mais il ne faut jamais performer pour être drôle. Il faut traverser la situation avec sincérité. Le burlesque naît du sérieux absolu. Ce qui me touche, c'est le pathétique, le dramatiquement drôle. Ce moment gênant où l'on ne sait plus si l'on doit rire ou pleurer. La comédie, c'est l'endroit où l'on accepte les contradictions, où la joie peut surgir au milieu du chaos.

Est-ce que vous provoquez aussi ce chaos par l'auto-sabotage ?

L. C. Je suis un phénix professionnel ! Ces phases de chute, ces cycles de destruction sont inhérents à mon fonctionnement, nécessaires à ma renaissance. Vieillir, c'est raccourcir le temps passé dans la cendre !

Vous cherchez le vertige ?

L. C. J'essaie toujours de m'y confronter. Sinon, je m'ennuie. Le vertige, c'est l'endroit du risque et du plaisir. De

« Explorer, c'est parfois être à côté. Mais je préfère me planter en ayant tout tenté que rester dans une zone de confort. Ce que je ne supporte pas, c'est la frustration de ne pas être allée jusqu'au bout. Et surtout, j'y retourne coûte que coûte. Tant qu'il y aura ce frisson, je continuerai. »

la possibilité de rater. Mais aussi de la grâce. Explorer, c'est parfois être à côté. Mais je préfère me planter en ayant tout tenté que rester dans une zone de confort. Ce que je ne supporte pas, c'est la frustration de ne pas être allée jusqu'au bout. Et surtout, j'y retourne coûte que coûte. Tant qu'il y aura ce frisson, je continuerai.

Le jeu est-il un refuge ?

L. C. Il apparaît, en tout cas, comme un espace de liberté absolue lorsque les conditions sont réunies. Chaque début de tournage est un saut dans le vide. Angoissée, je doute et me demande : est-ce que je vais être à la hauteur ? Mais, si dans la vie, il m'arrive de me juger et de me recroqueviller dans un coin, sur scène comme devant la caméra, je m'autorise tout, j'ose tout. Je peux être excessive, ridicule, décalée. Et surtout, je peux me cacher derrière une histoire, un rôle, un personnage. Les acteurs sont des passeurs d'émotions, de questionnements, de joie !

Vous défendez la culture avec ferveur...

L. C. Son impact est essentiel. C'est un espace de respiration qui élargit le monde. L'art nous empêche de devenir mornes, tristes, étroits. Il forme l'imaginaire, la pensée critique, l'empathie. Telle une thérapie, il soigne et répare. Adolescente, certaines œuvres m'ont construite. Elles m'ont élevée, m'ont ouvert des espaces intérieurs que je ne soupçonnais pas. Je me fiche des compliments. Mais quand des spectateurs me disent que mon travail leur a fait du bien, je jubile : la boucle est bouclée. Ce que j'ai reçu, je le transmets. C'est immense ! ●



Monde extérieur,
Nino Ferrer.

EXPOS
DIALOGUES
IMAGINAIRES

SURRÉALISTE

Nino Ferrer aimait les textes et la musique. Mais pas seulement. Installé dans le Lot, et profondément attaché à cette région, le chanteur s'est rapidement tourné vers d'autres disciplines comme la peinture. Le musée Henri-Martin met en lumière, à travers l'exposition *Nino Ferrer, peintre*, le travail graphique de cet artiste pluridisciplinaire avec la présentation d'objets personnels, de photographies, de vêtements et de souvenirs de scènes.

> *Nino Ferrer, peintre*, jusqu'au 6 mai au 31 décembre. Musée Henri-Martin, Cahors. museehenrimartin.fr

AUDACE

L'exposition *Pulsions* présente les œuvres de Jean Dubuffet dans les années 1970 en quatre parties. Il réalise en moins de dix ans plus de 1500 peintures et 1000 dessins, oscillant entre figuration et non-figuration. Cette période marque également la publication de textes dont le questionnaire *Bâtons rompus* ou sa *Biographie au pas de course*. De plus, le parcours prévoit des témoignages audiovisuels.

> *Pulsions. Jean Dubuffet, les dernières années (1974-1985)*, jusqu'au 24 octobre. Fondation Dubuffet, Paris 6^e. fondationdubuffet.com

HISTORIQUE

Se souvenir de notre histoire coloniale pour transmettre aux générations suivantes les enjeux d'une ouverture d'esprit et d'un monde tolérant. À l'occasion de la 4^e édition de la manifestation *Expression(s) décoloniale(s)*, l'artiste sénégalais Omar Victor Diop et la Brésilienne Rosana Paulino dialoguent à travers leurs œuvres où l'humain occupe une place privilégiée de témoin. Parallèlement, l'historienne béninoise Lylly Hounghihin lit des textes mêlant histoire, mémoire et poésie. Ces trois personnalités évoquent, chacune à sa manière, les questions de l'histoire coloniale et de l'esclavagisme français. Un engagement nécessaire !

> *Expression(s) décoloniale(s)*, du 8 mai au 8 novembre. Musée d'histoire de Nantes. chateaunantes.fr

NEWS

Bon courage,
Jean Dubuffet,
1982.



Don Miguel de Castro,
Omar Victor Diop.





SCÈNES

THÉÂTRE

Alysson Paradis est l'une des équations sentimentales de *Parce que c'est toi*, une pièce où l'amitié entre Maude et Alex est compromise par un coup de foudre pour Simon. Des dialogues justes et des scènes rythmées jalonnent une his-

toire d'amour et de trahison signée par les auteurs de *Pour le meilleur et pour le pire*.

> Jusqu'au 20 mai, théâtre de l'Œuvre, Paris 9^e et en tournée. theatredeloivre.com

Hugo Becker interprète, dans *Mur Mure*, un inventeur misanthrope perturbé par une voisine envahissante. La comédie romantique sur la vie moderne et le cap de la quarantaine alterne quiproquos et moments tendres. Une pièce de et avec Lilou Fogli, avec également Judith El Zein.

> Jusqu'au 28 juin, théâtre de la Michodière, Paris 2^e. michodiere.com

Maïa Le Fourn et **David Guez** forment un drôle de binôme dans *L'art d'avoir toujours raison*. Ils s'appuient sur de vraies affiches électorales et des discours alambiqués de candidats pour présenter leur méthode infaillible pour remporter n'importe quelle élection. Un avant-goût des présidentielles dans un an ?

> Jusqu'au 30 mai, théâtre Tristan Bernard, Paris 8^e. theatretristanbernard.fr

HUMOUR

Stéphane Bissot entre dans la peau de Blanche, une femme de 46 ans en surpoids, et raconte avec cri, rage et humour, ses névroses, ses désirs, ses angoisses. Une réflexion sur le corps drôle et bouleversante par une comédienne remarquée dans les films des frères Dardenne.

> Jusqu'au 30 mai, Manufacture des Abbesses, Paris 18^e, et en tournée. manufacturedesabbesses.com

COMÉDIE MUSICALE

Maxime Dereyomez a écrit et mis en scène *Bonne Nouvelle*, un mélodrame musical joué avec sa compagnie D'pendance, formée avec Denitsa Ikonomova et Jordan Mouillerac, entre autres étoiles de « Danse avec les stars ». L'histoire de Rose, une orpheline à la voix d'or, remarquée métro Bonne Nouvelle, où elle chante. Engagée par le cabaret parisien Le Ballroom, elle va croiser circassien, diva, poète.

> Le 29 mai au Dôme de Paris (15^e). En tournée jusqu'au 13 juin. dpendance.fr



AGENDA

CINÉMA

EN SALLES POUR LE PLAISIR

Un inventeur conçoit un objet censé révolutionner la vie sexuelle de son épouse et de toutes les femmes... Le vibromasseur est la vedette d'une comédie audacieuse, riche en scènes pittoresques et en dialogues piquants où Alexandra Lamy et François Cluzet ne s'économisent pas un instant. Par la réalisatrice de *Chien et Chat*.

> De Reem Kherici.

LE 20 MAI

LES GOÛTEUSES D'HITLER

En novembre 1943, 7 jeunes Allemandes sont désignées pour goûter contre leur gré des plats soupçonnés d'être empoisonnés, destinés à Hitler, installé non loin, dans « la tanière du loup ».

D'après le best-seller de Rosella Postorino, inspiré d'une histoire vraie, un drame tendu, sombre, sobre et prenant sur la solidarité entre femmes.

> De Silvio Soldini

LE 27 MAI

TOUT VA SUPER

La mère d'Elie, dont les racines sont au Liban, guérit d'un cancer au moment où il rencontre le grand amour. Tout va super donc, mais les choses ne sont pas aussi simples. Sur un sujet rare en comédie, le film réussit à mêler émotion et rire, porté par une distribution vraiment impeccable.

> De Patrick Cassir. Avec Hakim Jemili, Noémie Lvovsky, Marie Colomb, Rudy Milstein.



LE 3 JUIN

THE PLAGUE

Dans un camp d'été de water-polo, des garçons de 12 et 13 ans mettent à l'écart l'un d'eux, atteint d'une éruption cutanée. Ce thriller psychologique anxiogène teinté d'horreur retranscrit avec force le phénomène de domination et de harcèlement chez les préadolescents. Grand Prix du festival de Deauville.

> De Charlie Polinger.

NEWS



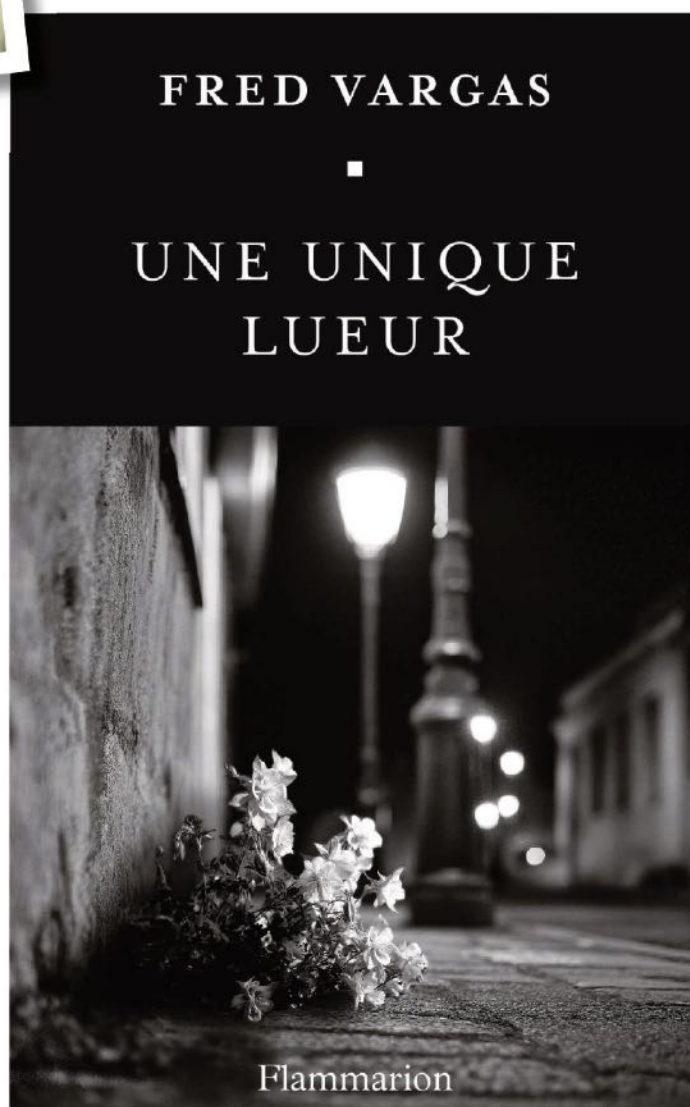
COUP DE CŒUR

POLAR

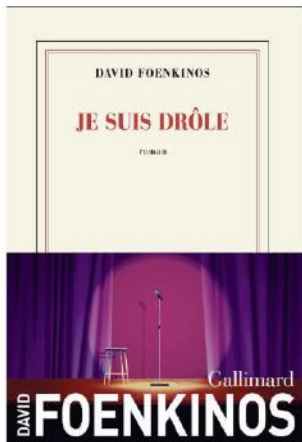
LE BAISER DU TUEUR

Le meurtrier a déposé délicatement près de sa victime un bouquet d'ancolies. C'était une jeune femme au physique hollywoodien, des yeux d'un bleu rare, un regard profond, comme en témoignent les photos consultées par le commissaire Adamsberg qui mène l'enquête. Ces images glacées imprègnent les premières pages d'*Une unique lueur*, et la lueur d'un indice pointe en effet dans une mer de mystères. Fred Vargas (Frédérique Audoin-Rouzeau, ancienne archéozoologue) se joue cette fois encore des codes du roman policier. Les fameuses divagations poétiques de l'atypique Adamsberg déroutent et fascinent toujours autant, d'abord son équipe pittoresque et soudée, puis le lecteur de *Quand sort la recluse* ou *Sur la dalle*, pourtant rompu à son évanescence. L'énigme de ce roman de la nuit sera résolue après une série de rébus poétiques savoureux, de tours bien amenés et de détours astucieux vers le passé, et un âge d'or révolu.

> *Une unique lueur*, de Fred Vargas.
Flammarion, 525 p., 23 €.



ROMAN
SCÈNES DE VIE



À la fin du lycée, Gustave Bonsoir, un boute-en-train, se lance dans le parcours du combattant de l'humoriste : écriture de sketches, auditions, première scène. L'accueil du public, glacial, anéantit l'orphelin, adopté enfant par une famille aimante. La proposition d'incarner la statue de la dépression au musée de la Tristesse fait basculer son des-

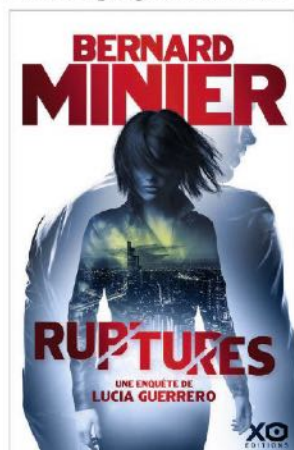
tin... L'auteur de *Charlotte* ou de *Numéro deux* creuse le thème des vocations empêchées avec un roman de la mélancolie, vif et malicieux, sur fond de comedy clubs et d'agents de cinéma.

> *Je suis drôle*, de David Foerkinos. Gallimard/Blanche, 192 p., 20 €.

THRILLER
HAUTE TECHNOLOGIE

Emma Bosch, la directrice de StarCo Espagne, propriété du magnat de la tech Milton Gail, a été assassinée. Chargée de l'enquête, Lucia Guerrero découvre que six autres femmes, enceintes comme Emma, et toutes employées de cette multinationale, sont mortes dans des circonstances troubles. Après *Lucia* et *Les Effacées*, Bernard Minier propulse la lieutenant de la Guardia Civil dans une affaire explosive et visionnaire, qui la mène au cœur du réacteur de la tech, dans l'Amérique de Donald Trump et d'Elon Musk. Un thriller de haute volée, ultra-documenté et terrifiant dans ses prédictions, titille les nerfs sans répit.

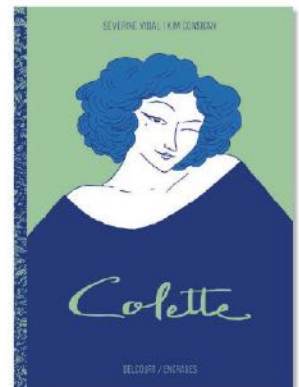
> *Ruptures*, de Bernard Minier. XO Éditions, 544 p., 22,90 €.



ROMAN GRAPHIQUE
À LIVRE OUVERT

Pionnière de l'autofiction (*Claudine*, *Gigi*, *Le Blé en herbe*), journaliste à la plume mordante, vedette (nue) de music-hall, Colette (1873-1954) a fait de sa vie un roman qui s'épanouit dans une biographie graphique fouillée et tourbillonnante, au trait fin et au noir et blanc épuré. Les autrices, qui ont signé un formidable *George Sand*, en 2021, entrelacent habilement l'univers littéraire et politique de l'époque et la vie sulfureuse de l'écrivaine la plus photographiée du XX^e siècle, bisexuelle assumée, maîtresse du fils adolescent de son mari... « *Moi, c'est mon corps qui pense* », affirmait-elle.

> *Colette*, de Séverine Vidal et Kim Consigny. Delcourt/Encrages. 240 p., 24,50 €.



ROMAN
PASSION NOIRE

GÉRALDINE
DALBAN-MOREYNAS
Les âmes folles



Elle est conseillère en communication politique, la quarantaine célibatante. Lui a été maire, ministre, député. À 60 ans, il est tête de liste de la région Paca. Pouvoir, mondanités, luxe... Ils font tourner les têtes. Leur rencontre remonte à deux mois, c'est peu. L'autrice d'*On ne meurt pas d'amour* (Prix du premier roman, en 2019), dissèque d'une plume aiguisée, trempée dans l'encre trouble, une relation condamnée par l'emprise et la culpabilité. Puissant comme un alcool fort.

> *Les Âmes folles*, de Géraldine Dalban-Moreynas. Flammarion, 304 p., 20 €.

PREMIER ROMAN

SURPRISE DU CHEF

Un carnet de recettes d'hier, déniché au marché aux puces de Clignancourt, entraîne Miki, une jeune Cantonaise installée à Paris, dans une quête effrénée pour retrouver la formule effacée de la tarte aux pralines roses. Bruno Verjus, chef dont la table affiche 2 étoiles au Michelin, réussit un premier roman au goût enivrant, ponctué de recettes, où la gastronomie française règne en reine, même au Louvre, et où la cuisine de l'empire du Milieu invite à la pensée chinoise.

> *La Recette*, de Bruno Verjus. Albin Michel, 272 p., 20,90 €.



RÉCIT

EN MÉMOIRE DE LA MÉMOIRE

Patti Smith arpente les lieux emblématiques de son passé depuis *Just Kids* (2010), d'autres récits autobiographiques ont suivi, poétiques et lumineux. Dans *Le Pain des anges*, comme dans les précédents, des fantômes surgissent que la chanteuse punk-rock de *Horses* (1975) accueille et enlace avec le même élan. Mais sa boussole reste Fred « Sonic » Smith, son mari, le père de ses enfants, disparu en 1994. « *Je vis pour la brume de son retour* », confie-t-elle au fil de ce voyage introspectif dans sa géographie intime, sereine et sincère dans ses pensées les plus profondes.

> *Le Pain des anges*, de Patti Smith, traduit de l'anglais par Claire Desserrey. Gallimard, 304 p., 23 €.



LES POCHEES

HISTOIRE DE DÉSAMOUR



À Chicago, en 1993, Jack et Elizabeth se sont longtemps observés de leurs appartements en vis-à-vis. Puis ils se sont rencontrés, aimés, un enfant est né. Vingt ans après, le couple se fissure... Nathan Hill autopsyse un amour finissant avec un sens infini de l'intime. Grand prix de littérature américaine 2024.

> *Bien-être*, de Nathan Hill, traduit de l'anglais par Nathalie Bru. Folio, 800 p., 12 €.

COLD CASE



Une nuit d'émeute, le 14 avril 1834, des enfants, des femmes, des vieillards habitant rue Transnonain, à Paris, sont massacrés par les soldats de Louis-Philippe. L'affaire, étouffée par Adolphe Thiers, ministre de l'Intérieur, est rouverte près de deux cents ans plus tard, dans un polar historique documenté, qui passionne et bouscule.

> *L'affaire de la rue Transnonain*, de Jérôme Chantreau. J'ai Lu, 480 p., 8,90 €.

LA NAUFRAGÉE



Après un burn-out, Léonore de Karadec, 41 ans, un mari, deux enfants, un amant, plaque sa famille, Paris et son émission phare « Bonne Journée ! », matinale la plus vue de France, pour se réfugier sur l'île de Sein, déserte, où un drame l'attend. Et peut-être la prison. L'auteurice, elle-même journaliste, signe une satire mordante de la télévision percutant un fait divers prenant.

> *La Matinale*, de Nolwenn Le Blevennec. Folio, 272 p., 8,60 €.

Cet encart d'information est mis à disposition gratuitement au titre de l'article L. 541-10-18 du code de l'environnement.
Cet encart est élaboré par CITEO.



MILO
ENBOUTEILLE

MAX
DE GENS

PAS
MA BOUTEILLE
À LA MER

**ON NE
LÂCHE
RIEN!**

**Ramasser
ses déchets : un rôle
que chacun peut jouer.**

SEULS LES EMBALLAGES ET PAPIERS VONT DANS LES BACS DE TRI



THALASSO Rebooster votre organisme à Dinard

Chère lectrice, cher lecteur,

Votre magazine en partenariat avec **Emeria Dinard** est ravi de vous dévoiler le **nouveau programme** pour aider votre organisme à retrouver toute son énergie, le tout dans un cadre de rêve.

Et si 2026 était le bon moment pour vous de retrouver **énergie et vitalité** au quotidien ? Pensé **pour nos lecteurs**, ce programme associe les bienfaits de la mer à des soins ciblés pour revitaliser le corps et l'esprit.

Sur la Côte d'Émeraude, l'**hôtel 4*** dispose de 167 chambres et d'un institut Thalasso et Spa de plus de 2800 m², de bassins d'eau de mer chauffée face à la mer.

Embarquez pour une parenthèse ressourçante et revitalisante, en petit groupe (12 places par date) !

Renseignez-vous vite !

6 JOURS / 5 NUITS

- Du 7 au 12 juin 2026
- Du 20 au 25 septembre 2026
- Du 4 au 9 octobre 2026



TÉLÉCHARGEZ LA DOCUMENTATION COMPLÈTE
en flashant le QR code ci-contre ou sur
www.voyages-lecteurs.fr/mf

OU

INFORMATIONS & RÉSERVATION :
01 46 48 47 33 en précisant le code **MARIE FRANCE**
Du lundi au vendredi de 9h00 à 19h00, le samedi de 9h00 à 18h30
et le dimanche de 9h00 à 17h30

OU demandez votre brochure sans engagement en retournant ce coupon à : Marie France - Thalasso - 59898 Lille Cedex 09

M086 # L1598598

Code article : 785576

Nom* : Prénom* :

Adresse* :

CP* : _____ Ville* : Tél. : _____

Email :

(Utile pour recevoir nos bons plans Croisières et Voyages)

Date de naissance : _____ (pour fêter votre anniversaire)

Avez-vous déjà effectué une croisière ou un voyage OUI NON

Je ne souhaite pas recevoir les offres Voyages Lecteurs et Marie France sur des produits et services similaires à ma commande par la Poste, e-mail ou téléphone. Dommage !

Je ne souhaite pas que mes coordonnées postales et mon téléphone soient communiqués à des partenaires pour recevoir leurs bons plans. Dommage !

* A renseigner obligatoirement pour traiter votre demande. Les informations recueillies à partir de ce formulaire font l'objet d'un traitement informatique fondé sur votre consentement et destiné à Reworld Media France SAS en sa qualité de responsable de traitement. Les finalités poursuivies sont l'envoi de la brochure et les offres relatives aux voyages avec nos partenaires si vous y consentez. L'inscription au voyage implique l'acceptation des conditions générales et particulières de vente de Alliance Pornic au dos du bulletin de réservation joint à la brochure. Les informations demandées sont destinées à la société REWORLD MEDIA MAGAZINES (Voyages Lecteurs) à des fins de traitement et de gestion de votre commande, de la relation client, des réclamations, de réalisation d'études et de statistiques et, sous réserve de vos choix, de communication marketing par Voyages Lecteurs et/ou ses partenaires par courrier, téléphone et courrier électronique. Vous bénéficiez d'un droit d'accès, rectification, d'effacement de vos données ainsi que d'un droit d'opposition en écrivant à RMM-DPD, c/o service juridique, 40 avenue Aristide Briand - 92220 Bagneux, ou par mail à dpd@reworldmedia.com. Vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL - www.cnil.fr. Pour en savoir plus sur la gestion de vos données personnelles, vos droits et nos partenaires, consultez notre politique de Confidentialité sur www.voyages-lecteurs.fr - Photographies :

©Shutterstock, Alliance Pornic, J.HIHN



ÉVASION



MISE AU VERT DANS LA VILLE ROUGE

À 12 kilomètres de la médina, mais à mille lieues de sa frénésie, le Fairmont Royal Palm Marrakech offre une porte d'entrée verdoyante sur la Ville rouge. Sur un vaste domaine de 75 hectares, chambres et villas aux volumes hors normes (de 70 à plus de 700 m² !) s'égrènent entre oliviers et terrain de golf, avec l'Atlas en toile de fond. Partout, une sensation d'espace et de nature au cœur d'un Maroc à l'esthétique épurée : zelliges, tadelakt, cuir embossé dialoguent avec des partenaires beauté de qualité (Le Labo dans les chambres, MarocMaroc au spa). Ici, le Maroc se vit par la contemplation : on goûte à une cuisine locale et méditerranéenne – de l'Italie au Liban –, on savoure des cocktails maison et on profite de bains de soleil au bord de la piscine monumentale, les yeux tournés vers l'horizon minéral dominé par le djébel Toubkal.

> royalpalm Marrakech.com

ÉVASION

PAR STÉPHANE BREHIER, ÉMILIE KREMER, PAULINE RIPOTE ET LENA ROSE



COUP DE CŒUR

MYKONOS PAISIBLE

Dans l'épicentre mondial du clubbing estival, les derniers opus de Myconian Collection – 14 hôtels de luxe pilotés par une famille du cru – cultivent l'art du contre-pied. On s'attend à la fête, on y célèbre le calme retrouvé ! Le Sunrise, Relais & Châteaux, renoue avec l'atmosphère des 70's, tandis que le Deos réinterprète l'architecture rurale en un luxe éthéré et minéral. Caressé par le vent du large bien plus que les décibels, l'hôtel 5 étoiles honore un panorama sur la vieille ville et la mer. De la piscine au restaurant Epico, on contemple les pulsations d'une île avec, pour seule vedette, la sérénité.

> myconiancollection.gr



L'HÔTEL BELGE OÙ ON VOIT VRAIMENT G(R)AND!

GRAPHIQUE

LES AMATEURS SE RÉJOUISSENT À L'IDÉE DE DÉCOUVRIR DANS ÎLES, UNE COLLECTION DE 20 CARTES MERVEILLEUSES, DES HISTOIRES RÉELLES OU FANTASMÉES DE VILLES ET DE PAYS MYTHIQUES, DE MAUI (HAWAÏ) À LA CORSE EN PASSANT PAR L'ÎLE DE SABLE. LUDIQUE ET ARTISTIQUE!

> Parution le 3 juin, éditions Autrement, 24,90 €.



Sa situation géographique en plein cœur de Gand est idéale. Mieux, la carte postale commence dedans ! Fraîchement rénové, l'hôtel NH Collection Gent réunit à lui seul les strates historiques d'une ville surnommée la Manhattan médiévale. Puis, au-dessus de cette crypte, le Grand Café Van Artevelde et des chambres tout confort. Mention spéciale aux suites où, lové dans son lit king size, le repos devient spectacle grâce à une vue imprenable sur le beffroi et l'hôtel de ville. Un établissement porté par un accueil digne d'un palace.

> nh-hotels.com/fr/hotel/nh-collection-gent

ARGELÈS-SUR-MER MISE SUR LE SPORT

Les plages, les sentiers côtiers et la forêt représentent des terrains de jeux naturels, parfaits pour les amateurs de sport au grand air. Ce mois-ci, Argelès capitalise sur ses atouts majeurs pour organiser des manifestations sportives courues : Solid'Raid Méditerranée le 9 mai, Triathlon les 16 et 17 mai. Deux jolis rendez-vous pour découvrir la ville et ses environs autrement.



LA VIGNE AU CŒUR

Après Les Sources de Caudalie en 1999 dans le Bordelais, puis Les Sources de Cheverny en 2020 dans le Val de Loire, Alice et Jérôme Tourbier viennent d'ouvrir un troisième opus en Bourgogne, au cœur de la côte de Nuits. Le château du XIV^e a été revampé par les équipes d'Atelier Saint-Lazare. On y retrouve leurs marqueurs : l'âme d'un château et le charme d'une maison de famille, un spa (Caudalie, *of course*) avec bassins sous des voûtes millénaires, et la cuisine ambitieuse du chef Julien Martin.

> Sources de Vougeot, château de Gilly, Gilly-lès-Citeaux (21). sources-vougeot.com

EN VOITURE POUR LA DOLCE VITA

On profite des ponts et de la saison estivale pour découvrir la compagnie ferroviaire Trenitalia. On plonge dans l'art de vivre à l'italienne dès l'accueil à bord : boissons de bienvenue, collation sucrée ou salée, vegan ou sans gluten, et bien sûr café (avec une véritable machine !). On aime aussi avoir le choix entre 4 classes de confort. Dès 27 € l'aller en Standard.

> trenitalia.fr

GAUDÍ CÉLÉBRÉ EN MAJESTÉ

BARCELONE MET L'ARCHITECTE ANTONI GAUDÍ À L'HONNEUR À L'OCCASION DU CENTENAIRE DE SA MORT. ENVIE DE (RE)DÉCOUVRIR LES BÂTIMENTS QUI ONT FAIT SA RENOMMÉE ? C'EST PARTI !

IMMERSION À LA PEDRERA

La façade organique de l'immeuble s'impose sur le très chic Passeig de Gràcia. Très moderne pour l'époque (1906-1920), avec parking et ascenseur, La Pedrera abrite 16 appartements cumulant les matériaux nobles. La visite Premium permet d'en découvrir les espaces exclusifs, en petit groupe, accompagné d'un guide.
> **Passeig de Gràcia, 92.**
lapedrera.com

CASA VICENS, LA PREMIÈRE ŒUVRE

Cette bâtisse haute en couleur occupe une parcelle du quartier tranquille de Gràcia. Premier édifice d'Antoni Gaudí, tout juste diplômé, la Casa Vicens fut construite pour Manuel Vicens, qui rêvait d'une maison d'été. Gaudí s'est inspiré de l'architecture mauresque pour imaginer des espaces ouverts sur l'extérieur, tandis qu'à l'intérieur, le bois chaleureux, les carreaux de faïence, la mosaïque au sol et les poutres rehaussées de pièces en céramique s'expriment en toute liberté. Sans oublier les détails résolument modernes de feuilles et d'olives en papier mâché qui recouvrent le plafond ni l'étonnant volet mobile en bois ajouré dans



La Sagrada Família.

la véranda. Présente de toute part, la nature se fait ici oasis urbaine.
> **Carrer de les Carolines, 20-26,**
Barcelona. casavicens.org

COURBES MODERNISTES À LA CASA BATLLÓ

Construite entre 1904 et 1906 sur le Passeig de Gràcia, la Casa Batlló possède une façade exubérante inspirée de l'univers marin, privilégiant les courbes et évitant les lignes droites. De l'escalier aux baies vitrées donnant sur la rue, et jusqu'au *rooftop* surmonté d'une croix à quatre bras figurant les points cardinaux, tout n'est que rondeur, douceur et... modernisme catalan.
> **Passeig de Gràcia, 43.** casabatllo.es

LA SAGRADA FAMÍLIA, L'ŒUVRE ULTIME

Les 5 millions de visiteurs annuels de ce site inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco se plaisent à déchiffrer tel ou tel message derrière une sculpture, une statue, un vitrail... La plus haute tour, celle de Jésus-Christ, enfin surmontée de sa croix monumentale, sera inaugurée officiellement le 10 juin, date anniversaire de la mort de Gaudí. Un événement très attendu, célébré avec une messe solennelle... en présence du pape Léon XIV.
Carrer de Mallorca, 401.
sagradafamilia.org



Junior suite au Majestic.

Où dormir ?

Au Majestic ! L'hôtel créé en 1918, idéalement situé sur le Passeig de Gràcia, offre un accès privilégié à tous les sites incontournables. La déco épurée se teinte de beige pour une ambiance apaisante, tandis que le bar, au rez-de-chaussée invite à siroter des cocktails au son d'un piano joué dans une atmosphère intimiste. Outre le confort de ses 258 chambres, le spa et son couloir de nage, le Majestic dispose d'un *rooftop* avec une vue idéale sur la ville où savourer de délicieuses et généreuses tapas. Le restaurant s'impose également comme une table recherchée pour sa cuisine fusion raffinée. Pour les amateurs d'expériences uniques, la direction propose plusieurs options originales, comme une sortie en voilier, la découverte d'un quartier à travers ses chocolateries et les chefs-d'œuvre d'architecture d'Antoni Gaudí, bien sûr ! ●
> **Passeig de Gràcia, 68.**
hotelmajestic.es

LE KENYA

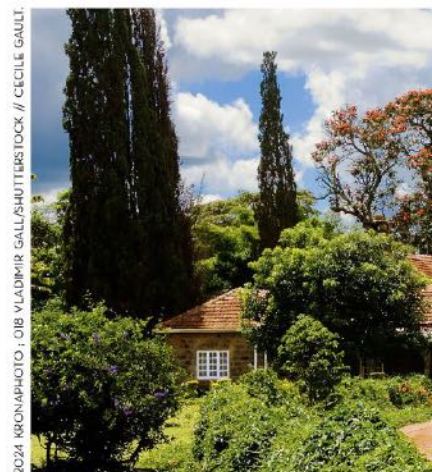
vécu autrement

LE KENYA, ON CROIT LE CONNAÎTRE : LA SAVANE OCRE, LES 4X4 AU LEVER DU SOLEIL, LES *BIG FIVE* QUI SURGISSENT À L'HORIZON. CES IMAGES-LÀ SONT VRAIES, ET ELLES FONT RÊVER DEPUIS DES DÉCENNIES. MAIS DERRIÈRE ELLES SE CACHE UN PAYS AUX VISAGES MULTIPLES – CELUI QUI SE CONTEMPLÉ DEPUIS LES AIRS, QUI SE VIT AU RAS DU CORAIL, QUI SE RACONTE DANS LES PIÈCES SILENCIEUSES D'UNE VIEILLE FERME COLONIALE, OU QUI SE RÉINVENTE, TOUT SIMPLEMENT, DANS UN AUTRE RAPPORT AUX ANIMAUX SAUVAGES.

PAR **CÉCILE GAULT**



La plage de sable blanc
de Diani



2024 IRONPHOTO; OIB VLADIMIR GALL/SHUTTERSTOCK // CECILE GAULT



En route pour observer les dauphins du parc marin de Kisite-Mpunguti.



À gauche : les eaux turquoise du parc marin.

Au centre : une girafe passant la tête par une fenêtre du Giraffe Manor.

À droite : la maison de Karen Blixen à Nairobi.

DIANI BEACH, L'Océan IN-DIEN COMME ON NE L'ATTENDAIT PAS

Premier acte, et peut-être le plus envoûtant : Diani Beach, sur la côte sud, à 30 kilomètres de Monbasa. Le sable est d'un blanc éblouissant, l'eau turquoise, un appel au plongeur. Mais c'est en prenant la mer qu'on comprend vraiment ce que recèle cette portion de côte. Direction le parc marin de Kisite-Mpunguti, à une heure et demie de route vers le sud, puis à bord d'un boutre arabe en bois depuis le petit port de Shimoni. Ce sanctuaire marin protégé accueille plus de 250 espèces de poissons, des dauphins, des tortues de mer et, selon la saison, des baleines à bosse. Café, biscuits et fruits frais sont servis à bord pendant la traversée. Des dauphins par dizaines nous rejoignent après une petite demi-heure de navigation, sautant à quelques mètres de la coque. On jette l'ancre près d'une toute petite île avec une magnifique plage, on enfle son masque et on bascule dans un autre monde. Le déjeuner, lui, se prend sur l'île de Wasini, dans un restaurant perché sur les rochers, face à l'océan Indien – poisson grillé, crabe, thé à la citronnelle. Le chemin du retour longe les grottes de Shimoni, ancien lieu de transit des esclaves en route pour Zanzibar au XIX^e siècle, aujourd'hui géré en projet communautaire. Une façon de ne pas oublier que ce pays, aussi beau soit-il, a aussi connu une histoire bien sombre.

NAIROBI, CÔTÉ LITTÉRATURE

La ville de Nairobi ne ressemble pas à ce qu'on imagine. Elle est dense, vivante, embouteillée – et pourtant, à vingt minutes du centre, le quartier de Karen semble appartenir à un autre siècle. C'est ici, au pied des collines Ngong, que vécut Karen Blixen de 1917 à 1931. Cette danoise, connue sous son pseudonyme Isak Dinesen, a immortalisé ces lieux dans son célèbre mémoire *Out of Africa*. La maison coloniale a été restaurée par le gouvernement danois et a notamment servi de décor au film homonyme. On pousse le portail, on traverse les jardins envahis de bougainvilliers, et on se sent

transporté dans un autre monde. De la véranda, la vue sur les collines Ngong – celles que Karen Blixen décrit avec une tendresse presque douloureuse dans ses écrits – est intacte. Les pièces ont conservé les meubles d'époque, les photographies, les objets personnels. Un guide raconte la solitude de cette femme hors norme, ses amours, ses deuils, sa relation complexe à ce pays qu'elle aimait sans le posséder vraiment. On repart avec l'envie de tout relire d'elle.

À dix minutes de là, le Giraffe Centre propose une autre aventure – et une belle surprise pour qui redoute les attractions trop attendues. Fondé en 1979 pour protéger la girafe de Rothschild, une sous-espèce menacée dont il ne restait alors qu'une centaine d'individus à l'état sauvage, le centre a, depuis, permis la naissance et la réintroduction de plus de 300 girafes dans les parcs kenyans. On monte sur une plateforme en bois, on se retrouve nez à nez – littéralement – avec l'une d'elles. Ces girafes adorent interagir avec les visiteurs, tendant leur longue langue sombre en quête d'une friandise. Voir leurs cils de près, découvrir la rugosité de leur langue, observer leur personnalité est fascinant, sans faire pour autant du tourisme animalier voyeur : 90 % du montant des ventes de billets à l'entrée et de la boutique sont reversés au programme de conservation. On repart avec la sensation d'avoir été utile.

Et pour ceux qui rêvent du Giraffe Manor – cet hôtel de charme des années 1930 où les girafes passent la tête par les fenêtres pendant qu'on prend son petit déjeuner –, sachez que c'est le seul endroit au monde où l'on peut nourrir et photographier des girafes depuis sa table ou la fenêtre de sa chambre. Une adresse légendaire, à réserver longtemps à l'avance.

LE MASAI MARA VU DU CIEL

La réserve du Masai Mara est incontournable, mais il existe une façon d'y vivre – quelque chose d'authentiquement bouleversant, loin de la cohue des Jeep : le vol en montgolfière, au lever du soleil. On se lève à 4h30. Il fait encore sombre quand le 4x4 dépose les passagers sur l'aire de . . .

... décollage. Puis le ballon se redresse lentement, on décolle en douceur, et la plaine se dévoile dans la lumière du jour naissant. En contrebas, les premiers troupeaux se mettent en mouvement. Des groupes de girafes, d'éléphants et de gnous à perte de vue pendant la grande migration de juillet à octobre. Depuis la nacelle, le paysage se révèle dans toute sa démesure : forêts et savanes sans fin, escarpements vertigineux, cours d'eau tortueux. Et pas un bruit de moteur ; seulement le souffle du vent et le craquement du brûleur. Ce moment suspendu est souvent cité comme le temps fort des voyages au Masai Mara. L'atterrissage, lui, est un peu plus sportif : la nacelle se couche sur le côté dans un nuage de poussière rouge. On s'en remet facilement, surtout quand un petit déjeuner au champagne au milieu de la brousse nous attend. Le retour au lodge se fait alors en 4x4 ; l'occasion d'un dernier voyage au plus près de la nature pour bien terminer la journée. ●

CARNET PRATIQUE

Informations sur la destination

Kenya Tourism Board : ktb.go.ke

Avec quelle compagnie partir depuis la France

Vol Paris - Nairobi avec Kenya Airways ou Air France.

Y dormir

> **Dans le Masai Mara** : Mara Intrepids. Superbes tentes au bord de la rivière Talek. Idéalement situé, à deux pas de la piste d'atterrissage.

heritage-eastafrika.com

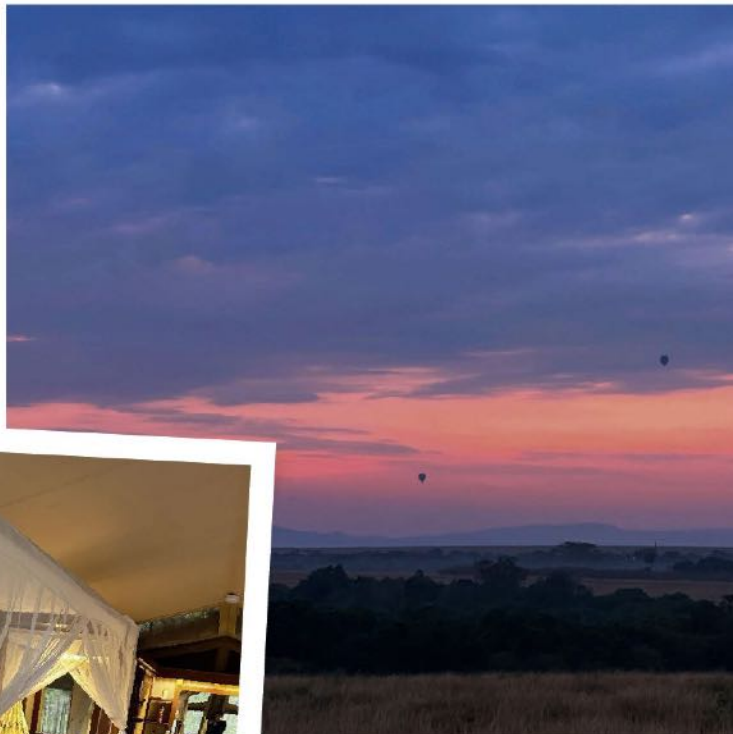
> **À Nairobi** : hôtel Novotel, chambres élégantes, décoration soignée, un spa. Idéal pour se ressourcer entre 2 transferts à Nairobi.

all.accor.com

> **À Diani** : Diamonds Leisure Beach & Golf Resort. Très bel emplacement en bord de plage. leisurebeachgolfresort.diamondsresorts.com

Au lever du jour, les montgolfières s'élèvent dans le ciel du Masai Mara.

Ci-dessous : la tente plantée au cœur de la nature, au Mara Intrepids Camp, au bord d'un cours d'eau.



Ci-contre : quelques éléphants croisés avant l'orage sur le chemin du retour au camp.

À droite : le coucou utilisé pour traverser le Masai Mara.





CECILE GAULT



L'HOROSCOPE

DE **JULIE PATRIAT**

Le signe du mois

GÉMEAUX

DU 22/05 AU 21/06

Un va-et-vient de planètes dans votre signe. Vénus, jusqu'au 19 mai, vous apaise, soulage vos tourments. Quand elle vous quitte, Mercure, votre planète, arrive, multipliant les chances de rencontres, les échanges d'idées, augmentant votre imagination, stimulant votre inspiration et créant des connexions. Début mai et fin mai, face à la Lune noire, elle crée des surprises affectives, un retournement de situation. Le 31, la Pleine Lune provoque une fin de cycle relationnel.

BÉLIER

DU 21/03 AU 20/04

Avec le soutien de Mars jusqu'au 20 mai dans votre signe, votre côté intrépide, indépendante, active, dynamique et aventurière s'en donne à cœur joie, vous ruez dans les brancards, rien ne vous arrête. Vous avez encore plus besoin de vous évader ou de vous engager dans un projet. Mi-mai, Mars rejoint Chiron, elle répare une blessure du passé, apporte des solutions à vos angoisses, des réponses à vos questions. C'est le moment de vous déployer, d'oser vous montrer telle que vous êtes.

TAUREAU

DU 21/04 AU 21/05

Le 1^{er} mai, vous clôturez un cycle affectif démarré en novembre dernier. Le moment de rectifier ce qui doit l'être, d'abandonner un schéma ou une relation toxique. Le 16, vous démarrez un nouveau chapitre personnel avec la nouvelle Lune dans votre signe. Avec l'arrivée de Mars le 19 chez vous, votre confiance en vous se renforce, votre courage, votre endurance, votre détermination s'affirment, votre énergie se décuple, vos envies et vos désirs aussi.

CANCER

DU 22/06 AU 22/07

Mars dans votre mission de vie vous aide à accomplir vos rêves, à ne rien lâcher, à développer vos actions, à incarner vos idéaux, à vous mettre en marche, à prendre des décisions. Le 16 mai, c'est le moment de trouver votre place, de l'honorer, d'aimer la vie, d'aller dans la joie et de vibrer à l'instant présent. Le 19 mai, Vénus se pose dans votre signe, vous donne du baume au cœur, vous aide à atteindre la sérénité et la sécurité intérieure et à chasser la mélancolie.

LION

DU 23/07 AU 21/08

Le 1^{er} mai, c'est le grand nettoyage astral et une invitation à décrasser vos racines, vos bases. Jusqu'au 19 mai, Mercure multiplie les échanges, les contacts, les rendez-vous. À la nouvelle Lune le 16, c'est l'occasion de vous relier à votre mission de vie, à entamer une nouvelle voie, à voir votre carrière dans une nouvelle approche. Vous démarrez un nouveau chemin de vie. Puis Mars vous aide à atteindre vos objectifs, vous rend énergique, déterminée, vaillante.

VIERGE

DU 22/08 AU 23/09

Jusqu'au 19 mai, Vénus vous transmet la chance dans votre travail, c'est le moment d'enclencher des projets et de rassembler autour de vous les bonnes personnes, puis c'est au tour de Mercure de vous aider à développer et mettre en forme vos idées, de bien miser sur votre manière de communiquer et de faire preuve de discernement pour bien faire la part des choses. À partir du 20, il est temps de vous relier à votre intuition et de lui faire confiance.

BALANCE

DU 24/09 AU 23/10

Côté pro, c'est un mois de progression, d'évolution, de perspectives, de nouveaux contacts et de contrats à honorer. La nouvelle Lune le 16 mai est un tremplin pour vous ouvrir à une nouvelle dimension dans votre activité, la possibilité de démarrer un nouveau cycle, d'épurer, de faire le tri entre envie et réalité. Côté cœur, vous vous laissez embarquer dans une nouvelle aventure, pleine de curiosité et d'appétit pour la nouveauté, sans attente particulière.

SCORPION

DU 24/10 AU 22/11

La Pleine Lune le 1^{er} mai dans votre signe referme une page personnelle, vous clôturez un cycle de six mois. Du 3 au 17 mai, Mercure facilite les liens, les connexions, les échanges, le commerce et la communication. Le 16, la nouvelle Lune est porteuse de nouvelle relation affective, association ou partenariat et une invitation à vous connecter aux plaisirs de la vie. Mars, dès le 19, vous aide à déployer vos talents, vous pousse à agir, réveille vos pulsions et vous éveille à la vie.

SAGITTAIRE

DU 23/11 AU 21/12

Vénus réchauffe votre cœur et vous reconforte jusqu'au 20 mai. Mercure fluidifie les relations dans le couple dès le 18 et rencontre Uranus. Ça fait pschiiit, ça explose, ça secoue, ça crée des rebondissements affectifs ou un coup de foudre. La Pleine Lune dans votre signe le 31 achève un chapitre personnel de six mois. C'est le moment de faire le tri dans vos relations, de lâcher prise et de vous affranchir de votre besoin de protocole ou de votre peur du jugement.

CAPRICORNE

DU 22/12 AU 20/01

Mars vous entraîne dans des rapides que vous avez du mal à maîtriser. Le 16 mai, une porte s'ouvre, des sentiments nouveaux apparaissent, la possibilité d'une rencontre, d'un tournant affectif. Dès le 19, les choses rentrent dans l'ordre, vous procédez méthodiquement à l'aboutissement de vos projets, lentement mais sûrement. Et puis Vénus entre dans votre signe de cœur le 20, elle apaise vos bobos de l'âme, nourrit votre cœur, remplit l'espace et vous répare.

VERSEAU

DU 21/01 AU 18/02

Le 1^{er} mai, vous tournez une page professionnelle, un projet se concrétise. Et puis un virage s'opère mi-mai, quand Mars rejoint Chiron. Une prise de conscience se forme. Vous savez véritablement ce que vous voulez et ce que vous ne voulez plus. Vous vous mettez en marche, sur le chemin de votre destinée. La nouvelle Lune le 16 balaya sur son passage les mémoires du passé et vous aide à redonner vie à votre foyer, vos bases ou vos racines avec plus de clarté.

POISSONS

DU 19/02 AU 20/03

Mars vous donne de l'énergie jusqu'au 19 mai, vous mettant en action pour augmenter vos ressources et atteindre vos objectifs. Avec Vénus dès le 20, vos émotions et vos sensations s'expriment, votre intuition s'affine, votre sensibilité est exacerbée. Le 31 mai, la Pleine Lune vous donne envie de vous évader, votre vision du milieu professionnel et du sens que vous donnez à votre travail change, c'est le moment de vous libérer des carcans et de sortir des conventions.

QUELS SONT LES MESSAGES DE LA LUNE CE MOIS-CI ?

La Pleine Lune le 1^{er} mai en Scorpion nous invite à lâcher prise, à nous ouvrir à l'invisible ou à l'inconnu. C'est le moment de couper une relation toxique. La nouvelle Lune en Taureau le 16 nous encourage à ouvrir un nouveau cycle plus en lien avec nos besoins véritables. C'est le moment de nous connecter aux vibrations de plaisir et de joie et à l'instant présent. La Pleine Lune le 31 mai en Sagittaire nous rappelle qu'il est bon de quitter ce qui entrave notre chemin d'évolution et de prendre de la hauteur pour mieux appréhender les défis de l'existence.

MODE

- **Adolfo Dominguez** adolfodominguez.com
- **Agatha** agatha.fr
- **AGL** agl.com
- **Alain Afflelou** afflelou.com
- **Alain Mikli** alainmikli.com
- **Alexandre de Paris** alexandreparis-store.com
- **Alohas** alohas.com
- **Anthology Paris** anthology-paris.com
- **Anthony Peto** anthonypeto.com
- **Armani** armani.com
- **Arthus Bertrand** arthusbertrand.com
- **Augusta** augustathebrand.com
- **Balenciaga** balenciaga.com
- **Balzac** balzac-paris.com
- **Bérénice** berenice.net
- **Bleu Blanc Rouge** bleublancrouge.com
- **Bobbies** bobbies.com
- **Bonprix** bonprix.fr
- **Burberry** burberry.com
- **C&A** c-and-a.com
- **Calvin Klein** calvinklein.fr
- **Camille Fournet** camillefournet.com
- **Carel** carel-paris.com
- **Caroline Biss** carolinebiss.com
- **Castaner** castaner.com
- **Courtois Paris** courtoisparis.fr
- **Cyrillus** cyrillus.fr
- **Damart** damart.fr
- **DiLisa** dilisaofficial.com
- **Dior** dior.com
- **Ferragamo** ferragamo.com
- **Figaret** figaret.com
- **Fragonard** fragonard.com
- **Francine Bramli** francine-bramli.com
- **Fratelli Rossetti** fratellirossetti.com
- **Free People** freepeople.com
- **Gas Bijoux** gasbijoux.com
- **Geox** geox.com
- **Go Mademoiselle** go-mademoiselle.com
- **Grain de Malice** graindemalice.fr
- **Graazie** graazie.com
- **Guess** guess.eu
- **Hoff** thehoffbrand.com
- **Ikita** ikita.fr
- **Indies** indies.fr
- **Isabelle Toledano** isabelletoledano.com
- **Jaiio** jaiio.fr
- **JB Martin** jbmartinparis.com
- **K. Jacques** kjacques.fr
- **Jamin Puech** jamin-puech.com
- **Jimmy Choo** jimmychoo.com
- **Karl Lagerfeld** karllagerfeld.com
- **Koomy's** koomys.com
- **L'Atelier d'Amaya** atelier-amaya.com
- **L/Uniform** luniform.com
- **Lacoste** lacoste.com
- **La Coque Française** lacoquefrancaise.com
- **La Redoute** redoute.fr
- **Lancel** lancel.com
- **Leticia Ponti** leticiaponti.com
- **Le Tanneur** letanneur.com
- **Les Georgettes** lesgeorgettes.com
- **Lip** lip.fr
- **Lola Casademunt** lolacasademunt.com
- **Mac Douglas** macedouglas.fr
- **Maison Boinet** maisonboinet.com
- **Malfroy** malfroy.com
- **Mango** mango.com
- **Mapoésie** mapoesie.fr
- **Marimekko** marimekko.com
- **Max Mara** maxmara.com
- **Mellow Yellow** mellowyellow.com
- **Mickaël Kors** mickaëlkors.fr
- **Monoprix** monoprix.fr
- **Maty** maty.com
- **My Jewellery** my-jewellery.com
- **Nach Bijoux** nachbijoux.com
- **Nanushka** nanushka.com
- **Natan** natan.be
- **Nat & Nin** nat-nin.com
- **Nomasei** nomasei.com
- **Pablo** pablo.fr
- **Pandora** pandora.net
- **Parfois** parfois.com
- **Patine** patine.fr
- **Paul & Joe** paulandjoe.com
- **Pellet** christianpellet.com
- **Petite Mendigote** petitemendigote.com
- **Petrusse** petrusse.com
- **Pierre Lannier** pierre-lannier.com
- **Polène** polene-paris.com
- **Ralph Lauren** ralphlauren.fr
- **Roseanna** roseanna.fr
- **Rouje** rouje.com
- **Sandro** sandro-paris.com
- **Satellite** satelliteparis-boutique.com
- **Sednon** sednon.com
- **Shelter** shelter-manufacture.com
- **Sézane** sezane.com
- **Souleiado** souleiado.com
- **S.T. Dupont** st-dupont.com
- **Sugri** sugri.store.jp
- **Suncoo** suncoo-paris.fr
- **Thomas Sabo** thomassabo.com
- **Tissaia E. Leclerc** e.leclerc
- **Ti Sento** tisento-milano.com
- **Tory Burch** toryburch.com
- **Twinset** twinset.com
- **Vaincourt** vaincourt.com
- **Vanessa Bruno** vanessabruno.fr
- **Veja** veja-store.com
- **Weill** weill.com
- **Zag Bijoux** zagbijoux.fr

ART DE VIVRE

- **A Demain** a-demain.shop
- **Beauvillé** beauville.com
- **Brémond Fils** mb-1830.com
- **Champagne Boizel** boizel.com
- **Cook Concept** cokot.fr
- **Côté Table** cote-table.com
- **Cristel** cristel.com
- **Cyrrillus** cyrrillus.fr
- **Eno** eno.fr
- **Essix** essixhome.com
- **Ferdie** ferdie-paris.com
- **Fermob** fermob.com
- **Flamant** flamant.com
- **Habitat** habitat.fr
- **Horl** horl.com
- **Kitchenaid** kitchenaid.fr
- **La biscuiterie Jeannette** jeannette1850.com
- **La Maison de la pistache** pistaches.com
- **Lalique** lalique.com
- **La Romaine Editions** laromaine-editions.com
- **Lataie** bonnuil-matelas.fr
- **Le Comptoir du Caviar** lecomptoirducaviar.com
- **Le Roy René** calisson.com
- **Linvosges** linvosges.com
- **Maison de vacances** maisondevacances.com
- **Maisons du monde** maisonsdumonde.com
- **Mathon** mathon.fr
- **Monoprix** monoprix.fr
- **Nobodinoz** nobodinoz.com
- **NV Gallery** nvgallery.com
- **Oscos** oscodrinks.com
- **Primark** primark.com
- **Smeg** smeg.com
- **Tea Heritage** teaheritage.fr
- **Terroirs du Liban** terroirsduliban.com
- **Thés de la Pagode** thesdelapagode.com
- **Tikamoon** tikamoon.com
- **Vente-Unique** vente-unique.com
- **Yiayia and friends** yiayiaandfriends.com

marie france

8, rue Barthélémy-Danjou,
92100 Boulogne-Billancourt
Tél. : 01 45 19 58 00

RÉDACTION, PUBLICITÉ ET VENTE

marie france est éditée par RMP,
SAS au capital de 16 458 890 €
Siège social :
8, rue Barthelemy-Danjou,
92100 Boulogne-Billancourt.
Président : Pascal Chevalier
R.C.S. NANTERRE B 397 912 528
Commission paritaire : 0429 K 84445
Dépôt légal à la parution.
ISSN : 1259-5225



PRIX DE VENTE AU NUMÉRO, France: grand format 2,50 € TTC. Petit format: 2 € TTC. TARIF ABONNEMENT France: grand format 1 an, soit 9 numéros – 19,80 € TTC. Étranger: ALLEMAGNE 6,90 € W.E. Saarbach GmbH, Hans-Boeckler-Strasse 19, POB 1562, 50322 Huerth, ANDORRE: 3,20 € DISTRAND PREMSA ANDORRANA Carrer B. Riberygata 39, AD 500, 013 Andorre Principauté d'Andorre, AUTRICHE: 5,90 € SA Monawa, Wellzeile 11, Postfach 159, 11011 Vienne 1, BELGIQUE: 3,80 € C. Agence et Messageries de Presse, 1, rue de la Petite Île, 1070 Bruxelles, C.C.P. 000 0041 66956, S.B.P.P., 109, rue de Neerveld, 1200 Bruxelles, C.C.P. 000 000 6624. Tél.: 02 776 26 40. Fax: 02 776 23 30. CANADA: 7,50 \$C. Messageries de Presse Internationale (LMP), Larrey Street – Anjou (Québec) H1J 2L5. ESPAGNE: 3,90 € Sociedad General Española de Librería SA, Avenida Valdeparra s/n, Polígono Industrial, Alcobendas (Madrid). ÉTATS UNIS: LMP, Larrey Street – Anjou (Québec) H1J 2L5, marie france (USPS #017781) is published monthly for \$69,00 per year. Periodicals postage paid at Champlain, NY and additional mailing offices. Address changes should be sent to FMG c/o IMS of New York, 100 Walnut St., #1, PO Box 1518, Champlain NY, 12919 1518. For details call IMS 1 (800) 428 3003. IPN, 1-3 Dufferin Street, London EC1Y 8NA. GRÈCE: 4,60 €. Agence hellénique, 1, rue Digeni, BP 315, Alimos 17456. MGP, Lot Colery 3, BP 598, 97300 Cayenne. DOM AVION: 6,90 €. DOM BATEAU: 3,90 €. ITALIE: 5,60 €. Messaggerie Internazionali, Via Alessandro Manzoni 8, Milano. JAPON: Yen 1500, Yohban, 32-8 Ikebukuro 4-Chome, Toshima-Ku, Tokyo 171-0014. LUXEMBOURG: 3,80 €. Messageries Paul Kraus, 11, rue C. Plantin, Case Postale 2022, Luxembourg. PAYS-BAS: 5,50 €. Betapress, Burg, Kroallaan 14, 5126 PT Gilze. Tél.: (0161) 45 78 00. Fax: (0161) 45 72 24. PORTUGAL CONT: 3,90 €. INP International News Portugal, rua da Republica da Corcia, nº34 – Ranholas – 2710-460 Sintra. Tél.: 21 911 27 00. SÉNÉGAL: CFA 3100. ADP, BP 374, Dakar. SUISSE: FS 630, Le Kiosk, Hofackerstrasse 40, Muttenz 4132, Naville, Case Postale 1756, 38-42 avenue Vlibert, 1227 Carouge. IMPORTANT: nous ne faisons aucune publicité rédactionnelle. Si nous citons une maison de commerce, c'est uniquement par souci de signaler à nos lectrices un objet dont la qualité a retenu l'attention de nos spécialistes. Partant du même principe, les prix ne sont donnés qu'à titre de renseignement et étant sujets à fluctuations, ils n'engagent, en aucun cas, notre responsabilité. La reproduction, même partielle, de tous les articles et illustrations publiés dans marie france est interdite. © marie france 2021. La reproduction des modèles des couturiers et de « Prêt-à-porter » est interdite, même si ces modèles ont été publiés dans des pages de publicité. marie france décline toute responsabilité pour les documents envoyés. Publication mensuelle TVA 2,10 %. Photogravure Point 11 et Pinkart. Imprimé en France chez Maury Imprimeur à Manchecourt (45). Distribution MLP.

LE DIRECTEUR DE PUBLICATION:
PASCAL CHEVALIER



SERVICE ABONNEMENTS
marie france - Service Abonnements -
59898 Lille cedex 9 - Tél. 01 46 48 48 34
Formulaire de contact en ligne:
www.serviceabomag.fr

LE PETIT OLIVIER

PEAU REPULPÉE

Nuit après nuit, les effets bénéfiques de ce baume de nuit anti-âge global se font ressentir : la peau profite pleinement de son association entre naturalité et efficacité, due à l'action conjointe de l'huile d'argan bio et de l'acide hyaluronique. Ce soin global, qui contient 95 % d'ingrédients d'origine naturelle, est capable de lisser, repulper et nourrir la peau. Et sa texture riche et réconfortante fera plus particulièrement le bonheur des peaux matures.



Le petit Olivier, Baume de Nuit Expert Argan, Pot 50ml, 10,50€, en GMS, renseignements sur www.lepetitolivier.fr

CRINEX

IMMUNITÉ PRÉSERVÉE

UVE BOOST IMMUNITÉ EST UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE SOUS FORME DE GUMMIES AU GOÛT FRUITS ROUGES POUR TOUTE LA FAMILLE DÈS L'ÂGE DE 4 ANS. SA FORMULE ASSOCIE VITAMINE C, VITAMINE D3 VÉGANE ET ZINC QUI CONTRIBUENT AU FONCTIONNEMENT NORMAL DU SYSTÈME IMMUNITAIRE. SA FORME PRATIQUE FACILITE LA PRISE AU QUOTIDIEN : 2 GOMMES PAR JOUR POUR LES ENFANTS (400 UI DE VITAMINE D ET 200MG DE VITAMINE C) ET 4 POUR LES ADULTES. SANS GÉLATINE ANIMALE.



Laboratoire Crinex, UVE BOOST Immunité, Boîtes de 60 gummies, renseignements sur crinex.fr 139€, renseignements sur ecoutervoir.fr

BRAINOLOGIST

SANTÉ CÉRÉBRALE

Brainologist est la première marque française dédiée au bien-être du cerveau, fondée par une Docteure en pharmacie. Fabriqués en France, ses compléments associent des ingrédients de haute qualité, rigoureusement sélectionnés pour des formules efficaces.

Trois solutions accompagnent énergie mentale, concentration et sommeil, pour répondre concrètement à la surcharge mentale du quotidien.

Brainologist, renseignements sur www.brainologist.fr



LES 2 MARMOTTES

ARÔMES SUBTILS

LES 2 MARMOTTES ÉMERVILLE UNE NOUVELLE FOIS NOS PAPILLES AVEC CETTE RECETTE DE THÉ EARL GREY BIO PARFAITE POUR UNE PAUSE PARFUMÉE AU COURS DE LA JOURNÉE. LES MAÎTRES INFUSEURS DE LA MARQUE ONT, COMME À LEUR HABITUDE, ÉCARTÉ TOUT ARÔME ARTIFICIEL, NATUREL ET AUTRES HUILES ESSENTIELLES POUR FAIRE LA PART BELLE À LA BERGAMOTE D'ITALIE. ON APPRÉCIE SON GOÛT SUBTILEMENT ACIDULÉ QUI SE MARIE À MERVEILLE AVEC LA TONICITÉ DU THÉ NOIR.

Les 2 Marmottes, Thé Earl Grey, boîte de 30 sachets, 5,75€, en GMS, renseignements sur www.les2marmottes.com



MAGIC MAGNÉSIUM

HAUTEMENT ABSORBABLE

Les comprimés naturels Magic Magnésium bisglycinate contiennent une combinaison unique de magnésium Bisglycinate, sa forme la mieux absorbée, et de vitamines B (dont B6) et D, essentielles à son action dans l'organisme (co-facteurs). Les extraits végétaux complètent ce complexe pour renforcer l'absorption du magnésium et des vitamines, assurant une efficacité optimale. Une formule vraiment « magique » !

Magic Magnésium bisglycinate, Boîte de 60 comprimés, en pharmacie, Code ACL 6391921, renseignements au 01 85 12 12 12 (tarif local) et sur vitalco.com



MARIA GALLAND PARIS

CRÈME DE NUIT ICONIQUE

Ce soin à la texture légère et veloutée soutient la barrière cutanée et nourrit intensément. Sa formule associe huiles végétales précieuses, peptides cycliques issus du ginseng (alternative végétale au rétinol) et cire d'abeille issue de filières durables pour une peau nourrie, revitalisée dès le réveil.

Maria Galland, Crème Nourrissante Velours NutriVital 5, 50ml, 74€, sur mariagalland.com et en instituts



FUNAMBULE QUI A GRANDI DANS LE KERALA, EN INDE, TOUCHE-À-TOUT DE GÉNIE, CETTE ARTISTE VIRTUOSE A REÇU LE CÉSAR DE LA MEILLEURE ACTRICE DANS UN SECOND RÔLE POUR *L'ATTACHEMENT*, DE CARINE TARDIEU. HEUREUSE ET FIÈRE, TOUJOURS AUSSI CRÉATIVE ET INSPIRÉE, VIMALA PONS NOUS PARLE DE SON NOUVEAU FILM, *SAUVONS LES MEUBLES*, COMME D'« *UN PRINTEMPS, UNE RENAISSANCE* ». ET NOUS CONFIE LES DÉSIRS QUI L'ANIMENT.

Vimala PONS

SES 6 ENVIES du moment

FAIRE DU CINÉMA QUI CONSOLE

Le film *Sauvons les meubles*, réalisé par Catherine Cosme, est le plus important de ma carrière. L'histoire est extrêmement intime : la mère de Catherine est morte d'un cancer, la mienne aussi. Il y avait une évidence à raconter cette expérience, ensemble. Les émotions, lorsqu'elles passent par une œuvre – une pièce, un livre, un spectacle – deviennent des affects, des puissances qui circulent...

ENTREVOIR L'ESPOIR, CONSIDÉRER LA SPIRITUALITÉ

Voir quelqu'un disparaître sans pouvoir l'aider, c'est très dur. Je me suis sentie nulle. Ce film est arrivé sept ans après le décès de ma mère. Accepter de me confronter à ce deuil, rouvrir cette blessure, m'a réparée. La fiction permet de partager ses regrets. Elle réconcilie avec l'angoisse, donne de la force, de la joie. Telle une fable, elle encourage à vivre deux fois plus fort pour ceux que l'on a perdus.

ÊTRE EN LUTTE, EN MOUVEMENT...

Le corps, l'équilibre – fragile, instable –, le poids et la douleur sont au cœur de mon travail. Très jeune,



j'ai fait du karaté et du tennis à un haut niveau. Aujourd'hui, je m'entraîne quotidiennement : gainage, abdos, pompes, cardio... Bouger, souffrir, me battre, constitue mon fonctionnement. Je préfère transpirer que pleurer, être écrasée par un piano que par mon ego. Cette activité agit comme un antidépresseur. À 43 ans, je me sens plus en forme que jamais.

RESTER INSTINCTIVE, LIBRE, INDISCIPLINÉE

Circassienne, cascadeuse, autrice, comédienne, musicienne, vidéaste... Je navigue entre les disciplines et ne me considère spécialiste d'aucune. En ce moment, j'écris une adaptation de Hulk au féminin, un long métrage très physique sur la gestion de la colère et de l'agressivité, une comédie cruelle, mêlée de thriller psychologique. À terme, j'aimerais que mon énergie évolue vers moins de violence.

NOURRIR MON IMAGINAIRE

Je m'intéresse énormément à ce que font les autres

artistes, notamment la réalisatrice Emma Seligman, la cinéaste Miranda July, la metteuse en scène Susanne Kennedy et la chanteuse-performatrice Baby Volcano... Voir des expos, écouter de la musique, découvrir des opus sensationnels comme, dernièrement, *Nino*, de Pauline Loquès, ou *L'Épreuve du feu*, d'Aurélien Peyre : cela m'est essentiel !

CULTIVER DES RITUELS

Le sport, l'eau glacée, les horaires fixes de lever, de repas, de coucher... J'ai besoin de points d'ancrage pour tenir dans ce monde où tout s'accélère, où l'on passe du drame à la futilité en un instant. Je pars bientôt avec ma meilleure amie, Rebeka Warrior, en retraite zen silencieuse avec réveil à 5 heures et des journées entières de méditation. C'est radical, mais j'apprends à relativiser cette intensité, à prendre soin de moi, à gagner en douceur... sans abîmer l'envie de relever des défis et de repousser mes limites ! ●

SON ACTU

► *Sauvons les meubles*, de Catherine Cosme, avec aussi Yoann Zimmer, Guilaine Londez, Ophélie Bau... (1h26), en salles.

Ce village, vous ne voudrez
jamais le quitter.



En poche chez 

EAU THERMALE
JONZAC

15^{ans}
de RESPECT
de votre NATURE

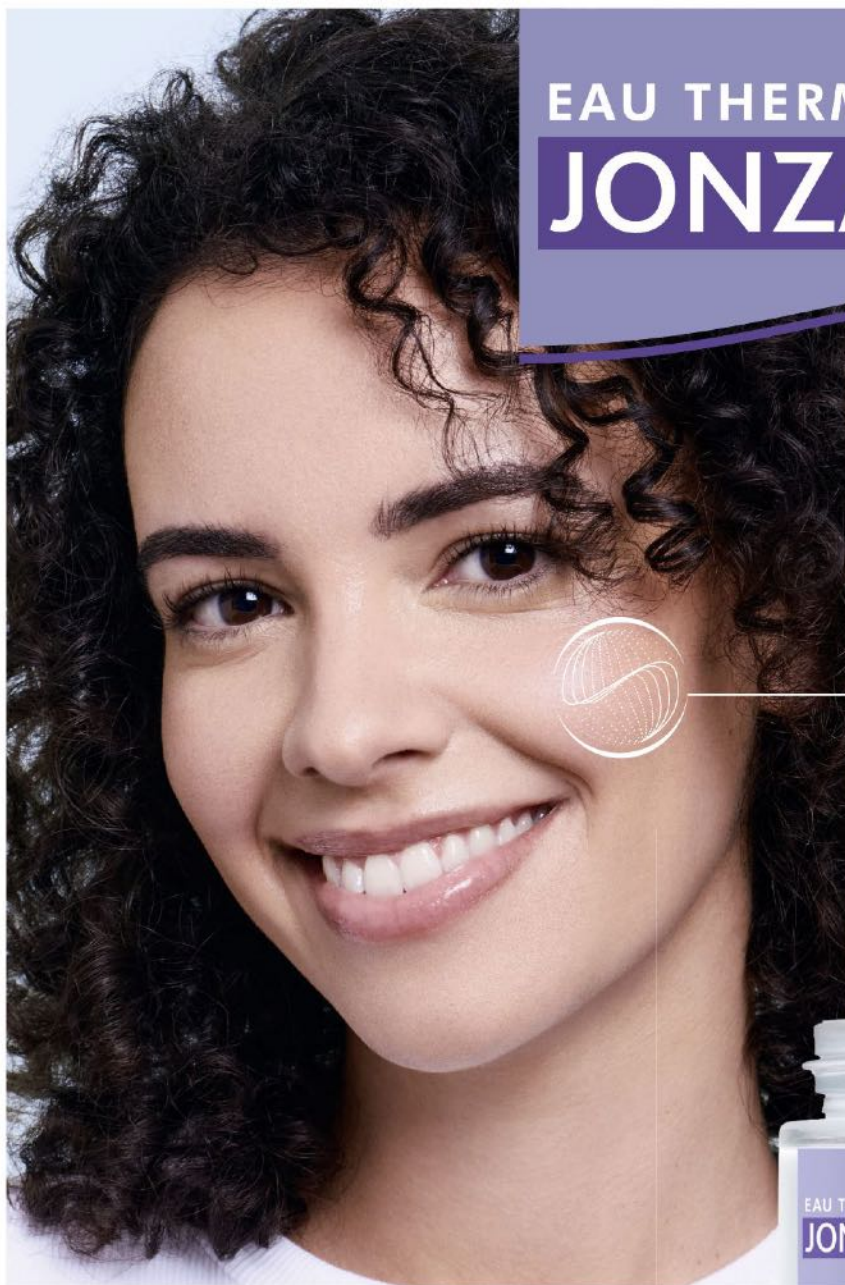


INNOVATION

Rehydrate

+90%
D'HYDRATATION
EN 30 MINUTES*

EFFICACITÉ CLINIQUEMENT PROUVÉE



Ma peau a soif,
D'HYDRATATION
comme de respect.

COMPLEXE BREVETÉ
[MICROBIOME-THERMAL]
+ ACIDE HYALURONIQUE



SCIENCE DE LA
BIOAffinité

GARANTIES

100% D'ORIGINE
NATURELLE

SANS SUBSTANCES
CONTROVERSÉES

HAUTE
TOLÉRANCE

FABRIQUÉ
EN FRANCE

LE RESPECT DANS LA PEAU

* % d'amélioration – étude clinique par cornéométrie – 11 sujets

DISPONIBLE EN PHARMACIES, PARAPHARMACIES & MAGASINS BIO