

SEP M
TOP
ventes

COSMOPOLITAN

MARS 2023

BEAUTÉ
Nos tips pour
réussir son
nail art

SEXE
Le consentement
dans le couple,
le dernier tabou ?

IT'S A MATCH
Les meilleures
phrases
d'accroche sur
une appli

LE BON ÂGE, C'EST LE MIEN!

Comment dégommer ses croyances
et se réaliser à 25, 35 ou 105 ans

BADASS
À New York,
les catcheuses
prennent le
pouvoir

**SPÉCIAL
MODE**
On adopte
la tendance
futuriste

Rencontre
avec les
stylistes
des stars

SURPRISE
Chéri,
je te présente
mon ex

www.cosmopolitan.fr

L 13308 - 587 - F: 2,50 € - RD



GUERLAIN

PARIS



TERRACOTTA LE TEINT

95% D'ORIGINE NATURELLE*

LA PERFECTION D'UN FOND DE TEINT. LA LÉGÈRETÉ D'UNE POUDRE.
TENUE 24H - SANS TRANSFERT

*Selon la norme ISO 16128. Les 5% restants contribuent à l'intégrité et à la sensorialité.



GUERLAIN

TERRACOTTA
LE TEINT

GUERLAIN
PARIS



armanibeauty.fr

REGÉ-JEAN PAGE

GIORGIO ARMANI



ARMANI
coode

EAU DE TOILETTE

NOUVEAU FLACON
RECHARGEABLE

SOMMAIRE

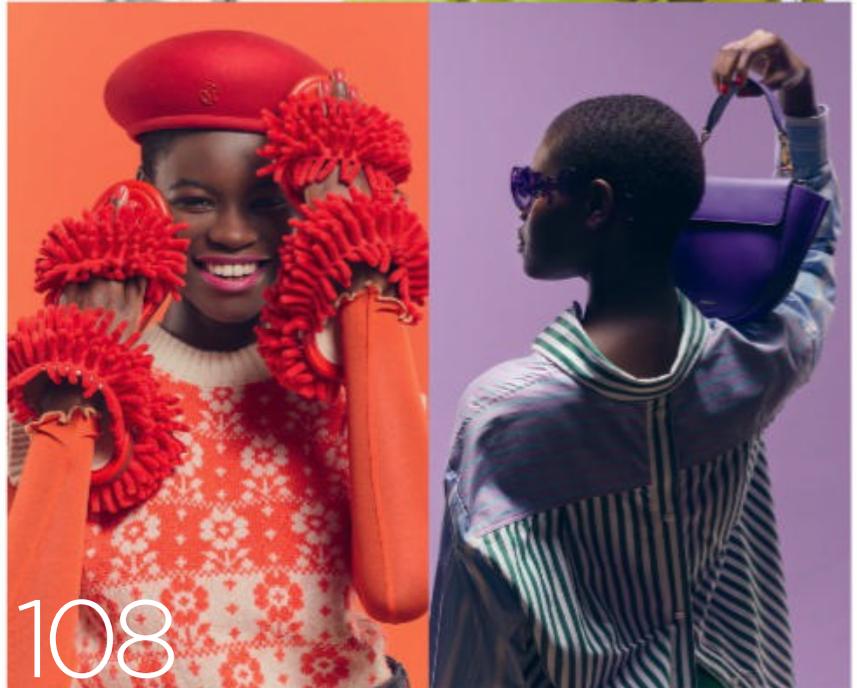
MARS



82



90



108

Magazine

- 73 **LE BON ÂGE, C'EST LE MIEN!**
Comment dégommer ses croyances et se réaliser à 25, 35 ou 105 ans.
- 78 **COMMENT BIEN COMMENCER UNE DISCUSSION SUR UNE APPLI?**
Ça y est, on a matché! Maintenant, il faut parler. Pour le faire sans pression – et recevoir une réponse –, sachez qu'un bon premier message est un message...
- 80 **AUX ÉTATS-UNIS, LES CATCHEUSES CHANGENT LA DONNE**
Cosmo a traversé l'Atlantique pour les rencontrer.
- 82 **CHÉRI, JE TE PRÉSENTE MON EX**
Ces deux-là, franchement, j'aurais préféré qu'ils ne se rencontrent pas. Bon, maintenant, c'est trop tard.
- 86 **EST-CE QUE JE ME SUIS DÉJÀ FORCÉE À FAIRE L'AMOUR?**
Il était une fois une fille qui n'avait pas super envie ce soir, mais bon, elle s'est dit qu'elle allait lui faire plaisir.

Spécial mode

- 90 **RETOUR VERS LE FUTUR**
Néo-smoking, trench en vinyle et couleurs fluo : on veut une allure de working girl 3.0.
- 108 **OVER THE RAINBOW**
Sacs, solaires, bijoux, les accessoires donnent le ton.
- 110 **STROMAE, POMME, BILAL HASSANI... MAIS QUI HABILLE LES STARS?**
Croquis, essayages, recherche de la pièce parfaite : on a rencontré celles et ceux qui habillent nos célébrités préférées.



VANESSA BRUNO

VANESSABRUNO.COM

Beauté

- 112 **ON SORT GRIFFÉE!**
S'amuser avec ses ongles comme si on avait dix bijoux au bout des doigts.
- 116 **LES PETITES CHIMISTES**
Les soins sur mesure débarquent dans la salle de bains. Des formules à composer soi-même avec des actifs ciblés pour nos besoins du moment. Tutos d'expert pour se transformer en laborantine de choc.



Notre couverture

Kleofina, agence Crystal, est photographiée par Marc Philbert. Réalisation Vanessa Coquet. Assistantes stylistes Alexia Giteau, Clémence Caurette et Alice Peralta. Coiffure Mathieu Guignaudau, agence Capsule. Maquillage Flavio Nunes, agence Marie France. Chemise Barbara Bui, pantalon Isabel Marant, ear cuffs, b.o. et bracelets Zag Bijoux.

JE M'ABONNE À COSMO!
PAR INTERNET
WWW.MAGAZINES.FR/COSMOPOLITAN
PAR TÉLÉPHONE
 01 84 888 222
 (prix d'un appel local)
OFFRES D'ABONNEMENT
 PAGES 85, 89, ET 120.



62

Rubriques

- 12 **ÉDITO**
- 14 **MAKING OF**
- 16 **CONFESSIONS**
- 17 **AUDACIEUSE**
- 18 **RENCONTRE**
- 20 **COSMOLISTE : 20 PHRASES À NE PAS DIRE QUAND ON PASSE LE PERMIS**
- 25 **COSMO NEWS**
- 26 **COSMOSCOOPS**
- 32 **AGENDA**
- 34 **LIRE À TOUT PRIX**
- 36 **LE CHOUCHOU : NICOLAS MAURY**
- 38 **CONNECTÉE**
- 40 **#8MARS**
- 42 **AGIR**
- 45 **COSMO STYLE**
- 46 **SAPÉE COMME...**
- 48 **À NOS PIEDS**
- 49 **SECONDE MAIN**
- 50 **ENVIE DE...**
- 51 **LA QUESTION MODE**
- 54 **BABY SHOWER**
- 57 **COSMO BEAUTÉ**
- 58 **LA RÉPONSE**
- 60 **PARFUMS**
- 62 **À SES TROUSSES**
- 64 **MAKE-UP**
- 66 **SCOOPS BEAUTÉ**
- 68 **GREEN ANGEL**
- 70 **CHEVEUX**
- 71 **CONTE DE FÉES**
- 121 **COSMO PLUS**
- 122 **DÉCO : ESPRIT ATELIER**
- 124 **À TABLE!**
- 128 **HOROSCOPE**
- 130 **JOUEZ ET GAGNEZ**
- 131 **WEEK-END**
- 134 **MOI ET... LES ALGORITHMES**



HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

President Hearst Magazines: Debi Chirichella. Senior Vice President/Editorial and Brand Director: Kim St. Clair Bodden. Deputy Brands Director: Chloe O'Brien. Editor-in-Chief, Cosmopolitan (1965-1997): Helen Gurley Brown. Allemagne. Bulgarie. Chine. Corée. Croatie. Espagne. Hong Kong. Hongrie. Inde. Indonésie. Italie. Japon. Kazakhstan. Lituanie. Mexique. Moyen-Orient. Pays-Bas. Philippines. République tchèque. Roumanie. Royaume-Uni. Russie. Slovaquie. Sri Lanka. Taïwan. Ukraine. États-Unis. The trademark and trade name Cosmopolitan is owned by Hearst Communications, Inc. This edition is published and distributed monthly by Marie Claire Album SAS by permission of the Hearst Communications, Inc., New York, United States of America. ©Copyright 2023 The Hearst Communications, Inc.
 Dans l'édition France métropolitaine: sur les formats classique et poche, un échantillon Clarins collé sur sa page de publicité, p. 19; un échantillon Clinique collé sur sa page de publicité, p. 35. Sur le format classique uniquement, un échantillon Giorgio Armani Code collé manuellement sur sa double page de publicité, p. 4-5; un encart de 8 pages broché Osez le Centre-Ville uniquement en vente en kiosque dans les régions PACA et Corse entre les pages 134 et 135; un encart de 4 pages broché Osez le Centre-Ville uniquement en vente en kiosque dans la région Hauts-de-France 59, 62, 80 entre les pages 134 et 135. Sur le format poche uniquement, un échantillon Guerlain Terracotta collé sur sa double page de publicité, p. 2-3. Pour la vente au numéro suisse uniquement, un encart jeté Edi Group.

**LE
DE**

GRAND

**MAGASIN
TOUS**



COSMOPOLITAN

LA FEMME QUE VOUS ADMIREZ LE PLUS AU MONDE?

« Virginie Despentes, j'admire sa capacité à analyser notre société comme une historienne du présent, je voudrais qu'elle soit présidente de la République! »

« Françoise Sagan, Ava Gardner, Joan Jett, mais il s'agit plus de fascination pour les personnages que d'admiration. L'admiration, c'est pour les Iraniennes. »

« Ma petite sœur: elle est courageuse, généreuse, admirable... Je suis tellement fière d'elle, et plus encore. »

« Simone Veil, pour son combat pour les droits des femmes, son histoire personnelle et son travail sur la transmission. »

« Ma fille, Clara. J'ai rarement vu une jeune femme aussi attentive à l'autre. Une leçon! Et en attendant qu'elle finisse de grandir, je dirais Jane Fonda, sur tous les fronts, en manteau rouge, à tous les âges. »

« Jane Goodall, 88 ans, anthropologue. Elle a dédié sa vie aux chimpanzés, une pionnière du bien-être animal! »

« Pas une, mais "des" femmes. Celles qui se battent tous les jours pour leurs droits. »

« Beyoncé... parce que c'est Beyoncé! »

« Toutes les femmes qui luttent contre la chape de plomb millénaire du patriarcat partout dans le monde. Des héroïnes anonymes. »

« Ma mère, car elle prend le meilleur de la vie. »

« Mère Teresa: abnégation, don de soi, liberté. »

« Ma mère, parce qu'elle gagne toutes les guerres, même celle contre la maladie. »

Directeur de la publication

Arnaud de Contades.

Éditrice

Élisabeth Leurquin.

Rédactrice en chef

Marie La Fonta.

Directrice artistique

Isabel Alves.

Rédactrice en chef adjointe

Elsa Margot.

Rédaction

Sophie Billaud, cheffe de service.
Manon Pibouleau, cheffe de rubrique.

Sophie Hénaff.

Marie-Pierre Poincloux, assistante (87 29).

Beauté

Emmanuelle Lannes, directrice (87 52).
Dominique Évêque, rédactrice (89 38).

Mode

Réalisée par Vanessa Coquet, consultante mode, Atelier VB.
Corinne Roubertou, shopping (87 93).

Directrice photo

Laurence Panelay (86 81).

Maquette

Frédéric Engel, chef de studio (86 94).

Secrétariat de rédaction

Julie Quénoi, secrétaire générale de la rédaction.

Fabrice Moskoff, premier secrétaire de rédaction.

Ont collaboré à ce numéro

Mathilde Bill, Mathilde Effosse, Marie Henrio, Sarah Agricole, Marinette Lévy, Chloé Plancoulaine, Laure Roger-Malek, Florence Trédez, Carole Vaillant, rédactrices. Virginie Blanc, secrétaire de rédaction. Sandrine Cassagne, Laure-Marine Tghmi, graphistes. Alexia Giteau, Clémence Guillerm, stylistes mode.

Hélène Mazières, casting et production (87 37).

Cosmopolitan.fr

Séverine Péraud, éditrice. Guillemette Deroy, responsable éditoriale.

Mélanie Bonvard, Marion Dos Santos Clara, Charlotte Darnige, Victoria Lasserre, Ludivine Olives, Élise Poirer, rédactrices.

Marie Moreau, éditrice Snap. Marjorie Perroux, social média manager.

Claudia Mayniel, chargée de marketing et partenariats.

Publicité: GMC Média

Directrice exécutive de la Régie: Anouk Kool.

Directrice commerciale Brand: Claire Schmitt.

Directrice commerciale et Brand developer: Cécile Planchot.

Responsable Planning: Christine Podestà-Chenevière.

Direction commerciale pôle Agences et ADV: Anne Caroline de Stoppani (87 57).

Responsable Trading Senior: Caroline Spiess (80 41).

Responsable Trading: Annabelle Comin (89 17).

Responsable Trading Programmatique: Anca Maria Ardélean (85 36).

Coordination commerciale: Géraldine Verhage (85 25).

Directrice Administration des ventes: Daphné Roca (84 56).

Responsable service planning: Marie-Christine Sourimant (88 41).

Opérations spéciales: GMC Média Pôle OPS

Directeur Jean-Jacques Benezech (88 80).

Jouez et gagnez: Sophie Lebas (87 06).

Directrice des opérations

Valérie Meyer.

Fabrication

Benoît Carlier, directeur. Emmanuel Dezert, directeur adjoint (89 07).

Manuelle Guillambert, cheffe de fabrication (88 28).

Rachida Malki, chargée de fabrication (87 91).

Christophe Bennot, responsable flux de prod. éditoriale (88 56).

Communication/Relations extérieures

Réalisées par l'agence Chupa Renié Communication (chupa@chuparenie.com).

Pôle Édition

Directrice Nathalie Viard.

Marie Claire Diffusion

Dominique Darçon-Dubezin, directrice de la diffusion.

David Belkowsky, responsable produit.

Service abonnements

Tél.: 01 84 888 222 du lundi au vendredi (8 h à 19 h) et le samedi (8 h à 16 h). leserviceclient@magazines.fr

Responsable Cosmopolitanbox

(80 88).

Événements et promotion

Carole Payen (88 24).

SPHERICATM ACTIF

Ressentez l'énergie à chaque pas



Découvrez SphericaTM Actif, les nouvelles chaussures Geox qui amortissent les impacts lors de la marche et vous donnent à chaque pas une dose d'énergie en plus, grâce à l'innovant Système Zéro Shock avec Effet Énergie.

Dans nos magasins et sur [geox.com](https://www.geox.com)

GEOX

ÉDITO

Le grand saut



J'écris cet édito, le premier de ma vie, le jour de mon anniversaire. Quand j'avais 15 ans et que je compulsais frénétiquement la presse féminine, c'était mon rêve. Pas pour avoir ma photo (moche, forcément) en haut de la page, mais pour dire : coucou lectrice, je suis comme toi et on va bien se marrer. On va rêver, on va s'entraider, on va se galérer aussi parfois, mais on va grandir ensemble.

Tu vas voir la joie qu'on va s'apporter. Trente ans plus tard (et quelques poussières, OK), j'y suis. Joyeuse, fière, flippée. Comme tout le monde, il m'aura fallu des détours, des sorties de route, des blocages libérés au forceps, des doutes qui assiègent le cœur. Le syndrome de l'imposteur qui grignote la vie de tant de femmes. Celui qui nous fait penser « ce n'est pas le moment, je ne suis pas prête ». Et puis il y a eu aussi tout le reste : les marrades, les rencontres, les bifurcations qu'on se permet soudain, la confiance qui va et qui vient, le bordel de la vie qui se transforme en puzzle où tout s'assemble. Jusqu'à ce qu'on se dise : c'est maintenant. Ma place, c'est ici, au milieu de cette équipe de choc. À Cosmo, il n'est jamais trop tard, jamais trop tôt. On a l'âge qu'on veut. On s'habille en léopard, en baskets fluo, on se teint les cheveux en rose, on se met à la chanson ou à la tarologie, on s'esclaffe pour des blagues nulles, on se raconte un rendez-vous foiré, une vie de couple qui coule ou qui renaît, un rouge à lèvres qui claque, une musique qui file la patate. Et tout ça, on veut le partager avec vous. On veut vous dire : vous pouvez tout faire. On est là, avec vous. C'est le moment. Alors on va envoyer bouler ceux qui prétendent le contraire – y compris nos petites voix intérieures. Les lignes bougent, et nous on fonce. Partantes ?

ELSA MARGOT

RETROUVEZ-NOUS



TOUS LES MOIS

→ Sur l'appli :
Cosmopolitan Magazine France

TOUS LES JOURS

→ Sur l'appli :
Cosmopolitan France

→ Sur le site :
cosmopolitan.fr

 @cosmopolitan_fr

 cosmopolitan

 @cosmopolitan_fr

 facebook.com/cosmopolitan.fr

 pinterest.com/cosmopolitanfr

BR



SHISEIDO
GINZA TOKYO

VIVEZ PLEINEMENT VOTRE ÂGE

L'expérience est source de confiance.
La science, source de beauté.

#TheAgeIFeel*



* Mon âge, mon ressenti



1. ÊTRE DE MÈCHE

Mathieu Guignaudau, notre coiffeur, dompte toutes les crinières.

2. PASSER À L'ORANGE

Un fond vitaminé pour une fille pleine d'énergie!

3. LA TEAM COSMO

C'est le moment de faire le point: Vanessa, notre consultante mode, passe les photos en revue. Pas mal, non?

4. EN MODE PRÉPA

Alors Kleofina, on opte pour quelle coiffure? Des couettes?

5. COUP DE PINCEAU

Lunettes sur le nez pour un make-up de haute précision: Flavio Nunes, maquilleur, ne dépasse jamais!

6. SAGE DÉCISION

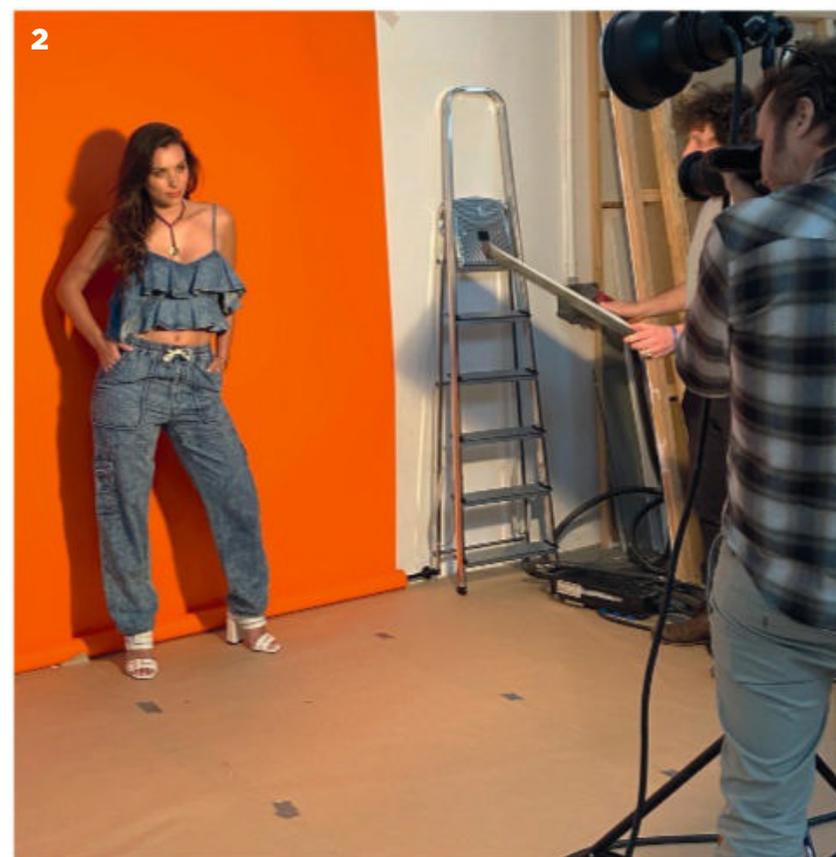
On laisse tomber les couettes... Pour Kleofina, ce sera un effet wavy digne des plus grandes stars.

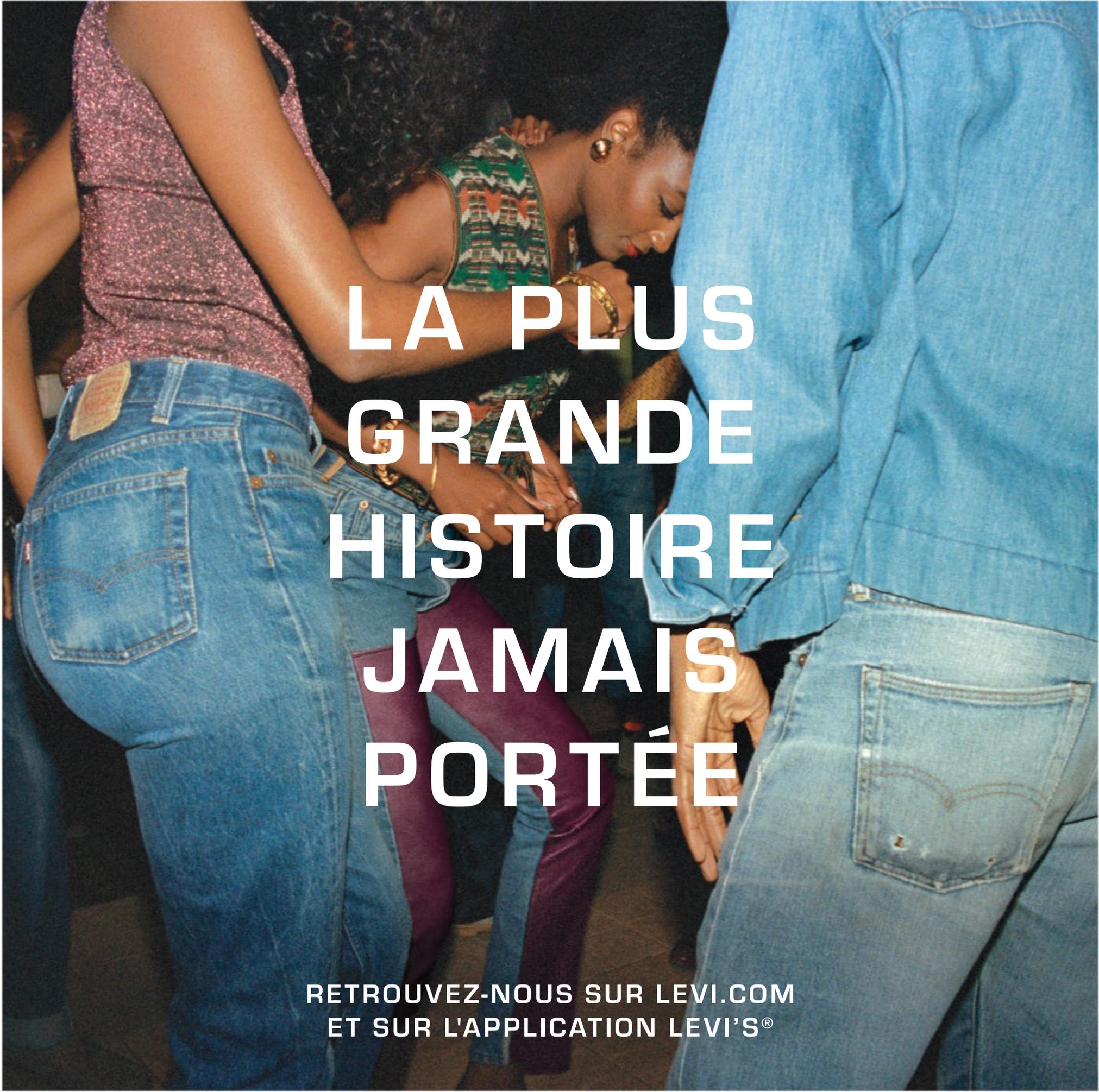


Cover girl

L'influenceuse Kleofina est en une de Cosmo ce mois-ci!

PAR MANON PIBOULEAU





LA PLUS GRANDE HISTOIRE JAMAIS PORTÉE

RETROUVEZ-NOUS SUR LEVI.COM
ET SUR L'APPLICATION LEVI'S®

Découvrez l'histoire d'une cargaison très précieuse, de bateaux de pêche naviguant vers les États-Unis dans les années 1970 et retournant à Kingston avec des tonneaux remplis de blue-jeans. Car oui, le jean 501® arriva sur l'île de la Jamaïque, caché parmi des disques de rock, des westerns et toute la culture pop américaine qu'un tonneau pouvait

501®
Levi's®
150^e

contenir. Mais pour toute la cargaison importée par ces bateaux, les Jamaïcains réexportèrent leur style et leur culture dans le reste du monde. Une révolution qui eut un retentissement des pistes de dancehall aux quatre coins de la planète. Découvrez l'île qui a joué un rôle décisif dans la plus grande histoire jamais portée.

150^e ANNIVERSAIRE DU LEVI'S® 501®

Il n'y a qu'à Cosmo qu'on avoue ça

PAR MANON PIBOULEAU ET MATHILDE EFFOSSE



Foncer sans réfléchir

Deux ans que je suis dans l'entreprise et que je n'ose pas proposer un rendez-vous à Valérie, ma merveilleuse, intelligente et sublime collègue. Alors quand je la croise à la machine à café, et qu'elle me lance : « Ça te dit qu'on prenne un verre samedi soir ? », je crois rêver. Vite, je me ressaisis : « Carrément, je passe te prendre ! » Elle s'éloigne et mon sourire s'évapore. Je passe la prendre... Et comment ? À cheval ? En tapis volant ? En trottinette ? J'ai même pas le permis. **Romain, 29 ans**

À fonds perdu

Stressé avant de prendre mon avion, je triture un morceau de papier qui traîne au fond de mes poches. Je passe mes nerfs, je le froisse, je le déchiquette, et quelques minutes plus tard, je me dirige vers une poubelle. En sortant les petits confettis, je remarque des morceaux argentés et d'autres rosés. J'ai réduit en miettes un billet de dix euros. **Samuel, 34 ans**

On s'était dit rendez-vous...

Soirée des dix ans de ma promo de fac, je revois des têtes que je n'ai pas croisées depuis mes 23 ans ! Un peu intimidée – je n'ai pas gardé contact avec beaucoup de gens – j'enchaîne les coupes de champagne en essayant de me souvenir de vieilles anecdotes qui pourraient alimenter la conversation. Ah, j'en ai une ! Les gars, vous vous souvenez quand Théo avait eu une aventure avec la sœur de Ben ? Les deux protagonistes de mon histoire deviennent blêmes, l'un de rage, l'autre de désespoir. « Ah non, je savais pas... » répond Ben en toisant Théo. Bon bah, je passe au vestiaire et je rentre, moi... On se voit dans dix ans ! **Julianne, 33 ans**

Arraché

Bastien, mon nouveau mec, m'a dit qu'il adorait les nouilles coréennes, et ce n'est pas tombé dans l'oreille d'une sourde ! Moi, je n'aime pas, mais en passant devant une épicerie asiatique, j'en prends un paquet pour lui, et une soupe pour moi. Le plateau télé de ce soir va le ravir ! Quand je le sers, il est effectivement ravi. Il goûte, et... « Haaaaa !! » Bastien pousse un hurlement, renverse le plateau en se levant d'un bond et court à la cuisine, en larmes. « C'est les plus pimentées de toutes les nouilles, t'es malade ? ! » Je checke le paquet – en effet, 8.808 sur l'échelle de Scoville, c'est pas mal. Euh... tu veux un yaourt 0 % ? **Kahina, 28 ans**



Sortir couvert

Ce soir, j'invite mon crush au resto. On passe une belle soirée, tout est simple et naturel.

On rigole, on trinque, on déguste de bons plats et à la fin, j'insiste : « C'est pour moi ! » Le serveur, posté à côté de notre table, me tend le terminal de carte bleue. Je sors mon portefeuille, l'ouvre et poc... un préservatif glissé à l'intérieur tombe sur la table. **Mourad, 31 ans**

« Agente d'artistes, j'ai tout plaqué pour lancer ma boutique de cristaux. »

Morgane a toujours su ce qu'elle ferait plus tard. Enfin, c'est ce qu'elle pensait...

PAR MATHILDE EFFOSSE. PHOTO FABIEN BREUIL.

Ma vie avant

J'ai toujours eu une vision très précise de mon avenir : je bosserai dans l'événementiel. Après des études de com, je me spécialise dans la musique – me voilà agente d'artistes électro, des DJs qui passent très tard...

Je me couche la plupart du temps à 8 heures du matin...

Je ressens le besoin d'un rythme plus sain, mais

ce job est si cool ! Jusqu'à ce que j'accepte : je ne suis plus épanouie. Je négocie mon départ avec l'agence et m'accorde un an de break.

Je me remets en question, je réalise que j'ai des troubles du comportement alimentaire, j'achète *Les Quatre Accords toltèques*, et petit à petit je veux aller plus loin... Pour son anniversaire, j'offre à un pote un livre sur la lithothérapie – le soin par les pierres – et j'en prends un pour moi aussi. J'achète ma première pierre, qui me fait super mal dormir ! Tiens, tiens...

Je me lance à fond dans l'ésotérisme – je me renseigne, je pars en retraite de méditation Vipassana, douze heures de méditation par jour avec interdiction de parler ! Une copine me conseille de faire une formation qui me fasse kiffer, j'en trouve une sur les cristaux. Pas dans le but d'en faire mon métier, plutôt de réveiller mon esprit. Mais le plus important dans la vie, c'est quand même d'avoir une carrière... non ?

Je me lance à fond dans l'ésotérisme – je me renseigne, je pars en retraite de méditation Vipassana, douze heures de méditation par jour avec interdiction de parler !

Une copine me conseille de faire une formation qui me fasse kiffer, j'en trouve une sur les cristaux. Pas dans le but d'en faire mon métier, plutôt de réveiller mon esprit. Mais le plus important dans la vie, c'est quand même d'avoir une carrière... non ?

Le déclic

Pendant mon année off, je voyage et je découvre les pierres en Birmanie, où il y a beaucoup de marchés aux cristaux. Je commence à faire des associations en pensant à mes proches, je leur fais des petits kits. De retour en France, j'ai à peine recom-

mencé à bosser en free-lance dans la musique que le confinement frappe. Je vois beaucoup de gens tristes, qui doutent et n'ont pas les outils pour avancer.

Les pierres pourraient les aider. C'est peut-être ça ma mission, finalement...

Action!

Je bosse sur mon projet de boutique en ligne de cristaux, commande mes échantillons, crée le site, prends des photos, construis mon identité visuelle avec une graphiste : Stones Club est né. Je propose quatre kits pour les problématiques les plus récurrentes : maternité, potentiel, estime de soi et sommeil.

Et maintenant ?

Une ex-camarade d'école m'a demandé un kit pour la naissance de sa fille :

je me lance dans la personnalisation. Dans les ateliers aussi, en présentiel ou à distance.

J'organise également des retraites... Je bosse cent fois

plus qu'avant, mais je suis à ma place. Si un jour je ne me sens plus heureuse en revanche, je l'accepterai. On ne se trompe jamais dans la vie : on vit des expériences nécessaires pour voir les choses sous un autre angle, se comprendre... Il faut déconstruire le raisonnement selon lequel il nous faut un CDI et une sécurité financière pour être heureux. Bien sûr, c'est important, mais si on se sent prisonnière de sa vie, c'est qu'il y a un problème. La seule chose qu'on risque de trouver en ouvrant de nouvelles portes, c'est nous-même, c'est l'alignement. Alors un seul conseil : écoutez-vous, et osez ! ■

Découvrez Morgane sur stonesclub.fr ou sur Insta, @stones.club



L'amour au bout du monde

Joanne et Kabirou se rencontrent alors qu'ils sont tous les deux expats en Afrique du Sud. Et si leur séjour finit par prendre fin, leur histoire, elle, ne fait que commencer...

PAR MATHILDE EFFOSSE. PHOTO CHRISTOPHE BOULZE.

Joanne, 31 ans, cheffe de communication chez Spotify, et Kabirou, 32 ans, conseiller en fusion-acquisition.

OÙ, QUAND, COMMENT ?

Joanne : Octobre 2019, je viens de déménager de Londres en Afrique du Sud pour le boulot. Je travaille beaucoup, je finis par télécharger une appli de rencontre. Je tombe sur le profil de Kabirou : stylé, beau gosse, il vient de Paris... On va boire un café, le feeling passe hyper bien.

Kabirou : En Afrique du Sud pour le boulot, je tombe sur son profil Tinder : hyper souriante, elle voyage pas mal – une Irlandaise qui vit à Londres et qui atterrit en Afrique du Sud, c'est original ! On se voit, j'ai déjà un crush. Cette fille, elle a vraiment un truc en plus.

PREMIER BAISER ?

Une semaine après, je l'invite chez moi. J'ai prévu un repas grec et un film : *Mariage à la grecque* ! À la fin, il me demande pourquoi je suis si loin de lui et m'embrasse. Enfin !

Elle m'organise une soirée grecque. On regarde un film que je n'ai pas du tout aimé mais je joue le jeu. J'attends le bon moment pour l'embrasser... Et en effet, ça marche !

ET APRÈS ?

On découvre l'Afrique du Sud ensemble, on fait des safaris, des randos... Fin 2021, je rentre en Irlande et lui à Paris. J'ai 100 % confiance en lui, alors cette distance ne m'inquiète pas. Et à chaque fois qu'on se voit, c'est un événement.

On fait des voyages incroyables dans des cadres exceptionnels... C'est génial. Elle retourne en Irlande fin 2021, et je reviens en France. Notre relation est assez solide pour ne pas stresser, nos jobs nous permettent de nous voir souvent.

VOTRE PLUS BEAU SOUVENIR ?

Notre voyage au Cap-Occidental. On va de vignoble en vignoble à bord de *wine trams* avant de filer nous poser dans le jacuzzi qui donne sur les vignes, on fait du cheval au coucher du soleil... C'est magique.

Notre premier voyage à Stellenbosch. On découvre les vignobles, des décors époustouflants – c'est le plus beau voyage de ma vie, et je suis trop content de l'avoir fait avec elle.

SA PLUS BELLE QUALITÉ ?

Il est hyper drôle. Il fait rire tout le monde, c'est une personne solaire.

Elle est très aimante, elle a toujours une petite attention pour les gens qu'elle aime.

SON PLUS GROS DÉFAUT ?

Il est toujours en retard ! Maintenant je mens : je lui donne rendez-vous une heure plus tôt à chaque fois.

Elle a vraiment du mal à admettre qu'elle est en tort, c'est toujours la faute des autres.

DES PROJETS ENSEMBLE ?

On part en Inde dans quelques semaines pour le mariage de copains. Et j'aimerais bien déménager à Paris un jour. Côté mariage et enfants, on n'est pas encore prêts mais on finira bien par en parler...

On a hâte d'aller au mariage de nos potes en Inde, on va en profiter pour prolonger le séjour ! Et elle va peut-être pouvoir télétravailler plus longtemps depuis Paris – ce serait bien de la garder près de moi quelques semaines. ■

CLARINS

LA DOUBLE
PUISSANCE,
EN TOUTE
LÉGÈRETÉ.



En 7 jours,
les femmes voient :
• une peau plus lisse 92%
• une peau éclatante 91%
• une peau régénérée 89%

Nouveau Double Serum Light Texture Traitement complet jeunesse intensif.

Toute la puissance de Double Serum maintenant déclinée en texture légère, idéale pour les peaux mixtes à grasses et sensibles. Vite absorbée, une texture impalpable aux résultats visibles : en 7 jours seulement, les signes de l'âge paraissent réduits.*

*Test consommateurs, panel multi-ethnique, 352 femmes.

Disponible en boutiques Clarins,
parfumeries, grands magasins
et sur CLARINS.COM.



20 phrases à ne pas dire quand **on passe le permis**

Je boucle la ceinture, je place mes mains à 10h10 sur le volant et surtout, je ferme la bouche.

PAR MANON PIBOULEAU. ILLUSTRATION MARIE PERRON.

- ★ C'est parti mon kiki !
- ★ J'ai bu juste une bière pour me détendre.
- ★ C'est marrant, je confonds systématiquement la droite et la gauche.
- ★ Vous le voyez de quelle couleur, ce feu ?
- ★ Je suis venue en bagnole, y a jamais les flics à cette heure-là.
- ★ Vous permettez, je dois vraiment répondre à cet appel.
- ★ Et alors, abruti ? Tu veux que je te colle moi aussi ?
- ★ Je m'arrête deux secondes à la pharmacie, vous pouvez rester dans la voiture histoire qu'on nous l'embarque pas ?
- ★ Je serais hyper vexée que vous utilisiez les doubles pédales.
- ★ Allez, la cinquième fois, c'est la bonne.
- ★ Vous savez, quand j'étais gamine, je rêvais de faire du go fast.
- ★ On est d'accord, ce piéton n'avait rien à faire sur la route...
- ★ J'ai commencé à apprendre à conduire sur un tracteur.
- ★ AAhhhhh !
- ★ Hop, un radar, je ralentis... Et là c'est bon, j'accélère à fond.
- ★ Merde, c'est vous... Il paraît que vous êtes super sévère.
- ★ C'est pas pour vous influencer, mais je suis hyper forte en stationnement en épi.
- ★ Je vous ai préparé une petite compile pour le trajet, vous m'en direz des nouvelles !
- ★ Oulaaaa, il était serré ce virage.
- ★ Alors, c'est bon ? Je l'ai ? ■



Testez l'ID.4 de Paul. Il pourra (trop) bien vous en parler. Par contre, il ne vous laissera pas repartir avec.

Désormais, un conducteur d'ID.4 pourra vous faire essayer son véhicule, tout simplement.



**Prenez rendez-vous
pour un essai.**



Cycles mixtes gamme ID.4 (kWh/100 km) WLTP: 16,3-18,9. Rejets de CO₂ (g/km) WLTP: 0 (en phase de roulage). Valeurs au 01/12/2021, susceptibles d'évolution. Plus d'informations auprès de votre Partenaire.
Volkswagen Group France - SAS au capital de 198 502 510€ - 11, av. de Boursonne, Villers-Cotterêts
RCS Soissons 832 277 370.

A 0 g CO₂/km

B

C

D

E

F

G

Pensez à covoiturer #SeDéplacerMoinsPolluer



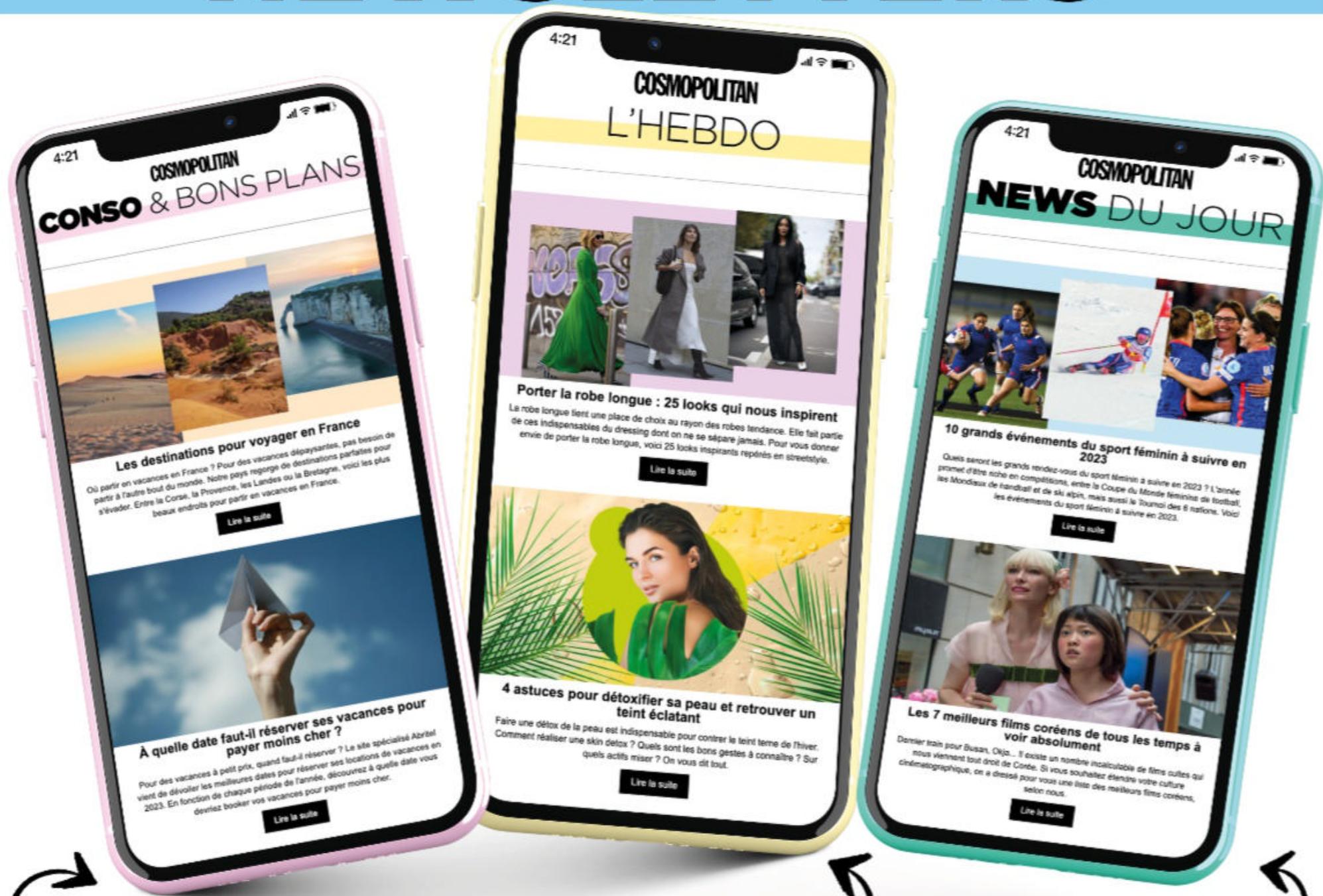
**NEW
ELEGANCE
NEW
DESIGUAL**

NEWWORLD
#NEWDESIGUAL

Desigual.



Recevez l'actualité **COSMOPOLITAN** avec nos **NEWSLETTERS**



CONSO & BONS PLANS

Consommer mieux et se faire plaisir sans se ruiner avec nos astuces conso, sélections shopping et codes promo

L'HEBDO

Chaque semaine, recevez nos actus Astro, Mode, Beauté, Culture & Lifestyle

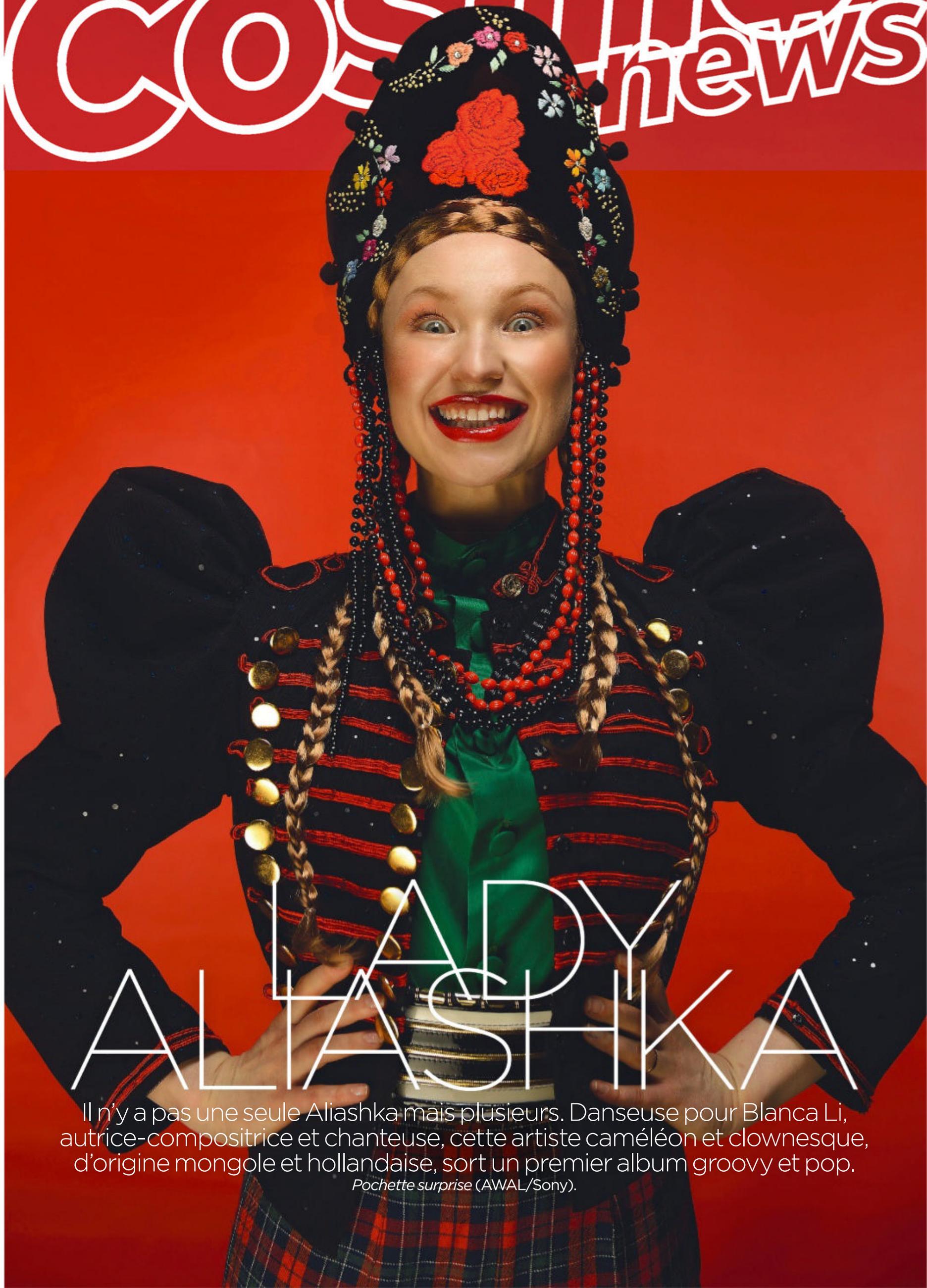
NEWS DU JOUR

Chaque jour, Cosmo sélectionne pour vous les actus à ne pas manquer

Inscrivez-vous sur
www.cosmopolitan.fr/newsletter

CULTURE ★ MODE ★ SOCIÉTÉ ★ PEOPLE

cosmo news



ALIAASHKA

Il n'y a pas une seule Aliashka mais plusieurs. Danseuse pour Blanca Li, autrice-compositrice et chanteuse, cette artiste caméléon et clownesque, d'origine mongole et hollandaise, sort un premier album groovy et pop.

Pochette surprise (AWAL/Sony).

INSTITUT À DOMICILE

Avec ses six programmes ciblés, cet appareil à LED raffermi la peau, réduit les rides, atténue les cernes et apaise les peaux sensibles grâce à un système de sérums hyperactifs, massages et lumières régénérantes. Une innovation 100 % française et hyper efficace! Appareil Lightin-derm, 290 €.

LA LITTÉRATURE DU FUTUR

Pour le lancement du livre *Metaverse Dream*, de Paul Dawalibi, les éditions Assouline ouvrent leur première boutique éphémère sur le métavers. Pour pénétrer dans cet espace, il suffit de scanner le QR code de la couverture du livre : on y découvre des œuvres d'art, des contenus pédagogiques... L'ouvrage, quant à lui, fait la part belle au métavers et raconte son origine et son développement. 105 €.

COSMOS

Des séries, des livres, du son...
nos 38 bonnes idées du mois.

PAR SOPHIE BILLAUD, AVEC MATHILDE BILL, MARIE HENRIO,
ELSA MARGOT, MANON PIBOULEAU ET FLORENCE TRÉDEZ.



Simpson mania
Bart se tape l'incruste sur notre housse d'ordi.

Les Simpson x Eastpak, 42 €.



CUI-CUI

Ce poussin garde notre serviette de table bien au chaud. Rond de serviette, Wildlife Garden, 10 €.



LOGOTRIP

Au cas où vous n'auriez pas remarqué, nos bottines sont signées Carel. Collection Looney Shoes, en cuir, 475 €.



LOUIS VUITTON/RIOT GAMES

Bling attitude
On se la joue rappeuse US.

Ear cuff, Carré Y, 99 €.



L'EFFET PAPILLON

On enfle ces solaires et on fait tourner toutes les têtes. Lunettes de soleil, Lanvin, 330 €.



STAR SYSTEM

Prête pour le red carpet. H&M Studio Collection, à partir de 20 €.

COOOPS



CANDY CRUSH

Monoprix et Mas Creations ont imaginé une ligne de déco et vêtements si acidulés qu'on en mangerait! À partir de 10 €, dès le 29 mars.



Prendre des couleurs
Coup de frais dans notre salon avec ces vases aux nuances sorbet.

En céramique, H&M Home et Pantone, à partir de 15 €.



« **EMPIRE OF LIGHT** » de Sam Mendes. Dans une station balnéaire, au début des années 1980, Hilary gère un cinéma. Elle sort d'une lourde dépression et traverse l'existence comme un fantôme. Mais un jour, le jeune et sémillant Stephen débarque dans l'équipe... Quelle émotion de voir cette quinquagénaire (merveilleuse Olivia Colman) qui ne ressentait rien s'autoriser enfin à donner libre cours à ses sentiments face à un garçon qui lui, est porté par un désir de liberté. Une chronique douce-amère qui rappelle qu'un peu de gentillesse peut sauver une vie.



« **LES PETITES VICTOIRES** » de Mélanie Auffret. Maire d'un village en proie à la désertification, Alice, également institutrice, voit son école menacée de fermeture. Pour ne rien arranger, elle accepte d'accueillir en classe un sexagénaire bourru qui veut apprendre à lire et à écrire. Cette comédie trouve son équilibre entre moments de franche rigolade et émotion délestée de tout pathos. Face à Michel Blanc, irrésistible en bougon misanthrope, et à une bande de gamins craquants, la lumineuse Julia Piaton confirme son talent d'actrice profonde et attachante.

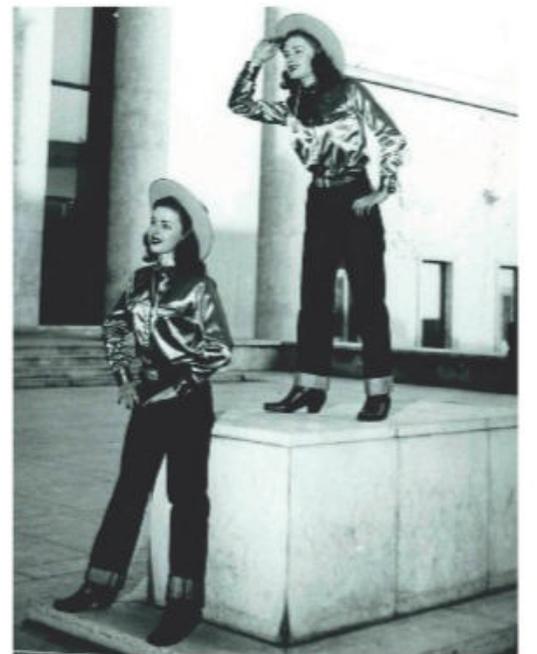


« **MON CRIME** » de François Ozon. Jeune actrice, Madeleine se rend à une audition chez un producteur. Il essaie de lui sauter dessus, elle s'enfuit. Quelques heures plus tard, la police le découvre assassiné... François Ozon orchestre une comédie de boulevard qui se moque des mœurs du monde du spectacle et des petits arrangements de la justice avec la vérité. Nadia Tereszkiewicz et Rebecca Marder jouent avec les faux-semblants dans cette satire d'hier qui en dit long sur aujourd'hui. Le 8 mars. M.H.



HAPPY BIRTHDAY!

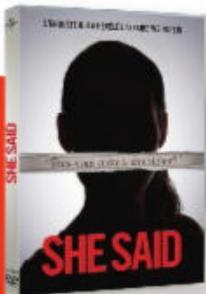
L'iconique 501 de Levi's n'a pas pris une ride. Pour fêter ses 150 ans, la marque prévoit des festivités qui vont durer toute l'année et une réédition du modèle de 1981. L'occasion de rappeler que ce jean, d'abord vêtement de travail, est devenu un incontournable de toutes les garde-robes. Infos sur l'Insta @levisparis.



DVD

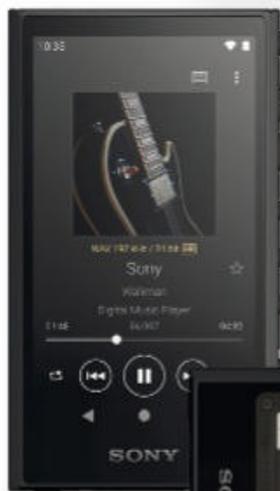
« **SHE SAID** » de Maria Schrader.

En 2017, Jodi Kantor et Megan Twohey, reporters au *New York Times*, enquêtent sur des agressions sexuelles se déroulant dans le milieu du cinéma hollywoodien. Ce thriller haletant célèbre le journalisme d'investigation qui change à jamais la société contemporaine, ici l'affaire Weinstein et l'émergence du mouvement #MeToo. Son scénario au cordeau et son interprétation sans faille en font un réquisitoire implacable, édifiant et nécessaire. (Universal Pictures International France)



Montées sur ressort
Transportables et rechargeables, ces lampes passent du salon au jardin en un rien de temps.

Bellboy, Fatboy, 119 € l'une.



BACK TO BASICS

Le walkman est de retour. À la fois compact et connecté, on écoute de la musique à l'ancienne mais en haute qualité! Jusqu'à 36 heures d'autonomie, NW-A306, Sony, 400 €.



LA BEAUTÉ SANS SE RUINER

Body Minute met en place un abonnement anti-inflation à seulement 3 €/mois. Grâce à cette carte, on profite de soins en cabine à tarifs préférentiels pour chouchouter son corps toute l'année. Mais ce n'est pas tout, puisqu'on bénéficie aussi de 30 % de remise sur la gamme Skin Minute! À nous les démaquillants, baumes pour le corps et gels douche à prix réduits. Abonnement Skinminute, infos sur bodyminute.com.

CAROLE BETHUEL, STEPHANIE BRANCHU, 2022 20TH CENTURY STUDIOS ALL RIGHTS RESERVED, DR



MORDRE À L'HAMEÇON

On craque pour ces couverts à salade venus tout droit de l'océan. Fragonard, 45 € le set.



L'ART DE LA TABLE

Sous mon dessert se cachent les dessins pop et poétiques de l'artiste Jean-Charles de Castelbajac. Assiettes en porcelaine, JCC x Gien, à partir de 225 € le coffret de 6.



« **DAISY JONES & THE 6** ». Au début des années 1970, Billy Dunne, entouré de ses postes musiciens, commence à percer dans le milieu du rock. Un célèbre producteur imagine alors de le faire collaborer avec Daisy Jones, une jeune autrice et interprète aussi magnétique que talentueuse (photo). Adaptée d'un best-seller, cette épopée dissèque la montée vers le succès puis la chute d'un groupe qui fait des étincelles sur scène mais se déchire en coulisses. Face au sexy et déjanté Sam Claflin, Riley Keough (la petite-fille d'Elvis Presley) impose son charisme et un beau brin de voix. Délicieusement vintage. Sur Prime Video.

« **MINX** ». Joyce, une universitaire féministe, ambitionne de créer un magazine érotique destiné aux femmes. Son concept éditorial tape dans l'œil d'un éditeur spécialisé dans la presse de charme. À une époque où le Cosmo US fait le buzz auprès de ses lectrices en mettant la star Burt Reynolds nu dans ses pages, cette série nous plonge dans la Californie des années 1970 devenue capitale de l'industrie pornographique et du mouvement de libération des femmes. Sans jamais devenir vulgaires, les dix épisodes parlent de sexe, de machisme, de quête du plaisir et du droit à écouter ses désirs avec une drôlerie et une sincérité emballantes. À partir du 21 mars sur OCS Max.

« **THE ENGLISH** ». À la fin du XIX^e siècle, une aristocrate anglaise (Emily Blunt) débarque dans l'Ouest américain pour retrouver l'homme responsable de la mort de son fils. Elle est sauvée de justesse par un ancien éclaireur de l'armée américaine, d'origine pawnee... Des paysages d'une beauté à couper le souffle, les grands thèmes des westerns dépoussiérés, des cow-boys tout droit sortis d'un film de Sergio Leone... Cette épopée nous embarque au plus près de personnages en quête d'un peu d'humanité dans un monde où se déchaînent les plus bas instincts. Fascinant. À partir du 30 mars sur Canal+. M.H.

@LINKSTUDIO, DR

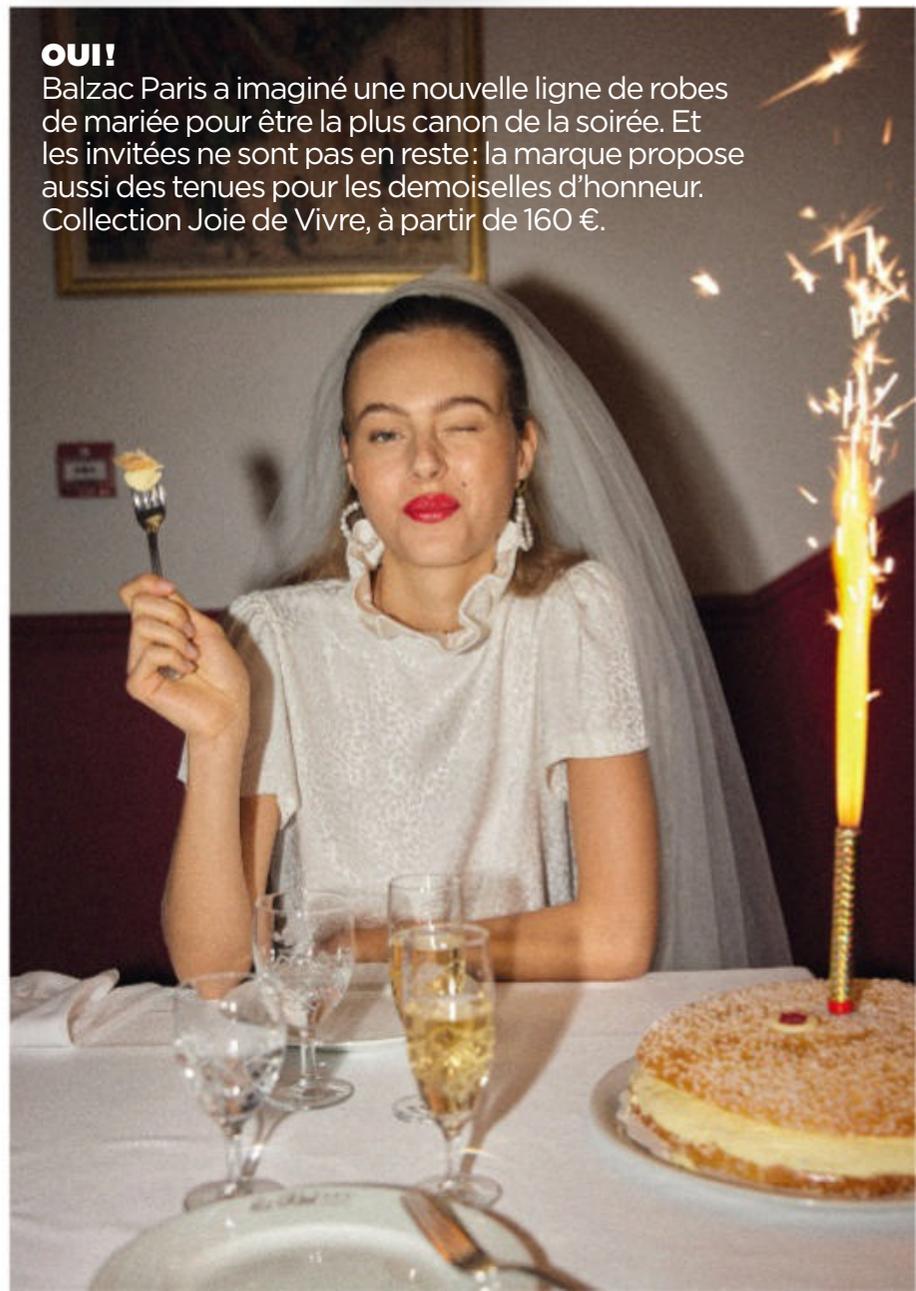
**Sortir sa botte secrète...
Et épater la galerie avec cette paire inspirée d'un tableau de Mondrian.**

Bottes de pluie made in France, Aigle x Pompidou, 175 €.



OUI!

Balzac Paris a imaginé une nouvelle ligne de robes de mariée pour être la plus canon de la soirée. Et les invitées ne sont pas en reste: la marque propose aussi des tenues pour les demoiselles d'honneur. Collection Joie de Vivre, à partir de 160 €.





**Fais-moi
une fleur...
Et dis-moi que
j'ai bonne mine
aujourd'hui.**

Miroir en métal, Flying Tiger
Copenhagen, 10 €.



EN MODE DJETTE

On passe derrière la platine et on envoie nos meilleurs sons! LX Platine, édition spéciale Lelièvre Hera, platine, haut-parleurs, entrées analogiques, entrées numériques, La Boite Concept x Lelievre, 4 490 €.

CONCERT POMME

Elle a sorti l'un des albums les plus troublants et les plus poétiques de l'année : *Consolation*. Sur scène, la reine des champignons est toujours magnétique et bouleversante. Elle jouera les 3 et 4 avril à l'Olympia à Paris, le 9 juin au festival Minuit avant la nuit à Amiens ou encore le 29 juin au festival Major Bay à Marseille.



**SAUT
DE BICHE**

Tutu rouge vif et ballerines vernies, on s'inspire du look de petit rat de l'opéra. Tutu long et babies Repetto, 110 € et 325 €.

ALBUMS



AU RÉVEIL. C'est Marseille, bébé! Grâce à **Johan Papaconstantino**, Marseillais d'origine grecque, on fait le plein de mélodies cool, de refrains faciles mais drôles (« ça m'époustoufle que les fleurs poussent », « beau temps, je vais voir des amis, on va passer l'après-midi »), de rythmes nonchalants et dansants, de gimmicks électro assaisonnés de bouzouki. Tout l'univers irrésistible d'un premier album fun et singulier. *Premier Degré* (Believe).



DANS LE BAIN. Il « cherche du courage dans les Picon-bière », se trouve souvent paumé et voue un culte à Dale Cooper. Même s'il fait preuve d'un délectable sens de l'autodérision, **Sébastien Delage**, ex-membre du duo Hollydays, est un grand romantique et surtout un remarquable songwriter. Chacune de ses chansons pop-rock joliment rythmées s'écoute comme un conte drôle et plein de charme. *Rien compris* (Drama Queen Music).



AU LIT. Eurêka! Après avoir joué les startups pendant plusieurs années, Gregory Nicolaïdis, alias **Epsilon**, Français d'origine grecque, a décidé de se lancer dans la musique. Son premier album, un opus de pop anglaise, révèle une voix grave, chaleureuse, sensuelle, des titres mélancoliques joués au piano, au violoncelle ou à la guitare. En bonus, Élodie Frégé interprète un titre en duo avec lui. *Pelagos* (Night Train Records). F.T.

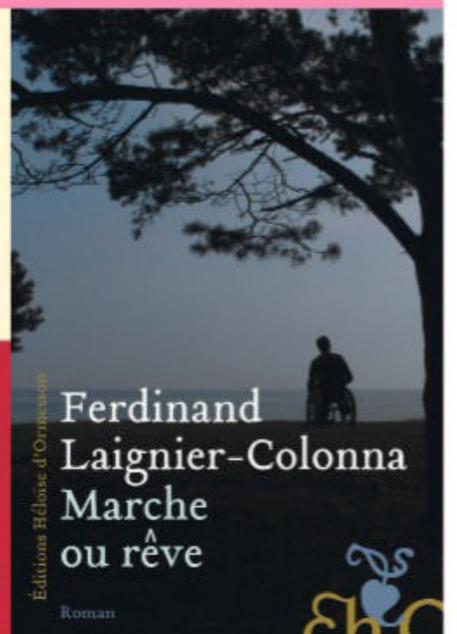
IAN BENOIT, CHRISTOPHE BERLET, DR

LES COUPS DE CŒUR DE LA RÉDAC



Chic & chill

Pour rêver en attendant les beaux jours. Fauteuil lounge en cannage, drawer.fr, 399 €.



LE BOOM DES AUDIOLIVRES

20 % des Français « écoutent » des livres ! Dans les transports, pendant un running... Les abonnements fleurissent et la qualité des enregistrements, parfois réalisés par de grands comédiens, séduit de plus en plus. On dit oui ! Étude Gleeph juin 2022.



THIERRY LE FOUILLE/SIPA, DR

De Quimper à Paris, des années 1960 à aujourd'hui, trois générations engluées dans les secrets de famille et un fil rouge : les violences faites aux femmes. Après *Les Chatouilles*, grand succès au théâtre et au cinéma, Andrée Bescond écrit un premier roman sensible sur la transmission, l'héritage inconscient et les non-dits qui tuent.

TROMPEUR

Sarah a un job, un mari, un fils et un rêve : une année sabbatique pour écrire un roman. C'est décidé, elle lâche son boulot ! Mais très vite, le quotidien reprend le dessus : son homme part souvent en voyage d'affaires, l'angoisse de la page blanche la bloque, et puis il y a ce mal de crâne entêtant, ces regards bizarres que l'on pose sur elle, les réactions étranges de son entourage... Que se passe-t-il ? Pourquoi a-t-elle la sensation que sa famille ne lui veut pas que du bien ?

On aime cette fable noire au suspense psychologique bien dosé jusqu'au coup de théâtre final. Vertigineux ! *Petites Dents, grands crocs*, d'Émilie Guillaumin, éd. Harper Collins, 18 €.

ENVOÛTANT

Aïda, 30 ans, revient sur sa petite île sicilienne pour l'enterrement de son père. Elle retrouve ses sœurs Violetta et Gilda, qui ont fait leur vie ici alors qu'elle a été forcée à l'exil à Palerme il y a quinze ans. Répudiée par sa famille pour un drame mystérieux : la disparition de sa plus jeune sœur, Mimi, un soir de carnaval, alors que le père leur avait interdit de sortir. Mais tous pensent qu'elle est encore là, quelque part. À commencer par Aïda, bien décidée à comprendre ce qu'il s'est passé.

On aime cette famille un brin perchée où chacun s'accommode comme il le peut avec la vérité. *Fille en colère sur un banc de pierre*, de Véronique Ovaldé, éd. Flammarion, 21 €.

PERCUTANT

Un jeune homme atteint de myopathie, en fauteuil roulant, se démène pour exister dans un quotidien où la moindre action relève de l'exploit. Ce qui le sauve, c'est son humour corrosif, ainsi que l'amitié de ses trois copains de toujours, ses piliers, dans la petite ville corse où il habite. Le monde des valides, il en rêve, alors le jour où on lui propose un traitement expérimental, il accepte sans hésiter. D'autant qu'il vient de rencontrer Laura, et que l'espoir renaît enfin...

On aime ce premier roman écrit avec une ironie mordante, incarné par un personnage qui ne renonce jamais. *Marche ou rêve*, de Ferdinand Laignier-Colonna, éd. Héloïse d'Ormesson, 19 €.

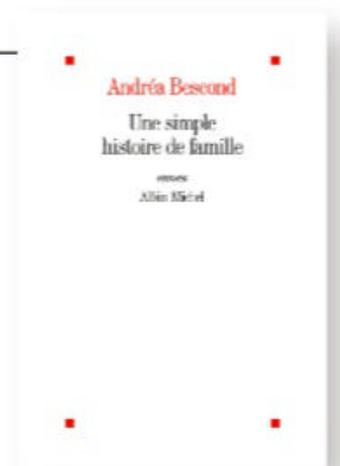
PHÉNOMÈNE

1964, Louissette. Enceinte jusqu'aux yeux, cette jeune femme éprise de liberté fuit la maison familiale pour trouver refuge chez sa sœur cadette. Mais son beau-frère est un homme violent, et un jour Louissette commet l'irréparable... Elle passera le reste de sa vie enfermée.

2016, Hervé. Père fusionnel d'une jeune fille baptisée Lio, il a perdu Magnolia, l'amour de sa vie, et ne s'en

remet pas. Alors quand il apprend que la femme qui l'a élevé n'est pas sa mère, tout s'effondre.

2019, Lio. La fille d'Hervé a 20 ans et veut venger sa mère, abusée dans sa jeunesse. De ces trois protagonistes, qui brisera la spirale du silence ? Les pièces du puzzle s'assemblent peu à peu, laissant enfin place à la sérénité. *Une simple histoire de famille*, d'Andrée Bescond, éd. Albin Michel, 19,90 €.



JUSQU'AU 25 JUIN POP ART À DEAUVILLE

Direction les plages normandes pour découvrir **Esprit pop, es-tu là ?**, une expo détonante qui abrite les œuvres des plus grands artistes de ce mouvement. On commence avec Andy Warhol, Roy Lichtenstein mais aussi Keith Haring pour la partie pop art et on bascule ensuite sur le courant psychédélique qui nous embarque dans un univers sous acide hautement coloré. Prenez vos billets, le voyage en vaut la peine ! Aux Franciscaines de Deauville, lesfranciscaines.fr.



JUSQU'AU 20 AOÛT À CONTRE-COURANT

L'artiste **Pippa Garner** interroge depuis toujours la visibilité des personnes queer et n'hésite pas à se mettre en scène pour témoigner sur ce sujet. C'est avec humour et un goût pour l'absurde qu'elle s'exprime sur d'autres thématiques, comme l'anticonsumérisme ou la quête du bonheur individuel. On découvre son travail et ses photos au 49 Nord 6 Est/ Frac de Lorraine, à Metz. fraclorraine.org.



LES 11 ET 12 MARS ON CHINE À BORDEAUX

Pour les Bordelaises qui raffolent de la mode et de la déco 70's, rendez-vous au **Salon du vintage** au Darwin Éco-Système. Une centaine d'exposants vendent leurs plus belles trouvailles. Bonne nouvelle, le salon fera une halte à Annecy les 1^{er} et le 2 avril, et à Colmar les 13 et 14 mai. salonduvintage.com



À ne pas rater ce mois-ci Expos, festival et salon de mode vintage...

PAR SOPHIE BILLAUD



JUSQU'AU 31 DÉCEMBRE PROFESSION PHOTOREPORTER

À Lyon, l'expo **Marc Riboud, 100 photographies pour 100 ans** retrace le travail du photographe, né à Saint-Genis-Laval. Ses clichés rendent compte de ses voyages en Chine, en Inde, en Algérie ou au Ghana, et des grands bouleversements vécus dans chacun de ces pays. Une plongée au cœur de l'histoire contemporaine. museedesconfluences.fr



DU 16 AU 26 MARS JIMMY HENDRIX PAR DES FEMMES

Pour sa 28^e édition, le festival **Le blues autour du zinc** de Beauvais rend hommage à Jimmy Hendrix avec une soirée spéciale composée d'un line-up 100 % féminin. Durant ces dix jours de shows, d'autres artistes comme Charlie Winston ou le trio The Harlem Gospel Travelers viendront nous faire bouger sur des sons endiablés. On réserve sur zincblues.com.



JUSQU'AU 16 JUILLET 1997, L'ANNÉE DE TOUS LES CHANGEMENTS

Tout bouge alors dans le monde de la mode : Paris redevient l'épicentre des tendances, Gianni Versace est assassiné, la mondialisation s'accélère et le premier concept-store, le fameux Colette, ouvre ses portes dans la capitale. Avec son expo **1997 Fashion Big Bang**, le Palais Galliera nous fait revivre cette période décisive à travers une cinquantaine de silhouettes. billetterie-parismusees.paris.fr

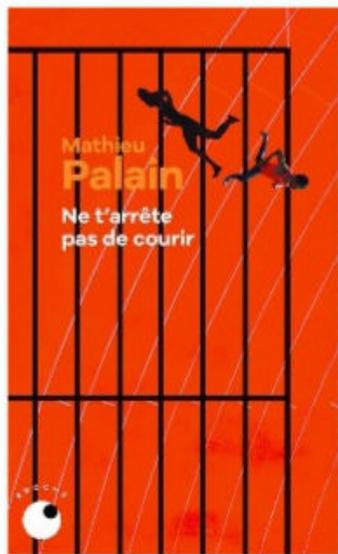


MOLLY  BRACKEN

mollybracken.com



6 valeurs sûres pour **se régaler sans se ruiner.** PAR MARINETTE LEVY



**VICTORIEUX
NE T'ARRÊTE PAS
DE COURIR DE
MATHIEU PALAIN**

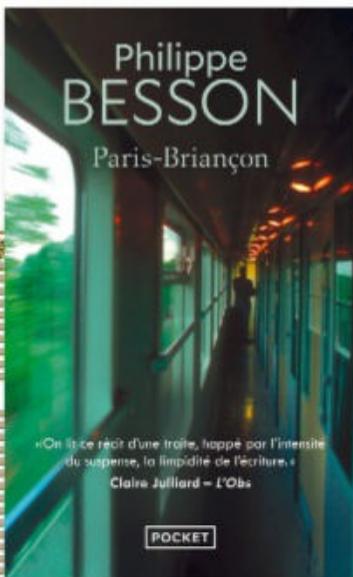
Mathieu est journaliste et romancier, il rêvait de devenir footballeur. Toumany, athlète de haut niveau, est incarcéré pour plusieurs cambriolages. Fasciné par cet étrange destin, Mathieu lui rend visite et cherche à le comprendre. Ils ont tous les deux 30 ans et ont grandi dans la même banlieue. Mais ce qui les rapproche, c'est une certaine idée de l'amitié, une quête d'absolu. Et une profonde humanité. (Collection Proche, 377 p., 8,50 €).

Hervé Le Tellier
Moi
et François Mitterrand



**LIBRE
MOI ET FRANÇOIS
MITTERRAND
D'HERVÉ
LE TELLIER**

En 1983, alors qu'il est en vacances à Arcachon, Hervé Le Tellier décide d'écrire à François Mitterrand pour le féliciter, deux ans après, de son élection à la présidence de la République. Il reçoit en réponse une lettre type signée du président. Mais au lieu de s'en offusquer, il décide de l'interpréter comme le début d'une relation épistolaire. Ce sont ces échanges, si l'on peut dire, qu'il nous transmet ici sous forme d'un recueil tendre et hilarant. (Folio, 112 p., 6,90 €).



**INATTENDU
PARIS-BRIANÇON
DE PHILIPPE
BESSON**

Dans un train couchette à l'ancienne, quelques voyageurs en mal de sommeil se croisent et se racontent au gré de leur insomnie commune. Au cours de ce huis clos nocturne, nous les rencontrons, nous les observons se découvrir et se laisser aller aux confidences dans les wagons... Mais l'auteur nous a prévenus dès le départ : l'un d'eux sera mort à l'arrivée. Plus qu'un thriller haletant, un beau roman sur les choix et le destin. Tout un voyage. (Pocket, 208 p., 8 €).

David Foerkinos
Numéro deux



**DÉCALÉ
NUMÉRO DEUX
DE DAVID
FOENKINOS**

Joanne (alias J.K. Rowling) cherche le parfait petit Anglais pour incarner Harry Potter dans le premier film de sa saga. Martin est en lice mais n'obtient pas le rôle... Et ce qui n'aurait pu être qu'une déception de gosse devient l'échec d'une vie. Comment se remettre d'avoir été si près d'un succès planétaire? Comment se construire en tant qu'homme alors qu'on est chaque jour confronté à ce qu'on aurait pu être? Un roman aussi documenté qu'original. (Folio, 272 p., 8,70 €).



**SUSPECT
L'AFFAIRE
ALICE CRIMMINS
D'ANAÏS
RENEVIER**

Été 1965, tandis que la canicule écrase un quartier populaire du Queens, deux enfants disparaissent. Leurs corps sont retrouvés quelques jours plus tard. Malgré le manque de preuves et de mobile, c'est leur mère, divorcée, qui est accusée sans que l'enquête se poursuive. Incarcérée et jugée, relaxée au bout de dix ans, elle n'a jamais avoué et le crime n'a jamais été résolu. Un récit passionnant sur une mystérieuse affaire, mais aussi sur la pauvreté, le machisme, l'Amérique puritaine et la mafia. (10/18, 208 p., 7,50 €)



— LE CLASSIQUE —

LES FOURBERIES DE SCAPIN DE MOLIÈRE

Quand un valet aussi drôle qu'inventif se met en tête de piéger des maîtres pour sauver l'amour de deux jeunes couples, ça donne une des comédies les plus virevoltantes de Molière. Mais entre ses déguisements et ses tirades légendaires, Scapin ne nous fait pas seulement rire. À travers lui, c'est la société bourgeoise qui est critiquée. Une farce légendaire qui n'a pas pris une ride. (Folio, 192 p., 2 €)

Le soin Clinique dans votre teinte.

La puissance de 3 sérums. Tenue 24h.
Vitamine C. Acide Salicylique. Acide Hyaluronique.

90% TROUVENT
LEUR PEAU NUE
PLUS LISSE ET
VISIBLEMENT
PLUS UNIFORME*.

©2021 Clinique Laboratories, LLC

Melissa Barrera

Ambassadrice de la marque Clinique

EVEN BETTER CLINICAL™ FOND DE TEINT SÉRUM SPF 20. 51 €**.

* Test consommateurs sur 221 femmes après 8 semaines d'utilisation. ** Prix Public Indicatif.

CLINIQUE

Nicolas Maury

L'acteur-réalisateur est désormais chanteur. Son premier album est aussi délicat et imaginatif que son interprète, qui surprend à nouveau.

On l'avait adoré dans la série *Dix pour cent*, dans le rôle du facétieux Hervé, qui l'a fait connaître au grand public. Puis dans *Garçon chiffon*, son premier film en tant que réalisateur. Il chante désormais, d'une voix chargée d'émotions. Et se raconte, à 42 ans, dans un premier album, *La Porcelaine de Limoges*. Les textes sont signés de sa plume ou de celle de l'autrice Shanti Masud, sur des musiques d'Olivier Marguerit, discret artisan de la pop française, plus connu sous le nom de O et déjà auteur de la B.O. de *Garçon chiffon*.

Pour son premier passage à *Quotidien*, l'acteur s'est teint en roux. Sur la pochette de l'album, il pose en robe de velours du XVIII^e siècle, une main posée sur la joue. « Cette robe est un hommage à la peinture flamande que j'aime tant, répond-il, attablé dans un café du 10^e arrondissement. Et puis ma sœur m'habillait en gitane quand j'étais petit. Les adultes arrivaient et lui disaient d'arrêter. Mais moi, j'aimais bien être

manipulé : la preuve, je suis devenu comédien ! » La robe est aussi un clin d'œil discret à sa ville natale, Saint-Yrieix-la-Perche, en Haute-Vienne, où fut découvert, à la même époque, le kaolin, l'argile blanche nécessaire à la fabrication de la porcelaine. La chanson, il en rêvait confusément depuis l'enfance. « J'avais une voix plutôt aiguë et je chantais en secret des titres de Vanessa Paradis et de Charlotte Gainsbourg devant mon miroir, dans ma chambre. Et puis la musique s'est imposée à moi lorsque le confinement est arrivé, que les cinémas ont fermé et que mon film, *Garçon chiffon*, qui venait de sortir, n'a pu être vu. J'ai alors appelé O pour imaginer un album, comme les pygmalions et les muses, tels Gainsbourg et Jane Birkin, ou Michel Berger et France Gall, savaient en faire. J'ai eu besoin de passer par la musicalité et non plus par les mots pour m'exprimer. » À travers ces chansons candides ou enflammées, il déroule son destin. Celui d'un petit garçon mélancolique, attiré très

tôt par les grands textes, et qui considère le métier de comédien comme une nécessité. « Enfant, je vivais dans une famille qui n'allait pas bien et j'interceptais malgré moi des discussions entre adultes qui m'inquiétaient. En même temps, cela m'a formé. J'ai toujours trouvé une forme de beauté à la tristesse puisque j'étais triste. » En s'attelant aux cours de chant, il prend alors une claque. « Car chanter, c'est se mettre à nu, dit-il. Comme beaucoup d'acteurs, je m'imaginai que c'était un jeu, mais pas du tout. Je crois qu'on s'y révèle beaucoup plus que dans l'acting. » Le fait est qu'il y a pris goût. Celui qui interprétera à la rentrée *Le Prince de Hombourg*, la pièce de Kleist, sur les planches, démarre avec passion une tournée et prépare déjà son deuxième album. « Ce que je trouve magnifique avec la pop, c'est cette rigueur, cette élégance, d'aller vers la légèreté. » Léger et grave à la fois, Nicolas Maury ? Et aussi fragile et majestueux qu'une porcelaine de Limoges. ■

SON ACTU
Premier album, *La Porcelaine de Limoges* (Warner). En concert le 31 mars au Café de la Danse à Paris.

SON STYLE
« Comme je vais aux défilés, je trouve que c'est la moindre des politesses de porter les créations des designers, même si ce n'est pas ce que je préfère dans la vie. C'est une rigueur esthétique et un plaisir. Sinon, j'aime les pièces fortes, comme un pull très coloré de Marni, ou un cuir noir-pantalon noir. »

★
SON HOMME IDÉAL
« Je ne l'ai pas encore trouvé, mais je l'imagine fidèle, courageux, empathique. En général, j'aime aussi les hommes très beaux. Et dès que j'aime un homme, j'aime le regarder en train de regarder les autres, pour contempler son humanité. »

★
SON ANECDOTE
« L'autre jour, je suis allé en studio, et j'ai dit : "Je viens pour la répétition de Nicolas Maury." L'homme à l'entrée m'a regardé et m'a répondu : « Oui, mais il n'est pas encore arrivé. » Du coup, j'ai eu un effet Kafka et je me suis demandé si j'étais bien moi pendant toute la journée. »

STÉPHANE GIZARD

PAR FLORENCE TRÉDEZ

NUXE
PARIS



60 SEC
POUR TRANSFORMER
VOTRE PEAU⁽¹⁾

Adoptez le duo de soins anti-âge ultra-performants, efficaces en 60 secondes.

ÉTAPE 1

Super Serum [10]

DÈS LES 1^{ÈRES} GOUTTES
PEAU LISSÉE • REPULPÉE • LUMINEUSE

Commencez votre routine par notre **sérum N°1⁽²⁾**, le concentré anti-âge universel, pour **une peau qui fonctionne comme si elle avait 10 ans de moins⁽³⁾**. Sa formule addictive stimule les principaux mécanismes de jeunesse cutanée. La peau est **plus ferme, plus uniforme, vos rides sont lissées**.

Un joyau de performance et de sensorialité à l'Acide Hyaluronique Naturel, Niacinamide et aux Micro-billes d'Huiles Végétales fractionnées, désormais décliné en format deluxe de 50ml.

+

ÉTAPE 2

*Merveillance LIFT
Crème Poudrée*

EFFET LIFTANT INSTANTANÉ
PEAU PLUS FERME

Optez pour **notre crème anti-âge N°1⁽²⁾**, qui réinvente la correction des rides. Infusée d'une Huile de Micro-Algue ultra-corrective, cette crème de jour est dotée d'une texture comblante à l'**effet liftant et perfecteur instantané**, pour un **fini zéro défaut**.

Vos rides sont lissées et votre peau paraît plus ferme. Renforcée, elle est plus résistante et paraît visiblement plus jeune. Ce soin existe aussi en Crème Velours pour les peaux normales à sèches.



SOINS FORMULÉS
ET FABRIQUÉS EN
FRANCE

(1) Correspond au temps d'application des soins Super Serum [10] : peau lissée, repulpée, lumineuse et Merveillance Lift Crème poudrée : effet liftant. (2) Données wholesales à fin Septembre 2022 - cumul annuel fixe - valeur. (3) Test in Vitro. (4) GERSDATA SOG - Marché Dermocosmétique - Marques naturelles en pharmacie/parapharmacie France - CAM Juin 2022 - Valeur. - Laboratoire NUXE SAS - 127 rue d'Aguesseau 92100 Boulogne - Paris - France - R.C.S. 642 060 123.



SON DERNIER ACHAT HIGH-TECH...

«Un casque pour travailler. Il était temps d'en changer, le dernier avait dix ans.»
Cosmo like Des écouteurs conçus pour les sportifs. Ils résistent à la sueur et à tous nos mouvements. Sport Earbuds, Bose, 349 €.



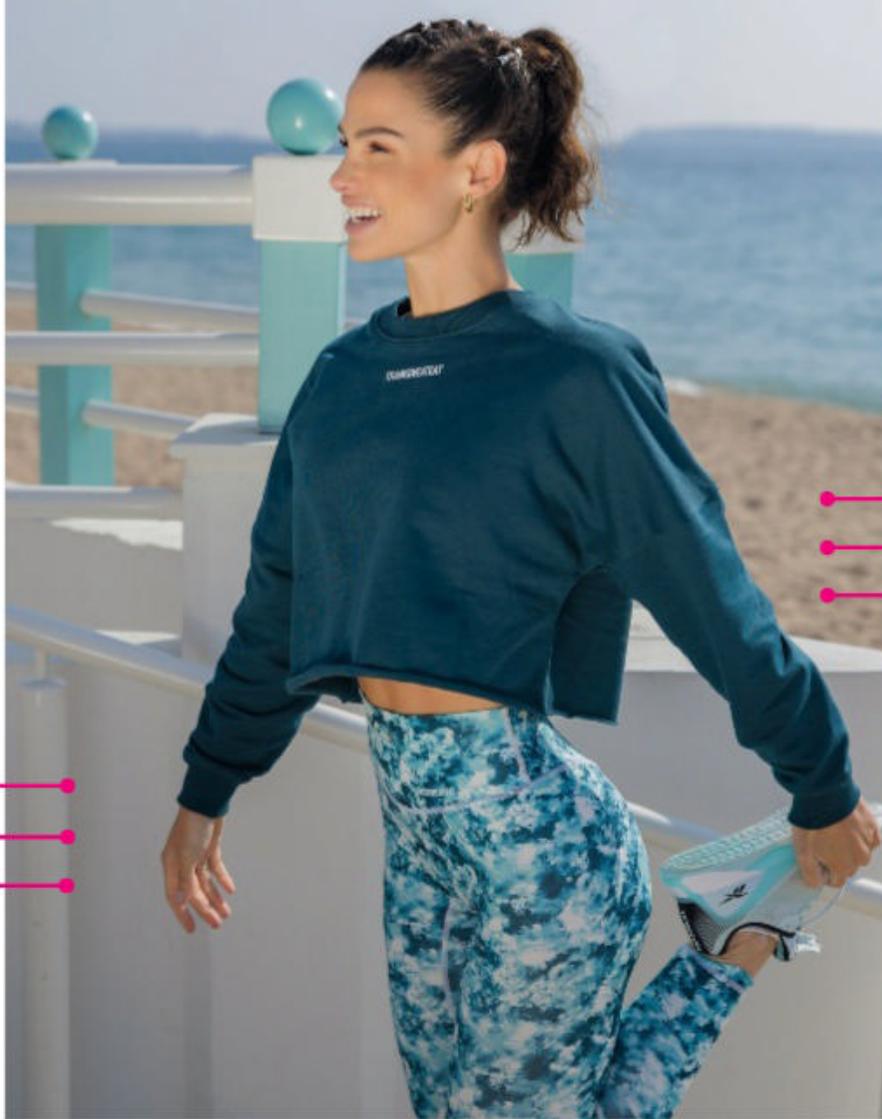
ELLE FOLLOW...

@samclarke: «Elle habite à Los Angeles et pratique à fond le fitness. Son mode de vie me stimule!»
 @helenowen: «Une influenceuse qui me fait voyager à travers ses posts.»



UNE MUSIQUE MOTIVANTE...

«J'ai plutôt créé une playlist avec des musiques pop et remixées.»
Cosmo like Une enceinte pour faire ses squats en rythme. 100 % étanche, on peut même l'embarquer sous la douche à la fin de la séance. Ultimate Ears Wonderboom 3, Logitech, 99 €.



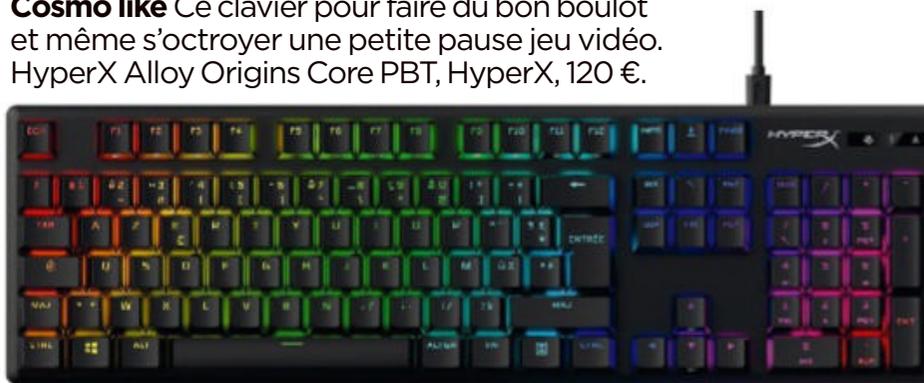
Sissy Mua



Avec 1,5 million de followers sur Instagram, Sissy Mua est la superstar des coachs sportifs. Durant un séjour au Brésil, elle découvre l'univers du fitness : « En France, très peu de femmes fréquentaient les salles de muscu. » En 2009, elle fait ses premiers pas sur YouTube : « Je partageais mon quotidien, des bons plans, et le sport occupait déjà une grande place dans ma vie. Beaucoup de filles s'y sont intéressées. » Mais c'est durant le confinement que sa notoriété explose. Elle prépare des séances de sport adaptées à notre salon et nous encourage avec bienveillance. Sissy Mua sauve notre mental ! Aujourd'hui, elle est à la tête de trois entreprises : le programme sportif Train Sweat Eat, une marque de compléments alimentaires et de vêtements. Et nous, même si on grimace à cause des courbatures, on en redemande ! @sissymua ■

UN SEUL FICHIER À SAUVEGARDER SUR L'ORDI...

«Je suis partagée entre le cœur et la raison. Je serais triste de perdre mes photos de famille, mais sans les dossiers pour l'entreprise, je suis perdue.»
Cosmo like Ce clavier pour faire du bon boulot et même s'octroyer une petite pause jeu vidéo. HyperX Alloy Origins Core PBT, HyperX, 120 €.



UNE SÉRIE À BINGE-WATCHER...

«Blacklist! Ma série préférée de tous les temps, même si la saison 8 est un peu décevante.»
Cosmo like Un ordi super léger avec un écran haute résolution pour mater un film au lit. LG Gram16, LG, 1800 €.



SON PODCAST PRÉFÉRÉ...

«J'ai découvert *Live Beautifully*, une émission qui évoque l'entrepreneuriat dans le milieu du fitness. J'ai beaucoup à apprendre en tant que cheffe d'entreprise.»



SON CONTACT LE PLUS IMPORTANT...

«Mon copain, à la fois mon partenaire de vie et de travail. On s'est rencontrés à la salle de sport... Ça ne s'invente pas!»
Cosmo like Ce petit bijou simule l'aube pour bien commencer la journée - même si Bichon nous a piqué toute la couette. Aloha, Terrillon, 80 €.

LUCIE WERNER, CAPTURES D'ÉCRAN INSTAGRAM.COM @SAMICLARKE ET @HELENOWEN, DR

PAR MANON PIBOULEAU



Skechers®

THE UNO



Disponible chez nos revendeurs et magasins Skechers.

www.skechers.fr  [skechers_france](https://www.instagram.com/skechers_france)  [/skechersfrance](https://www.facebook.com/skechersfrance)

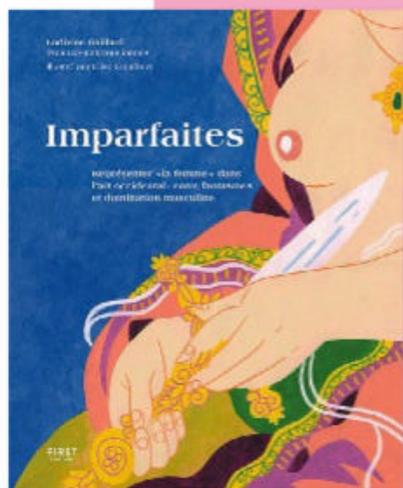


APPLAUDIR
On rigole et on apprend aussi beaucoup devant le seule-en-scène *La Folle et Inconvenante Histoire des femmes*. La comédienne Diane Prost y incarne des femmes célèbres ou anonymes, réelles ou fictives, et remonte le temps, de la préhistoire au XXI^e siècle. Côté écriture, l'autrice Laura Léoni signe une pièce drôle et intelligente qui met une grande claque à l'Histoire en donnant enfin la parole aux grandes oubliées des siècles passés. Au théâtre Le Funambule Montmartre, à Paris, jusqu'au 7 avril.

14%

DES FRANÇAISES DÉCLARENT AVOIR ÉTÉ VICTIMES DE VIOLENCES CONJUGALES EN 2022. PHYSIQUE, SEXUELLE, PSYCHOLOGIQUE OU ADMINISTRATIVE (CONFISCATION DES PAPIERS D'IDENTITÉ), LA VIOLENCE A DE MULTIPLES VISAGES.

SONDAGE IFOP.



LIRE

Dans l'art occidental, les femmes sont soumises au point de vue des artistes masculins: souvent représentées allongées ou dénudées, elles tiennent des rôles stéréotypés (mère, prostituée, sorcière...). Ces œuvres diffusent le sexisme à travers les siècles, et la culture en est imprégnée. Dans son livre *Imparfaites*, Ludivine Gaillard, médiatrice culturelle et créatrice du site Mieux vaut art que jamais, nous livre une analyse hyper documentée et passionnante sur le sujet. Éd. First, 21,95 €.

PORTER
Alké est une marque de sport qui s'appuie sur la mode pour faire évoluer la place des femmes dans le foot. La panoplie short, tee-shirt, chaussettes est conçue en Europe et chaque modèle de maillot porte le nom d'une pionnière du football. Alké s'engage également à verser 1% de son chiffre d'affaires aux actions en faveur du développement du sport féminin et de l'émancipation des femmes. On soutient à fond cette marque de championnes! alkesoccer.com



Les droits des femmes c'est toute l'année

PAR MANON PIBOULEAU



ENCOURAGER

Flora Artzner grandit à Hyères et pratique la planche à voile avant de se lancer dans une carrière d'ingénieure agronome spécialisée en biodiversité. À l'étranger, elle pilote des projets pour préserver des sites marins et côtiers. De retour en France, elle découvre le wingfoil (à mi-chemin entre la planche à voile et le kitesurf). Flora progresse vite, enchaîne les compétitions et les victoires. Deux ans plus tard, elle est sacrée Championne du monde. «Devenir sportive de haut niveau n'était pas dans mes plans mais je veux utiliser ce coup de projecteur pour mettre en lumière les combats écologiques.» L'année dernière, elle lance la Roca Cup: un événement qui mêle sport, enjeux environnementaux et sociaux. «J'aimerais aussi sensibiliser à l'égalité hommes-femmes. Nous sommes encore peu nombreuses dans cette discipline, alors que nous avons les capacités d'y arriver.» La prochaine édition de la Roca Cup aura lieu du 14 au 17 avril, à Hyères. Vite, on prend nos billets!

ET COOL !

Lors des 30^e Victoires de la musique classique, Debora Waldman, première femme à diriger un orchestre national français (celui d'Avignon-Provence), portera le tout premier tailleur de cheffe d'orchestre conçu par Natalia Logvinova-Smalto (fondation Signature/Institut de France).

CHLOÉ NICOSIA, AYMERIC GOSSUIN, FLORA ARTZNER, DR



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr



DODO BIO

Ces lunettes écoresponsables en matériau biosourcé, composé à 45 % d'huile de ricin, sont à porter deux heures avant le coucher : la technologie des verres bloque les lumières artificielles qui perturbent la sécrétion de mélatonine. Résultat ? Une production de l'hormone du sommeil boostée, et un temps d'endormissement divisé par deux en cinq jours. Allez, au lit ! izipizi.com

49%

DES GLACIERS DE LA PLANÈTE AURONT DISPARU D'ICI 2100 SELON UNE ÉTUDE INTERNATIONALE. EN FRANCE, CEUX DES PYRÉNÉES N'AURAIENT AUCUNE CHANCE, ET CEUX DES ALPES, PAS BEAUCOUP PLUS... CE QUI FAIT ENCORE UN PEU PLUS MAL ? C'EST LE SCÉNARIO LE PLUS OPTIMISTE.

SOURCE : ÉTUDE POUR SCIENCE, JANVIER 2023.



TERRE & MER

La collection Océan, c'est une gamme de pots pour plantes d'intérieur entièrement fabriqués avec un mix de déchets de la pêche et de plastique recyclés, à partir d'énergie éolienne produite au sein de l'entreprise. Pour avoir la main verte, dans tous les sens du terme. elho.com

La planète a besoin de nous

PAR MATHILDE EFFOSSE

TRÉSORS

Ce collectif d'antiquaires et collectionneurs chine des bijoux vintage français et les upcycle dans des ateliers de réinsertion sociale et professionnelle pour adultes en situation de handicap. Circuit ultracourt, packagings et livraisons responsables, et bénéfiques régulièrement reversés à des associations, c'est un sans-faute. gigiparis.eu

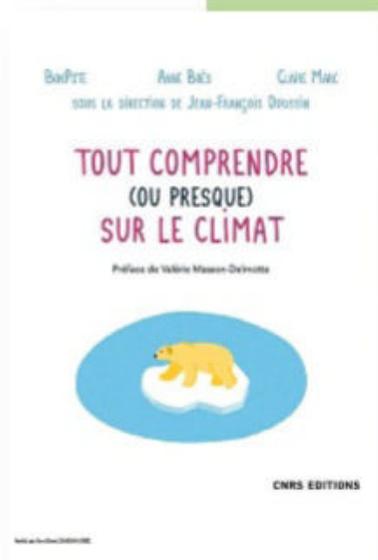


SOLIDE

Cofondée par un Français et un Suédois effarés par le désastre écologique provoqué par les bouteilles de gel douche et shampooing très peu recyclées, cette marque de produits zéro plastique contient des fragrances 100 % bio certifiées Ecocert et reverse 20 % de ses bénéfices à des associations qui protègent la planète. beautydisrupted.com

MISE AU POINT

Pour lutter contre la désinformation, le CNRS édite cette BD abordant des enjeux fondamentaux. Peut-on vraiment anticiper le climat du futur ? L'être humain peut-il s'adapter à tous les changements ? Bye-bye idées reçues et mauvaises interprétations ! *Tout comprendre (ou presque) sur le climat*, de BonPote, Anne Brès et Claire Marc, éd. CNRS, 18 €.



LES RENDEZ-VOUS DU MOIS

Accrochez-vous, mars est chargé ! Le 3, c'est la Journée mondiale de la vie sauvage (un.org), le 14, la Journée internationale d'action pour les rivières (internationalrivers.org). Le 18, la Journée mondiale du recyclage (ecologie.gouv.fr), le 21, la Journée internationale des forêts (un.org), le 22, la Journée mondiale de l'eau (unwater.org), et le 25, la grève mondiale pour le climat (fridaysforfuture.org).

WELEDA

Depuis  1921

Naturellement nourrissant



Les soins nourrissants intensifs Skin Food

Depuis 1926, Skin Food **répare, nourrit intensément et protège** les peaux sèches grâce au pouvoir de la nature.

Des soins enrichis en **plantes médicinales** - pensée sauvage, romarin bio, camomille bio et calendula bio - et en **huiles végétales** naturelles et bio, que Weleda sélectionne avec soin.

Résultat ? La peau retrouve son **confort** et sa **douceur**, les sensations de tiraillement disparaissent.

NATURELLEMENT EFFICACE

- ✓ Respecte le microbiome cutané
- ✓ La peau est intensément nourrie : **83%**⁽¹⁾
- ✓ La peau est plus douce : **80%**⁽²⁾

En pharmacie, parapharmacie, magasin bio et sur weleda.fr

cotton bird

ATELIER DE PAPETERIE POUR ÉVÈNEMENTS HEUREUX



Un mariage plein de poésie, avec nos faire-part
et leur décoration de table assortie.

COTTONBIRD.FR

COSMO style



LE RETOUR DE LA **GAZELLE**

C'est l'un des modèles les plus emblématique d'Adidas! Créées en 1966 par la marque, elles font le buzz dans les années 1990, portées par Kate Moss, Liam Gallagher et toute la skate culture. Cette saison, les Gazelle se payent un joli lifting à base de couleurs flashy et semelles à plateforme. Déjà adoptées par Bella Hadid ou Kendall Jenner, on parie qu'elles vont devenir les baskets les plus bankables du printemps. [adidas.fr](https://www.adidas.fr)



PULL Desigual, 90 €.

B.O. Élise Tsikis, 225 €.



BÉRET
Anthony Peto,
110 €.

CRÉOLES
La Môme
Bijou, 55 €.



PULL
Monoprix,
30 €.



MINIJUPE Scotch
& Soda, 300 €.



BOTTES
Toral, 399 €.



SAC en cuir, Suzon S,
Paul Marius, 85 €.

JUPE Molly
Bracken, 43 €.



ESCARPINS
Piferi, 695 €.



EMILY IN PARIS

Looks hauts en couleur, mix d'imprimés audacieux et accessoires à foison : pleins feux sur le style frenchy façon Emily Cooper.

PAR SOPHIE BILLAUD



SOLAIRES Jimmy Fairly, 149 €.



ROBE
en tweed,
Sandro,
365 €.



ESCARPINS Bocage, 125 €.

COQUE DE SMARTPHONE
transparente,
lanière en cuir
végan, La Coque
Française, 15 €
et 80 €.



MITAINES en cuir,
Maison Fabre, 170 €.



ROBE
Pinko,
350 €.

SAC
Boohoo,
60 €.

ESCARPINS
Elisabetta Franchi,
578 €



CAROLE BETHUEL/NETFLIX/THE HOLLYWOOD ARCHIVE/PICTURELUX/STARFACE



LILI SIDONIO

lilidonio.com

LILI SIDONIO

LILI SIDONIO

www.lilidonio.com

www.lilidonio.com





À plat

Les ballerines font leur grand come-back.

1. JAPONISANTES Tabi en satin, Maison Margiela, 690 €. **2. BABIES** en cuir verni, Repetto, 325 €. **3. POUDRÉES** En cuir verni, Dior, prix sur demande. **4. CLOUTÉES** En cuir, Laurence Bras, 320 €. **5. ESTIVALES** En raphia, La DoubleJ, 490 €. **6. CLASSIQUES** En cuir, Bocage, 95 €. **7. FLUO** En cuir verni, Carel, 395 €. **8. LACÉES** En cuir, Augusta The Brand aux Galeries Lafayette, 170 €. **9. FUTURISTES** En cuir et mesh, Souliers Martinez, 335 €.

PAR CLÉMENCE GUILLERM. PHOTO THIERRY LEGAY.

3 looks, 3 conseils pour chiner des pépites en friperie.

PAR CLÉMENCE GUILLERM. PHOTOS JULIE ANSIAU.

SPORT CHIC

On remet au goût du jour le pull grand-père avec une chemise blanche et une paire d'escarpins pour «chiciser» le jogging street. Pull, 25 €, chemise, 20 €, jogging, 25 €, b.o., 15 €, sac, 15 €. Escarpins Vanessa Wu, 60 €.



LÉOPARD

On ose le léopard mixé à un look sportswear aux touches colorées. Manteau, 45 €, sweat, 10 €, pantalon, 28 €, sac, 15 €. Baskets Vanessa Wu, 85 €.

MIX 70'S

On joue le look années 70 avec un pull de ski associé à une jupe en peau fauve. Pull, 20 €, jupe, 25 €.

Merci à la boutique Super Vintage, @supervintageparis, pour son accueil. La boutique ne proposant pas de souliers, ces derniers ne sont pas vintage. Modèle Capucine, agence City Models. Assistante styliste Eva Herrero. Maquillage Nina Barre Olbreck. Coiffure Camille Heurtevent.





1. BOOTS en cuir, Camperlab, 499 €. **2. SERRE-TÊTE** en acétate, cristaux et perles Swarovski, Alexandre de Paris, 348 €. **3. COL** en laine, La Fétiche, 54 €. **4. BARRETTE** en taffetas, Brigitte Bardot x Epona Valley, 95 €. **5. CORSET** en nylon et Spandex, KGL, 393 €. **6. CHAUSSETTES** en coton, Maison Kitsuné, 40 €. **7. BARRETTES** en acétate, Feeka Accessoires, 19 € l'une. **8. MULES** en caoutchouc et accessoires Jibbitz, Crocs, 70 € et 4 € l'unité. **9. SAC** en cuir glossé, Herbert Frère Soeur, 315 €. **10. MINIJUPE** en coton imprimé, Vivienne Westwood, 315 €. **11. PULL** sans manches en viscose et polyamide, Ganni, 195 €.

PAR CLÉMENCE GUILLERM



DAVID KOMA

Pantalon Sandro, 245 €.

Peut-on s'habiller tout en bleu sans ressembler à la Schtroumpfette ?

Oui, à condition de ne pas vivre dans une maison en forme de champignon.

Après une déferlante de rose dans nos dressings, on fait place au bleu. Des shoes aux robes en passant par les vestes, cette couleur est partout. Mais comment la porter sans ressembler aux petits hommes bleus de Peyo ? On vous dit tout en deux trends.

On mise sur la tendance workwear. Venue des USA, elle s'inspire des tenues des ouvriers au

début du xx^e siècle.

Bleu de travail, veste en jean, pantalon cargo : on pioche dans ce vestiaire utilitaire pour un look façon uniforme vintage.

On joue sur le layering de dégradés, et on opte pour un look en patchwork de bleus. Exemple ? Un pantalon oversize pastel associé à une chemise bleu foncé et une veste en jean. La diversité, c'est la clé ! ■



ALEXANDER McQUEEN

NOTRE SHOPPING



Sac By Far aux Galeries Lafayette, 385 €.



Top bustier Sandro, 135 €.



Baskets Club C V2, Reebok x Cardi B, 130 €.



Veste Molly Bracken, 110 €.

PAR SOPHIE BILLAUD

IMAXTREE, DR



C'est dès le plus jeune âge que se construit la santé de notre 4^{ème} âge.

Les 1000 premiers jours sont une période clé pour le développement d'un enfant. C'est durant cette période que le cerveau se développe, plus qu'à tout autre moment de la vie. C'est aussi à ce moment-là que se construisent les fondamentaux de notre santé future, comme la digestion et l'immunité. C'est pour cette raison que notre alimentation pendant ces 1000 premiers jours est déter-



minante pour la santé du reste de notre vie. Le lait maternel est l'aliment idéal pour construire ces fondamentaux et pour les personnes qui ne peuvent ou ne souhaitent pas allaiter leur enfant, Danone propose une gamme de laits infantiles bénéficiant d'une recherche scientifique sur le lait maternel depuis plus de 50 ans.

**Une seule planète. Une seule santé.*

Danone. Faire de tous les âges de la vie le plus bel âge.



TAGADA TAGADA!
Je ramène ma fraise avec mes nouvelles boucles d'oreilles. Histoire d'Or, 65 €.

ÇA ROULE!
Je fais un dérapage contrôlé dans la cour de récré. Petit skateboard Le Cruiser Marcel, Mino Skateboards, 130 €.



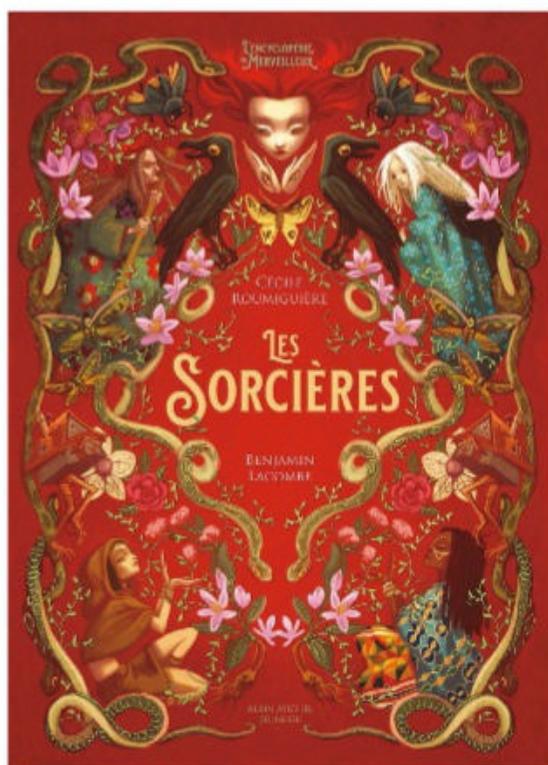
TROP HAPPY
J'adore mon nouveau bomber et le smiley qui va avec. Happiness, Jelly Mallow, 195 €.



ROBE DE STAR
Excusez-moi les adultes, c'est par où le tapis rouge? Givenchy, prix sur demande.

On a toutes un bébé à gâter

PAR MATHILDE BILL



UN LIVRE MAGIQUE
Je découvre l'histoire de Lilith, Baba Yaga ou Circé... Des sorcières qui en jettent un max - de sorts! *Les Sorcières*, de Cécile Roumiguère, illustrations Benjamin Lacombe, éd. Albin Michel Jeunesse, 24,90 €.



PETITS SOULIERS
Ravi.e de retrouver mes chaussons après une rude journée. Artistes Amoureux, à partir de 42 €.



POUF, POUF...
C'est décidé: je m'affale ici! Majestic, Nobodinoz, 120 €.



PERSONAL SHOPPER
Et hop, une robe, un col, un bandeau pour cheveux... Je choisis la tenue idéale pour ma poupée. Accessoires Gots Aurora, Cam Cam Copenhagen, robe, 20 €, col et bandeau, 16 €.

**POUR PROTÉGER
LES FESSES ROUGES,
IL Y A MIEUX QU'UN T-REX
OU UN STÉGOSAURE**



VOTRE ALLIÉ CONTRE LES FESSES ROUGES DE BÉBÉ



APAISE
DÈS LA 1ÈRE
APPLICATION



CRÉE UNE
BARRIÈRE
PROTECTRICE



FAVORISE LA
RÉPARATION
NATURELLE

Médicament à base de dexpanthénol. Lire attentivement la notice.
Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.
Demandez conseil à votre pharmacien.

VISA 22/05/64835212/GP/002 CH-20220421-24

EN SAVOIR PLUS



s[æ]ve

PARIS



LA SOLUTION ANTI-IMPERFECTIONS NATURELLE

• **90% des volontaires ont observé l'amélioration de la qualité de leur peau dès 1 mois (pores resserrés, diminution des imperfections...)***

Les soins botaniques experts SAEVE sont basés sur les vertus du Brevet Immunox®. Leurs actifs végétaux issus de la Nature française, hautement dosés, permettent de transformer la qualité de la peau pour des résultats visibles et durables. **Fabrication française.**

* % de satisfaction, 4 semaines, 53 femmes à la peau mixte à grasse à tendance acnéique.

EN PHARMACIES - SAEVE.COM - INFOS : 01 88 28 78 06

SOINS ★ BIEN-ÊTRE ★ MAKE-UP ★ PARFUMS

cosmo beauté

PEUT-ON S'OFFRIR
UN JOLI TEINT
À VÉLO? Là est la question.

PHOTO EMMANUELLE HAUGUEL. RÉALISATION VISUELLE DOMINIQUE ÉVÈQUE.

Entre la pollution et la météo agressive, l'épiderme prend cher... Trucs et astuces pour s'éviter ridules, taches et teint terne.

PAR EMMANUELLE LANNES



Une bonne conduite : l'hydratation musclée

État des lieux. Le froid provoque une vasoconstriction des vaisseaux et freine la production de sébum. Au même moment, vent et vitesse s'associent pour créer des tiraillements, voire des rougeurs : 13 % sur les peaux normales, et jusqu'à 54 % sur les peaux sensibles. Conclusion : le film hydrolipidique (de l'eau + de l'huile) naturel est carrément malmené.

La solution ? Un soin texture baume, blindé en omégas, ingrédients stars de la peau en hiver, riches et protecteurs.

L'astuce+ Lorsqu'on pédale, très rapidement on s'essouffle et on souffle ! Cet air chaud et humide dessèche considérablement les lèvres, donc on pense à les badigeonner de baume bio avant de partir (Baume de Miel, Nuxe ou Lip Balm, L : a Bruket).

Une bonne prévention : des sérums + SPF en continu

État des lieux. Le soleil, le trafic, la pollution... Autant d'éléments difficiles à maîtriser, surtout lorsqu'ils se combinent. Par exemple, une journée en ville où la qualité de l'air frôle le rouge équivaut à sept cigarettes grillées en douce. En plus, en pédalant, on augmente son métabolisme, on transpire, et les pores de la peau s'ouvrent permettant aux particules polluantes de pénétrer en profondeur. Help !

La solution ? On ne plaisante pas face à cette attaque ultra-agressive d'oxydants, responsables à plus de 20 % des taches sur la peau. On prépare l'épiderme le matin avec une application en millefeuille : sérum antioxydant, on laisse sécher + sérum anti-taches + crème de jour.

L'astuce+ Si le ciel est bleu et que notre trajet à vélo dépasse les 20 minutes (le temps nécessaire pour s'offrir un shot de vitamine D), on imprègne sa peau de quelques gouttes de SPF, entre 15 et 30, juste au moment de partir.

Une bonne réparation : un nettoyage à toute épreuve

État des lieux. L'épiderme est sale, en surface où le sébum englué les particules polluantes, et en profondeur où la peau est sensibilisée. D'où la nécessité de nettoyer à fond et de réparer un max.

La solution ? Le double nettoyage : à l'huile démaquillante, végétale et sans parfum, capable d'absorber tous les polluants rapidement, puis au lait nettoyant doux, rincé à l'eau fraîche pour retirer la sensation de gras. Le tout appliqué du bout des doigts, en petits massages circulaires, pour éviter l'effet abrasif du coton. On termine par une grande vaporisation d'eau apaisante.

L'astuce+ On applique un masque nourrissant tous les soirs, pour retrouver une peau d'attaque au réveil. ■
Merci à Cyrille Telling, créateur de la marque Novexpert.

LA TÊTE DANS LE GUIDON!



LE PLEIN D'ANTIOXYDANTS

Ici, des polyphénols de thé vert. Sérum Booster, Novexpert, 50 € + Sérum C20, Yon-Ka, 30 €.



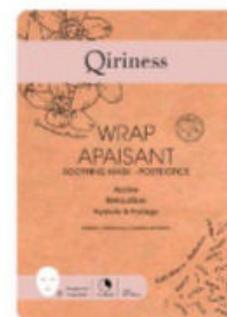
LE PARE-UV

Ce fluide teinté SPF 20 convient à tous les types de peau. Cellular Luminous 630, Nivea, 20 €.



LE CHANGEMENT DE VITESSE

Double nettoyage avec cette huile + ce gel Z&MA, 16 € et 12,50 €.



L'ANTI-COUP DE POMPE

Il soulage les peaux sensibilisées. Masque Wrap Apaisant, Qiriness, 5,10 €.

LABORATOIRES
FILORGA
PARIS

**TIME-FILLER
EYES 5XP**

INNOVATION REGARD

5 INSPIRATIONS DE TECHNIQUES
DE MÉDECINE ESTHÉTIQUE

5 ZONES DU REGARD CIBLÉES

82%

DES FEMMES LE CONSTATENT

**RIDES DU REGARD
RÉDUITES
DÈS 7 JOURS^[1]**



συμπύκνωση και εντατική - επί πληρωμή οι μεσομεσο
επιπτώσεις λόγω συμπύκνωσης λόγω φάσματος οπτικού
TIME-FILLER EYES 5XP

1^{ER} LABORATOIRE FRANÇAIS DE MÉDECINE ESTHÉTIQUE*

Fabriqué en France

En pharmacies, parapharmacies, chez Marionnaud et sur FR.FILORGA.COM

[1] Auto-évaluation - 33 volontaires - résultats après 7 jours d'utilisation biquotidienne. *Fondé en 1978.





MUSC OLI

À l'origine, ce jus iridescent est un cadeau du parfumeur maison, Jean Jacques, à une jeune femme qui en fait son sillage talisman. Le succès de ce musc floral et cotonneux est tel que Caron décide de le transformer en futur best-seller: kaléidoscope de sacrasol crémeux, de javanol floral et de cashmeran boisé-musqué. Caron, 130 € les 50 ml.

POURLUI UN OUD

Retour aux sources: au creux de ses bras, nos peaux mêlées et imprégnées d'un bois exotique, l'essence de oud. Autour de nous, un supplément de charme grâce à la bergamote italienne, la sauge et le vétiver d'Haïti. Bonne nuit! Obvivi, 110 € les 100 ml.

LE CHÈVREFEUILLE

Ce parfum est une lueur. Un courant d'air vert et frais, une reconstitution imaginaire de ces fleurs blanches qui ne se laissent pas piéger mais juste respirer sur l'arbuste. En coulisse, un zeste de citron, quelques pétales de jasmin et de narcisse sauvage. Annick Goutal, 100 € les 50 ml.

CABRIOLE

Plongée en enfance et dans une eau brevetée pour les peaux de bébé... et pour les nôtres! Dans le cou, la caresse de l'osmanthus abricoté et du santal lacté. Un concentré de charme et de calme. Cabriole, Hermès, 92 € les 50 ml.

EAU SOILOGNE

Comment ne pas parasiter l'odeur naturelle des petits (et des grands)? En s'amusant avec toutes les sensations de propre: fleur d'oranger, miel, menthe et un baby musc. Addictif, et testé avec rigueur par un comité scientifique. Petit Bateau, 45 € les 100 ml.

INFUSION D'YLANG

Pour installer la bonne humeur, cet ylang coup de soleil, encadré par le boisé du santal et l'épicé de la cardamome. Tiens, aujourd'hui, on s'en inonde et on annule le rendez-vous de trop contre une pause en terrasse! Prada, 130 € les 100 ml.

PAR EMMANUELLE LANNES

THIERRY LEGAY (6)

Des actifs anti-âge connus peuvent-ils encore nous étonner ?
 Démonstration avec **HYALURON ACTIV B3**, soin concentré
 en Acide Hyaluronique et Niacinamide, créé par le **LABORATOIRE
 DERMATOLOGIQUE AVÈNE** pour offrir une nouvelle jeunesse à la peau.

EAU THERMALE
Avène
 LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

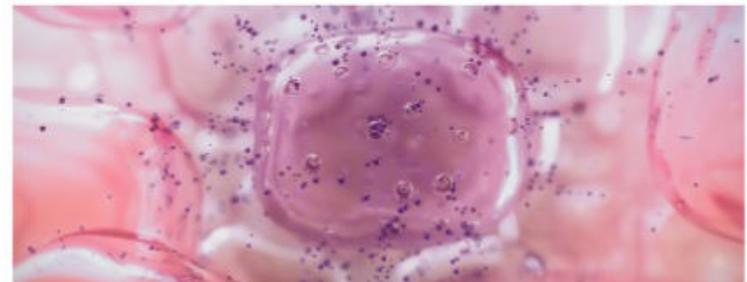
INNOVATION anti-âge

HYALURON ACTIV B3

Acide Hyaluronique
 Niacinamide 6%

Agit sur la cause du vieillissement¹
 Raffermit - Corrige les rides

Certaines cellules font vieillir la peau.
 C'est une découverte majeure qui révolutionne
 la science anti-âge: les cellules vieillissantes
 contaminent les cellules jeunes, propageant
 ainsi le vieillissement autour d'elles.



L'INNOVATION ANTI-ÂGE AVÈNE

Concentrer deux actifs-clés, l'**Acide Hyaluronique**
 et le **Niacinamide 6%** pour agir sur la **cause**
 du vieillissement, prolonger la jeunesse des cellules
 et repousser les signes de l'âge.



Peau
 régénérée
 dès **15**
 jours²



RECHARGEABLE



RECYCLABLE

Eau Thermale Avène,
 la confiance d'une peau saine.



EN SAVOIR PLUS
 SUR L'INNOVATION



1/ Test *in vitro*. 2/ % satisfaction, 65 utilisatrices.
 3/ Le Green Impact Index est un outil de mesure de l'éco-
 socio-conception des produits cosmétiques et de santé
 familiale. Sa méthode, conçue par Pierre Fabre et évaluée
 par AFNOR Certification, repose sur la cotation de
 20 critères environnementaux et sociétaux.
 © Tous droits réservés - Groupe PIERRE FABRE.
 Méthode développée par le Groupe PIERRE FABRE.



MIRANDA KERR TOP ENGAGÉ

Amour, gloire et beauté: le mannequin star des années 2010 coche ces trois cases depuis deux décennies. Aujourd'hui, elle se lance dans la green beauty avec Kora Organics, une marque certifiée bio, lancée en exclusivité par Sephora. La classe à L.A.!

PAR SARAH AGRICOLE
ET EMMANUELLE LANNES

Qu'a-t-elle de plus que nous? Un mètre soixante-quinze, une taille de guêpe? Des yeux couleur ciel et Evan Spiegel au bout des bras? Pas que. En 2023, Miranda est surtout la créatrice d'une marque canon, Kora Organics, devenue l'exclu chérie de la chaîne de beauté Sephora, le tout en élevant ses trois garçons de 3 ans, 4 ans et 12 ans. Double clap.

S'ENVOLER VERS LES STATES

Née à Sydney il y a trente-neuf ans, Miranda aura traversé pas mal de continents avant de se poser enfin à Malibu. D'abord l'Australie, puis l'Amérique, direction New York. Dans cette ville, sa carrière débute vite et fort dans les magazines les plus hype. L'apothéose? Sa participation

aux shows de Victoria's Secret pendant les années 2000, où elle défile avec des ailes d'ange dans le dos et un souffle de lingerie sur le corps. Mais tout ça, c'est avant l'ère #MeToo, avant le réchauffement climatique, et la prise de conscience qu'il faut se réveiller et agir comme un colibri pour la planète. 13,8 millions de followers plus tard, Miranda est prête à bousculer les esprits.

ALLÉGER SON EMPREINTE CARBONE

Développer une marque de soins bio et clean était un engagement évident pour elle. Lorsque Miranda était ado, les médecins ont diagnostiqué une tumeur de la rate à sa mère, et toute la famille s'est adaptée pour consommer des produits sains. « Nous avons été

KORA ORGANICS

choqués de voir à quel point certains ingrédients, facilement disponibles sur le marché et considérés comme sûrs, pouvaient être potentiellement cancérigènes et toxiques. Même des produits qui se prétendaient naturels ou bio ne l'étaient pas vraiment ! » Prévenir plutôt que guérir devient alors son leitmotiv. En 2006, c'est le déclic : « Nous avons tout assaini, l'alimentation, les produits d'entretien, mais je n'avais rien trouvé qui convienne côté beauté. » Et quand notre iconique top model, cheveux lissés, sourcils lustrés, teint satiné, fait les choses, elle les fait bien : elle part à la rencontre de chimistes mais également d'une aromathérapeute. « Je voulais créer des produits à la fois cliniquement actifs, sains et certifiés Ecocert/Cosmos. » Pari réussi : la marque Kora existe depuis 2006 aux US, et franchit cette année l'Atlantique pour séduire l'Europe.

DIFFUSER DES GOOD VIBES

Hyper-organisée : cette expression pourrait définir Miranda, mère de famille, en couple depuis huit ans avec Evan Spiegel, le cocréateur de Snapchat. À force de volonté, elle

Son sillage ? « Je ne porte pas de parfum mais j'aime m'envelopper d'huiles essentielles. Mes préférées sont le bois de santal et la rose. »
Son vêtement fétiche ? « Une robe vintage qui appartenait à ma grand-mère. »
Sa routine beauté essentielle ? « L'exfoliation et l'hydratation. Mes deux produits préférés sont le Masque éclaircissant et exfoliant au curcuma 2-en-1 Kora Organics, et l'huile pour le visage Noni Glow. Les

deux réunis apportent un vrai effet coup d'éclat, comme après une journée au spa. »
Son sac à main ? « Il me fait penser à celui de Mary Poppins ! J'y glisse des goûters pour les enfants, mon Theragun (un super appareil de massage), de la crème solaire, un gua sha pour le visage, une bouteille d'eau, des produits de beauté, un diapason en quartz rose, mon téléphone, un stylo et un carnet, des AirPods, de l'huile

pour le visage Noni Glow et ma brume minérale hydratante ! »
Ses aliments préférés ? « Le caviar et les chips. »
Son animal de compagnie ? « Teddy, notre chien, un cavoodle trop mignon. »
Son film favori ? « *Dirty Dancing*. »
Ses vacances idéales ? « Rendre visite à ma famille dans la Hunter Valley, en Australie. »
Son souhait pour 2023 ? « Que Kora Organics devienne un nom reconnu de tous. »

trie ses priorités, ne se laissant jamais distraire, identifiant clairement ses intentions et attirant dans sa vie ce qu'elle désire. Clarté et puissance. Son héroïne ? Sa grand-mère. « Elle était le cœur de notre famille, elle est la raison pour laquelle je suis qui je suis. Elle m'a appris à aimer, à cuisiner, à avoir la foi et la grâce, à m'habiller, à prendre soin de moi, de mon mari et de nos enfants... » Son secret ? Segmenter pour éviter de se laisser déborder. « Même si je suis très occupée, je suis

plutôt douée pour la planification. J'inscris tout dans mon calendrier, même les heures de sieste des enfants ! Evan et moi faisons en sorte de bloquer chaque dimanche sur nos agendas pour passer du (vrai) temps en famille. D'ailleurs, j'ai un code couleur différent pour chaque partie de la journée. » Une rigueur qui n'empêche pas la liberté, bien au contraire. « Grâce à cet emploi du temps bien ordonné, les enfants ont compris que même s'ils sont notre priorité, le travail fait partie de la vie. » Une valeur qu'elle souhaite leur inculquer, au même titre que la gentillesse et la gratitude. Inspirant. ■

SES 10 PRODUITS STARS



1. **Son mascara** Fullest Lash, Ilia.
2. **Son huile visage** Noni Glow, Kora Organics.
3. **Son gel à sourcils** Gimme Brow, Benefit.
4. **Sa palette pour les yeux** The Super Nudes Eye Palette, Charlotte Tilbury.
5. **Son blush** Crème Rose aux Joues 2-en-1, Mademoiselle Bio.
6. **Son fond de teint** Un Cover-up, RMS Beauty.
7. **Sa crème hydratante** Turmeric Glow Moisturizer, Kora Organics.
8. **Son recourbe-cils** Tweezerman.
9. **Son concealer** Under Eye Concealer, It Cosmetics.
10. **Son baume à lèvres** Lip Balm In Pulse, Kosas.

SON SECRET DE BEAUTÉ ? LE MIRACLE MORNING

Miranda aime se lever à 5 heures du matin, un temps rien que pour elle avant le réveil des enfants. Elle fait une séance de méditation suivie d'un entraînement de quarante-cinq minutes en suivant les trainings de Megan Roup (@meganroup), de Tracy Anderson sur YouTube, ou des exos de yoga kundalini. Ensuite, brosse à sec sur tout le corps, extra pour booster la circulation et se débarrasser des cellules mortes. À 7 heures, les enfants se réveillent doucement. Après les avoir déposés à l'école, la journée de travail peut commencer... en beauté.



Self-service

Inutile d'être make-up artist pour avoir le look top model... Il suffit d'oser et d'appliquer. Go!

PAR DOMINIQUE ÉVÊQUE

CILS OUTRENOIR



1. Mascara Effet Faux Cils, Pro XXL Lift, L'Oréal Paris, 16 €.
2. Mascara Volume Effet Extensions, Like a Pro, Deborah, 15 €.
3. Mascara Legit Lashes, édition limitée Lovefest, Huda Beauty, chez Sephora, 28 €.
4. Mascara Wonder Volume, Thrill Seeker, Rimmel, 12 €.
5. Mascara Liftant et Volumateur, The Professionall, Make Up For Ever, chez Sephora, 28 €.



FLASH DE LUMIÈRE

Cette poudre soyeuse, à base de micas réflecteurs, glisse sur les bombés du visage et les zones d'ombre – contour des yeux ou de la bouche – pour lifter, illuminer et matifier. Effet embellisseur bluffant! Poudre Mâtifiante Visage et Yeux Air Brush Brightening Flawless Finish, Charlotte Tilbury, 44 €.



MIX & MATCH

Trois tubes rechargeables à l'infini et un immense choix de teintes enrichies en huiles naturelles et protectrices, déclinées en trois textures: mat velours, shine miroir ou satin soyeux. Joli Rouge Rechargeable Écrin et Recharge, Clarins, 14 € et 24 €.



GOOD VIBES

Cristina Cordula est une girl from Ipanema. La preuve? Ce boîtier, motif plage qui chasse l'hiver. À l'intérieur, douze couleurs intenses, à combiner, au fini mat, satiné ou métallisé. Palette de fards à paupières, Magnifaik, 49 €.



GOMME À TOUT

Bien plus qu'un anti-cernes, cette formule hybride – mi-soin, mi-maquillage – surdosée en acide hyaluronique et en caféine, dynamise visiblement la peau. Les pigments subtils font le reste: filtrer les imperfections ou unifier le teint, sans jamais figer les traits. Future Fluid All Over Cream Concealer, Milk MakeUp, chez Sephora, 30 €.



GROUPIE

Jusqu'au bout des ongles grâce au duo Kure Bazaar et Clara Luciani qui donne le jour à une toute nouvelle teinte: un vernis bleu iridescent, coordonné à la tenue de scène de l'artiste. Et avec une formule la plus bio possible. Vernis Cœur, Kure Bazaar, 16 €.



IMXTREE DÉFILÉ FERRARI PRINTEMPS-ÉTÉ 2023, THIERRY LEGAY (16), DR.

A-DERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE VEGETAL

EXOMEGA CONTROL

BYE-BYE LA PEAU
SÈCHE QUI GRATTE

-95%
DE DÉMANGEAISONS*

Aimé par les **PARENTS**

Recommandé par les
DERMATOLOGUES



Pierre Fabre
Dermo-Cosmétique

* Etude clinique sur 94 sujets utilisant un soin EXOMEGA CONTROL (lait, crème, baume). Moyenne des résultats entre les 3 textures à 22 jours.

Notre top 7

Pour vous, on ne garde que le meilleur!

PAR EMMANUELLE LANNES

L'ESPRIT POKE BOWL

On devrait pouvoir manger ce qu'on applique sur sa peau! Ici, de l'huile d'avocat en pagaille, une formule qui flirte avec les 97 % d'origine naturelle, et une texture fromage frais irrésistible. Très vite, on se surprend les « mains dans le pot » juste pour le plaisir de s'envelopper et s'hydrater de la tête aux pieds de tout ce « bon gras ». Body Superfood, Garnier, 7,50 €.



DERMATO LIKE

Difficile de trouver un rendez-vous chez le dermato? Pas grave, on s'offre son joker belle peau de référence: le rétinol. Les labos Biotherm ont imaginé le sérum parfait: 0,25 % de rétinol pur + 1 % de plancton de vie qui facilite la régénération de la peau. À appliquer le soir pour un teint lisse et lumineux au réveil. Blue Retinol Night Serum, Biotherm, 89 €.



CÂLIN DU SOIR

Ce soin, monté en crème fouettée, est léger sur la peau mais blindé en actifs cocooning: extraits végétaux sur-hydratants de marrube blanc bio, furcellaria et lampsane. Au réveil, l'épiderme, repulpé, est de nouveau d'attaque. Soin de Nuit Repulpant "anti-soif", Hydra-Essentiel, Clarins, 50 €.



BONS BAISERS DE CHOO

Sacs, shoes, parfums... La marque fétiche de notre série culte *Sex and the City* se met aujourd'hui à la portée de toutes les filles avec une ligne de maquillage. Gros crush sur le gloss bijou, en forme de diam's. Dix teintes, du Crystal Clear au Ruby Red. Wanted! Gloss Jimmy Choo, 55 €.



GRRRRR

Avec Unlocked, la marque Hourglass a lancé une ligne engagée. Repérée, cette palette teint de six poudres lumineuses dans un boîtier imaginé par l'illustratrice Katie Scott. 5 % des bénéfices de ses ventes sont reversés au Nonhuman Right Project, qui milite pour la remise en liberté des animaux sauvages en captivité. Palette Tiger, Hourglass, 91 €.



VOYAGE VOYAGE

Elizabeth Barbalich, fondatrice d'Antipodes, vit à Wellington, Nouvelle-Zélande. Elle aime se promener le matin dans le jardin botanique Otari-Wilton's Bush, se préparer un jus de fruits antioxydant à base d'épinard et d'herbe de blé, puis appliquer ce masque concentré en lin harakeke et acide hyaluronique. À tester d'urgence. Flora Masque réparateur aux probiotiques, Antipodes, 34 €.

TAILLE XXL

Quand on aime, on ne compte pas! Ces mille et une micro-billes d'huiles végétales, en suspension dans un bain d'acide hyaluronique, se sont transformées en sérum « peau de bébé » best-seller, avec un flacon acheté chaque minute dans le monde. Voici la version king size pour ne plus jamais être en manque. Nuxe Super Serum [10], 92 € les 50 ml.



Laboratoires Dermatologiques
Eucerin[®]

HYDRATE INTENSÉMENT

APAISE LA PEAU SÈCHE PENDANT 48H



PARFUM APAISANT

SPÉCIALEMENT CONÇU
POUR LA PEAU SÈCHE

TEXTURE NON COLLANTE
ABSORBÉE RAPIDEMENT

Parfum apaisant
Rustgevend parfum

PEAU SÈCHE, RUGUEUSE
DROGE, RUWE HUID

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES EUCERIN

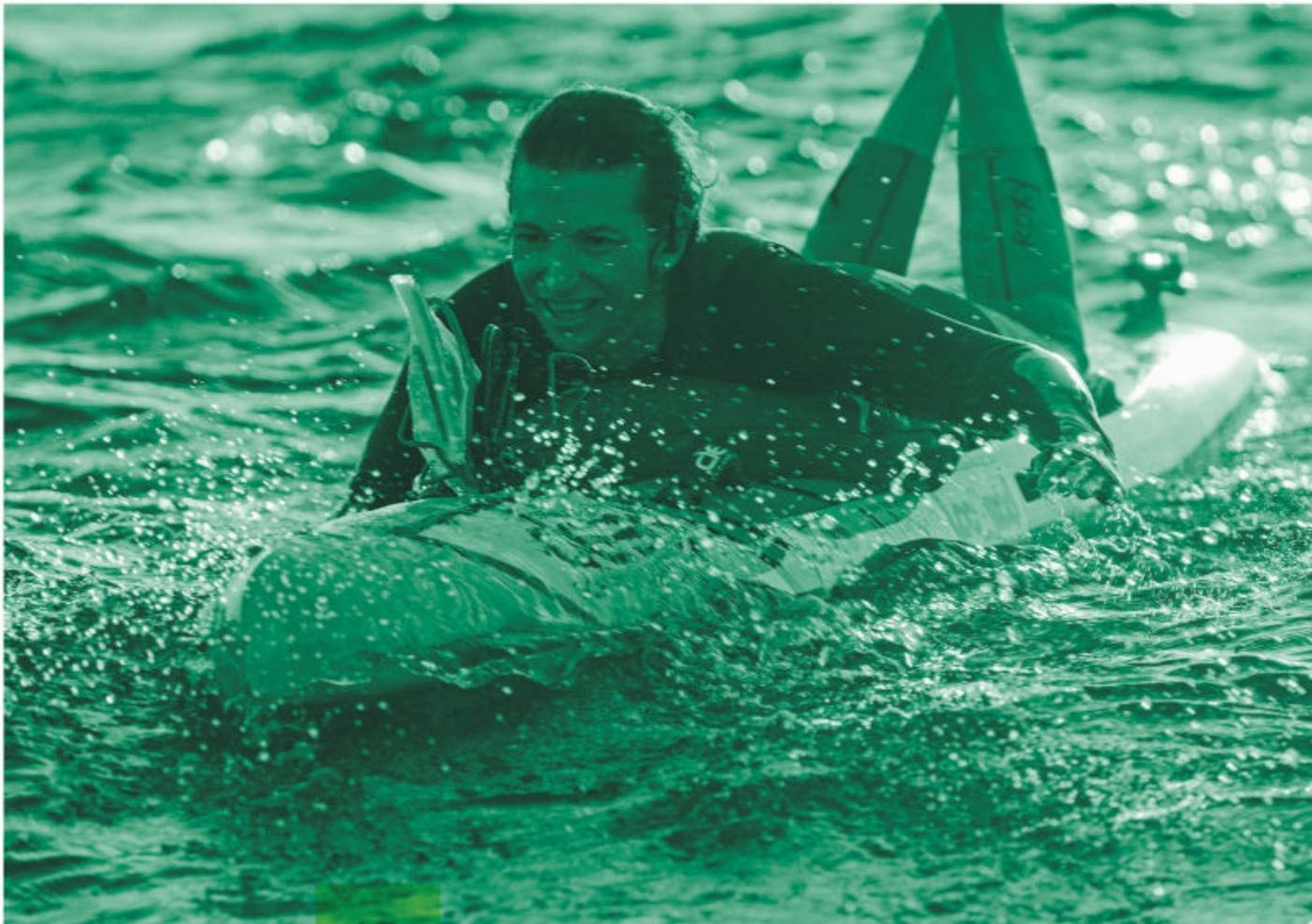
Une formule ultra-efficace

- URÉE 5% ET NMF* : hydratent intensément la peau sèche
- CÉRAMIDES : renforcent et réparent la barrière cutanée

Disponible en pharmacie et parapharmacie - Pour en savoir plus rendez-vous sur www.eucerin.fr

Traverser l'océan Pacifique en paddle au profit des enfants malades...

Stéphanie Geyer Barneix ose l'aventure, avec l'aide d'Avène.



BIO EXPRESS

2000

Championne du monde de sauvetage côtier, record-woman du monde de la plus longue traversée en prone paddle en relais.

2009

Traversée de l'Atlantique Nord, avec un record mondial de 54 jours.

JANVIER 2023

Le 4 janvier, départ du Pérou pour une traversée du Pacifique avec cinq autres "waterwomen".

Interviewer Stéphanie, c'est un peu comme s'offrir un bol d'air iodé : impossible d'y résister ! Avène, l'un des piliers dermato du groupe Pierre Fabre, est le premier à avoir succombé au courage et au sourire insubmersibles de cette nageuse et sauveteuse des plages landaises. Depuis plus de quinze ans, la jeune femme défie l'univers et ses obstacles : quatre cancers, la naissance prématurée de son fils... Et une traversée de l'archipel d'Hawaï de 54 km, seule sur une planche de sauvetage de 3,60 m, à la force des bras. Son photographe, halluciné par sa détermination et son courage, la met en contact avec

Avène. L'aventure commence instantanément : sponsoring, protection solaire... Face à un nouveau défi, la traversée du Pacifique, de Lima à Moorea, soit un « petit » 8 000 km à parcourir en relais, Avène dit oui. Sans hésitation et avec une fidélité à toute épreuve. **Son rôle au quotidien** « Tenir le rythme ! Le matin, je travaille sur les postes de secours – je suis en charge de la surveillance des baignades pour un collectif de 25 communes dans les Landes. Entre midi et 14 heures, je me prépare physiquement avec les autres rameuses, puis je récupère mon petit garçon de 4 ans et demi. Avant de me coucher, je réponds

aux mails reçus au nom l'association que je préside, Hope Team East. »

Sa mission 2023

« La traversée de l'océan Pacifique avec cinq autres "waterwomen". Un relais nuit et jour où, chacune notre tour, nous allons ramer avec nos bras et nos mains pendant une heure sur

un prone paddle. Nous serons évidemment accompagnées par un catamaran d'assistance. Cet exploit mondial et inédit sera réalisé au profit des enfants malades (capoptimist.com), avec également un but écologique : la récolte d'algues pour l'université de Bordeaux, afin de vérifier le taux de métaux lourds. »

Son pari réussi « Toujours là après quatre cancers ! »

Son mantra « Face à la roche, le ruisseau l'emporte toujours. »

Sa fierté « Mon fils Antton, né grand prématuré, et plein de vie. »

Son profil green

« Je suis évidemment très engagée dans la sauvegarde de l'eau. D'ailleurs, nous allons limiter l'utilisation des douches sur la plage. »

Le monde serait moins beau sans... « Optimisme et persévérance. »

Un son qui l'inspire

« L'air, le vent, le bruit des vagues. » ■

SES SOINS COUP DE CŒUR



★ Hydrance, Avène: « Idéal après une journée d'entraînement dans l'océan. »

★ Intense Protect 50+, Avène: « Sa formule à large spectre me protège des conditions extrêmes – soleil et vent –, tout en étant respectueuse de l'environnement. »

PAR EMMANUELLE LANNES

MON CONTRAT PEAU DOUCE

Votre peau douce toute l'année : notre premier devoir.



**body
minute**
INSTITUT

5€*

ZONE D'ÉPILATION

19,90€*

MASSAGE ANTI-STRESS

**nail
minute**
MANUCURE

14,90€*

MANUCURE

18€*

SEMI-PERMANENT

**hair
minute**
CUT & DRY

9,90€*

BRUSHING

19,90€*

COUPE-BRUSHING

...et toujours -30%* toute l'année sur 70 formules Clean Beauty de la marque Suisse Deluxe Skinminute Switzerland dans nos instituts.

bodyminute

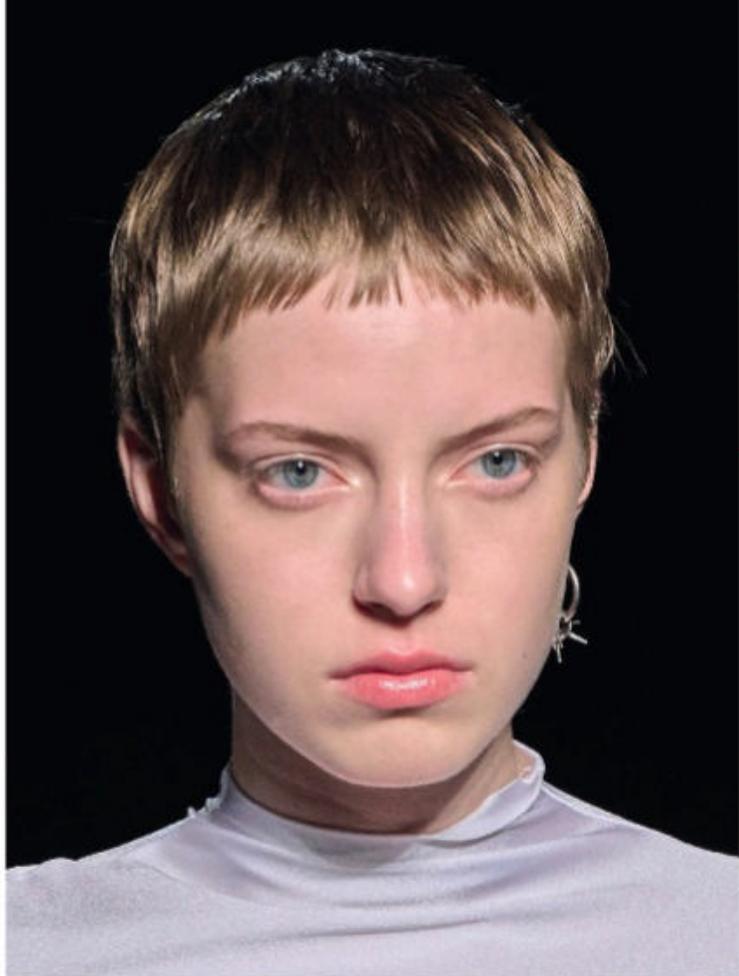
INSTITUT EXCLUSIVEMENT FÉMININ | 12,90€/MOIS

* pour les abonnées.

Le Bien-Être est Amour.

REPÉRÉ SUR LES PODIUMS

Le court qui pulse: coupe millimétrée, couleur vibrante et brillance au top. Défilé Sportmax printemps-été 2023.



Une hair routine minimaliste

PAR DOMINIQUE ÉVÈQUE



RETOUR AUX SOURCES

Ce produit a l'apparence de l'eau mais les pouvoirs démêlants et gainants d'un soin à rincer. Son secret? Un cocktail d'actifs bio (extraits d'amande douce, sucres de betterave et eau de coco) dans une formule qui répare et illumine les longueurs sans les alourdir. Eau de Soins Lamellaire Brillance Intense, Made-moiselle Bio, 14 €.



BEAUTÉ DU GESTE

On est in love de ces brosses au look vintage aux teintes pastel, en poils de nylon ou de sanglier et format nomade. La Petite Brosse, La Bonne Brosse, 95 € l'une, au Bon Marché Rive Gauche.



BELLE DE NUIT

Ce masque de sommeil en soie matche aussi bien pour le contour des yeux que pour les longueurs sur l'oreiller, grâce aux attaches en soie qui l'accompagnent. Au réveil, ni ridules, ni nœuds dans les cheveux, ni électricité statique. Beauty Sleepover Set, Slip, chez Sephora, 69 €.



SUPER POUVOIRS

Dans ces tubes couleur Chamallow, des formules clean et ultra-concentrées qui démêlent façon conditionneur et réparent comme un masque, le tout en 3 minutes chrono. Booster Masques, Maria Nila, 9 € l'un.

MOUSSES DOUCES



1

Doux Quotidien, Hair Minute, Body Minute, 8 €.



2

Purifiant tea tree bio Natesance Bio, Léa Nature, 13 €.



3

Purifiant certifié bio, Respire, 11 €.



4

Douceur gainant à l'amande, Klorane, 7 €.

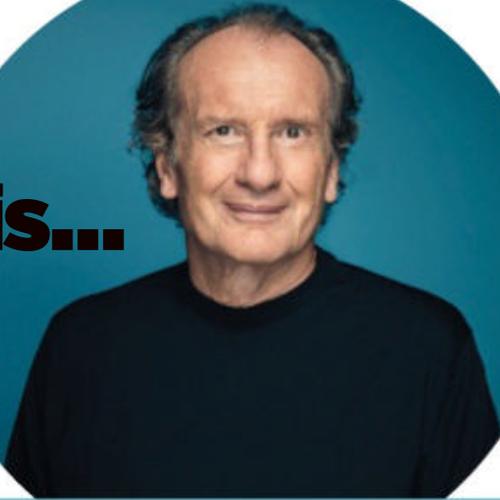


5

Détox à l'huile de verveine citronnée, AromaKer, 9 €.

Il était une fois... BIODERMA

PAR MANON PIBOULEAU



1977 Jean-Noël Thorel, pharmacien biologiste spécialiste de la cellule, crée la marque Bioderma et développe l'écobiologie. Quésaco ? L'union de la biologie et de l'écologie de la peau.



1995 Jean-Noël Thorel invente l'eau micellaire démaquillante, Créaline H2O. Une formule minimaliste, « copiée mais jamais égalée ». Fabriqué à Aix-en-Provence, ce produit devient un best-seller. Il s'en vend un chaque seconde dans le monde!

1978 Le premier produit Bioderma voit le jour. Le shampooing Nodé (No détergent) respecte le pH du cuir chevelu tout en rendant les cheveux souples et brillants. Avant-gardiste, sa formule n'a jamais été changée.



2009 Première mission humanitaire d'une longue série en Asie du Sud-Est, au Vietnam et au Cambodge afin d'apporter une aide médicale et des moyens informatiques aux populations locales.

2002 Lancement de la gamme solaire Photoderm: elle garantit une haute protection avec le brevet Sun Active Defense qui prévient les dommages causés par les UV sur notre ADN. Ces produits respectent aussi les écosystèmes aquatiques.



2012 Le soin visage Sébium Global est imaginé pour les peaux mixtes, grasses, à tendance acnéique. Il agit sur la cause de l'acné et rééquilibre la composition du sébum. Résultat ? Une peau purifiée, débarrassée des boutons et points noirs.



2020 En pleine crise du Covid-19, Bioderma distribue gratuitement des masques et des gels dans les hôpitaux. Après avoir constaté la déshydratation provoquée par les gels classiques, Jean-Noël Thorel crée le gel Biphase. Enrichi en huile de karité, il élimine les virus, les bactéries et adoucit la peau.



2013 Un nouveau produit fait son entrée. Le Baume intensif ultra-apaisant relipidant Atoderm reconstruit la barrière protectrice des peaux très sèches ou sujettes à l'eczéma. Il soigne les irritations, apaise les démangeaisons et apporte un maximum de confort.



2021 La marque devient partenaire du projet Plastic Odyssey, un navire qui part trois ans en expédition pour lutter contre la pollution plastique aux quatre coins du monde. Il nettoie les fonds marins et avance grâce à l'énergie des déchets recyclés en carburant.

2022 La gamme Créaline s'agrandit et propose désormais un démaquillant soin des yeux, deux crèmes visage, mais aussi le Sérum Créaline Défensive. Ce dernier ravive l'éclat du teint et agit contre l'inflamm'aging (une inflammation causée par les agressions extérieures qui conduit au vieillissement prématuré). ■



LES BONS PLANS COSMO À NE PAS RATER !

Notre sélection box COSMOPOLITAN



Box Cosmique

EN ÉDITION LIMITÉE

sur
cosmopolitanbox.fr

ou par téléphone au 01 84 88 43 42
du lundi au vendredi de 9h à 18h



@cosmopolitanbox



Box Fashionista

LOVE ★ SEXE ★ SOCIÉTÉ ★ PSYCHO&CO

cosmo mag



LE BON ÂGE C'EST LE MIEN!

Comment dégommer ses croyances
et se réaliser à 25, 35 ou 105 ans.

PAR CHLOÉ PLANCOULAINÉ

P

lus jeune, on pense qu'on n'est pas à la hauteur, qu'on n'a pas assez d'expérience, qu'on n'a pas le profil, et puis un jour, on se dit que de toute façon, c'est trop tard, on a passé l'âge... L'âge d'intégrer un girls band, de se mettre à la peinture, de porter des crop tops, de devenir médecin ou de faire un bébé... Combien de petits plaisirs ou de grandes aspirations a-t-on mis de côté sous prétexte que c'est trop tôt ou trop tard? Il y aura toujours des gens/la société/nos parents/nos potes sur Copains d'avant pour abonder dans notre sens et nous encourager à renoncer, parce qu'eux-mêmes se sont persuadés que les possibilités dans la vie sont limitées. Mais la petite voix qui parle tout au fond du cœur, que dit-elle? On monte le sonotone intérieur et on l'entend clairement: «Bouge-toi ma vieille!» Après tout, qu'est-ce qu'on a à perdre? On se donne l'autorisation d'y aller, et c'est fou comme soudain, on découvre plein d'exemples pour nous ouvrir la voie. À commencer par ceux-là.

Élise a commencé la pole dance à 47 ans

«Au début de ma vie pro, je suis intermittente du spectacle. J'adore chanter et danser, mais je crois à l'époque que ça n'est pas compatible avec mon deuxième rêve: être maman. J'obtiens mon diplôme d'infirmière à 38 ans, après une reprise d'études et la naissance de mon troisième enfant. Le quatrième arrive l'année de mes 40 ans. Cette fois, mon corps met plusieurs années à récupérer. À 45 ans, je suis séparée du papa, mon périmètre a trinqué, et je prends conscience qu'il va falloir bosser si je veux retrouver ma tonicité. Je reçois au même moment une patiente plutôt discrète qui me dit qu'elle fait de la pole dance! Moi et ma raideur, on ne pourrait jamais... «Au contraire, la souplesse vient en pratiquant, faites un cours d'essai!» J'appelle la prof qu'elle m'a recommandée: «Il y a un âge limite?» Elle m'assure que non. «Comment je m'habille?» «Un short et un débar-

deur feront l'affaire.» La semaine suivante, je débarque dans le gymnase sur la pointe des pieds. Échauffement, renforcement musculaire, enchaînement de figures... J'ai des courbatures pendant quinze jours, mais je n'ai qu'une envie: recommencer! Et rapidement, je ne peux plus m'en passer. Aujourd'hui, j'ai 50 ans, je pratique trois fois par semaine – je fais des heures sup et quelques compromis pour me le payer –, j'ai retrouvé un corps d'athlète, une grande confiance en moi, et je poste mes prouesses sur Insta pour encourager les filles qui voudraient se lancer. Depuis que j'ai installé une barre dans mon salon, mon fils s'est lancé! J'ai un objectif: monter un show à l'américaine, où je pourrai chanter, danser et faire de la pole dance. Si je peux transmettre à mes enfants une seule chose, ce serait celle-ci: «Faites ce qui vous fait le plus kiffer.» » @elise_level_up_passions

Irène a lancé le magazine *Paulette* à 23 ans

«À peine sortie de mon école d'art, pleine d'entrain, je suis en jean-baskets dans le bureau du banquier pour lui demander 500 000 €: «J'ai une super idée de magazine qui va révolutionner la presse féminine! Ma mère m'a transmis son optimisme: elle a dû quitter la Turquie, tout réapprendre en France, et pourtant elle a toujours vu le verre à moitié plein. Le banquier, lui, ne semble pas de la même trempe, et me renvoie gentiment travailler mon dossier. Je ne lâche rien. Après un sondage sur les réseaux balbutiants de l'époque, on est nombreuses à partager le même constat: on ne se sent pas assez représentées dans la presse. L'idée d'un magazine plus inclusif prend forme: une commerçante me prête un coin de son café pour pitcher mon idée chaque soir à toutes les personnes que ça intéresse et bientôt, une team de gens motivés – photographes, autrices, illustratrices... – me rejoint bénévolement dans l'aventure. Ce soutien et cette énergie collective me font déplacer des montagnes! La communauté en ligne grandit pendant que j'apprends tout sur le tas: monter une boîte, passer des commandes, contacter des imprimeurs... Logée chez ma mère, puis chez mon mec, je ne me verse pas de salaire pendant plusieurs années, mais je réalise mon rêve: *Paulette* existe dans tous les kiosques de France! Ce n'est que plus tard que j'apprends à me structurer. Et à m'écouter aussi, pour retrouver du temps pour moi et ma vie perso. Aujourd'hui, j'ai 37 ans, je vis entre Paris



TODD ANTONY/GALLERYSTOCK/PHOTSENSO



et Marseille, j'ai cofondé deux autres boîtes en suivant mes passions et en m'associant avec des femmes géniales. Tout comme *Paulette* qui se nomme désormais *Paul.e*, je m'autorise à explorer d'autres facettes de moi-même et à ouvrir encore le champ des possibles. Je suis portée par l'envie de transmettre aux autres que lorsqu'on croit en un projet et qu'on unit nos forces, on peut tout créer! » @ireneolczak

Fanny a réinterrogé son désir d'enfant à 39 ans

« Les enfants, je n'y pense pas jusqu'à mes 30 ans, trop occupée à explorer l'amour sous toutes ses formes : je m'installe en couple avec un homme, puis avec une femme pendant cinq ans... Notre rupture est douloureuse et je m'offre un long voyage au bout du monde pour m'en remettre. Pendant trois mois, libérée du regard de mes proches, je vis en troupe avec deux hommes. C'est doux, respectueux, chacun y trouve son compte, dans la liberté et l'amour, sans l'attachement qui gâche tout selon moi. Le bonheur. Mais il faut bien rentrer un jour... De retour en France, je me rapproche de ma famille dans le Sud. J'ai 36 ans, mes frères et sœurs, plus jeunes que moi, pouponnent déjà, et je me sens un peu mise de côté. La pression monte et je me formule un ultimatum : je me laisse deux ans pour rencontrer le père de mes futurs enfants. Tout mon corps crie "bébé", mais en face, mes dates Tinder ne sont pas franchement à la hauteur. C'est drôle, même, comme la vie s'obstine à me mettre face à des hommes qui ne veulent pas ou plus d'enfants.

La petite voix qui parle tout au fond du cœur, que dit-elle? On monte le sonotone intérieur et on l'entend clairement: « Bouge-toi ma vieille! »

Le dernier, Thibaut, a fait une vasectomie, mais il m'encourage: "Si tu veux un enfant, tu peux trouver un donneur, je te soutiendrai..." Je lance des recherches sur les cliniques à l'étranger, je prends contact avec des femmes qui ont suivi

le même parcours, sauf qu'un jour, sans prévenir, Thibaut m'annonce qu'il me quitte, il n'est plus amoureux. C'est un coup de massue, mais je prends conscience d'un coup que je ne suis pas prête à tout pour avoir un bébé. J'ai besoin d'air et je renoue avec mon échappatoire préférée: le voyage. Dans le Airbnb que j'ai loué pour deux semaines sur l'île de Madère, il y a une autre chambre occupée par Anna, une jolie Espagnole

qui me rappelle qu'avant de chercher un géniteur, j'aimais aussi les femmes... Je réalise que je me suis enfermée dans un schéma qui ne me ressemble pas, pour répondre à une envie qui peut prendre mille formes. Au bout de quelques semaines d'idylle avec Anna et après des projets d'installation à Paris, la vie a repris du sens, et quand je lui ai confié mon envie d'être maman, elle m'a rassurée: "Moi j'ai 30 ans, tout est possible, on a le temps..." »

Bobbie est devenue chanteuse à 30 ans

« Je chante depuis toujours. Mon père meurt quand j'ai 6 ans et la musique est mon remède à la tristesse. J'ai un groupe de rock au lycée, puis un duo avec un guitariste... Mais pour rassurer ma mère, secrétaire, je fais une prépa, une école de commerce et bientôt, je signe pour un poste de haut fonctionnaire dans une mairie. Ma mère explose de joie au téléphone! Moi je pleure... J'ai réalisé son rêve, mais le mien? Je tiens deux ans, puis mon corps lâche: un matin, je ne peux plus marcher. On me diagnostique une fibromyalgie, maladie chronique avec laquelle je vais devoir apprendre à vivre. Mon duo avec le guitariste prend fin au même moment. En arrêt maladie pendant plus d'un an, ma vie est sur pause. Quand les douleurs se calment, je démarque un bar pour chanter. Une dame dans le public m'embauche pour les 40 ans de son mec. Le lendemain, une amie d'amie me contacte pour son mariage. C'est le déclic: "Et s'il était possible de vivre de la musique?" Je m'inscris sur un site pour proposer des concerts privés. Six mois plus tard, je suis intermittente! J'ai 30 ans et je suis enfin sur le bon chemin. Seb, le producteur qui nous a suivis avec mon duo a très envie d'accompagner mon projet solo. C'est dans son studio que l'album de mes rêves prend forme: des chansons de folk americana arrangées avec des musiciens incroyables, pour raconter mes doutes et mes détours jusqu'à l'envol. Cette année, j'ai réalisé tellement de rêves: faire une première partie à Bercy, être programmée aux Francofolies, avoir une double page sur ma musique dans le Figaro... Ma mère est inquiète et le sera toujours, mais je ne peux pas vivre toute ma vie pour la rassurer. C'est le sujet de *Jupiter*, la première chanson de l'album à venir, et quand ma mère l'a entendue, elle a pleuré – de joie, je crois. » @bobbie_music ■

L'EXERCICE DE LA COACH

On adore Eaden R. pour son franc-parler. La fondatrice des programmes de coaching Pensées de M*** est la queen pour dégommer nos croyances limitantes. On prend un papier, un crayon, et on suit le protocole en quatre étapes.

« “Je suis trop vieille” est une phrase générique qu’on lance en l’air pour mieux planquer le fond du problème. La première étape, c’est de reconnaître que ce n’est qu’une excuse, la deuxième, c’est d’interroger ce que cette excuse vient protéger chez soi : “Qu’est-ce que j’ai peur de vivre ?”

Lorsqu’on a peur, c’est souvent que l’on met un enjeu derrière nos envies : prouver ou se prouver quelque chose, plutôt que suivre son élan par pur plaisir. Une fois cette peur reconnue, on est alors face à notre responsabilité et notre pouvoir personnel, avec un choix : rester dans notre zone de confort et de ruminations ou s’autoriser à passer à l’action. Prête pour la troisième étape ?

On énumère ce que l’on a peur de vivre : “Si je reprends le hip hop à 40 ans, j’ai peur de me sentir ringarde au milieu de jeunes de 20 ans...” Regarder nos peurs en face, c’est aussi s’y préparer, pour mieux les dépasser si elles se pointent. Enfin, dernière étape : on trouve un ou des exemples contraires à notre peur pour finir de nous convaincre de passer à l’action. La vidéo de la gymnaste Johanna Quaas qui nous prouve qu’on peut encore faire la planche en équilibre sur une poutre à 92 ans, ou encore l’incroyable Susan Boyle devenue un phénomène de la chanson à presque 50 ans. S’il y a une seule chose à retenir, c’est qu’on ne rêve pas par hasard : nos envies profondes nous parlent de nos capacités et nous montrent le chemin vers une vie épanouie qui nous ressemble. »

Plus de conseils sur son Insta @eadenr.coaching

LAURENT SEROUSSI



Merci Zazie

« La gravité, on peut l’éviter. » Les paroles de son dernier album, *Aile-P*, sont à son image : un mélange de sagesse, de piquant et de classe. À presque 60 ans, Zazie a su se réinventer en tant que femme. Ça n’a pas toujours été facile et elle en a tiré des conseils qu’elle partage avec nous.

« Quand j’ai commencé, j’entendais : “Si elle fait de la musique c’est parce qu’elle était mannequin.” Je devais m’excuser de mon physique. Après, on m’a reproché d’avoir une grande gueule... On a débattu sur mes changements de tête : chirurgie ou pas ? On me fait des remarques si j’ose une jupe. Je mets un pantalon et on s’interroge : pourquoi plus de jupe ? Les gens ont un avis sur tout, et il faut trouver des moyens de s’en détacher. Il n’y a pas d’école pour apprendre à supporter ça... Plus cette époque semble grave, pesante, plus il faut trouver en nous ce qui provoque la légèreté, la joie. Pour moi, ça passe par encore plus de liberté. Plus il y a de contraintes, plus j’ai envie de me lâcher. C’est ce que me permet la musique, et cette joie qui me traverse quand j’écris et je compose. Je prends le temps de m’en nourrir pour sortir plus forte du studio. Dans la chanson *Là où*

je vais, je raconte ces moments d’intimité à la rencontre de mes ombres et de mes lumières : le temps que ça me prend d’être en harmonie avec moi passe par plein de contrastes... D’abord adapter l’intérieur, se préparer en soi au changement, se regarder avec honnêteté. Apprendre à s’aimer assez pour pouvoir s’exposer de nouveau. Tout part de l’intérieur. Plus le temps passe, plus je me défais des artifices, et mieux je m’accepte. Notre rapport au temps est un choix aussi. Par exemple, je partage très peu de choses sur les réseaux. Quand je suis touchée par un sujet, j’ai besoin de le digérer, et tant pis si c’est trois ans plus tard, dans un album, que j’en parle. Comme avec la chanson *Couleur* pour apporter mon soutien au mouvement Black Lives Matter. Respecter sa temporalité propre, à l’heure où tout nous pousse à accélérer, c’est précieux. »

COMMENT BIEN COMMENCER UNE DISCUSSION SUR UNE APPLI?

Ça y est, on a matché! Maintenant, il faut parler. Pour le faire sans pression – et recevoir une réponse –, sachez qu'un bon premier message est un message...

PAR MATHILDE EFFOSSE

Court

On ne raconte pas notre vie, on ne rédige pas une thèse. Une ou deux phrases, c'est amplement suffisant. On veut attirer son attention, certes, mais pas passer pour une méga reloue.

Interdit: « Coucou, c'est marrant, j'ai l'impression qu'on est vraiment la même personne, j'adore les ramens moi aussi, c'est quoi ton resto préféré? Et sur ta troisième photo, c'est drôle, je crois que tu es dans la rue de chez ma meilleure pote Caro, trop fou, ha ha! Sinon ça va? »

... pas trop non plus

On ne fait pas la carpe – ou plutôt la manchotte – et on n'envoie pas juste un emoji ou un mot. On n'est pas des bêtes!

Interdit: « Hey! »

Interrogatif

Pour qu'un message marche, il faut qu'il y ait une réponse derrière. Sinon c'est comme parler à un mur, ou diriger la Corée du Nord. Alors on lui tend la perche et on lui pose une question.

Interdit: « Bonjour »

... pas trop non plus

On est sur une première conversation Tinder (ou Hinge, ou Bumble), pas en interrogatoire. On éteint la lampe de poche et on reste sur des questions

simples, genre comment se passe sa journée, ce qu'il a fait ce week-end...

Interdit: « Tu te vois où dans dix ans? Plutôt café ou thé le matin? Ou chocolat chaud? Tu aimes le paprika? »

Tranquille

On a toutes déjà reçu un message qui nous a fait penser: « Ouh là, ça sent le date qui finit en épisode de *Chroniques criminelles*. » Et on ne veut pas être la « meuf flippante » de quelqu'un. Alors on se détend les coussinets, on n'évoque pas notre séparation récente, notre angoisse du noir ou notre tendance à régler nos problèmes avec un verre de blanc devant *Camping Paradis*. En gros, on ne lui sort pas nos red flags. On garde ça pour le premier date.

Interdit: Tout message comportant l'un des mots suivants: « mariage », « burn out », « ex », « traumatisme », « Mercure en rétrograde », « pizza à l'ananas ».

... pas trop non plus

On est cool, mais on fait un minimum d'efforts pour être intéressante. Les GIFS, on évite – sauf s'il est vraiment très bien trouvé, et encore. Quand on reçoit un GIF, nous, on se dit que le mec ne s'est pas foulé et ça nous déchauffe. Alors on applique nos propres conseils.

Interdit: Un GIF.

Explicite

S'il se passe quelque chose avec lui, c'est sûr à 99 % que ce sera charnel. À part quelques cas extrêmement rares, et auxquels je ne crois pas une seconde, on n'est pas là pour se faire des potes ou rencontrer son futur associé. Alors on n'envoie pas de message « blague de papa et tape dans le dos ». On n'oublie pas qu'on est dans un jeu de séduction.

Interdit: « Mdrrrrrr ta grosse tête sur la photo 🤔🤔🤔 »

... pas trop non plus

À l'inverse, on évite d'être trop cash – sauf si on est dans ce délire à ce moment-là bien sûr, rien n'est interdit. Mais pour mettre plus de chances de son côté, c'est parfois pas mal de démarrer soft.

Interdit: « 🍆🍊 »

Pertinent

Pour écrire un premier message qui accroche, tout est sous nos yeux... sur son profil. Alors on lit attentivement sa bio, on regarde bien ses photos: il y a forcément un élément qu'on peut utiliser. Un pays qu'il a visité, un bouquin qu'il lit... S'il a un chien, c'est le Graal. Allez, on enquête.

Interdit: « Je vois que tu as ton permis de conduire, tu as fait ta révision cette année? »

... pas trop non plus

On l'a déjà dit plus haut : on reste tranquille ! Même si on a déjà trouvé son Insta et qu'on sait qu'il fait du surf à Biarritz la troisième semaine de juillet chaque année, que son ex s'appelle Victoria et que sa tante – Béatrice, celle du côté de son père – a un petit chien qu'il garde parfois (Gazelle) (le chien), on se cantonne aux infos qu'on a sur son profil.

Interdit : « La fille dans le reflet du miroir de ta troisième photo, c'est ton ex ou ta mère ? »

Reliant

Si on se trouve des points communs direct, la conversation a beaucoup plus de chances de commencer de façon fluide et agréable. Alors on retourne sur son profil et on part à la recherche de détails qui pourraient nous rapprocher : on est peut-être allés au même festival, peut-être que nous aussi, on est fan de catch ou de crypto...

Interdit : « Je vois qu'on aime tous les deux autant l'alcool ;) »

... pas trop non plus

On ne se cherche pas des points communs partout. C'est flippant.

Interdit : « Je vois que tu es gaucher, moi aussi ! Et tu dis que tu aimes le cinéma, moi aussi ! Et la musique aussi, j'adore ! C'est fou toutes ces coïncidences ! »

Flatteur

Après tout, on ne l'a pas liké pour sa bio, soyons honnête. S'il a des airs d'Harry Styles, donnez-moi son Insta immédiatement. Et s'il a des airs de Tom Holland, par exemple, on le lui fait remarquer. Si sa photo à la plage ressemble à une pub, on le complimente...

Interdit : « Tu ressembles un peu à Danny DeVito quand tu souris, j'adore. »

... pas trop non plus

On peut lui faire un petit compliment, mais on ne lui lèche pas les bottes, faut pas exagérer. Et on ne fait pas de « blague » qui nous dévalorise.

Interdit : « Je n'arrive pas à croire que tu aies liké mon profil. »

Original

C'est simple : tout ce qu'on a déjà reçu, on ne l'envoie pas. On essaye d'être un peu imaginative, même pour nous ce sera plus fun. Au lieu de lui demander ce qu'il fait ce soir, on lui demande ce qu'il aimerait faire ce soir, au lieu de lui parler de surf parce qu'il a une photo de surf, on lui demande pourquoi on dirait que son chien danse la carioca en arrière-plan... Et pas de message cliché ou qui sent le copié-collé qu'on envoie à tout le monde, par pitié.

Interdit : « Tu serais pas une borne 5G ? Parce que je ressens une connexion. »

... pas trop non plus

On est un peu fofolle, super, c'est mignon, mais on n'envoie pas un message lunaire juste pour être originale. On n'est pas Phoebe dans *Friends*.

Interdit : Tout message qui pourrait être une réplique de Phoebe dans *Friends*. ■

ET SI ON A BESOIN D'UN PETIT COUP DE POUCE...

Le compte Insta @martineveutpecho : une véritable mine d'or de phrases d'accroche.

La page Explore de Tinder : l'appli y propose des astuces pour gérer ses dates, de la première conversation au rendez-vous.

Petit Guide de la drague par SMS, de Jo et Joey (éd. First : une mini-bible d'exemples de messages pour (re) trouver l'inspiration.

Le podcast DTR : en 2017, Tinder a créé son propre podcast pour nous aider à bien matcher. Il n'est qu'en anglais, mais ça vaut le coup !



Elles s'appellent Nyla Rose, Dr Britt Baker ou Willow Nightingale, et sont catcheuses professionnelles de la ligue All Elite Wrestling (AEW). Créée en 2019, cette compagnie de catch américaine est devenue la deuxième plus importante au monde. Cosmo a traversé l'Atlantique pour les rencontrer.

PAR MANON PIBOULEAU

AUX ÉTATS-UNIS

Nous sommes au Prudential Center, une salle de spectacle située dans le New Jersey, à l'occasion du Full Gear. Ce show monumental de catch, avec jets de flammes et effusions de faux sang, rassemble plus de 15 000 spectateurs. Sur le ring se succèdent des hommes, mais aussi des femmes prêtes à en découdre. Et elles ne sont pas là pour se coller des pichenettes ou défiler en body pailleté. Féroces, elles ont autant de temps de combat que leurs homologues masculins et incarnent des personnages au storytelling abouti – car oui, dans l'univers du catch, tout est scénarisé, les victoires et les défaites sont prévues. Ce qui n'enlève rien à la ferveur des spectateurs ! Devant un public chauffé à blanc s'opposent les méchants, dits « Heels », capables de tous les coups bas pour gagner face aux gentils, les « Faces ». Sous les encouragements et les huées, les catcheuses s'élancent, enchaînent les prises, se jettent au sol... Le bruit des chutes parvient jusqu'aux gradins et les spectateurs imaginent la douleur en grimaçant. Quand l'arbitre déclare la fin du combat, la gagnante profite de sa gloire, grimpe sur les cordes, provoque les supporters de sa rivale... La foule scande leurs noms, ces femmes font le show ! Mais avant de se faire une place dans ce milieu, elles ont mené une longue bataille. À leurs débuts à la télévision, elles étaient hyper sexualisées, souvent réduites à des combats de boue, avec un seul objectif : déshabiller leur concurrente. Norbert Feuillan, commentateur français de *Dynamite*, show principal de l'AEW sur

la chaîne Toonami, explique : « À la fin des années 1990, les catcheuses n'étaient qu'un objet de fantasme. Depuis, la société a évolué et leurs performances ne se résument plus à leur physique. Elles sont enfin reconnues comme des athlètes à part entière. » Cette révolution s'accompagne d'un changement de vocabulaire : « Les femmes ont longtemps été appelées "Divas", contrairement aux hommes baptisés "Superstars". Ça en dit long... Aujourd'hui, on refuse d'utiliser ce jargon marketing bien trop réducteur. »

Des nouvelles figures de femmes puissantes

Les grandes entreprises de catch l'ont compris : les femmes ne comptent plus jouer les potiches. C'est le cas de Dr Britt Baker, première femme à intégrer l'AEW. Cette championne du monde a commencé par curiosité : « Je voulais savoir ce que ça faisait de monter sur un ring, et j'ai adoré cette sensation de puissance. Je prends aussi beaucoup de plaisir à interpréter le rôle de la méchante. Mon personnage est tellement éloigné de ce que je suis dans la vie ! En réalité, j'organise mon temps entre ma carrière de catcheuse et mon métier de dentiste. C'est une sacrée discipline, des allers-retours incessants entre les shows et la clinique, et beaucoup de sacrifices pour être au top à tous les niveaux. Mais ça en vaut la peine ! » La ligue de l'AEW fait aussi une grande part à l'inclusivité : Nyla Rose est ainsi la première catcheuse transgenre à avoir intégré



LES CATCHEUSES MAINTENANT

l'équipe. « On revient de loin !, raconte-t-elle. Il y a quelques années, quand on entrain en scène, le public quittait la salle pour s'approvisionner en hot-dog et en bière. Désormais, toutes les communautés, tous les types de corps et de féminité sont représentés et respectés. » Ceux qui critiquent n'ont qu'à bien se tenir. Les catcheuses se forment une condition physique à toute épreuve et ont un mental d'acier. Même si Nyla reconnaît que ce sport comporte des risques : « Il y a deux semaines, j'ai eu la lèvre fendue en deux... Mais je suis allée au bout du combat. Oui, on se fait mal régulièrement, mais nous sommes suivies de près par une équipe médicale et on connaît nos limites. » Pour Dr Britt Baker, un seul mot d'ordre : confiance en soi. « Il y aura toujours des personnes pour dévaloriser mon travail. Mais je n'en ai rien à faire ! Cette place, je l'ai gagnée, j'en suis fière et j'occupe toute la lumière. »

Une place pour toutes

Qui dit spectacle dit public. Sans fans, le catch ne rime à rien. Dr Britt Baker confirme : « J'adore donner de l'émotion aux fans... Ce sont eux qui me font vibrer. Qu'ils m'aient au point de sauter de leur chaise ou me détestent en me balançant des trucs... C'est une atmosphère unique et jouissive ! » Les femmes sont de plus en plus nombreuses à regarder le catch, et les plus férues d'entre elles participent à des réunions 100 % féminines organisées par l'AEW Heels

– une communauté avec laquelle elles peuvent célébrer leur passion de la lutte pro. Quelques heures avant le show, elles se réunissent dans une salle du Prudential Center pour rencontrer leurs idoles autour d'un verre. Erica, Lise et Sigrid, grandes admiratrices, participent à leur premier Heels et sont unanimes : « Il y a peut-être de la violence sur le ring mais en dehors, ce sport prône la bienveillance et le respect. Pour nous, les catcheuses se battent comme les hommes et sont des modèles au même titre que les fitness girls. » Pourtant, il reste des progrès à faire : « Ce soir, sur treize combats, seulement trois sont féminins. Ça ne suffit pas ! » Willow Nightingale, une catcheuse aux cheveux violets, navigue entre les fans, enchaîne les discussions et distribue les câlins. Pour elle aussi, ce moment de partage est important : « Avant, je me sentais exclue. On me faisait comprendre que le catch, c'était un truc de mec. Cet espace est nécessaire, il permet de créer des connexions, d'offrir une place légitime aux femmes, et peut aussi susciter des vocations. Si nous sommes plus nombreuses, nous décrocherons plus de matchs et de temps d'antenne. » Alors on applaudit bien fort ces nouvelles « Superstars » : adversaires sur le ring, amies en coulisse, elles se soutiennent et se battent ensemble pour gagner leur plus grand combat, celui de l'égalité. ■

Pour assister au prochain show AEW Revolution, rendez-vous le 13 mars sur la chaîne Toonami.

Chéri, je te présente

mon ex
Ces deux-là, franchement, j'aurais préféré qu'ils ne se rencontrent pas. Mais bon, maintenant, c'est trop tard.

PAR SOPHIE HÉNAFF. PHOTO WALTER CHIN.

L'ex de juste avant

On sort de sept ans de vie commune. C'était mon Barnabé de l'année dernière. On ne s'aimait plus, c'est fini, mais la trace est encore vive, les amis confondent encore les prénoms, choisissent encore leur camp, on recule devant certains restos pour ne pas se rencontrer, on a abandonné des bars et des spots de vacances, on a eu un an pour passer d'une vie à l'autre. Mais c'est un peu inévitable qu'on se revoit : on bosse dans la même boîte.

Comment se passe la rencontre : Barnabé prend sur lui pour se persuader qu'en sept ans de relation, mon ex et moi n'avons jamais couché ensemble. Il s'adresse à lui comme à n'importe lequel de mes collègues, il se comporte en adulte, confiant, mature, pour ne pas me causer de tort et, aussi, pour exhiber toute sa dignité. Moi, je vois bien qu'à serrer les molaires comme ça, il va les lisser pire qu'une patinoire. Je sais bien aussi que la dignité mature brillera moins sur le chemin du retour et que Barnabé n'a pas fini de me demander si vraiment, vraiment entre les bureaux du couloir de gauche et ceux du couloir de droite, c'est sûr qu'on ne se croise jamais.

L'ex qui ressemblait à Indiana Jones

Non, pas l'ex qui avait un chapeau et un fouet (lui je ne m'en vante pas), l'autre : celui qui était beau comme Harrison Ford à 30 ans, qui avait le sourire canaille et transportait dans ses valises un irrésistible parfum d'aventure (il était animateur au Club Med). Un amour de jeunesse, passionné, qui a duré deux ans, mais avec lequel j'aurais signé pour une vie les yeux fermés. Hélas, Indiana m'a quittée, m'abandonnant le cœur brisé sur une plage du Lavandou. J'ai mis des années à m'en remettre, il avait fait exploser ma self-estime en milliers de tout petits copeaux. Et le voilà là, aujourd'hui, au milieu du salon d'une amie commune. Pour une fois que je ne porte pas de talons en soirée !

Comment se passe la rencontre : Barnabé se demande qui est ce débile, s'il est influenceur à Dubaï ou mannequin déodorant. En tout cas, il le trouve vulgaire, avec trop d'abdos pour être honnête. Il a vu que je me regardais dans la glace avant de le croiser, donc il l'aborde avec sa

tête des grands jours, celle qu'il réserve au syndic de l'immeuble. Ce que Barnabé ignore et que je ne peux pas dire, c'est que, sans cet ex, nous ne serions pas ensemble aujourd'hui. Sans Indiana, je n'aurais jamais prêté attention au charme tranquille de Barnabé, je n'aurais jamais soupçonné l'érotisme torride caché derrière une soirée pizza-Netflix, car je n'aurais jamais cherché un homme moins éclatant mais plus amoureux, plus fiable surtout. J'aurais continué en roue libre sur cette légende à la noix qui sous-entend que plus un mec est égoïste, narcissique et sans scrupule, plus il est sexy. En vrai, non. Il est juste plus veule. Et moi, je préfère mon Barnabé, cent fois plus malin.

L'ex qui était dingue de moi

Y en a plein évidemment, mais imaginons qu'il n'y en ait qu'un. De son point de vue, tout ce que je faisais était extraordinaire, tout ce que je disais était brillant, hilarant, pertinent, tout ce que je portais était à la fois sexy et élégant, il n'avait jamais été aussi fier de présenter quelqu'un à ses parents. Il a tellement pleuré quand je l'ai quitté que ça a taché le plafond des voisins du dessous. Bref, je lui trouve un goût très sûr et j'aurais adoré passer le reste de mes jours avec lui, mais il ne savait jouer ni au tarot, ni au Uno. À chaque fois que je le revois, moi, qui suis la gentille même, je ne peux m'empêcher de me réjouir secrètement de lui trouver le teint pâle du célibataire qui n'est jamais parvenu à remplacer son grand amour. C'est humain, c'est pas bien, mais c'est humain. Je me gorge ainsi de réassurance narcissique, cet ex est un doudou émotionnel qui me permet de briller à mes propres yeux, il valide ce que j'ai été, ce que je suis, ça me gonfle le moral, je me sens irrésistible, ha ha ha Barnabé, tu vois un peu la chance que tu as, hein ?

Comment se passe la rencontre : Barnabé le toise avec ce petit air supérieur du gars qui, lui, est arrivé à conserver sa prise. Il est encore en poste et il tient à le faire savoir. Sa condescendance est néanmoins mâtinée d'un soupçon de méfiance – un ancien gars très amoureux, ça peut revenir à tout moment et tenter de reconquérir. Là, par exemple, grand classique des ex, il ressort les mêmes bla-



gues qui me font rire pareil, et qui échappent totalement à Barnabé. Il suffit de quelques secondes pour que tout notre psychisme, nos comportements se recalent sur les anciens schémas de séduction. On rejoue le match, c'est un automatisme, on puise dans notre histoire commune et ça envoie un parfum de séduction dans l'atmosphère qui agace Barnabé. Mon chéri ne soufflera véritablement qu'à l'arrivée de la nouvelle copine de mon ex. Vu qu'elle est superbe, il se détend même bien bien et commence à faire le malin. A priori, mon ex a appris le tarot.

L'ex dont le prénom m'échappe

On a eu une vraie histoire pourtant, enfin un mois seulement, mais quand même, pourquoi ça ne me revient pas ce prénom ? On s'était rencontrés au... où, déjà ? À l'époque, je bossais chez Faber. Ah non, plutôt à l'Accessoire. Ou au Châtelet ? Est-ce qu'on est bien sortis ensemble, en fait ? C'était moi ou ma pote ? Zut il s'approche, il me reconnaît, qu'est-ce que je dis, bon sang, qu'est-ce que je dis ?

Comment se passe la rencontre : Pas très fluide puisque, ne pouvant pas donner le nom de machin, mon ex, je ne présente pas non plus Barnabé, mon actuel. Celui-ci sent la grosse charge de passé potentielle, mais il n'a pas d'indication directe donc il reste sur une sorte de réserve défiante mais sans forcer, des fois que ce serait un client de l'agence ou le maire de la ville (j'oublie les prénoms de tout le monde). Barnabé contemple le nouveau venu, tente d'évaluer s'il est mon style ou pas, si ça peut être récent ou pas, dangereux ou insignifiant. Et comme le gars en face l'évalue aussi, je sens que je vais aller au bar commander une bière pendant les quarante prochaines minutes. En fait, j'aurais préféré qu'ils ne se rencontrent jamais et que Barnabé continue d'ignorer que j'étais capable d'un côté de réciter tout le générique de *The Crown* et de l'autre de rester 30 nuits avec un type sans imprimer son prénom. Détail révélateur d'un passé que j'avais brossé plus sobre.

L'ex avec qui je suis toujours amie

On est inséparables, c'est mon pote, mon copain, mon confident, mon complice. On a vécu ensemble quatre ans, c'est dire si on se connaît, on a eu un chien ensemble, c'est dire si on est liés. L'usure du quotidien a eu raison du couple, je suis partie pour retrouver la flamme et un homme qui ne poserait pas ses dossiers sur toutes les surfaces planes de la maison. Mais on est toujours restés en contact, nos apéros du six du mois sont un rituel, il est pour moi une sorte de référent.

Comment se passe la rencontre : Barnabé a l'impression que je le présente à mon père et qu'il passe un examen. Cette histoire d'ex qui demeure dans le paysage, ça ne lui plaît pas trop. Il sait que c'est une façon pour moi de ne pas lâcher prise, et que conserver des liens aussi forts alors qu'on est engagée ailleurs relève d'une volonté

de toute-puissance. C'est pas bien. Car si mon cerveau sait que ce mec-là et moi on n'est plus ensemble, si mon cerveau croit honnêtement à l'amitié, en revanche mon corps, lui, se souvient prioritairement des sentiments les plus forts. Ma mémoire physiologique est branchée sur les émotions anciennes. Donc c'est foutu : cet ex, au fond de lui, même inconsciemment, il veut qu'on se remette ensemble. Et moi, au fond de moi, même inconsciemment, j'aime bien lui faire croire que ce serait possible. Et ces messages extra-sensoriels, mon Barnabé, il les renifle à plein nez.

L'ex qui me fait honte

Il n'est pas très malin, pas très beau, pas très gentil, à l'époque il était auréolé d'une vague aura de sexytude car il était avant-centre dans l'équipe, ou bien il tenait le guichet de la salle de concert, ou encore c'était le voisin de ma meilleure copine, je ne sais plus, mais en réalité, avec le recul, ce mec est un boulet et je me demande bien par quelle punaise de hasard je le recroise aussi souvent. Ce type, c'est un peu comme le job au McDo, tout le monde l'a fait mais personne ne le met sur son CV.

Comment se passe la rencontre : Barnabé l'observe et l'écoute vingt-neuf secondes, puis passe le reste de la soirée à me regarder moi en se demandant comment j'ai pu sortir avec un mec pareil et, en direct, je vois mon chéri qui commence à douter : est-ce que finalement la fille avec qui il sort est assez bien pour lui ? Est-ce que, sans le savoir, il ne serait pas en couple avec une loseuse ? Et c'est là où je suis bien contente d'avoir déjà croisé son ex en bois moi aussi, ça me fait quelqu'un à remettre opportunément sur le tapis.

L'ex que j'idéalise

On a vécu une histoire merveilleuse, un été enchanteur. Il me cueillait des hortensias sur les parterres de la mairie à la tombée du jour, il m'offrait des cigarettes volées à son père, il roulait quatre heures en scooter bridé pour me rejoindre sous ma tente du Camping des Dunes. Un romantisme de légende.

Comment se déroule la rencontre : Pas bien pour moi. Parce que Barnabé découvre à cette occasion que cet Homme avec un grand H dont je lui rebats les oreilles dès qu'il oublie de me laisser la banquette avec vue sur jardin, cet Homme avait 15 ans à l'époque et moi aussi. Donc forcément, il faisait des trucs de débile, et moi aussi. Aujourd'hui, Romantique Premier, il est comme tout le monde et il bougonne quand sa chérie lui demande de tenir son sac. Barnabé jubile : mon prince est devenu un crapaud comme les autres. Barnabé vient d'établir une fois pour toutes que l'homme idéal n'existe pas et qu'en conséquence, lui non plus n'est pas tenu à d'inaccessibles résultats. ■

Abonnez-vous 1 ou 2 ans à COSMOPOLITAN



VERSIONS
NUMÉRIQUES
INCLUSES

1 AN
=
25€
AU LIEU DE 27,50€*

2 ANS
=
46,80€
AU LIEU DE 55€*
soit 15% de remise

BULLETIN D'ABONNEMENT

PAR INTERNET site officiel d'abonnement **magazines.fr/cosmopolitan** avec le code express **TCM300**

PAR TÉLÉPHONE 01 84 888 222 prix d'un appel local

PAR COURRIER à compléter et retourner avec votre règlement sous enveloppe non affranchie à :

COSMOPOLITAN - Service Relation Client - Libre réponse 56389 — 93309 Aubervilliers Cedex

Oui, je profite de votre offre et je m'abonne :

MES COORDONNÉES

2 ANS d'abonnement à **COSMOPOLITAN** (22 n°)
= **46,80€** au lieu de 55€* soit 40% de remise P87A1

1 AN d'abonnement à **COSMOPOLITAN** (11 n°)
= **25€** au lieu de 27,50€* P87A2

JE RÈGLE PAR :

CHÈQUE (libellé à l'ordre de Cosmopolitan)

CARTE BANCAIRE

N°

Expire le

Cryptogramme

Bloc de trois chiffres
au verso de votre carte

Date et signature obligatoires

Prénom:

Nom:

Adresse:

Code Postal: Tél.:

Ville:

Email*:

* Obligatoire pour les personnes souscrivant une offre avec un abonnement au site internet.

Offre valable en France Métropolitaine, dans la limite des stocks disponibles. Photos non contractuelles. Pour l'étranger, veuillez nous consulter. Vos informations sont destinées à la société Marie Claire Album SAS. Elles sont collectées et utilisées à des fins de traitement de votre abonnement. Le cas échéant, votre adresse mail sera utilisée pour suivre votre abonnement et vous envoyer les communications dont vous bénéficiez en tant qu'abonné. En application de la réglementation en vigueur, vous disposez des droits d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition, à la portabilité des données et à la limitation des traitements. Pour exercer vos droits, veuillez contacter le Groupe Marie Claire (GMC) par mail à dpo-mc@gmc.tm.fr ou par courrier à Groupe Marie Claire-DPO - 10, bd des Frères Voisin - 92130 Issy-les-Moulineaux, en justifiant de votre identité. Vos données postales sont susceptibles d'être transmises à nos partenaires commerciaux. Si vous ne le souhaitez pas, merci de cocher cette case ou de nous en informer à l'adresse ci-dessus. Pour toute information complémentaire, consulter notre Politique de Confidentialité sur notre site magazines.fr (*) Prix public TTC

EST-CE QUE JE ME SUIS DÉJÀ FORCÉE À FAIRE L'AMOUR ?

Il était une fois une fille qui n'avait pas super envie ce soir, mais bon, elle s'est dit qu'elle allait lui faire plaisir.

PAR LAURE ROGER-MALEK

C'est ça, le « devoir conjugal » ?

Qu'on se le dise, ce qu'on appelle « devoir conjugal » n'existe pas au sens juridique. En revanche, il renvoie à un imaginaire désuet, peuplé de papiers peints et de jupes plissées, où les hommes « honorent » les jeunes filles. « Sans rire, ça existe encore ? », me demande ma grand-mère quand je lui parle du sujet. Bonne question. D'après mes recherches sur Instagram, les #weddingnight ou #honeymoon génèrent encore et toujours leur lot d'attentes. En gros, le sexe serait un ingrédient indispensable et nécessaire à une vie de couple. Et qui dit indispensable et nécessaire dit presque obligatoire. On ne ferait pas de couple sans un spectre d'attentes et de devoirs partagés sous la couette. Oui, faire l'amour serait un devoir. Or d'après nos expériences, les devoirs, qu'ils soient mathématiques ou citoyens (ou les deux, comme les impôts), c'est pas toujours une partie de plaisir. Alors que faire l'amour, si ! Faire du sexe comme on fait une corvée, très peu pour nous, jamais de la vie. Sauf que d'après Fanny Anseaume, qui vient de publier un livre sur le sujet*, le concept de devoir conjugal semblerait désigner « ce sentiment étrange mais pourtant bien présent de devoir céder pour ne pas

embêter l'autre, de s'y jeter sans en avoir vraiment envie, d'avoir plus envie de faire plaisir que de se préserver, d'avoir peur de paraître déplaisant... De minimiser son propre désir ou non-désir pour satisfaire celui de l'autre ». Bref, un truc qui nous dit vaguement quelque chose, une zone floue à laquelle même le couple le plus progressiste ne pourrait pas échapper.

Pourquoi ça pose problème ?

Parce que le devoir conjugal présente le sexe comme une tâche obligatoire à exécuter (on avait déjà la JAPD et la lessive, alors bon...).

Parce qu'il sous-entend que le désir de l'autre prime sur le sien (on l'avait déjà choisi lui pour plaire à Maman, alors bon...).

Parce qu'il instrumentalise les corps (et nous on n'aime pas spécialement le banjo, alors bon...).

Est-ce qu'il concerne seulement les femmes ?

Bien sûr que non. Les hommes aussi peuvent avoir la sensation de devoir s'acquitter d'un rapport sexuel comme d'une corvée. Seulement, dans les faits, le devoir conjugal met généralement en scène un homme demandeur et une conjointe demandée. Un homme qui a envie et une femme qui

se force. Une image qui repose sur des clichés historiques qui mènent la vie dure aux libidos féminine et masculine tels que : les hommes ont des érections tout le temps / les femmes ont peu de désir ; les hommes doivent faire la cour aux femmes / les femmes doivent résister aux avances des hommes ; les hommes doivent se battre pour mériter la femme la plus pure / les femmes ont le droit de s'abandonner à l'homme le meilleur... Autrement dit, il était une fois « des mâles vigoureux » qui doivent composer avec « des femmes frigides ». Tout une palanquée de symboles qui vivent encore en nous, qu'on le veuille ou non, et qui influencent nos façons de séduire ou de faire l'amour.

Pourquoi c'est tabou ?

Tout simplement parce qu'on n'aime pas mettre son nez sous la couette des autres. Il est difficile de généraliser et légiférer l'intime, et encore plus la vie de couple ! Jusqu'à il n'y a pas si longtemps, à partir du moment où deux personnes se disaient oui, on imaginait de manière un peu simplette qu'elles se disaient oui tout le temps et pour toujours. C'est pourquoi la France a mis si longtemps à reconnaître le crime de « viol conjugal » – la première condamnation pour viol entre époux n'a été prononcée qu'en 1990, actant ainsi



qu'être marié ne veut pas forcément dire qu'on est consentant. D'autre part, le sexe se situe parfois dans des zones floues. Il est tapi dans le domaine du mystère et du secret. Dans un monde qu'on aimerait libre, chacun serait en capacité de pratiquer la sexualité comme il le désire. En s'attachant avec des cordes, en lisant des livres, en jouant à des jeux de rôle ou bien une fois par an. Comme l'explique Fanny Anseaume, « l'intime tient à des individualités et à une myriade de situations et de facteurs dont il serait complexe de faire état ». En d'autres termes, comprendre qui a envie ou n'a pas envie de quoi, avec qui et dans quelles circonstances, c'est un vrai casse-tête. Cependant, il est possible et fondamental de mener une réflexion sur le sexe, le consentement, et d'offrir à la sexualité un cadre qui la protège plus qu'il ne la régule. Alors essayons. Faisons fi du tabou, et demandons-nous une bonne fois pour toutes pourquoi, parfois, on se force.

JOHN RICHARDSON/GETTYIMAGES

Pourquoi on se force ?

Parce que la vie à deux est un sacré challenge. Au fur et à mesure que le couple s'installe, tout devient plus simple à vivre, plus régulier, plus sécurisant, moins excitant aussi.

À cause des routines. Parce que depuis le temps, « ça se passe tout seul ». Une chorégraphie rassurante et répétitive a été mise au point, tout fait partie d'un script qu'on connaît par cœur, alors on ne réfléchit plus trop.

Parce que « l'appétit vient en mangeant ». Pas très envie au départ, puis on accepte quand même, sans grand émoi, et finalement, c'est pas si mal.

Parce qu'on culpabilise. On ne sait pas pourquoi le désir s'est fait la malle, alors on fait un peu semblant, on cède pour éviter la culpabilité.

Pour faire plaisir. On l'aime, il est beau, intelligent, attentionné, mais il ne nous fait plus vibrer, alors on pratique quelques caresses, mais c'est surtout pour lui.

Parce qu'on a peur de la sépara-

tion. Si on ne le fait pas, il va y avoir des conflits, ou bien il va trouver quelqu'un d'autre, et nous quitter. Bref, toutes ces fois-là, on n'a pas vraiment réussi à dire non. Mais inutile de se flageller : changer de programmation, c'est difficile. Le fonctionnement d'un couple est beaucoup plus implicite qu'explicite. Comme le suggère Jean-Claude Kaufman dans son ouvrage *Pas envie ce soir* (éd. Les Liens Qui Libèrent), dans un couple, on n'est pas deux inconnus qui négocient ouvertement leurs désirs et leurs intérêts. On accepte en permanence quelques petites insatisfactions, on refoule des agacements, on tolère des choses qui ne font pas envie. Et il n'est pas simple de changer de logiciel cognitif pour passer du refoulement à la conscience claire, et dire « non, stop ». Ce logiciel qui nous pousse à repousser à toujours plus tard, à essayer encore une fois, c'est le sens du « devoir conjugal ».

Quand faut-il s'inquiéter ?

Pas question d'accepter une sexualité qui n'est pas la nôtre, qui nous dérange, qui nous heurte physiquement et psychologiquement.

Quand notre partenaire voit bien qu'on n'a pas envie mais continue.

C'est le cas de Sara, cité par le sociologue Jean-Claude Kaufman : « Nous sommes en couple depuis deux ans, avec un enfant à naître. Mon conjoint aime les relations anales, mais ce n'est pas du tout mon cas, ça me fait mal. Malgré plusieurs disputes à ce sujet, il refuse de comprendre ma souffrance et insiste tous les jours. »

Quand on s'aliène et qu'on se sent prise dans un engrenage.

Comme Lorili : « Mon mari voulait faire de l'échangisme. Je me sentais prise dans un vaudeville de mauvais goût qu'il fallait répéter chaque fois, de plus en plus. Pendant des années, je me suis tue pour lui faire plaisir et j'ai supporté tout ce cirque. Jusqu'à ce que je chope une MST. »

Quand on devient la proie d'attaques violentes.

Comme Léonor : « Je me rappelle tous ces soirs où il me réveillait pour faire l'amour et malgré mes "non" et mon attitude indifférente au bord du lit, il me bloquait et me pénétrait. »

Ce que #MeToo a changé

En 2017 surgit la vague #MeToo, le hashtag se répand dans 85 pays et devient un phénomène mondial. Son ampleur engendre alors de nouveaux paradigmes.

Céder n'est pas consentir. Et d'ailleurs, qu'est-ce que consentir ? L'idée d'un consentement réel, parfois aussi désigné comme éclairé ou positif, fait partie du vocabulaire et des objectifs qui ont suivi #MeToo. Mais peut-on donner un consentement réel quand on craint d'être rejetée ?

« Se laisser faire », qu'est-ce que ça veut dire ? Fanny Anseaume présente les différentes façons de « se laisser faire », qu'elle distingue par leurs motivations et leurs degrés de dange-

rosité : « Il y a le "se laisser faire" consenti, qui suppose un accord du corps du sujet ; le "se laisser faire" qui nous conduit un peu plus près de quelque chose du "céder", mais dans l'angoisse parce qu'on ne saisit pas bien ce que notre partenaire attend de nous ; enfin le "se laisser faire" qui nous fait basculer dans le "céder", et là on n'est plus dans l'ambiguïté du consentement, on est dans l'irréversible. »

Quelle est la place du désir de l'homme ? #MeToo a permis de mettre en exergue à quel point la sexualité était construite autour du phallus et de l'érection. L'imaginaire héroïque autour du désir de l'homme, qui doit « conquérir », « posséder », alimente des récits de performance sexuelle et socialise parfois les petits garçons autour du défi, de la victoire ; de la prise de risque. Comment ce récit doit-il être revisité pour donner de la place au désir de la femme ?

Comment se réinventer ?**En érotisant le corps des hommes.**

Fanny Anseaume propose de réhabiliter la puissance érotique des femmes comme sujets désirants, mais aussi le potentiel érotique des hommes, cette fois-ci comme sujets désirés, pour déplacer le regard. Le désir féminin sort ainsi de sa supposée « passivité ». La femme n'est plus un être qui ne sait pas ce qu'il veut, à qui l'homme doit montrer la voie en la « forçant un peu ». Comme l'explique Maïa Mazaurette, journaliste et autrice spécialisée dans les questions de sexualité, l'érotisation des hommes s'est tellement faite autour de « l'action » qu'il est très difficile de les imaginer dans une certaine passivité, une certaine sensualité. Il existe d'ailleurs peu de représentations dans l'art d'hommes passifs – même si des initiatives existent. Le collectif Lusted Men, par exemple, publie des photos érotiques d'hommes.

En repensant le jeu de la séduction.

Et si on revisitait l'esthétique corporelle entre femmes et hommes ? Tandis que nous sommes saturées de contraintes (épilation, minceur, sous-vêtements,

etc.), eux le sont peu. On pourrait envisager de se rejoindre à mi-chemin : les femmes auraient un peu moins de pression, les hommes un peu plus. Se rendre désirable ne serait plus un aveu de faiblesse pour eux. S'ils acceptaient de jouer le jeu, la question des femmes qui n'ont plus envie de faire l'amour au bout d'un an de vie de couple se poserait certainement en d'autres termes. Fanny Anseaume nous donne l'exemple de l'autrice Emmanuelle Richard, qui explique qu'elle n'acceptera plus d'entretenir des relations sexuelles avec des hommes qui se négligent : l'écart trop important entre les efforts des unes et la négligence des autres la révolte.

En partageant la charge sexuelle.

Pour maintenir le désir et les relations sexuelles dans le couple, les femmes déploient davantage d'efforts. Maïa Mazaurette explique que cette prise en charge est sanitaire (test MST), émotionnelle (en parler et s'en soucier), technique (savoir quand faire l'amour, laisser des temps pour un rapprochement intime), fantasmatique (les désirs de l'un et l'autre, les nouveautés, les mises en scène...). Or tout cela, auquel on ajoute ce bon vieux déséquilibre de la charge mentale (elle s'occupe des devoirs des enfants, il regarde le foot, elle prévoit le planning de la semaine, il regarde *Esprits criminels*...), revient à plonger le mental féminin dans un enfer de trucs à gérer. La réparation passerait par le soin porté aux désirs des deux partenaires. Les hommes pourraient reprendre en charge la complicité, la tendresse, le soutien mutuel, les passions partagées. Ce travail restera difficile tant que les fables modernes sur la sexualité ne seront pas déconstruites. La première urgence serait de dire la vérité sur ce qu'il se passe dans de nombreux couples. Aborder les divergences, les blocages, les non-dits, et tenter avec bonheur et insouciance de faire (un peu) mieux l'amour! ■

* *Le devoir conjugal, on en est où après #MeToo?*, de Fanny Anseaume, éd. Leduc Société.

ABONNEZ-VOUS À COSMOPOLITAN

ET RECEVEZ LE DUO TEINT "EFFET BONNE MINE"

40€

au lieu de
57,30€*

soit **30%**
de remise



**100% NATURELLE,
VEGAN*, CRUELTY FREE ET
INTENSÉMENT COLORÉ**

L'ILLUMINATEUR GOLD GLOWY

L'illuminateur 100% Naturel est conçu avec de l'huile essentielle d'hibiscus. Sa texture est douce et soyeuse. Il est facile à travailler.

Il apporte une touche d'éclat instantané au teint pour assurer un sourire radieux et une bonne mine. Sa texture légère peut être appliquée seule, ou mélangée à votre fond de teint. Idéal pour illuminer les zones ciblées du visage: arcades sourcilières, tempes, haut des pommettes, ou le dessus de l'arc de Cupidon.

BLUSH LIQUIDE FRAMBOISE

Le blush liquide est idéal pour sculpter les pommettes, son application novatrice et sa texture "gel" au fini mat, se fondent instantanément au teint. Riche en pigments et en nacres dorées, chaque teinte réchauffe le teint pour un effet bonne mine garanti.



(*) PRODUITS VEGAN
SANS CRUAUTÉ ENVERS LES ANIMAUX



1 AN - 11 NUMÉROS

VERSIONS
NUMÉRIQUES
INCLUSES

BULLETIN D'ABONNEMENT

PAR INTERNET site officiel d'abonnement **magazines.fr/cosmopolitan** avec le code express **TCM301**

PAR TÉLÉPHONE 01 84 888 222 prix d'un appel local

PAR COURRIER à compléter et retourner avec votre règlement sous enveloppe non affranchie à :

COSMOPOLITAN - Service Relation Client - Libre réponse 56389 — 93309 Aubervilliers Cedex

Oui, je profite de votre offre et je m'abonne :

MES COORDONNÉES

Prénom: _____

Nom: _____

Adresse: _____

Code Postal: _____ Tél.: _____

Ville: _____

Email*: _____

* Obligatoire pour les personnes souscrivant une offre avec un abonnement au site internet.

Offre valable 3 mois en France Métropolitaine, dans la limite des stocks disponibles. Photos non contractuelles. Pour l'étranger, veuillez nous consulter. Vous pouvez acheter séparément le magazine Cosmopolitan en grand format au prix de 2,50€ ou en format poche au prix de 2,20€ + 2,50€ de frais de port. Vous pouvez acheter séparément le duo teint Elikya beauty au prix de 29,80€ + 5€ de frais de port. Vous recevrez votre abonnement et vos primes dans un délai de 5 à 6 semaines à compter de la réception de votre règlement. Ces informations sont destinées à la société Marie Claire Album SAS. Elles sont collectées et utilisées à des fins de traitement de votre abonnement. Le cas échéant, votre adresse mail sera utilisée pour suivre votre abonnement et vous envoyer les communications dont vous bénéficiez en tant qu'abonné. En application de la réglementation en vigueur, vous disposez des droits d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition, à la portabilité des données et à la limitation des traitements. Pour exercer vos droits, veuillez contacter le Groupe Marie Claire (GMC) par mail à dpo-mc@gmc.tm.fr ou par courrier à Groupe Marie Claire-DPO - 10, bd des Frères Voisin - 92130 Issy-les-Moulineaux, en justifiant de votre identité. Vos données postales sont susceptibles d'être transmises à nos partenaires commerciaux. Si vous ne le souhaitez pas, merci de cocher cette case ou de nous en informer à l'adresse ci-dessus. Pour toute information complémentaire, consulter notre Politique de Confidentialité sur notre site magazines.fr (*) Prix TTC public

1 AN à COSMOPOLITAN (11 N° - 27,50 €)
+ LE DUO TIENT ELIKA BEAUTY (29,80 €)
= 40 € au lieu de 57,30€* soit 30% de remise

P87B1

1 AN à COSMOPOLITAN (11 N°) = 25 € au lieu de 27,50€

P87B2

JE RÈGLE PAR :

CHÈQUE (libellé à l'ordre de Cosmopolitan)

CARTE BANCAIRE

N° _____

Expire le _____

Cryptogramme _____

Bloc de trois chiffres
au verso de votre carte

Date et signature obligatoires

SPÉCIAL MODE



ANASTASIA
porte un body en
maille, Lanvin.

Néo-smoking,
trench en vinyle
et couleurs fluo :
on veut une allure
de working girl 3.0.

PHOTOS CYRILLE GORGE JERUSALMI
RÉALISATION VANESSA COQUET

Retroville futur

ENSEMBLE en polyamide stretch, Sport Max. Sneakers Lacoste.

TRENCH en polyester (à dr.), top en nylon et polyester, jupe en coton et polyester, le tout Issey Miyake. Masque en plastique mylon, Mykita, 529 €, b.o. en cristal, Giambattista Valli, 490 €.







FLORA (à g.)
porte un manteau
en nylon, Etro ,
un body en poly-
amide recyclé,
H&M Studio, 50 €.
Solaires Oakley,
170 €.

TRENCH en vinyl,
Larucci, 550 €,
tee-shirt en coton,
Marine Serre,
350 €. Collant en
polyamide, Dim,
8 €, escarpins,
Moschino, sac en
cuir et tannage
végétal, Laetis
Studio, 650 €.





ROBE en soie et dentelle, Mathilda Moos, 520 €.
Lunettes Krys, 129 €, chaussettes Dim, 8 €.



BOMBER
en laine, collant
en dentelle
et valise Louis
Vuitton.





VESTE et pantalon-jarrettier en laine et soie, chemise en popeline de coton, culotte en tulle et gants en dentelle, le tout Gucci. Bagues en aluminium, cristaux et métal doré, entre 195 € et 300 €.



TOP et jupe en coton, collant en coton, chaussures en cuir, lunettes en acier, collier en cuir, le tout Acne Studio.

SUZANNE (à dr.) porte un blouson en cuir nappa, et une jupe en satin plissé, le tout Alexandre Vauthier.



A close-up photograph of a hand with dark red nail polish touching a white metal blind. The background is a blurred view of a building's exterior with a grid of windows and balconies. The lighting is bright and natural, suggesting a sunny day.

PULL en cachemire, Fendi.
Solaires Oakley, 160 €, ear cuffs en acier 316L plaqué or, Zag Bijoux, 22 € l'unité, et b.o. en laiton et cristal, Rada, 143 €.







MINI-ROBE

(à g.) en lycra, Dsquared2. Collier en cristal et plaqué or, Swarovski, 550 €, lunettes Krys, 99 €.

ROBE en polyester recyclé, H&M Studio, 99 €. Ear cuffs Zag Bijoux, bottes en cuir, Maison Ernest, 825 €.



ROBE-BUSTIER

à volants en polyester recyclé, H&M Studio, 599 €. Sac à dos en polyester recyclé, Delsey, 99 €, collant opaque, Calzedonia, 7 €, sneakers Lacoste, 190 €.

ROBE (à dr.) en coton et collant en polyamide stretch recyclé, Marine Serre, 850 € et 250 €. Valise Louis Vuitton.

Mannequins Anastasia, agence Supreme Management, Flora, agence Cover et Suzanne Meyer. Assistantes stylistes Alexia Giteau et Eva Herrero. Assistant photographe Adrien Iwanowski. Coiffure Cyril Lanoir, agence Wise & Talented, avec les soins Oribe. Maquillage Delphine Ehrhart, agence Marie France, avec les produits Nars Cosmetics. Manucure Audrey Cheri, B Agency. Prix non communiqués sur demande. Merci au Too Hôtel pour leur collaboration.





Robe rose
Phème, 360 €. Solaires en acétate et strass, Gucci, 700 €. Sac Moschino, 750 €.

S.-g. bleu
Icône, 50 €, jupe Ganni, 295 €. Sac Ambush.

Robe jaune
Missoni, pantalon Phème, 168 €. Sac en maille et cuir et sandales en cuir, Hereu, 270 € et 420 €. Bague en plastique upcyclé, Têtier, 450 €.

Pull rouge
sans manches La Fétiche, 460 €, top IKA, 125 €, short Paris Re Made, 249 €. Béret en feutre, Maison Michel, 570 €. Mules en cuir et en coton éponge, AGL, 480 €.

Chemise violette
Essentiel Antwerp, 145 €. Solaires en acétate, Emmanuelle Khanh x Maitrepierre, 480 €. Minisac en cuir, Wandler aux Galeries Lafayette, 695 €.

Modèle Camille, agence Crystal Models. Assistante stylisme Eva Herrero. Coiffure et maquillage Francis Gimenez, agence Aurélien. Prix non communiqués sur demande.

OVER THE
RAINBOW
Sacs, solaires, bijoux...
les accessoires donnent le ton.

PAR CLÉMENCE GUILLERM. PHOTOS ROMIN FAVRE.



Stromae, Pomme, Bilal Hassani...

Mais qui habille les stars ?

Derrière leurs looks et leurs incroyables tenues de scène se cache un gros travail de stylisme. Croquis, brainstormings, essayages, recherche de la pièce parfaite : on a rencontré celles et ceux qui habitent nos célébrités préférées.

PAR SOPHIE BILLAUD

Quand Rihanna fait le buzz au gala du MET habillée en papesse bling ou vêtue d'une gigantesque robe pesant plus de 20 kilos, n' imaginez pas qu'elle a joué à plouf-plouf sur Asos. Et quand Harry Styles monte sur scène moulé dans une combinaison à paillettes, n'y voyez pas un coup de tête. Ces tenues sont le fruit de nombreuses heures de réflexion, de recherches, de créations sur mesure, le tout orchestré par des stylistes qui conseillent les célébrités, les guident et parfois les coachent. Certains ont accepté de nous raconter les coulisses de leur métier. Entre relation amicale, travail et quête de la bonne tenue, bienvenue dans l'univers des stylistes de stars.

Un contrat de confiance

À l'origine de chaque collaboration, il y a un bon feeling. Nikita Vlassenko a croisé Bilal Hassani sur plusieurs événements avant de devenir son ami, puis son styliste. Anaïs Kevorkian, qui s'occupe de la chanteuse Poupie, l'a rencontrée pour la première fois sur le tournage d'un clip : « On s'est tout de suite bien entendues et je suis devenue sa styliste attirée dans la foulée. J'ai appris à connaître son univers, ses attentes et ses envies. Elle sait vers quoi elle veut aller et ensemble on construit quelque chose de fort. C'est un vrai travail d'écoute, il faut arriver à équilibrer ses demandes avec celles du label. Je collabore maintenant avec elle depuis trois ans et nous sommes en contact quasiment tous les jours, c'est une grande relation de confiance. » Alizée Henot travaille avec Pomme depuis presque quatre ans pour ses prestations en France : « Il y a une très bonne entente entre nous, on discute beaucoup de ce qu'elle souhaite porter. En général, elle a des idées très précises concernant ses tenues. De mon côté, j'essaie de retranscrire au plus près ce qu'elle a en tête. Pour l'un de ses derniers concerts parisiens, elle voulait une allure de sorcière

gothique, je lui ai fait des propositions à partir de cette directive. Pomme est fidèle à ses équipes et dans ce milieu, c'est aussi rare qu'appréciable. »

Chercher, chiner, faire fabriquer...

Alizée a assisté Law Roach, le styliste de Céline Dion, pour l'une de ses missions : « Céline était à Paris pour un mois et il lui fallait une tenue pour chaque sortie. Comme elle allait être scrutée et photographiée dès qu'elle mettrait le pied dehors, ses looks étaient tous savamment étudiés. Balenciaga, Dior, Balmain... J'allais chez toutes les grandes marques pour me faire prêter des tenues. Le tout était stocké dans une chambre d'hôtel à Paris, où se faisaient les essayages. C'était très intense, mais incroyable en terme d'expérience. » La chanteuse Pomme, quant à elle, est une férue de vintage, alors Alizée s'adapte : « Elle n'est pas du tout adepte de fast fashion, donc dès que je peux, je chine de la fripe ou des vêtements d'occasion. » Marion Renoux a travaillé sur l'émission *Drag Race France* et s'est occupée des looks de la drag queen et présentatrice du show, Nicky Doll. « Nicky m'a demandé de prendre en charge toute la partie "homme" du début de l'émission, quand elle se présente sous les traits de Karl, donc avant d'apparaître en drag queen. J'avais un cahier des charges assez strict, avec une consigne : un chapeau pour chacun de ses looks.

Sur toute la saison (soit huit épisodes), j'ai préparé environ soixante tenues. Un jour, un juge invité portait le même costume que celui que j'avais choisi pour Karl ! C'était improbable, mais ça peut arriver, d'ailleurs c'est la hantise de tout styliste, c'est pour ça qu'on a besoin de beaucoup de matière. On va de bureau de presse en bureau de presse, à la recherche de la pièce idéale. Ça représente des heures et des heures de boulot. » Certains artistes

**POUR
EN SAVOIR PLUS
SUR LEUR TRAVAIL,
SUIVEZ-LES SUR INSTA !**

Nikita Vlassenko sur @nikitavlk,
Marion Renoux sur @marion-
renoux.off, Anaïs Kevorkian
sur @anaiskevorkian, Alizée
Henot sur @alyseehenot.



comme Stromae font réaliser leurs tenues de scène sur mesure, comme nous l'explique sa styliste et compagne Coralie Barbier : « La plupart de ses tenues sont des créations qu'on a dessinées et fait faire dans des ateliers en Belgique. » Pour son album *Racine carrée*, l'artiste souhaitait du wax, « de là est née l'idée de créer le nôtre avec nos propres codes, ce qui a abouti à ce côté très géométrique », explique Coralie.

La mode comme outil de com'

Nikita, le styliste de Bilal Hassani, nous rappelle que le vêtement est un véritable vecteur de communication : « Quand l'artiste n'a pas de prise de parole, comme sur un tapis rouge, je mets le paquet sur la tenue. A contrario, s'il est interviewé, le vêtement doit s'effacer ou venir asseoir son discours. Je pense notamment à l'émission *Sept à huit*, lorsque Bilal a évoqué l'événement traumatique dont il a été victime. Ce jour-là, on avait choisi un costume homme de couleur foncée, avec de larges épaulettes et des empiècements en cuir qui venaient redessiner ses pectoraux. Cette tenue est clairement venue soutenir son discours. Les looks de Bilal sont un langage, ils sont porteurs de sens et de messages. » Nikita intervient aussi sur le maquillage, la coiffure ou la gestuelle : « Selon la tenue choisie, je peux par exemple lui conseiller de ne pas sourire ou ne pas avoir de gestes trop brusques. Depuis quelque temps, le look de Bilal a beaucoup évolué, et grâce à cette nouvelle image, il est passé du statut de pop star à rock

1. Poupie & Anaïs Kevorkian.
2. Nikita Vlassenko & Bilal Hassani.
3. Nicky & Marion Renoux.
4. Stromae & Coralie Barbier.

C'EST QUOI, POUR VOUS, UN LOOK RÉUSSI ?

« Celui qui ressemble à l'artiste, le comprend, lui permet de s'exprimer, va pousser le détail pour que tout soit parfait », Anaïs Kevorkian.

« Le secret, c'est l'essayage. C'est comme ça que vous verrez si vous incarnez le vêtement ou non », Marion Renoux.

« Il est cohérent et raconte quelque chose », Coralie Barbier.

« Un look réfléchi qui traduit une pensée, un sentiment ou une émotion. C'est réussi quand un message est passé », Nikita Vlassenko.

« C'est celui qui reflète ta personnalité », Alizée Henot.

star. » Coralie Barbier confirme que la mode est un moyen de communication : « Les vêtements et les costumes permettent de créer un personnage avec lequel on peut jouer. Dans le cas de Stromae, il y a vraiment cette envie de se détacher de ce qu'il est dans la réalité pour créer un autre personnage. »

Le vêtement partout, tout le temps

Anaïs Kevorkian constate que l'on fait de plus en plus souvent appel à l'œil des stylistes « pour un artiste, un influenceur, une pub ou un petit événement. Les vêtements sont devenus tellement importants que notre travail est devenu indispensable. Sur les clips, même les figurants sont habillés par des stylistes ! » Un constat que partage Alizée : « Avec les réseaux sociaux, la mode a pris une autre tournure. On est en représentation tout le temps, l'image a une importance capitale pour un artiste et le vêtement est devenu une préoccupation majeure. On nous appelle plus souvent, et pour des projets pour lesquels on ne nous aurait pas contactés il y a dix ans. » La mode a encore de beaux jours devant elle. ■



POINTER UN ONGLE VERS L'AVENIR

L'inspi? Une approche très métavers, et surtout le nail art le plus tendance du moment.

Mode d'emploi: Deux applications fines de vernis noir en guise de base. Laisser sécher 20 min, puis déposer une coulée de chrome métallisé en allant jusqu'à l'intérieur de l'ongle pour bien verrouiller la couleur. Ensuite, top coat pour un surcroît de brillance.

Difficulté? Ces reflets quasi surnaturels dépendent de la surface de l'ongle. Au choix: adopter les capsules à poser, ou polir avec une lime adaptée et hydrater les cuticules la veille.

Le geste qui change tout? Faire une pause de deux jours, avec gommage, bain d'huile ou de crème tiédie. Top aussi et pas cher, le cataplasme à la vaseline, toute la nuit, sous des gants en coton. Crème Abricot, Dior; Crème Mains, Respire; Intensive Hand Treatment, Sensai + Gommage Bal d'Afrique de Byredo + Vernis Led Manucurist couleur Licorice (noir) + vernis Nature Strong Glowing Places, OPI + L'huile sèche-vernis, Même.

On sort griffée!

On s'amuse avec ses ongles comme si on avait dix bijoux au bout des doigts.

PAR SARAH AGRICOLE ET EMMANUELLE LANNES. PHOTOS ROMIN FAVRE. RÉALISATION VISUELLE DOMINIQUE ÉVÈQUE.



OSER LA FANTASIE

L'inspi? Le monde fantastique des comics, des licornes et de tout ce qui est kawai.

Mode d'emploi: Déposer une base fortifiante blindée en silicium car il est plus facile d'utiliser les teintes dragée sur une surface lisse et nette. Enchaîner avec une couche, laisser poser 5 min, puis une deuxième pour saturer l'ongle de couleur. Patienter au moins 10 min, puis appliquer les stickers en free-style avant de sceller le tout au top coat.

Difficulté? Les stickers, c'est l'astuce facile, même pour deux mains gauches!

Le geste qui change tout? Filer chez Ivine, qui propose des plaquettes de stickers de toutes les formes et couleurs + Base Fortifiante, Mavala + vernis 447 Moorea, Mavala; Big Bluetiful Planet, OPI.

Sac Ferragamo, bague Ying Ronde, Marc Deloche, à gauche. Bagues Rigido.

AFFICHER SON BLING SPIRIT

L'inspi? Les collections de Jean Paul Gaultier et de Balmain, ultra-mode.

Mode d'emploi: Avant tout, une super protection glissée sous un effet vinyle, soit 1 bonne base + 2 couches de vernis transparent semi-permanent. Ensuite, déposer rapidement les perles, fixer le tout sous la lampe Led-UV. Puis une deuxième couche et de nouveau à la lampe UV pour un résultat waouh.

Difficulté? Le pari, c'est d'avoir un résultat identique sur les deux mains. Un conseil: commencer par décorer la main avec laquelle on écrit, et s'adapter ensuite à ce modèle.

Le geste qui change tout? Utiliser les Press-on Nails, accessoires adorés des nails artists, qui permettent de donner un look de beautysta sans jamais agresser. La condition? Ne pas les porter plus de deux semaines et les retirer en douceur en plongeant les ongles dans l'eau chaude et savonneuse. Press-on Nails, Ardell; Essence Nails chez Nocibé + Kit Gel Semi-Permanent 00, Deborah; Vernis Green Flash Top Coat semi-permanent, Manucurist + Perles ou strass, La Boutique du Coiffeur.





Bagues Roussey 3D à gauche. Bague Tétier. Modèles Sarah Agricole et Apolline Rosenzweig. Nail Artist Adrienne, B-Agency. Assistante stylisme Clémence Guillerm. Merci à Adrienne Soter, @adrienne.manucurist, B Agency; Lola, @bnnynails; Inès, @nailedbyines; et Lili, de Lili Creuk et Doris, chez Mavala.

MISER SUR LE LOOK SIRENE

L'inspi? L'océan mythologique et ses mille et une perles, nacrées, irisées, celles que portent les naïades par jour de tempête.

Mode d'emploi: 1 base blanche pour flouter les imperfections de l'ongle et booster la teinte holographique à venir + 3 couches de vernis très fines + 1 goutte de top coat.

Difficulté? Cet effet bijou semble simple à réaliser. En réalité, tout dépend de l'état de santé de l'ongle. Strié, déshydraté, mieux vaut s'amuser sur de faux ongles. Une astuce? Pour réduire le temps de séchage, plonger les doigts dans un bol de glaçons.

Le geste qui change tout? Protéger et nourrir ses ongles tous les jours avec des huiles végétales, pour éviter la casse et les stries. Penser au dissolvant sans acétone qui évite le dessèchement. Et se souvenir que l'ongle n'est ni un décapsuleur de canettes, ni un grattoir! Ce sont ces petits détails qui font la différence. Et si on a des faux ongles, même principe. Une astuce? Toujours avoir avec soi une pince à épiler, pour retirer sa CB du distributeur par exemple. Base Perfect Mat, Green, Manucurist; French White, Kure Bazaar; Durci Pastel Diamant, Maybelline + vernis Moon Shine, Bourjois; Pearly White, Essie; Sparkling, Essie Insta-Dri Petal To The Metal, Sally Hansen.

LES PETITES CHIMISTES

Les soins sur mesure débarquent dans la salle de bains. Des formules à composer soi-même avec des actifs ciblés pour nos besoins du moment. Tutos d'expert pour se transformer en laborantine de choc.

PAR EMMANUELLE LANNES. RÉALISATION VISUELLE DOMINIQUE ÉVÊQUE.

Il n'y a pas si longtemps, les scientifiques et les services marketing nous abreuyaient de termes aussi soporifiques qu'abscons tels que peptides ou polysaccharides. Il fallait passer par son dermatologue pour y comprendre quelque chose et choper des produits jolie peau. Au même moment, les marques de parapharmacie explosaient, et les actifs chéris des blouses blanches devenaient notre quotidien : rétinol, vitamine C... À l'heure où prendre rendez-vous avec son dermatologue relève presque d'une épreuve de *Koh-Lanta*, on a appris à se débrouiller toute seule. On pourrait même décrocher une équivalence en master de biochimie après nos heures de scroll sur des tutos beauté. De là à fabriquer ses propres formules de crèmes miracles, il n'y a qu'un pas, qu'on est prête à franchir !

L'ACIDE HYALURONIQUE, LE MOLLETON DE PEAU

C'est la star absolue, capable de relancer l'activité biologique des cellules cutanées. Impossible de faire sans lorsqu'un soin revendique une action peau de bébé.

Action! Il faut visualiser l'acide hyaluronique comme une cuillerée de gelée. Quand il est épais, bien dense, il gonfle au contact de la peau et repulpe les ridules. Plus délayé et donc plus liquide, il se faufile jusqu'au derme pour stimuler l'hydratation et la production de collagène. Son effet baby-sleep ravira les stressées, les fumeuses ou celles qui ont perdu du poids trop rapidement.

Mollo... Extra-doux, cet actif que l'on applique partout et par tous les temps sur les lèvres ou les yeux est à éviter sur les peaux acnéiques, qu'il peut étouffer.

Solutions maison

- ★ L'acide hyaluronique se dégrade et se renouvelle toutes les vingt-quatre heures, d'où la nécessité d'en « consommer » tous les jours – matin et/ou soir – de l'année pour stimuler notre propre production.
- ★ En version sérum, l'acide hyaluronique est « étanche », voire collant ou filmogène. Il s'applique par tapotis, et toujours en dernier pour sceller les autres actifs éventuels.
- ★ Pour éviter que les textures ne peluchent, on s'impose un break entre les rituels du matin, soit : un actif/boire son thé, un actif/rouler une pelle à son mec, un actif/mater son astro du jour...
- ★ Le dosage idéal ? De 0,5 à 3,2 %, en fonction de son âge : à 20 ans, l'acide hyaluronique est naturellement présent dans le derme et l'épiderme ; à 50 ans, on en aura perdu la moitié qu'on pourra compenser avec notre super crème.

On l'associe avec...

L'huile aux oméga. Pour les peaux sèches, cette association est idéale : 4 gouttes d'huile qu'on laisse pénétrer, le temps du petit déjeuner par exemple + 2 pipettes d'acide hyaluronique.

Les acides de fruits. Envie d'une cure détox ? On les applique le soir. Et on reconforte et adoucit le matin à l'aide de l'acide hyaluronique.

Le rétinol. Pour réhydrater et calmer la peau après lissage.

Le compte est bon

Sérum Booster, Novexpert + Acide Hyal, État Pur ; Capsules Sérum, Hydrater + Repulper, Roc ; Elixir bi-phase, Dr Pierre Ricaud ; Sérum Hyalu, Biology, A-Derma ; Sérum Booster Repulpant, Payot ; Hydrance Boost, Avène.

+ Salicylic Acid 2 % Solution, The Ordinary.

+ Huile-Soin, La Sève des Arbres, Oppidum ; Sérum Hydratant Microbiotique, Dr. Barbara Sturm.



Modèle Johanna,
Mademoiselle Agency.
Assistante stylisme
Clémence Guillerm.
Maquillage Lisa Legrand,
Airport Agency. Coiffure
Martyn Foss Calder,
Airport Agency. Merci
au SO/PARIS Hôtel.

LA VITAMINE C, LE SHOT DE GLOW

Le jus d'orange frais du petit déjeuner, le comprimé qui frétille dans un verre au premier coup de mou, on connaît toutes. Mais on n'est jamais contre un petit cours de rattrapage.

Action! Star de l'éclat et des antioxydants, la vitamine C stimule aussi le collagène, notre garantie pulpy. Enfin, elle fait frémir les taches et rides nées de nos siestes prolongées au soleil.

Mollo... L'apport doit se faire majoritairement par voie externe car on sait aujourd'hui qu'à moins de cueillir le fruit sur l'arbre, 50 % de la vitamine C aura disparu dès le troisième jour dans notre frigidaire.

Solutions maison

★ Face à la présence homéopathique de la vitamine C dans nos aliments, on pense à « se recharger » constamment à l'intérieur comme à l'extérieur car la peau est toujours la dernière servie.

★ Dans l'assiette : fruits et légumes en pagaille, frais et bio, à tous les repas. Un jus de citron le matin ? OK, mais dans une eau à peine tiède. Quant au jus d'orange/pamplemousse frais, on le boit tout juste pressé pour en conserver les bienfaits.

★ Sur la peau : tous les matins, quoi qu'il arrive, on se tartine de vitamine C. Et on n'oublie pas que seulement quelques minutes de bain de soleil suffisent à la faire disparaître à 80 %.

★ Le dosage idéal : entre 5 et 25 %, à conserver à l'abri de la lumière et de la chaleur.

On l'associe avec...

Un comprimé de vitamine C pure, dosé entre 100 et 300 mg.

À prendre tous les jours, à distance du thé et du café.

Un écran de ville, SPF entre 15 et 30, à appliquer juste avant un déj en terrasse ou un running dans le parc.

Une crème hydratante vitaminée pour l'effet « pansement », évitant ainsi son évaporation (elle est attirée par l'extérieur).

De l'acide hyaluronique, façon relais, car le sérum à la vitamine C n'hydrate pas vraiment. Ce mélange permet, en prime, une augmentation de la production de collagène. Tout bénéf.

Un soin chargé en vitamine E, car la vitamine C a pour mission de recharger cette dernière. Et, par synergie, le résultat est supérieur à la somme des deux actifs. Le fameux $1 + 1 = 3$.

Le compte est bon

Sérum Booster aux polyphénols de thé vert, Novexpert ; Parsley Seed, Aesop ; Vinergetic C+, Caudalie ; Vitamin C Serum in Oil, Skin Diligent ; Vitamin C Complex, Suzanne Kaufmann.

+ Base de Maquillage Vitaminée, Bobbi Brown ; Crème Vital Boost, Goldfaden MD.

+ Sun Cream 50+, Patika ; Crème hydratante SPF 30, Cerave ; Bright Start, Root + Fruit, WildScience.

+ Acérola Bio, Santarome ; Boost Énergie, Epycure.

LE RÉTINOL, L'EFFET PORCELAINE

On le connaît depuis longtemps, mais le maîtrise-t-on vraiment ? Petite mise au point.

Action! Le rétinol est le cousin des acides de fruits. Il élimine les couches superficielles de l'épiderme, relance la production de collagène et se révèle un incroyable antioxydant. Le BFF d'une peau ferme et éclatante.

Mollo... Star absolue des tutos beauté Tik Tok, il faut quand même l'utiliser en conscience ! D'une part, cette molécule se révèle peu stable face à un excès d'air, de chaleur ou d'oxygène. D'autre part, quand elle est en marche, elle est un brin traîtresse : aucun ressenti à l'application, mais si on surdose, au bout de deux/trois jours, les rougeurs apparaissent et quand l'irritation est lancée, il faut compter trois jours pour que le phénomène se calme.

Solutions maison

★ Si on craint les réactions cutanées, on lui préfère sa facette douce, la vitamine A (pré-rétinol) ou le bêta-carotène. Peau grasse ou mixte, on opte pour une version fluide.

★ Pour en préserver l'efficacité, on range son soin dans un placard à l'abri de la lumière et de la chaleur (pourquoi pas le bac à légumes du réfrigérateur ?)

★ Le dosage idéal : en usage de nuit, autour de 0,3 % pour le rétinol ; entre 0,5 à 0,7 % pour la vitamine A. On démarre un jour sur quatre, pour observer les réactions de sa peau. Si tout va bien, on accélère : un jour sur trois, sur deux et enfin, tous les soirs. L'idéal ? Une noisette de produit, en cure, trois à quatre fois par an mais jamais l'été.

★ On évite la zone fragile du contour des yeux.

★ Jamais, jamais, de combos improvisés, tel que vitamine C + rétinol, franchement explosif pour la peau.

On l'associe avec...

Une crème bien riche (lipidique) ou 5 gouttes d'huile aux omégas pour compenser la sécheresse induite par l'effet « râpe » du rétinol.

Un bon masque nourrissant une fois par semaine, en superposition pour faire le plein de bons gras.

Un indice de protection SPF 50, obligatoire pendant le temps du traitement dans la journée. Et oui, même quand il fait gris.

Le compte est bon

Retinol Specialist, Liftactiv, Vichy + Collagène Spe ; Renew, Odacité ; Revitalift Laser, L'Oréal Paris ; Retinol 1 % in Squalane, The Ordinary ; Retinol Night Serum, Kiehl's ; Retinol Serum, Dermalogica.

+ Crème Riche, Hydra-Essentiel, Clarins ; Hyaluron-Filler + Elasticity, Eucerin ; Baume Relipidant Intense, Calm, Mademoiselle bio ; Crème Riche Protectrice OM, Novexpert.

+ Masque Nourrissant, My Blend.

+ Huile du Soir, Z&MA ; Huile Visage aux céramides, Pai, Ampoule Resist (CBD), SVR.

+ UV-Age Daily 50, Vichy ; Ampoules Protect SPF 30, SVR. ■

Tous nos remerciements à Cyrille Telling, créateur de la marque Novexpert.



LE SUR-MESURE EN PHARMACIE

Les Laboratoires Boiron ont décidé en 2022 de participer à l'aventure de la start-up Abbi. Le pitch ? Répondre scientifiquement à toutes les femmes qui aiment fabriquer leurs soins perso. À l'origine de l'expérience, une IA capable d'analyser, à partir d'une photo, nos besoins du moment. Sur les 100 057 combinaisons possibles, la prescription se construit toujours de cette façon : 1 actif phare + 3 actifs maximum préconisés + 1 préparation magistrale (avec 5 textures au choix). Le tout est glissé dans un flacon airless, avec étiquette personnalisée, daté, signé et livré frais en moins d'une semaine. L'expérience est à tester dans plus de 400 pharmacies ou sur le site internet. Pour les plus débrouillardes, Abbi propose une autre option : 3 gouttes d'actifs purs (à choisir parmi 10 références) + 9 gouttes de base à mélanger dans son soin quotidien. Infos sur abbi.care. Sur le même principe du cocktail à domicile, la gamme Actifs Purs, État Pur, etatpur.fr.

ABONNEZ-VOUS 1 AN OU 2 ANS

À COSMOPOLITAN

✦ 3 MOIS DE COURS DE YOGA AVEC

REJOINS TOI AUSSI LA COMMUNAUTÉ NUMÉRO 1 DE YOGA EN FRANCE

Il n'est jamais trop tard pour se mettre au YOGA même à distance !



OLY Be



Rendez-vous sur olybe.com

Cliquez sur "Tarifs cours en ligne" puis "M'abonner" et entrez le code **COSMO23** afin de bénéficier de l'offre**

VERSIONS NUMÉRIQUES INCLUSES

65 €

au lieu de 114,97€*

soit 45% de remise

BULLETIN D'ABONNEMENT

PAR INTERNET site officiel d'abonnement magazines.fr/cosmopolitan avec le code express **TCM302**

PAR TÉLÉPHONE 01 84 888 222 prix d'un appel local

PAR COURRIER à compléter et retourner avec votre règlement sous enveloppe non affranchie à :
COSMOPOLITAN - Service Relation Client - Libre réponse 56389 — 93309 Aubervilliers Cedex

Oui, je profite de votre offre et je m'abonne :

MES COORDONNÉES

2 ANS à COSMOPOLITAN (22 N° - 55 €)
+ 3 MOIS DE COURS DE YOGA AVEC OLY BE (59,97€)
= 65 € au lieu de 114,97€* soit 45 % de remise

P87A1

1 AN à COSMOPOLITAN (11 N°) = 25 € au lieu de 27,50€

P87A2

JE RÈGLE PAR :

CHÈQUE (libellé à l'ordre de Cosmopolitan)

CARTE BANCAIRE

N°

Expire le Cryptogramme Bloc de trois chiffres au verso de votre carte

Date et signature obligatoires

Prénom:

Nom:

Adresse:

Code Postal: Tél.:

Ville:

Email*:

* Obligatoire pour les personnes souscrivant une offre avec un abonnement au site internet.

Offre valable 3 mois en France Métropolitaine, dans la limite des stocks disponibles. Photos non contractuelles. Pour l'étranger, veuillez nous consulter. Vous pouvez acheter séparément le magazine Cosmopolitan en grand format au prix de 2,50€ ou en format poche au prix de 2,20€ + 2,50€ de frais de port. Vous pouvez acheter séparément l'abonnement de Yoga chez OLY BE au prix de 20 euros par personne par mois. Vous recevrez votre abonnement et vos primes dans un délai de 5 à 6 semaines à compter de la réception de votre règlement. Ces informations sont destinées à la société Marie Claire Album SAS. Elles sont collectées et utilisées à des fins de traitement de votre abonnement. Le cas échéant, votre adresse mail sera utilisée pour suivre votre abonnement et vous envoyer les communications dont vous bénéficiez en tant qu'abonné. En application de la réglementation en vigueur, vous disposez des droits d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition, à la portabilité des données et à la limitation des traitements. Pour exercer vos droits, veuillez contacter le Groupe Marie Claire (GMC) par mail à dpo-mc@gmc.tm.fr ou par courrier à Groupe Marie Claire-DPO - 10, bd des Frères Voisin - 92130 Issy-les-Moulineaux, en justifiant de votre identité. Vos données postales sont susceptibles d'être transmises à nos partenaires commerciaux. Si vous ne le souhaitez pas, merci de cocher cette case ou de nous en informer à l'adresse cdessus. Pour toute information complémentaire, consulter notre Politique de Confidentialité sur notre site magazines.fr (*) Prix TTC public. (**) Valable seulement 3 mois

vieclia/gmc

DÉCO ★ CUISINE ★ ASTRO ★ WEEK-END

cosmopolis

HÉTÉROCLITE

Bois blond et style industriel se marient parfaitement dans cette salle à manger ouverte sur le salon. On aime le mur de cadres et de petites décors façon cabinet de curiosités.

ESPRIT ATELIER

Rebeccah Eriksson, institutrice, partage avec nous sa passion pour le mélange du bois et du métal, la vannerie, le pliage de papier et les motifs floraux.

PAR MATHILDE BILL. PHOTOS CECILIA MÖLLER.



Sur quelle table on discute le mieux ?

Sur les tables d'école, avec mes élèves de 7 ans.

La boutique où vous pouvez passer la journée ?

Ikea. J'y allais au moins une fois par semaine quand je vivais à Stockholm.

Un bon tapis sans y laisser son héritage ?

J'adore les vieux tapis légers. Je les trouve dans les marchés aux puces. Mais chez House Doctor, il y en a des neufs.

Papier peint ou peinture ?

Papier peint fleuri et des peintures dans des teintes douces.

Votre dernier achat déco ?

Une impression de mon artiste préférée, Ola Art.

L'objet déco le plus cher que vous avez acheté ?

La porte coulissante en fonte qui sépare la cuisine du salon.

L'appli qui vous sert pour la déco ?

Instagram !

Des rideaux pour vos fenêtres ?

Oui, dans un lin léger qui laisse passer la lumière.

Votre pièce préférée chez vous et pourquoi ?

Notre cuisine ouverte sur la salle à manger et le salon.

Un cadeau pour une crémaillère ?

Une étoile en papier ou une couronne de fleurs saisonnières faite maison.

Votre designer ou architecte préféré ?

Mon arrière-grand-père, qui a fabriqué plusieurs de nos meubles en bois.

Vos astuces pour agrandir une pièce ou la rendre plus lumineuse ?

De bons rangements font gagner de la place. ■

On la retrouve sur Instagram @gotlands.huset



RÉTRO

Dans la chambre, papier peint et meuble ancien repeint en noir mat se mettent mutuellement en valeur.



1



2



3



4



5



6



7

1. RÉCUP

Ici, une ancienne porte est utilisée comme tête de lit, et des caquettes comme tables de chevet.

2. INDUSTRIEL

Étagère 3 balan-
celles, en métal
et bois, L. 62 x
H. 63 cm, Neba,
But, 40 €.

3. VANNERIE

Panier de luxe noir,
en zostère, Ø 48 x
H. 32 cm, Leo,
Casa, 89 €.

4. RONDEUR

Table basse en
marbre et bois,
Ø 60 x H.35 cm,
Julia Garret x
Monoprix, 310 €.

5. DIY

Ces étoiles
en papier faites
maison sont
canon. Par petites
touches, elles
habillent toute
la maison!

6. VÉGÉTALISÉE

Une plante grim-
pante habille et
donne beaucoup
de charme à cette
petite étagère en
métal.

7. PRATIQUE

Un îlot-bar recou-
vert de métal: éco-
nomique, facile à
nettoyer, esthé-
tique. C'est le bon
combo avec du
mobilier en bois
ancien.

SES BONS PLANS

House Doctor, pour des luminaires, de la petite déco, des tapis, housedoctor.com.

Madam Stoltz, pour des coussins, de la vaisselle, madamstoltz.dk.

Fleux, pour des fleurs séchées, des meubles, des idées cadeaux, fleux.com.

Søstrene Grene, pour des objets déco, des bougies, de la papeterie, sostrene-grene.com.

Leroy Merlin, pour du matériel de bricolage, des suspensions, des rideaux, leroymerlin.fr.

Kave Home, pour des paniers, des sus-
pensions, des vases, kavehome.com.

Selency, pour des meubles, des lumi-
naires, des tapis d'occasion, selency.fr.

Rougier & Plé, pour des fournitures,
pour mes créations DIY, rougier-ple.fr.

Du végan qui fait saliver

4 recettes classiques si bien twistées qu'on va en épater plus d'un autour de la table.

RECETTES ET PHOTOS AUDE RICHARD. COORDINATION MARIE LA FONTA.

es basiques revisités, des recettes faciles ou sophistiquées, voilà ce que nous propose Aude Richard dans son livre *Terroir végan* (éd. Solar). Tatin de tomates cerises, hachis parmentier de panais, crêpes de petit épeautre et châtaignes... 80 recettes conçues à partir de produits frais et sains, qui nous accompagnent tout au long de l'année. Devenue végétalienne en 2018 après avoir été végétarienne pendant un an, cheffe végane certifiée, Aude Richard, que l'on suit aussi sur les réseaux, @the_greenquest, nous montre avec ce livre le plaisir qu'on peut prendre à travailler les fruits et légumes sans que cela soit trop répétitif. Et à faire cohabiter les saveurs de la tradition française, les produits bruts locaux et la gourmandise. Pari réussi!

Tartinade de la mer aux pois chiches

Pour 4 personnes

- 1 feuille de nori
- 1 échalote
- 1 boîte de pois chiches (240 g)
- 4 c. à s. de mayonnaise végane
- 1 c. à c. de moutarde
- 1 c. à s. de levure maltée
- 3 à 4 c. à s. de jus de citron
- 2 c. à s. de tamari
- Sel et poivre

Mixer par impulsion la feuille de nori pour obtenir des paillettes. Faire pareil avec l'échalote pelée. **Ajouter** ensuite tous les autres ingrédients et mixer plusieurs fois. **Servir** pour l'apéritif sur des tartines ou en sandwiches.

Cette tartinade est parfaite avec un pain moelleux à la courge ou du pain au miso.





Tomates farcies

Pour 6 personnes

- 6 tomates
- Pour la farce
- 190 g d'oignons
- 1 bouquet de persil
- 2 gousses d'ail
- 280 g de haricots rouges cuits
- 65 g de pain de mie
- 4 c. à s. de lait végétal
- 50 g de protéines de soja

- texturées fines
- 1 c. à s. de tamari (sauce soja)
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à c. de sel
- ½ c. à c. de poivre
- Pour la base de riz
- 620 g de pulpe des tomates évidées
- 300 g de riz

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6) en chaleur tournante. **Éplucher** les oignons, les hacher finement avec le persil dans un mixeur. **Ajouter** l'ail pelé, les haricots rouges rincés et égouttés, le pain de mie en morceaux, le lait, les protéines de soja texturées, le tamari et l'huile. **Mixer** le tout en versant 5 cl d'eau jusqu'à obtention d'une belle farce. Ajouter le sel et le poivre. **Couper** le chapeau de chaque tomate, puis les vider, garder la pulpe pour préparer le riz. **Farcir** les tomates généreusement et remettre le chapeau. **Mixer** la pulpe de tomates (ajouter éventuellement un peu d'eau pour obtenir une texture plus lisse). Mélanger le riz et la pulpe mixée, saler et poivrer. Dans un plat assez haut allant au four, étaler la base de riz, puis déposer les tomates farcies au-dessus. **Enfourner** pour environ 1 heure sur la grille du milieu.

Rouleaux de chou farci

Pour 4 à 6 personnes

Pour la farce

- 70 g de champignons
- 14 feuilles de chou vert ou chou de Pontoise
- ½ oignon rouge (125 g)
- 1 gousse d'ail
- 500 g de tofu ferme
- 200 g de riz cuit (ou autre céréale cuite)
- 1 c. à s. de tamari (sauce soja)
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Pour la sauce

- 50 ml de vin blanc
- 2 c. à s. de sucre
- Quelques champignons séchés (optionnel)
- 1 c. à c. de bouillon de légumes en poudre
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à s. de miso brun ou rouge
- 1 c. à s. de tamari (sauce soja)

Nettoyer et couper les pieds terreux des champignons. Les émincer grossièrement, puis les faire revenir plusieurs minutes dans une poêle huilée. **Blanchir** les feuilles de chou quelques minutes à l'eau bouillante pour qu'elles soient tendres. **Éplucher** l'oignon et l'ail. Couper le tofu en cubes. Hacher l'oignon, l'ail, le tofu et les champignons dans un mixeur. **Incorporer** le riz et mélanger, puis ajouter le tamari, saler et poivrer. **Déposer** 1 à 2 c. à s. de farce sur le bas de chaque feuille de chou. Plier les extrémités, puis rouler la feuille autour de la farce. **Préchauffer** le four à 180 °C (th. 6) en chaleur tournante. **Placer** les rouleaux dans un plat allant au four. **Faire chauffer** à feu moyen dans une petite casserole le vin blanc avec le sucre, les champignons séchés réduits en miettes, le bouillon en poudre, la gousse d'ail râpée, le miso et le tamari. Lorsque l'alcool est évaporé, verser la sauce sur les rouleaux de chou. **Enfourner** pour 30 minutes sur la grille du milieu.





Cet ouvrage n'est pas seulement un beau livre, c'est un des livres qui, au fil du temps, pourra faire partie de la maison, de la famille. Ou comment s'amuser et se régaler en ayant toujours bonne conscience! *Terroir végan, 80 recettes gourmandes et végétales à base des meilleurs produits de nos régions*, d'Aude Richard, collection En cuisine avec Marie Laforêt, éd. Solar, 29,95 €.

Crèmes brûlées à la clémentine

Pour 4 personnes

- Le jus de 3 clémentines (90 g)
- 2 clémentines non traitées pour les zestes
- 50 g de sucre
- 20 g de fécule
- 30 g de purée d'amandes blanches (ou tahini ou autre purée d'oléagineux)
- 100 ml de lait de soja (ou autre alternative végétale)
- 40 cl de crème liquide de soja (ou alternative végétale)
- 2 g d'agar-agar

Zester finement 2 clémentines et presser le jus de toutes les clémentines pour en avoir 9 cl. **Fouetter** le sucre, la fécule et la purée d'amandes dans une casserole. **Verser** le jus des clémentines, les zestes, le lait, la crème et l'agar-agar tout en remuant au fouet. **Faire chauffer** le mélange jusqu'à épaississement, puis à légère ébullition, 10 à 15 minutes, sans cesser de fouetter. **Verser** dans des ramequins individuels, laisser refroidir, puis laisser prendre au frais au moins 1 heure. **Saupoudrer** les crèmes de sucre et les faire caraméliser au chalumeau. ■

BÉLIER

21 mars-20 avril

Aimer: Vénus et Jupiter fusionnent allègrement dans votre signe. À vous grands sentiments, joyeux ébats et projets excitants; ce mois-ci, tout est possible, surtout le bonheur. C'est une période idéale pour commencer une nouvelle histoire d'amour. En prime, un charisme de rock star.

Réussir: C'est top! Tout ce que vous entreprendrez a de fortes chances de réussir, donc pas d'hésitation: foncez, mettez-vous en avant et imposez votre style avec panache. En prime: une éloquence boostée par Mercure. À surveiller: un risque de stress accru à partir du 26.

Profiter: D'un contexte ultra-chanceux.

GÉMEAUX

22 mai-21 juin

Aimer: Vénus et Jupiter vous soufflent des envies de bonheur, de projets et d'avenir. À deux ou en solo, en mode romantique ou amitié amoureuse, vous aurez besoin de sentir que l'autre partage ce besoin de renouveau. Comptez sur des opportunités de rencontres vers le 9 ou le 15.

Réussir: Votre ciel est très favorable aux activités de groupe et à l'esprit d'entraide. C'est une super période pour trouver de nombreux soutiens ou mettre votre énergie au service d'un projet collectif. À surveiller: une communication parfois un peu embrouillée jusqu'au 19.

Profiter: Du soutien du collectif.

TAUREAU

21 avril-21 mai

Aimer: Après un début de mois en demi-teintes, où pas mal de choses vont commencer à se décanter discrètement, Vénus va vous apporter des réponses concrètes à partir du 17. À la carte: rencontre qui fait tilt, relation qui décolle et plaisir à gogo. En bonus: une sensualité rayonnante.

Réussir: Bonne nouvelle, Saturne dégage de votre horizon et mine de rien, ça fait du bien. De nouveaux possibles vont se profiler à partir du 8, et vous allez progressivement gagner en confiance et liberté d'action. En bonus, un contexte favorable aux négociations et projets collectifs.

Profiter: D'une sensualité magnétique.

CANCER

22 juin-22 juillet

Aimer: Vénus et Jupiter exaltent votre appétit de vie, d'amour et de plaisir. Comptez sur des moments joyeusement passionnés avec votre partenaire, il pourrait même être question de mariage. Célib, une rencontre via un groupe d'amis pourrait bien vous cueillir, vers le 20.

Réussir: Misez sur une première quinzaine très valorisante. Si vous devez passer un entretien ou présenter un projet, c'est la période idéale. Seul bémol: gare à l'excès d'optimisme, ne vous emballez pas et privilégiez la fin du mois si vous devez prendre une décision, dès le 26.

Profiter: D'un ciel particulièrement chanceux.



BON ANNIVERSAIRE MISS POISSONS!

Votre année solaire. Saturne vous recentre pour vous aider à vous construire et Jupiter vous prête son soutien. Amour, projets, développement personnel: cette année, vous allez devenir la femme que vous méritez d'être.

Vos grands moments love. Réinventez l'amour et le sexe en mai-juin, brûlez de désir en octobre-novembre, construisez l'avenir à deux en janvier-février.

Vos heures de gloire. Exprimez brillamment votre créativité en avril-mai, trouvez des soutiens et prenez du galon en juin, gagnez sur tous les fronts en octobre et janvier.

PAR CAROLE VAILLANT
ILLUSTRATION PEGGY MOQUAY

LION

23 juillet-23 août

Aimer: Quel bonheur! Saturne vous oublie, Vénus et Jupiter vous adorent. Résultat? L'amour redonne une possibilité exaltante. À deux, un projet de voyage pourrait se préciser. Célibataire? Comptez sur des opportunités de rencontres, de la séduction et du plaisir à la louche.

Réussir: Là aussi, c'est l'éclaircie. Comptez sur un regain de confiance en vous, via des retours positifs ou des occasions d'exprimer de nouvelles facettes de votre personnalité. Des propositions inattendues pourraient se présenter aux alentours du 15. Au top: voyage, culture et créativité.

Profiter: D'un renouveau salutaire.

SAGITTAIRE

23 novembre-21 décembre

Aimer: Le beau temps continue! Tout feu, tout flamme, Vénus et Jupiter vous ont concocté un écrin sur mesure, joyeux, débridé et créatif. C'est le moment rêvé pour tomber amoureuse ou réveiller votre couple. Une rencontre? Ça pourrait bien faire des étincelles vers le 14.

Réussir: Pas de repos pour les braves. Ce mois-ci encore, votre ciel est aussi riche, ouvert et excitant qu'agressif et stressant. Méfiez-vous d'une communication compliquée en début de mois, et si jamais vous avez un auditoire à convaincre, ce sera plus ouvert à partir du 20.

Profiter: D'un contexte porté sur l'amour.

VIERGE

24 août-23 septembre

Aimer: Propice aux échanges, la première quinzaine pourrait aussi mettre en lumière des désaccords ou des difficultés de communication. Rassurez-vous, Vénus se charge de rétablir l'harmonie dès le 17, avec un programme aussi sensuel qu'excitant sur le plan intellectuel.

Réussir: Là aussi, des ajustements sont à prévoir dans vos relations, des choses qui vous semblaient acceptables pourraient commencer à vous peser. Mettez sur la fin du mois pour trouver des appuis et donner un nouvel élan à vos projets. En bonus: une ambiance plus apaisée dès le 26.

Profiter: D'une seconde quinzaine très love.

CAPRICORNE

22 décembre-20 janvier

Aimer: Après un début de mois très passionné, mais un peu agité, où vous aurez envie de tout sauf d'être raisonnable, Vénus va vous aider à canaliser vos émotions et éveiller vos sens en vous donnant des raisons concrètes de vous réjouir. En privé, l'alchimie sera magique à partir du 17.

Réussir: Mettez sur un contexte ouvert aux échanges, aux négociations commerciales et à l'expression personnelle. En revanche, vous pourriez vous sentir agacée ou stressée par le côté désorganisé et le manque d'anticipation de certaines personnes. À valoriser: votre créativité.

Profiter: D'avancées amoureuses concrètes.

BALANCE

24 septembre-23 octobre

Aimer: Spontané et enthousiaste, votre ciel amoureux s'ouvre à la rencontre et l'excitation de la découverte. Vous pourriez vous enflammer pour quelqu'un ou être très excitée par une situation inédite. En duo, vous serez portés par le même désir d'embellir le quotidien.

Réussir: L'énergie circule entre vous et les autres, mais si vous pouvez compter sur des interactions dynamiques et enrichissantes, des renforts pour porter vos projets et des retours valorisants, il va falloir aussi lutter pour préserver votre espace personnel ou vous affirmer.

Profiter: D'un ciel favorable aux rencontres.

VERSEAU

21 janvier-18 février

Aimer: Vive la légèreté! Avec Vénus et Jupiter, pas d'enjeux, rien que du jeu et du plaisir. Voici une période idéale pour explorer de nouvelles options ou refaire le monde entre deux ébats torrides, jusqu'au 16. À deux, un projet pourrait se concrétiser vers la fin du mois.

Réussir: Ouf! Saturne vous laisse enfin tranquille après deux ans de recadrage. Vous amorcez une période plus facile et optimiste, qui va vous donner davantage de latitude pour agir et vous exprimer dès le 8. Côté professionnel, c'est le bon moment pour proposer un projet et évoluer.

Profiter: D'un ciel ouvert et optimiste.

SCORPION

24 octobre-22 novembre

Aimer: Mercure mise sur la communication pour booster vos amours. C'est une super période pour mettre des mots sur les sentiments, apprendre à se connaître et parler à cœur ouvert. En quête de votre alter ego? Comptez sur Vénus pour vous présenter des gens intéressants à partir du 17.

Réussir: Ouf, Saturne cesse d'être un frein pour devenir un allié. Et avec Jupiter, s'épanouir au travail devient une réalité accessible. La période qui s'amorce va vous permettre de régler pas mal de questions en suspens et des occasions de concrétiser des envies personnelles dès le 8.

Profiter: De nouveaux possibles à découvrir.

POISSONS

19 février-20 mars

Aimer: Hourra! Le Soleil est de retour chez vous. Résultat? Plus d'éclat, un moral et un tonus boostés, bref, c'est le moment de rappeler à tout le monde que vous êtes une créature magique et infiniment aimable. Côté cœur, Vénus exaucera tous vos désirs à partir du 17.

Réussir: Mercure dans votre signe vous aide à valoriser votre point de vue et à familiariser les autres à votre vision des choses. N'hésitez pas à mettre en avant vos opinions, votre sensibilité et votre univers. Des tensions relationnelles devraient se régler vers la fin du mois, à partir du 26.

Profiter: D'une séduction solaire.

JOUEZ ET GAGNEZ

Envoyez le code du lot pour lequel vous souhaitez participer par **SMS au 74400***

0,75 € PAR SMS + PRIX D'UN SMS X 4 MAXIMUM



EUROPA PARK
PARC DE LOISIRS & RESORT



1 séjour de 2 jours pour 4 personnes à Europa-Park Resort

Europa-Park, élu meilleur parc de loisirs au monde, est désormais accessible en TGV INOUI! Dès le 25 mars, venez découvrir plus de 100 attractions, dont 13 grands huit et de somptueux spectacles, au cœur de 15 quartiers thématiques européens. Des moments inoubliables vous attendent aussi à Rulantica, son univers aquatique. europapark.com (Valeur: 828 €). Code: **COSPARK**

20 bons d'achat Spartoo

Fashionista, BCBG ou fan de sneakers: tous les goûts sont permis! Sur Spartoo, vous trouverez forcément la pièce qui vous fera plaisir parmi plus de 10 000 marques de chaussures, vêtements et sacs... spartoo.com (Valeur: 50 €). Code: **COSSPARTOO**

spartoo
TOUTE LA MODE À VOS PIEDS



3 bons séjour Homair



homair

Choisir Homair, le spécialiste des vacances en plein air en famille et en mobil-homes, c'est miser sur une expérience vous offrant la proximité avec la nature, le confort d'hébergements tout équipés, la richesse des activités et animations proposées en saison ou encore la variété des destinations. Chez Homair, l'humain fait la différence: les vacances en camping s'organisent et se vivent en harmonie. homair.com (Valeur: 500 €). Code: **COSHOMAIR**



1 lot de croquettes chat ou chien, Acana

Les recettes, complètes et équilibrées, d'Acana pour chiens et chats sont élaborées à partir d'ingrédients que vous connaissez et aimez afin de répondre aux besoins nutritionnels naturels de votre animal. Nos recettes comprennent 50 à 75 % d'ingrédients d'origine animale de qualité, équilibrées avec 25 à 50 % de fruits, de légumes et de plantes officinales. acana.com (Valeur: 900 €). Code: **COSACANA**



Règlement disponible dans son intégralité sur Internet: <http://gagnants.marieclaire.fr/reglement.html> ou sur simple demande écrite à GMC Media - Sophie LEBAS - 10, boulevard des Frères-voisin, 92130 Issy-les-Moulineaux Cedex 09, en précisant nom du jeu + nom + numéro du magazine. Jeux ouverts du 03/03/2023 au 31/03/2023. SMS + 0,75 € par envoi + prix d'un SMS x 4. Gagnants en Instants gagnants. Un seul gagnant par foyer (même adresse). Les informations demandées sont indispensables au traitement des participations aux jeux proposés par MARIE CLAIRE ALBUM et sont transmises aux prestataires logistiques ainsi qu'aux marques partenaires des Jeux. À défaut, ladite participation ne pourra être prise en compte. Le participant dispose des droits d'accès et de rectification. Liste des gagnants sur <http://gagnants.marieclaire.fr/gagnants.html>

SMS+

PAR SOPHIE LEBAS

DR. PHOTOS NON CONTRACTUELLES. PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF.

Cosmopolitan est édité par MARIE CLAIRE ALBUM
S.A.S. Capital 4 347 640 euros.
N° 552062770 R.C.S. Nanterre.
Durée jusqu'au 31.01.2054.
Siège: 10, boulevard des Frères-Voisin,
92792 Issy-les-Moulineaux Cedex 9.
Actionnaire: Holding Evelyne Prouvost.
Président: Arnaud de Contades.

RÉDACTION et PUBLICITÉ
10, bd des Frères-Voisin,
92792 Issy-les-Moulineaux Cedex 9
Tél. 01 41 46 88 88

Abonnements Cosmopolitan

Service abonnements: 127, rue Charles-Tillon,
93300 Aubervilliers. Tél. 0184 888 222 du lundi au
vendredi de 8 h à 19 h et le samedi de 8 h à 16 h.
Adresse internet: magazines.fr/cosmopolitan.
Contact: leserviceclient@magazines.fr.

TARIFS ABONNEMENT	11 numéros TTC
France	23 €
Europe	42 €
États-Unis, Canada	48 €
Afrique, Océanie	48 €
Dom	48 €
Tom	48 €
Format poche, France	19 €

Règlement. Par chèque libellé en euros à l'ordre de Cosmopolitan. Par C.C.P. Par mandat ou espèces. Règlement en provenance de l'étranger exclusivement par mandat international libellé en euros. Aucun envoi n'est fait contre-remboursement.

Vente au numéro et numéros anciens: s'adresser au service anciens numéros, Cosmopolitan, 127, rue Charles-Tillon, 93300 Aubervilliers, en joignant à votre courrier 2,30 € et 2,30 € pour frais d'envoi par numéro demandé. Numéros disponibles sur les 18 derniers mois.

Conformément à la loi « Informatique et Libertés », vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification des données vous concernant. Sauf refus écrit de votre part auprès du service Abonnements, ces informations pourront être utilisées par des tiers.

Prix de vente au numéro, France: 2,50 € TTC

Belgique: 2,90 €. Agence et Messageries de Presse, 1, rue de la Petite-Île. Bruxelles, 7. C.C.P. Bruxelles 416-69. SBPP s.a., Telecomlaan 5-7, 1831 Diegem. Tél. 02/776 26 40. CCP 000.000.6624.

Luxembourg: 2,80 €. Messageries Paul Kraus, 11, rue C. Plantin, Case postale 2022, Luxembourg.

Suisse: FS 5,70. Le Kiosk. Hofackerstrasse 40, Muttenz 4132. Naville, 38-42, av. Vibert CH-1277. Carouge-Genève Schmidt Agence S.A., Sevogelstr., 34, Bâle 5.

Canada: \$C 6,30. Messageries de Presse Internationale Inc., 8155 rue Larrey, Montréal, H1J 2L5.

Autriche: 4,50 €. Morawa & Cie, Wollzeile 11, Vienne.

Portugal: 3,50 €. INP International News Portugal, rua da Republica da Coreia, N° 34 - Ranholas - 2710 - 460 Sintra.

Cosmopolitan (USPS # 008-926) is published monthly for \$ 77 per year. Periodical postage paid at Champlain, N.Y., and additional mailing offices.

Postmaster: send address changes to IMS of New York, PO Box 1518, Champlain, N.Y., 12919-1518. For details, call IMS 1 800 428 3003.

Publication mensuelle - Distribuée par MLP. Photogravure: Hyphen-France SAS. Impression: Walstead Central Europe. Imprimée en Pologne / Printed in Poland.

Directeur de la publication
Arnaud de Contades

Cosmopolitan décline toute responsabilité pour les documents qui sont envoyés; les manuscrits non insérés ne sont pas rendus. La location à titre onéreux du présent numéro sous quelque forme que ce soit est rigoureusement interdite. La reproduction, même partielle, de tous les articles et illustrations publiés dans Cosmopolitan est interdite. La marque Cosmopolitan est enregistrée en France sous le n° 1486096. N° ISSN 1161 - 2258

Numéro de commission paritaire 0324 K 84 386 (T.V.A. 2,10%). Dépôt légal 1^{er} trimestre 2023.



Origine du papier:
Finlande.

Taux de fibres
recyclées: 0 %.

Certification: PEFC.

Eutrophisation:
Ptot 0,005 kg/tonne.

HORS ENCARTS



MA CABANE EN FORÊT

Pour un week-end dépaysant ou une nuit romantique, on pose ses valises dans ce cocon au milieu des arbres, à 45 minutes de Paris.

Parisien purs et durs, Eddy et sa femme n'avaient aucune attirance pour la vie au vert.

Jusqu'au déclin: un séjour chez un ami qui vient d'hériter d'une maison à la campagne. Aucun vis-à-vis, la nature à perte de vue... Pourquoi pas eux? La petite famille fait ses valises et déniche une ancienne ferme près de Coulommiers, en Seine-et-Marne. Et en 2010, Eddy réalise son rêve d'enfant: construire au bout du terrain une grande cabane. On vous emmène?

Se réveiller avec les oiseaux

Construite sur pilotis au milieu des arbres, la cabane de 33 m² accueille une chambre parentale (et une autre à l'étage avec deux lits simples), une salle de bains, une cuisine, un salon avec de grandes baies vitrées. Le clou du spectacle? Une terrasse de 30 m² traversée par trois arbres, avec vue à 180° sur la nature. Une cabane cosy et chaleureuse, comme une cachette à l'écart du monde. Le matin, on ouvre les yeux au son des gazouillis des oiseaux, on aperçoit des écureuils dans les branches, on écoute le vent qui fait bruisser les feuilles... Un rêve!

Se détendre

Tout confort, équipée d'une cheminée bio-éthanol, la cabane peut accueillir jusqu'à quatre personnes, toute l'année. La cuisine équipée permet de se concocter de bons repas... si on a apporté quelques victuailles dans le coffre de la voiture. Vous venez en train? Eddy vient vous chercher à la gare et propose les services d'un pizzaiolo ou d'un livreur de couscous pour dîner.

Se balader

Pour ceux qui ont la bougeotte, Eddy prête des vélos, de la draisienne au VTT, qui permettent de parcourir les chemins de campagne. La région regorge d'endroits à visiter: Fontainebleau, Vaux-le-Vicomte, la cité médiévale de Provins, le Parc zoologique des félins... Et même un parcours d'accrobranche. Alors, qu'est-ce qu'on attend? ■

J'Y VAIS!

Cabane perchée de Chambonnière, 8, rue de la Chambonnière, 77540 Le Plessis-Feu-Aussoux, tél. 06 08 41 22 16, cabane-perchee-de-chambonniere.com. 260 € la nuit pour 4 pers., -40 % sur la deuxième nuitée, possibilité de location à la semaine. La cabane est très prisée, réservez vite!

Cosmo & Co

Par Anna Taverla



Les 150 ans du 501

C'est LE jean emblématique de chez **Levi's**. De simple pantalon de travail, il est devenu un incontournable du dressing. Pour ses 150 ans, la marque ressort le classique **501** de 1981 dans une version plus structurée façon mom jean, avec une taille plus haute et des jambes fuselées. Un revival mode parfaitement exécuté ! Pour le découvrir, rendez-vous sur levi.com

A star is born

La Petite Étoile

lance son premier parfum et il promet d'enivrer nos plus belles soirées d'été. Avec ses accords de pamplemousse et figuier et ses notes de fleur d'oranger, il dégage une fragrance aussi puissante que sensuelle. On vaporise sur sa nuque, ses poignets et on laisse opérer la magie. 49 €, en boutique et sur lapetiteetoile.com



Vision du futur

Acuitis révolutionne le marché de l'optique avec une collection inédite, prête à nous en mettre plein les mirettes. Le concept ? Des montures imprimées en 3D à partir d'un scan de notre visage. En plus de bénéficier de lunettes sur-mesure, on réalise un achat qui n'engendre aucune surproduction, ni de risque d'inventu ou de perte de matière. Dingue non ? Infos sur 3d.acuitis.com



La beauté sans chichi

Pour toutes celles qui sont pressées ou trop occupées pour passer deux heures dans la salle de bain, **Body Minute** a trouvé la formule magique : **Hair Minute** et **Soap Minute**. En tout, quatre shampoings naturels qui fortifient et font briller les cheveux, des crèmes douches qui lavent et hydratent le corps et des savons qui nettoient et exfolient la peau. bodyminute.com



Le nec plus ultra de la pomme



Avec sa chair glowy, ses notes de miel et vanille et sa couleur flashy, c'est sûrement le fruit le plus gourmand et désirable de l'étalage. En plus de ça, la **Pink Lady** est issue d'une production française, composée de 632 producteurs répartis sur trois territoires, et qui s'engagent à respecter l'environnement. Allez hop, on croque et on savoure ! pomme-pinklady.com



Naturellement canon !

Des vernis plus naturels avec des couleurs qui tranchent, c'est possible ? Oui ! Et c'est la marque **Mavala** qui se lance dans ce joli challenge. Sa gamme **Mini Bio-Color's** propose des vernis qui contiennent jusqu'à 87% d'ingrédients d'origine naturelle et produits à partir de riz, betterave, canne à sucre... Le tout avec du silicium organique pour fortifier nos ongles. 7,50 € les 5 ml.

En route pour les festoches



Les beaux jours approchent et notre envie de danser, chanter et trinquer sur les sons de nos artistes préférés à **Solidays** aussi ! Rendez-vous du 23 au 25 juin prochain à l'hippodrome de Paris Longchamp pour découvrir les artistes et célébrer les 25 ans de ce festival engagé dans la lutte contre le VIH. On prend vite ses places ! solidays.org

Le grand cru des crèmes

Chez **Caudalie**, on ne s'adresse pas à n'importe qui quand il s'agit de prendre soin de notre visage. La preuve ! La marque innove et co-brevète une technologie avec Harvard. Résultat ? Une crème qui répare la barrière cutanée tout en repulpant et réduisant les rides de notre peau. Un miracle ! La crème riche premier cru, 84,90 €, en pharmacies, boutiques SPA et sur caudalie.com



La mode, ça cartoon !

Les Looney Tunes font leur retour et cette fois, ils investissent notre dressing. La marque **Scotch & Soda** s'associe à Warner Bros et met à l'honneur Bugs Bunny. Notre lapin préféré s'invite sur nos tee-shirts, vestes et sweat. Une capsule pleine d'énergie et uni-sexe, imaginée pour les adultes et les enfants. Comme ça, pas de jaloux ! scotch-soda.com



Sérum de jouvence

Le contour des yeux imprime les joies, les pleurs, et la fatigue. Cette zone est la plus fine de notre visage et la première à subir les signes de l'âge. Pour la repulper, **Sanoflore** a conçu un **Absolu merveilleux sérum yeux**. Ce soin à la texture légère et au concentré d'actifs anti-âge, atténue les rides, les poches et les cernes. Effet immédiat ! sanoflore.fr



Un combat commun

L'endométriose est une maladie qui touche une femme sur dix soit 190 millions de femmes dans le monde. Un chiffre faramineux pour une maladie encore trop méconnue. Depuis 2016, l'association **Info-Endométriose** informe et sensibilise le grand public. L'objectif ? La faire reconnaître comme une cause de santé mondiale. On participe à la lutte en faisant un don à info-endometriose.fr



Des couches vraiment propres

La marque **Biolane** fête ses 50 ans et pour l'occasion, elle relooke le packaging de ses couches. Sur le paquet, les infos sont claires, nettes et précises : éco-conçues et fabriquées en France, ces couches sont composées d'une matière 100% naturelle à base de canne à sucre et d'amidon de maïs. Un confort et une étanchéité totale pour la peau de notre bébé ! biolane.fr

Morning routine

Les soins made in **Ulé** sont composés de plantes issues d'un jardin vertical et cultivées en circuit court. Résultat ? Des extraits botaniques concentrés qui régénèrent la peau. D'abord, on fait mousser le gel nettoyant anti-pollution qui diminue le sébum et nettoie les impuretés. Ensuite, on applique la crème nutri-fortifiante pour nourrir notre peau en douceur. Parfait ! ulebeauty.com



La crème de la crème

Pour bichonner notre peau, on choisit la gamme **Cactéa** imaginée par la marque **marocMaroc**. Ces nouveautés s'appuient sur les bienfaits de la figue de Barbarie. Riche en antioxydant et en acide gras, elle se décline en huile, crème et masque pour le visage. On profite de ces soins naturels, qui revisitent les rituels ancestraux marocains. marocmaroc.com



C'est le bouquet

Souvent, les fleurs de nos bouquets proviennent de l'étranger. Pas chez **Eucalyptus Paris** ! Membre

actif du Collectif de la Fleur Française, ce fleuriste respecte l'environnement et suit le fil des saisons. Dans cette boutique, les fleurs sont locales et proviennent de fermes agricoles. On peut même s'abonner et participer à des ateliers DIY ! eucalyptus-paris.com



En plein air

Les beaux jours sont bientôt là et il est temps de s'équiper. Que l'on ait un balcon, une terrasse ou un jardin, la collection de **Casa** s'adapte à tous nos extérieurs. On choisit un salon lounge ou une grande table pour recevoir les amis, un transat confortable pour lézarder sans oublier le parasol pour se protéger du soleil. Vivement le printemps ! casashops.com



... les algorithmes

Deezer, Google... On dirait que j'ai mangé trop de cookies et que des robots ont récupéré les miettes pour s'en faire un puzzle. PAR SOPHIE HÉNAFF

L'algorithme veut que je reste, l'algorithme veut me plaire, l'algorithme veut me connaître. OK. Mais mon algorithme à moi, je le trouve un peu monomaniacque. Prenons mon réseau social préféré : quand je me suis inscrite, il me passait mes amis, tranquille. Je ne comprenais rien, mais je mettais des cœurs parce que j'ai bon fond. Je me suis vite aperçue qu'il choisissait mes amis en fonction de ses affinités, pas des miennes, puisque je connaissais à peine la plupart des gens qui apparaissaient. Mais il y avait un semblant de logique. Et soudain : le grand déraillement. Dans la vraie vie, j'ai lu à haute voix un livre sur les wombats. Le lendemain, mon fil ne m'offrait plus que des wombats se grattant le dos. Comme j'adore les rongeurs, innocemment, j'ai maté les vidéos. Aussitôt, mon algorithme s'est dit : « Elle kiffe les wombats, elle va surkiffer les pandas roux. » Paf : quarante posts de pandas, ratons laveurs, écureuils... Ça a duré des semaines, j'étais à me nourrir de noisettes. Heureusement, le film *Elvis* m'a sauvée.

J'ai dû dire à Safari que j'allais le voir, je ne sais pas, mais depuis j'ai Austin Butler et le King en alternance. Ça ne donne pas franchement envie de vérifier sur Google l'horaire de passage des camions poubelles.

Parfois mon fil se chope une nouvelle marotte

Quand elle ne me plaît pas, je veille à vite vite scroller pour pas que le robot se méprenne et m'en rabatte une couche. Quand je suis curieuse, je ralentis d'un demi-pouce, et quand ça me plaît, je m'endors dessus. Moi aussi, j'ai appris à connaître mon algorithme. Des fois il est sympa, il me flatte. Là par exemple, il croit que je suis bilingue. J'ai tous les talk-shows américains en V.O. Mais comme, parallèlement, il me propose des cours d'anglais, je me dis qu'il doute.

Tout récemment, j'ai rajeuni aussi

Deezer a décidé de me tutoyer. Avant, il me traitait avec plus de respect. Quand j'écoutais Texas,

Daho, Cabrel, il me vouvoyait – et même, quand j'ai téléchargé Dalida, je crois qu'il m'a répondu par lettre manuscrite. Mais depuis que je like Angèle et Aldebert pour mes enfants, l'appli me tutoie, limite si l'enceinte m'en tape pas cinq. Il a aussi décidé que j'adorerais Vianney. Je trouve le garçon charmant mais je ne suis pas sensible à ses titres, les goûts et les couleurs, tout ça. Donc quand je l'entendais dans le flow, hop je passais. Trois minutes plus tard, hop, il revenait avec une autre chanson, je rezappais, cinq minutes après, bim, un autre single. Comme le gars possède trente tubes au compteur, je me suis dit, ils vont pas tous me les essayer les uns après les autres, j'en ai marre maintenant. Me voici obligée de cliquer sur le petit bonhomme fâché « Ne pas me recommander cet artiste ». Je sais que c'est ridicule, que Vianney ne compte pas ses bonhommes, mais je ne peux pas m'empêcher d'espérer que je ne lui ai pas fait de peine.

Je le prends un peu personnellement

Surtout quand je sors un nouveau roman. J'ai mes angoisses d'autrice autocentrée qui me poussent à surveiller les sites. Je vérifie qu'il y a bien le résumé, la couverture, etc. Résultat, aussitôt, je reçois un mail de la Fnac : « Vous aimez Sophie Hénaff ? » Ben oui, un peu que je l'aime ! « Alors vous aimerez aussi Bidule Chouette. » Ah ben non, pas du tout, Bidule Chouette passe ses romans à zigouiller des ados à la tronçonneuse entre deux fautes de syntaxe, je l'aime pas du tout, quel rapport avec mes chefs-d'œuvre ? Pourquoi il me dit ça le robot Fnac ? Bon, c'est toujours mieux qu'Amazon qui, depuis la sortie de mon polar *Poulets Grillés*, me propose régulièrement des broches pour four encastrable. Elles ont l'air bien les broches, remarque, pas chères. Mon robot pense aussi à mon intérieur. ■

nouveau

CRÉATION ÉPHÉMÈRE N°4

*Un café d'exception
issu des terres volcaniques du Laos*

JACOBS DOUWE EGBERTS FR SAS | 30 BIS, RUE DE PARADIS, 75010 PARIS, FRANCE, 810 029 413 RCS PARIS | SAS AU CAPITAL DE 16 594 157,70 EUROS.



LOR SANS DOUTE LE MEILLEUR CAFÉ DU MONDE

La vie est belle



NOUVEAU
IRIS ABSOLU

LANCÔME
PARIS

RETROUVEZ-NOUS SUR WWW.LANCOME.FR