

SEP M
TOP
ventes

COSMOPOLITAN

AVRIL 2025

Sexe

Je ne pensais pas réaliser ce fantasme un jour...

Beauté

SPORT, CORPS ET PLAISIR
Les nouvelles routines bien-être

Mode

BLEU DENIM

J'AI (ENFIN) TROUVÉ MA PLACE

Et ce n'est pas celle que j'avais imaginée

Vécu

Je suis tombée enceinte de mon date

Bérengrère KRIEF

Rencontre avec une **pépite!**

L 13308 - 610 - F: 2,70 € - RD



swatch[®] 



swatch[®] 



AVRIL

sommaire



Cosmonews
page 26



La question mode
page 42



Envie de...
slow fashion
page 43

Édito **8**
Coulisses **10**
Vie de mère **14**
Rencontre **16**
Cosmoliste **18**

S'inspirer

Cover girl

Bérengère Krief **21**

Cosmonews **26**

Madame

la présidente **32**

La flamme **34**

Connectée **36**

Monte le son **37**

Bravo! **38**

Flash mode **41**

La question
mode **42**

Envie de... **43**

Crush créatrice **44**

À nos pieds **45**

Personal

shopper **46**

Kids only **48**

Flash beauté **51**

Parfums **52**

Cheveux **54**

Make-up **56**

La belle verte **58**

Un mois pour... **60**

Scoops beauté **62**



À nos pieds:
Des baskets aériennes
page 45



Make-up
page 56

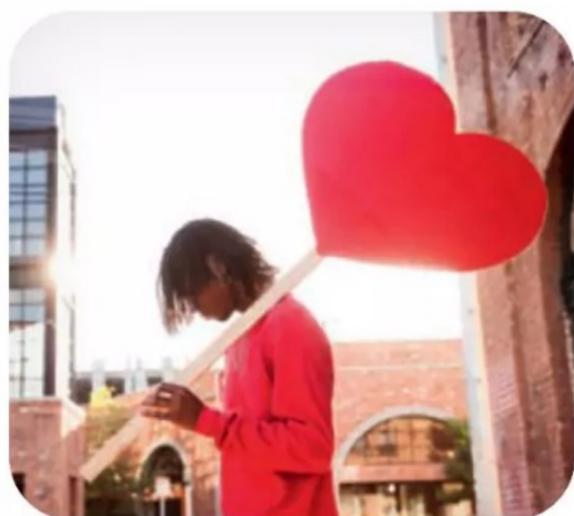


NOTRE COUVERTURE

Bérengère Krief est photographiée par Cyril George Jerusalmi. Styliste Coline Bach. Assistant photographe Adrien Iwanowski. Assistante stylisme Cristina Medina. Maquillage Lyana Kantsalieva. Coiffure Romain Durand. Body Coperni, b.o., collier et bagues Panconesi chez Whitebird, et bagues Pandora.



J'ai trouvé ma place
page 65



L'histoire pansement
page 70



Le fantasme que je ne pensais pas réaliser
page 74

Se réaliser
J'ai trouvé ma place 65
L'histoire pansement 70
Le fantasme que je ne pensais pas réaliser 74
Vécu: Je suis tombée enceinte de mon date 78
Mode: Plein phare 80
Spécial corps: Le sport, la nouvelle aire de jeu 92
Gluten, sucre, lactose: adios! 96
Le cortisol nous (ré)équilibre 100
Nos coups de pouce fermeté 102
S'évader
Roadbook Japon 105
Allo Cosmo 109
Miam! 110
Calendrier cosmique 113
Horoscope 114
Lettre ouverte au matin 118

JE M'ABONNE
magazines.fr/cosmopolitan
01 84 888 222
 (prix d'un appel local)
OFFRES PAGES 77 ET 104

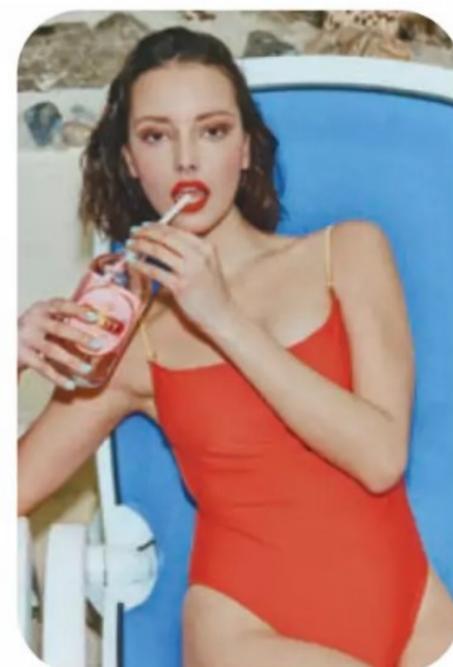
Dans l'édition France métropolitaine: sur le format classique uniquement, un collage d'échantillon Nuxe sur sa page de publicité p. 35.



Mode: Plein phare
page 80

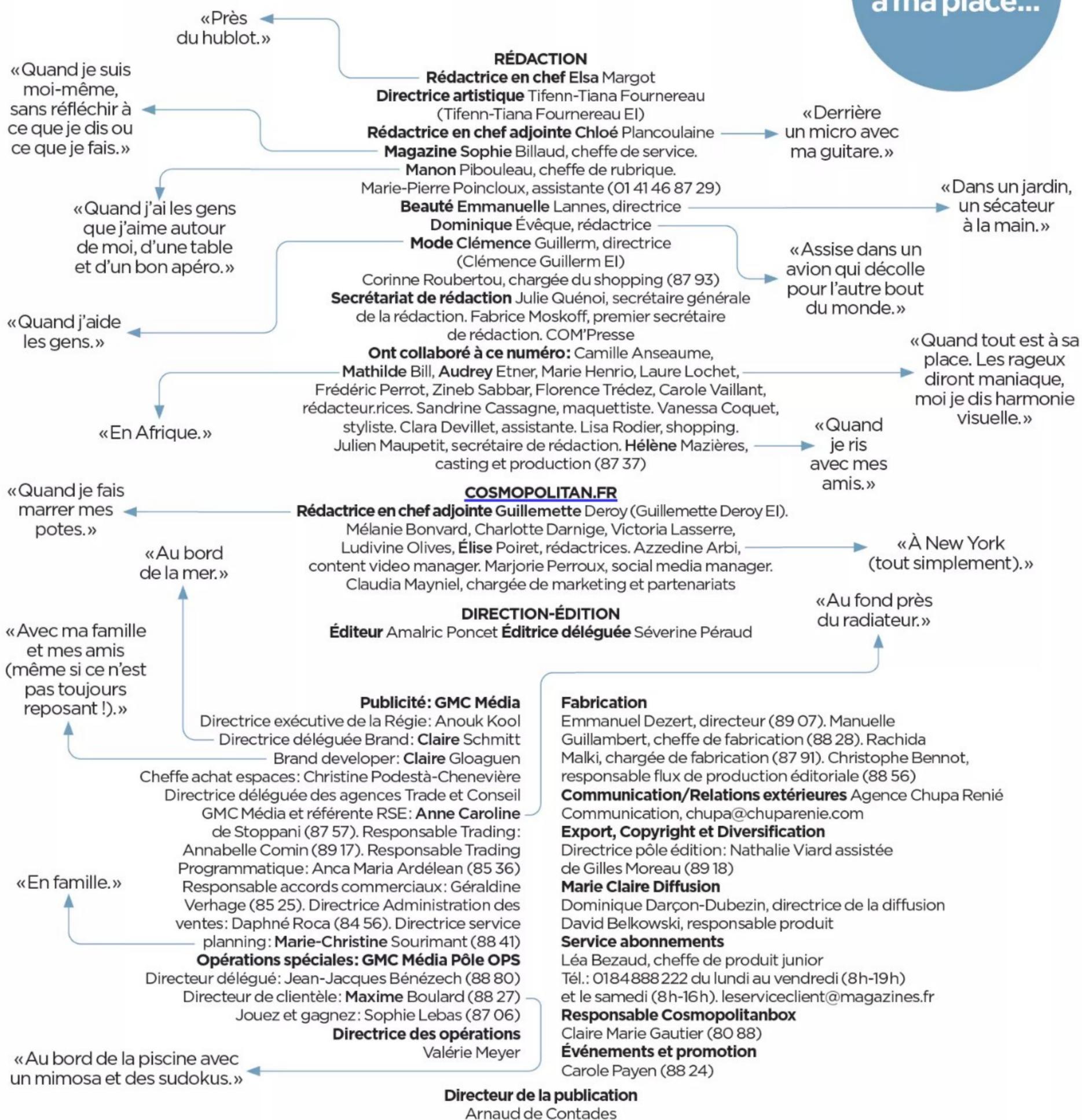


Spécial corps: Le sport, la nouvelle aire de jeu
page 92



Gluten, sucre, lactose: adios!
page 96

COSMOPOLITAN



COSMOPOLITAN 9, place Marie-Jeanne Bassot, CS 50238, 92593 Levallois-Perret cedex. Tél. : 01 41 46 88 88

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

Jonathan Wright, President of Hearst Magazines International, Kim St. Clair Bodden, SVP/Global Editorial & Brand Director, Chloe O'Brien, Global Editorial & Brand Director. International Editions: Allemagne. Australie. Bulgarie. Corée. Hong Kong. Inde. Indonésie. Italie. Mexique. Moyen-Orient. Pays-Bas. Philippines. République tchèque. Royaume-Uni. Slovaquie. Taïwan. Turquie. 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 2025 The Hearst Communications, Inc.



UN

STYLE

ICONIQUE

BEYONCÉ PORTE LE RIBCAGE WIDE LEG



édito

The place to be



Sur mon bureau, il n'y a qu'une petite photo, format Polaroid, couleurs un peu passées, mais à moi, elle me parle : c'est la plage de Vathi, à Sifnos, une île des Cyclades, où j'allais l'été avec ma fille lorsque j'étais séparée de son père. Je venais de commencer à travailler à Cosmo, c'était il y a dix ans. Depuis, l'île est devenue une destination prisée pour les retraites yoga et autres séjours de déconnexion, ma fille a bien grandi, et son père et moi on s'est remis ensemble. On a emménagé dans un appart baigné de lumière, on a fait mille choses, ma vie a changé, mais j'ai toujours cette photo devant moi, comme une boussole, un clin d'œil qui me rappelle cette sensation de bonheur et de simplicité que j'avais éprouvée alors. Cette certitude que désormais, tout allait bien se passer. L'âge de raison ? En tout cas un apaisement, la fin de la lutte avec cette question lancinante : c'est quoi, ma place ? Réponse : c'est là où je me sens bien. Facile à dire bien sûr, et d'ailleurs ça ne m'empêche pas de douter (souvent, et surtout de moi-même). Mais ça c'est normal, c'est la vie qui fait son job et sème ses petits cailloux pour qu'on trébuche et qu'on se relève. La bonne nouvelle, comme le dit si bien notre cover girl Bérengère Krief, c'est qu'il arrive un moment où l'on passe de l'autre côté : on sait qui on est, et on n'a plus peur. Foncez lire son interview page 21, elle y parle autant d'elle que de nous, c'est à la fois inspirant et réconfortant. À Cosmo, c'est ce que l'on cherche chaque mois : vous aider à trouver votre place. Parcourir le chemin qui est le vôtre, sans diktat ni pression, quitte à prendre quelques sentiers tortueux (spoiler : ce n'est jamais du temps perdu). Et si vous ne savez pas par où commencer, plongez-vous dans les témoignages de celles qui ont fait la route, page 63. Ouvrez grand vos yeux et gardez en tête une photo, un souvenir qui vous renvoie à un moment où vous étiez totalement vous-même. Vous êtes sur la bonne voie.

Elsa Margot, rédactrice en chef



www.paulmarius.fr

PAUL MARIUS



Y a d'la joie

Ce mois-ci, c'est Béregère Krief qui fait la couv. *Par Chloé Plancoulaine*



Fin janvier. À midi, sortie du gris de l'hiver parisien, notre humoriste préférée débarque comme un rayon de soleil dans le studio photo, grand sourire aux lèvres, suivie de près par Joe, son cocker aussi sociable qu'elle. Un hug à sa styliste Coline Bach – qui habille aussi Angèle –, et on passe à table. Le temps du déj, on a l'impression de retrouver une amie de toujours. Elle est aussi sympathique que ce qu'on imaginait. « C'est ma première couv », nous confie-t-elle avec une pointe d'appréhension entre le plat et le dessert. Mais après un passage entre les mains expertes de notre coiffeur et notre maquilleuse, elle peut compter sur la playlist pop-RnB de notre journaliste Azzedine pour réveiller sa Beyoncé intérieure sur le shoot. Face à l'objectif de Cyrille, elle enchaîne les tenues et les poses comme si elle avait fait ça toute sa vie. Sa chienne Joe en profite pour se faire papouiller par toute l'équipe, puis elle rejoint sa maîtresse adorée sur le set pour immortaliser leur duo de « wouf ». On est définitivement fans. ★

1. Simple et funky

Belle, drôle et sympa, Béregère remplit tous les critères pour devenir notre nouvelle BFF.

2. Futures stars

Tom, Azzedine et Pauline, de la team vidéo, s'entraînent pour être sur la prochaine couv.

3. Poser à poil

La plus à l'aise sur le shooting, c'est Joe.

4. Bleu de travail

Dans son body, Béregère se remonte les manches et hop, au boulot! Elle pose comme une pro face au pistolet à air de notre assistant.

5. Travail d'équipe

« Donne-moi ta main, et prends la mienne... », chante Cyrille. C'est qui le comique?

Respira™



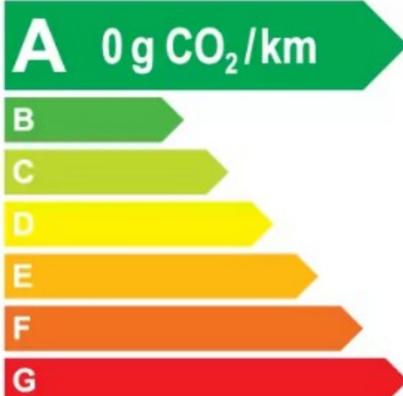
SPHERICA™ PLUS

PENÉLOPE CRUZ
FOR
GEOX

TOUTES LES ÉLECTRIQUES NE SONT PAS HABILLÉES PAR GIORGIO ARMANI



FIAT 500e, 500% ÉLECTRIQUE DÈS **99 €/MOIS⁽¹⁾** SANS AUCUNE CONDITION DE REPRISE
LLD 37 Mois - Apport de 3 900 € - Bonus éco 4 000 € déduit



***Edition spéciale** (1) Location longue durée **37 mois / 30 000 km maximum** d'une Fiat 500e RED MY25 berline 23,8kWh sans option en stock au tarif conseillé en vigueur au 22/10/2024 **après un 1^{er} loyer de 7 900 € ramené à 3 900 € après déduction du bonus écologique de 4 000 € selon les conditions du décret n°2024-1084 du 29 novembre 2024 (voir conditions d'éligibilité sur www.economie.gouv.fr).** Offre **valable jusqu'au 30/04/2025**, sur stock uniquement, non cumulable, réservée aux particuliers pour toute LLD d'une Fiat 500e neuve dans le réseau FIAT participant, sous réserve d'acceptation du dossier par CREDIPAR, loueur et SA au capital de 138.517.008 €, RCS Versailles n° 317 425 981, ORIAS 07004921 (www.orias.fr), 2-10 bvd de l'Europe 78300 Poissy. **Modèle présenté :** 500e Giorgio Armani Collector's Edition à **259 €/mois aux mêmes conditions.** Gamme Fiat 500e : **Consommations min/max (Wh/km) : de 130 à 149 ; Émissions de CO₂ (g/km) : 0 à l'usage. Jusqu'à 320 km d'autonomie électrique en WLTP.**

Giorgio Armani

Giorgio Armani
500e

COLLECTOR'S EDITION*

FIAT



500e Giorgio Armani Collector's Edition se distingue par ses détails uniques et emblématiques, dessinés par Giorgio Armani.

Au quotidien, prenez les transports en commun #SeDéplacerMoinsPolluer



Le rendez-vous chez le pédiatre

Mon fils me fait bronchite sur bronchite. Il me les faits à moi, sa mère, mais comme je ne suis pas rancunière, j'ai pris rendez-vous avec la pneumopédiatre. **Par Camille Anseaume**

Quand je suis arrivée, elle a sorti un dossier de 200 pages en me disant qu'elle avait quelques questions à me poser pour établir un bilan. Ça m'a un peu stressée vu que je n'avais rien révisé, mais ça a plutôt bien démarré. Disons que sur « prénom et nom de l'enfant », « lieu de résidence » et « numéro de téléphone », j'ai été incollable. J'avais l'impression d'être dans un grand show télévisé – *Une maman presque parfaite* par exemple –, et, en tendant l'oreille, je pouvais quasi entendre le son joyeux du buzzer et les applaudissements du public. J'ai bien fait d'en profiter, parce que ça n'a pas duré. « Date de naissance de l'enfant. » Elle parlait très vite et sans point d'interrogation, comme si la vie était trop courte pour mettre le ton. C'est peut-être ça qui m'a perturbée, toujours est-il que j'ai littéralement buggé. Impossible de me souvenir de l'année. « Il a eu 3 ans le 5 décembre. » Elle n'avait visiblement pas très envie de faire le calcul toute seule, pourtant je rappelle que c'est elle la scientifique, pas moi. Alors elle a repris : « Ce qui fait qu'il est né le... » « Il est né le divin enfant ? » J'ai tenté, des fois qu'on pourrait jouer à *N'oubliez pas les paroles* à la place. Non, apparemment on ne pouvait pas. « 2021, j'imagine. Taille et poids de naissance. » « 51 centimètres. 3,690 kilos. » Fierté immense. C'est venu

Bio

Camille est rédactrice, scénariste, autrice, chroniqueuse, elle a deux enfants, dont un qui tousse beaucoup.



tout seul, d'un coup, comme au Trivial Pursuit quand je sors des réponses que même moi je ne savais pas que je connaissais.

– Taille et poids actuels.

– Oh... il a bien pris depuis, hein.

– ...

– Soixetreouze centimètres et dinquatreize kilos. À vol d'oiseau, quoi.

– On ira le peser et le mesurer, ça sera plus précis. On va passer aux habitudes de vie.

– Chouette. Je suis très habitudes de vie.

L'intime, le quotidien, tout ça, ça me touche moi.

– Comment êtes-vous chauffée ?

– Très bien, merci, et vous ?

– Chauffage au gaz, électrique ?

– Au radiateur. Je suis très radiateur. Je trouve ça vraiment pratique, les radiateurs.

– À quelle température prend-il son bain ?

– Oh. Je dirais tiède. Pas trop froid.

Pas bouillant non plus quoi.

– Fumez-vous ?

– Ah ah ! Je peux prendre "Action" plutôt ?

– Donc oui, j'imagine. Vous avez fumé pendant la grossesse ?

– Oui.

– Fumez-vous dans sa chambre ?

– Oui, mais seulement au moment de l'histoire, dans son lit, quand je lui lis la biographie de Natascha Kampusch avant de dormir.

– Natascha qui ?

– Kampusch. La petite fille autrichienne enlevée à 10 ans sur le chemin de l'école et séquestrée pendant huit ans.

– Vous lisez cette histoire à votre enfant de 3 ans ?

– Non ! C'était une plaisanterie ! Comme quand je dis que je fume dans sa chambre aussi, c'est faux.

– Et pendant la grossesse, plaisanterie aussi ?

– Ah non, ça, c'est vrai. Un petit peu.

– Un petit peu vrai ?

– Non, un petit peu fumé.

Mon supplice a duré une heure et, en sortant, j'ai voulu remonter un peu dans son estime en la saluant par son titre professionnel. J'aurais dû deviner que c'était pas le jour pour tenter le diable. J'ai voulu dire « au revoir docteur », j'ai fermé la porte sur un minable « au revoir médecin ». Et puis je suis allée m'acheter une balance, une toise, et un thermomètre de bain. ★

Pour d'autres histoires de fails maternels, rendez-vous sur Instagram, @camilleanseaume

LILI SIDONIO

lilisidonio.com





Retrouvez d'autres rencontres en vidéo sur Snapchat.

Ali, 34 ans, influenceur et photographe, et Alia, 35 ans, influenceuse.

Un secret au grand jour

Ali et Alia se sont rencontrés sous l'œil du public, mais c'est loin des caméras qu'ils ont écrit leur histoire.

Par Azzedine Arbi

Où, quand, comment ?

Ali : Dès le début, je sentais son regard insistant lorsqu'on se croisait. Elle me fixait, me souriait... Dans ma tête, je me disais : « Elle est folle. » Dans ce contexte très particulier d'un jeu télé, il me paraissait évident qu'une rencontre était impossible. Et, pourtant, assez vite, j'ai changé d'avis. On était timides mais on a commencé à se retrouver tous les soirs pour discuter. On a senti qu'il se passait quelque chose, mais on ne voulait rien faire à la télé.

Alia : On s'est rencontrés en 2015 dans l'émission *Secret Story*. La première semaine, on était dans des maisons séparées, je m'ennuyais, sans savoir que ma vie allait bientôt changer... Quand il a passé la porte de la maison, j'ai eu un coup de foudre immédiat. Impossible de planquer mes sentiments, j'étais persuadée que tout le monde allait s'en rendre compte. Le plus dur, c'était de ne pas pouvoir appeler mes copines pour leur raconter.

Et après ?

Quand elle est partie, j'étais super frustré. Je me suis mis à fond dans le jeu mais je n'avais qu'une hâte : la retrouver. Je l'ai appelée le lendemain de mon élimination. On s'est revus et on ne s'est plus quittés. On a gardé notre histoire secrète avant d'officialiser cinq mois plus tard.

Je suis sortie de l'émission la première. J'étais contente de retrouver ma vie et mes proches. À ce moment, j'avais tellement de choses à gérer, et du mal à reconnecter, je n'avais pas vraiment le temps de penser à lui... Mais je savais que j'allais le retrouver.

Votre plus beau souvenir ?

La naissance de notre petit garçon, en 2023. On a mis du temps. On pensait qu'on avait un problème. Un jour, Alia a changé de comportement, elle est devenue trop mignonne (rires). Je me demandais ce qu'elle préparait jusqu'à ce qu'elle m'annonce qu'elle était enceinte.

Notre mariage. Même si Ali n'a pas fait de demande... C'est honteux (rires). On l'a organisé en deux semaines. Ça s'est fait très rapidement, c'était intime, dans mon jardin, il y avait notre famille et nos amis proches, c'était parfait.

Sa plus belle qualité ?

Elle ne souhaite jamais de mal aux autres. Même si elle ne te connaît pas, elle va te souhaiter de réussir.

Il a bon cœur. Il aime tellement sa famille.

Son plus grand défaut ?

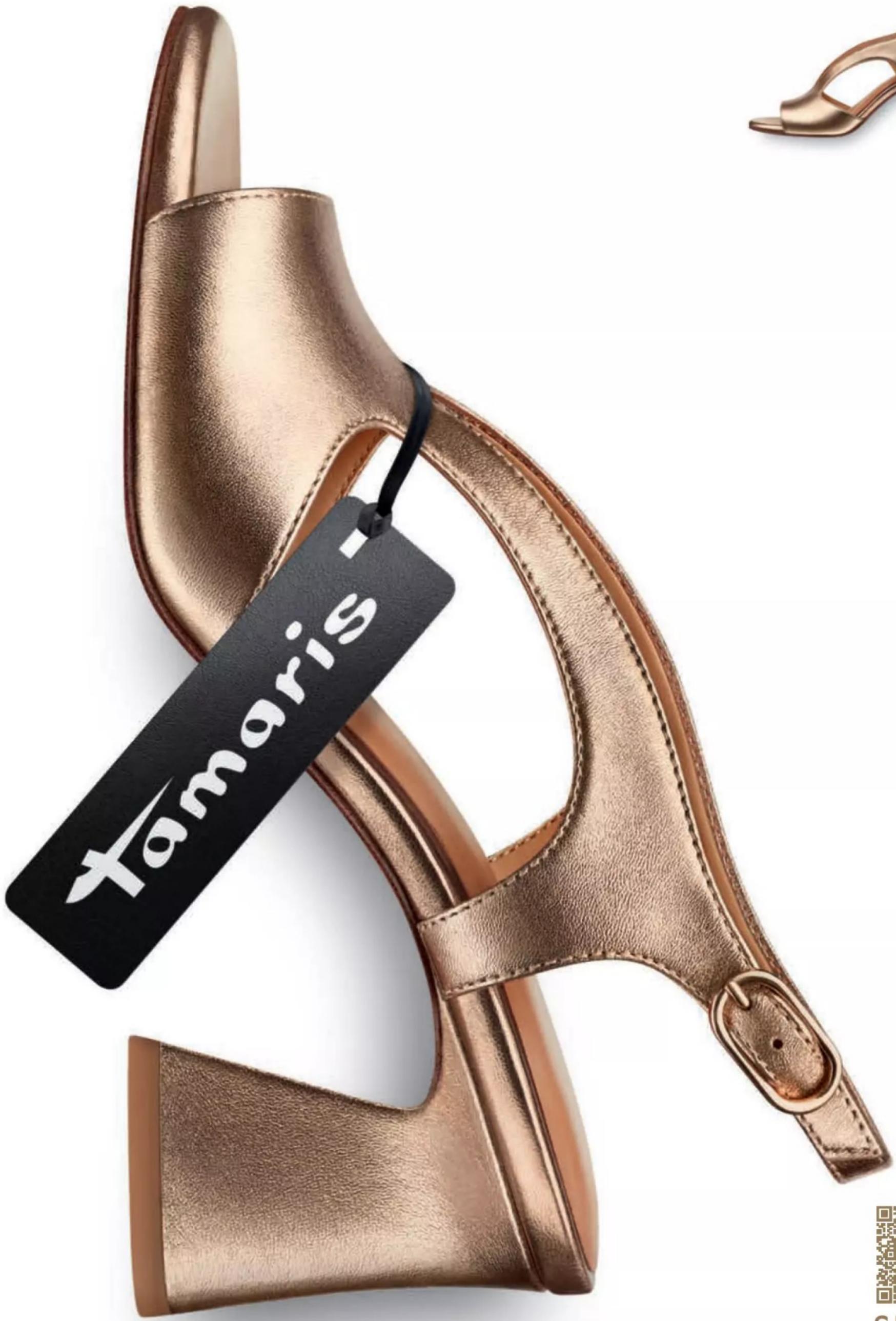
Elle est têtue ! Je lui dis : « Fais attention, tu ne devrais pas faire ça », et elle le fait quand même.

Son plus grand défaut, c'est « attends ». Il me dit tout le temps « attends ».

Des projets ensemble ?

Donner un frère ou une sœur à notre fils. On en a déjà parlé un petit peu. Ils pourront jouer ensemble, être là l'un pour l'autre. Et ils pourront aussi se soutenir si un jour ils vont mal.

Un deuxième enfant. C'est logique pour nous. Je suis très proche de mon frère, c'est comme mon jumeau. On a fait les quatre cents coups ensemble et j'adorerais que mon fils puisse avoir lui aussi quelqu'un à ses côtés. ★



SHOP
NOW!

Wortmann Int. Schuhproduktionen, Detmold    tamaris.com

OK, c'est à la mode mais...

J'ai beau essayer, j'ai un mal fou à être dans le coup. D'ailleurs, ça se dit toujours «être dans le coup» ?

Par Manon Pibouleau

1. Il n'y a quand même pas beaucoup de tissu sur ce tee-shirt.
2. Mon chef a fait une drôle de tête quand je l'ai appelé « Miskine ».
3. Même si tout le monde se met à la rando, je préfère quand même rester vautrée sur la plage.
4. Déso, mais les gens qui abrègent les mots, je trouve ça insup !
5. Je n'ai plus un radis.
6. Si, si, les graines de courge et le steak de soja étaient délicieux. En revanche, la prochaine fois, c'est moi qui t'invite.
7. Entre les algorithmes qui anticipent mes envies, le vélo électrique qui pédale à ma place et ChatGPT qui m'explique la vie, je me sens bonne à rien.
8. Je préfère sourire que faire la gueule comme les mannequins sur les podiums.
9. Ma dignité me retient de danser dans mon salon et de poster cette chorégraphie sur Tik Tok.
10. Je me coltine du collagène à toutes les sauces et j'ai toujours l'air d'avoir mon âge.
11. Ce n'est pas pour cette raison que je suis féministe.
12. Dites donc, les créateurs d'escape game, vous n'en avez pas marre de nous faire payer 40 € pour sortir d'une salle ?
13. À force de boulotter tous ces produits bio, j'espère finir centenaire.
14. Je vous jure que sur moi, le mix short/santiags, ça fait peur !
15. Vraiment, ne te sens pas obligé de te faire une coupe mullet, chéri.
16. Si c'est pour qu'on se ressemble tous, je préfère encore être has been.
17. Vous savez, même si je n'ai pas d'iPhone, je reste quand même joignable, hein.
18. Comme le jean taille basse, MSN et *Le Bigdil*, tôt ou tard, ça sera démodé.
19. Entre celles qui tirent les cartes, lisent la couleur de mon aura ou les lignes de ma main... En ce moment, il y a plus de sorcières que de Moldus sur Terre.
20. C'est dommage, je tolère bien le gluten.
21. Si le vin sans alcool a le goût du vin avec alcool, à choisir, mettez-moi un bon côtes-du-rhône.
22. Je trouve ça vachement moche. ★

TELLEMENT

TE

TE

TE

TE

CHABLIS

L'accord parfait.
Et tellement d'autres encore.



En savoir plus
sur les **AOP** Chablis,
vins blancs uniques,
sur chablis.fr

B VINS DE BOURGOGNE
CHABLIS



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.



FESTIVAL
INTERNATIONAL
DES SÉRIES
DE CANNES

← RETROUVEZ TOUTES
LES INFORMATIONS ICI

CANNESERIES SAISON 8 24-29 AVRIL 2025

CANAL+
PARTENAIRE OFFICIEL

CANNES
CÔTE AZUR

DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES



AIRFRANCE

BANG BANG
COSMETICS

KÉRASTASE
PARIS

B
BARRIÈRE

madame
FIGARO

Konbini

ALLOCINÉ

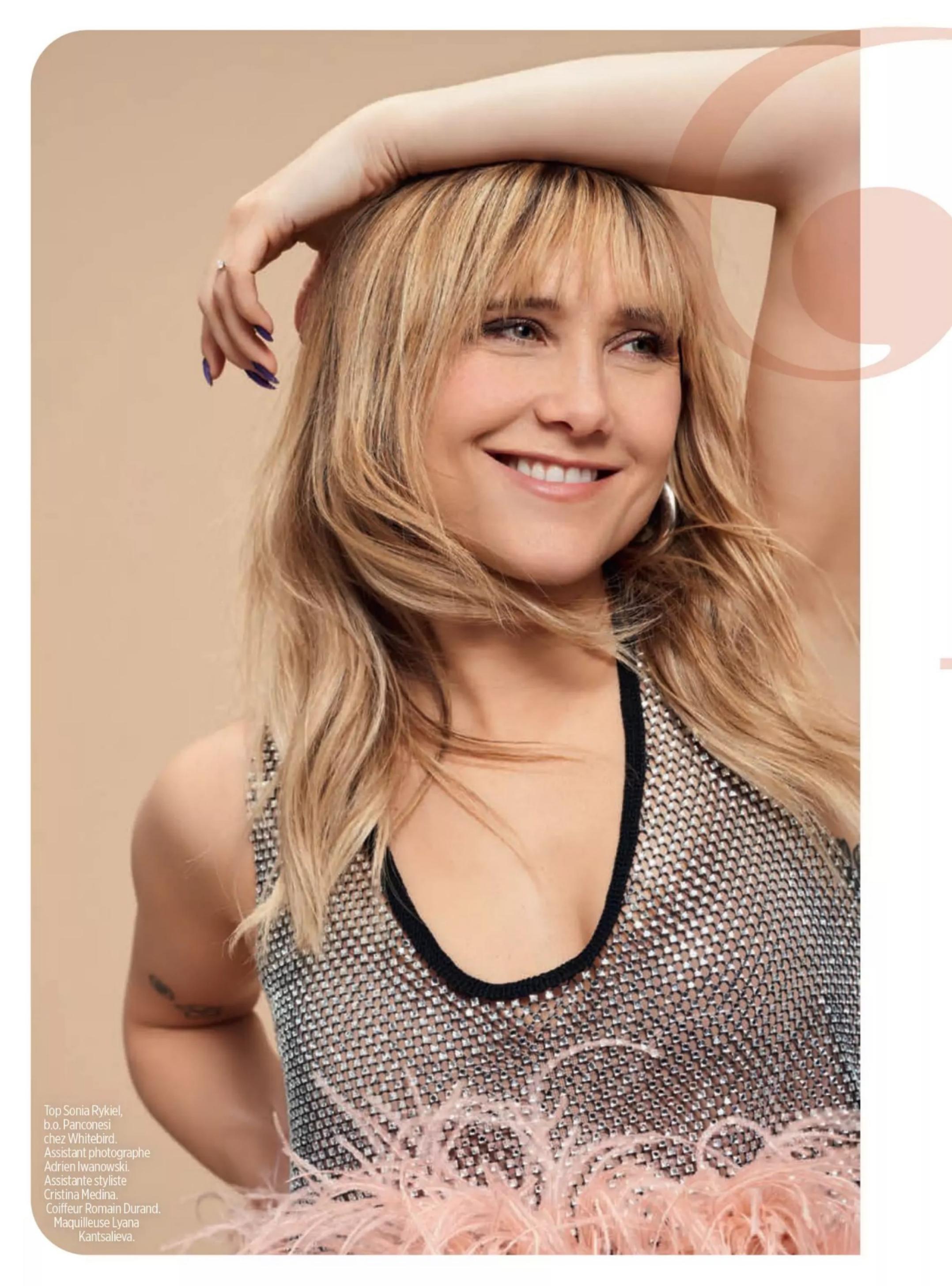
Europe 1

s'inspirer

Bérengère Krief

Elle nous dit tout... tout.

Blazer, tee-shirt et jupe
Vivienne Westwood,
b.o. Panconesi chez
Whitebird, chaussettes
Calzedonia, mocassins
J.M. Weston.



Top Sonia Rykiel,
b.o. Panconesi
chez Whitebird.
Assistant photographe
Adrien Iwanowski.
Assistante styliste
Cristina Medina.
Coiffeur Romain Durand.
Maquilleuse Lyana
Kantsalieva.

Toujours aussi drôle et chaleureuse, l'humoriste se met à nu dans son nouveau spectacle baptisé *Sexe*. Assumer ses désirs, briser les tabous, tenter des expériences en tout genre... Elle nous raconte le chemin qu'elle a parcouru pour réussir à prendre son pied, sur scène comme dans sa vie privée. Rencontre.

Par Manon Pibouleau. Réalisation Clémence Guillerm. Photos Cyrille George Jerusalmi. Stylisme Coline Bach.

Béregère Krief fait partie de ces filles célèbres mais sans chichis. Elle déclenche des standing ovations, se produit à l'Olympia, pose en couverture des magazines, et aurait donc largement de quoi prendre le melon. Pourtant, elle affiche un grand sourire qui la rend immédiatement sympathique et accessible. Repérée en 2011 dans la mini-série au maxi-succès *Bref*, Béregère n'imaginait pas que sa carrière se jouait à ce moment-là : « Je n'ai pas vu arriver le succès. Pendant le tournage, on passait surtout un bon moment entre potes. C'est ce qui est génial quand tu es anonyme. Il n'y a pas d'attente, tout est léger... Bien sûr, c'est important de se battre pour réaliser son rêve, mais il ne faut pas oublier que toutes les étapes du parcours sont savoureuses. » En février, cette série culte a signé son grand retour, et Béregère reprend le rôle de Marla : « Je suis heureuse de retrouver ce personnage et de découvrir ce qu'elle est devenue dix ans plus tard. Quand j'ai reçu le scénario, je l'ai tout de suite trouvé génial et hyper moderne. » Nous aussi, on est ravies de ces retrouvailles, même si on n'a jamais vraiment quitté Béregère depuis notre rencontre sur le petit écran. Et pour cause : elle a enchaîné les projets. Après le succès de son premier one-woman-show, sobrement baptisé *Béregère Krief*, elle participe aux plus grands festivals d'humour, fricote avec le cinéma et joue dans plusieurs films (*L'École est finie*,

Joséphine, Adopte un veuf...). En 2019, elle signe son retour sur scène avec un second spectacle, *Amour*, pour lequel elle est nominée aux Molières. Béregère, c'est comme une copine qu'on retrouve de temps en temps autour d'un verre : on s'assied et on l'écoute nous débriefer sa vie. À l'époque, elle dressait un bilan sentimental et évoquait sa rupture amoureuse, alors qu'elle avait déjà dit « oui », choisi sa robe de mariée, réservé une

salle de réception et même le traiteur. Son talent vient de sa sensibilité, de sa capacité à se relever et à transformer les épreuves en sources d'inspiration. Et quand on lui demande si elle a une référence dans le milieu, elle ne se creuse pas longtemps pour répondre : « Florence Foresti ! » À l'image de son idole, Béregère s'est hissée au rang des humoristes de renom, ceux qui ont donné leurs lettres de noblesse au stand-up. « C'est une vocation qui me dépasse. La scène guérit tout, les peines de cœur comme un vilain rhume. Pendant 1 h 30, on range nos portables et on rigole, tous ensemble. C'est un moment magique, de profonde humanité ! » Mais dans sa tête comme dans sa vie, tout va très vite et Béregère anticipe la suite : « Même sur scène, en train de jouer, je pensais déjà à mon prochain spectacle. J'ai beaucoup réfléchi au thème alors qu'il se trouvait juste là, sous mon nez. Chez moi, il y a une tonne de livres sur la sexualité : je le tiens, mon sujet ! Finalement, je me suis challengée pour oser dire tout haut : oui, je suis une femme, j'ai du désir, et mon prochain seule-en-scène s'appellera *Sexe* ! »

Pour transmettre un message

Le sexe... Toute une histoire, dont Béregère nous parle sans jamais être vulgaire ou moralisatrice. Dans son nouveau spectacle, elle dézingue les tabous et le poids de l'éducation, met un coup de projecteur sur les blocages

et les ressentis des femmes, sans oublier de nous partager ses propres expériences. « Mon inspiration vient de ce que je vis. Ensuite, je prends le temps de digérer ces événements pour pouvoir les comprendre et en parler. Parler de sexe juste pour être trash, sans transmettre de message, ça ne sert à rien ! » On a tous vécu des errances sexuelles et, pour nous mettre à l'aise, Bérengère énumère les siennes : elle s'est fait lécher les pieds, a tenté une expérience lesbienne et a suivi un chaman au Chili pour un nettoyage énergétique de l'utérus... Si cette quête de l'épanouissement rocambolesque nous fait marrer, elle nous rappelle aussi à quel point il est difficile de se sentir confortable avec ses envies et son corps. « À l'époque, mon rapport au sexe était biaisé. Je me contentais d'être un objet de désir, je passais mon temps dans l'attente de plaire à l'autre. Même en couple, je me disais : "Il faut le satisfaire sinon il va me quitter !" J'avais hérité de cette idée du "devoir conjugal", et je n'avais aucune prise sur ma propre sexualité. Ça peut paraître désuet mais, à mon avis, c'est un problème encore très actuel. » Sur scène, elle cherche des explications et, finalement, elle met le doigt dessus. Inconsciemment, Bérengère appliquait ce qu'on lui avait transmis : elle ressentait de la crainte et de la contrainte, ce qui ne laissait aucune place à la jouissance. Alors, elle nous partage ses souvenirs et les premiers conseils qu'elle a reçus, à travers de savoureuses imitations de sa maman. « Elle me disait : "Les hommes c'est comme ça, il faut faire le job sinon ils se barrent avec une autre." Sa hantise ? Que je tombe enceinte ! Elle me mettait en garde : "Attention Bérengère, c'est comme le Paic citron, une seule goutte suffit !" » Aujourd'hui, contrairement à sa mère qui « ne mettait jamais les mots sur les choses », Bérengère appelle le sexe par son nom et sans rougir. Finis, les tabous ; envolée, la honte. Place à une sexualité heureuse. Mais pour parvenir à prendre son pied, encore faut-il comprendre son propre fonctionnement : « Le corps, c'est comme une voiture. Si tu ne connais pas ton moteur ni le type d'essence que tu dois mettre, tu ne peux pas demander à l'autre de te réparer... sinon, tu seras éternellement insatisfaite. Aujourd'hui, je ne suis plus dans l'offrande, dans la performance ou dans des pratiques qui ne me conviennent pas. Ma sexualité est simple. C'est un moment où je me sens bien et en sécurité. Je m'écoute, sans essayer d'épater la galerie. » En tête à tête avec Bérengère, on souffle un coup et on se détend pour ne plus jamais perdre de vue l'essentiel : le sexe, c'est avant tout du plaisir et du partage.

Atteindre l'âge d'or

Quand on la regarde, on se dit que quelque chose a changé chez elle. Bérengère a bonne mine, elle rayonne comme après une grosse nuit de dix heures, et ça la fait rire :

« Parfois, j'ai l'impression que les gens me disent que je suis plus jolie à 40 ans qu'à 25 ans... En réalité, ce qui a changé, c'est ce que je ressens pour moi. » Depuis qu'elle a passé le cap de la quarantaine, elle se sent plus légère : « J'ai envisagé cette nouvelle dizaine comme un déménagement. Pour passer de l'autre côté, je ne pouvais pas m'encombrer, me trimballer de la colère, de la rancœur ou des événements que je n'avais pas digérés. Alors je me suis lancée dans un grand ménage de printemps. J'ai bazaré tout ce qui ne me convenait plus, pour vivre mes émotions sereinement. J'ai stocké les souvenirs "bons à garder" dans des boîtes étiquetées, elles-mêmes rangées dans mon

grenier mental. Je n'ai pas peur de m'y aventurer car

il ne ressemble plus à un coin sombre, avec des toiles d'araignées partout et une montagne de problèmes qui n'ont pas été réglés. » Cette révolution, ou sa « crise d'ado de la quarantaine » comme elle dit, lui permet d'être au clair sur tous les tableaux. « J'ai parcouru un long chemin. Le véritable kif, c'est la maturité que je suis parvenue à atteindre sur scène. Avant de me produire, j'avais peur toute la journée, ce n'était pas tenable. J'ai fait du coaching, des séances de sophrologie, j'installe des rituels qui me font du bien et, maintenant, je maîtrise mon stress. J'ai appris à apprécier cette solitude juste avant le grand saut. Je sais qui je suis, pourquoi j'exerce ce métier et, même si je ne monte pas sur scène comme si j'allais acheter mon pain, je gère. C'est ma plus grande victoire. » Décomplexée, c'est le mot qui lui convient le mieux. Décomplexée sur scène, mais aussi dans sa vie privée. « Avant, quand j'étais avec un mec, je me faisais un make-up de nuit pour être belle au réveil. Je ne pensais pas que l'on pouvait m'aimer si j'étais démaquillée. Maintenant, je me sens bien à l'intérieur, à l'extérieur et dans mon couple. » Ce qui change, c'est donc l'énergie. La façon dont on l'utilise et, surtout, dans quoi on l'investit. Si elle est employée de la bonne façon, dans des projets qui nous ressemblent et nous grandissent, elle peut nous changer la vie. Nous, on est heureuses pour Bérengère, et visiblement, on n'est pas les seules. « Un soir, à la sortie de mon spectacle, un monsieur est venu me dire que j'avais l'air d'aller mieux, et qu'il était content pour moi. » En fait, à chaque fois qu'elle se produit, Bérengère réalise un tour de magie : elle donne de l'amour et en reçoit en retour. ★

SON ACTU

À LA TÉLÉ

On retrouve Bérengère Krief dans la saison 2 de *Bref*, disponible sur Disney +.

SUR SCÈNE

En tournée dans toute la France avec son nouveau spectacle *Sexe*. On prend nos billets illico !

A woman with long brown hair, wearing a dark blue strapless top and maroon cargo pants, sits on a light-colored floor. She is surrounded by several hands holding different styles of Skechers sneakers. One hand holds a red sneaker, another a light green one, and another a blue one. She is wearing a pair of shiny, metallic green sneakers. The Skechers logo is prominently displayed in white cursive script across the center of the image, with the words 'THE UNO' in red block letters below it.

Skechers

THE UNO

VANESSA MAI

cosmonews

Films, expos, collabs et nouveautés... Nos 21 infos et coups de cœur du mois.

Par **Sophie Billaud**,
avec **Marie Henrio**, **Elsa Margot**
et **Florence Trédez**.



3

Comme un poisson dans l'eau

Le meilleur vase pour nos fleurs. Vase en papier, Octaevo, 24,50 €.



Pixel art

Tout droit sorti d'une partie de *Super Mario*. Miroir flamme, Design Roberto Bruno pour Seletti, madeindesign.com, 159 €.



Les albums du mois

Pour tout comprendre à l'amour

Ils avaient écrit ensemble un duo marquant: *Brandt Rhapsodie*, qui racontait les débuts et la fin d'une histoire d'amour à travers les Post-it laissés sur un frigo. Seize ans plus tard, Jeanne Cherhal et Benjamin Biolay se retrouvent sur le nouvel album de la chanteuse pop, intitulé *Jeanne* (Décibels Productions). Un opus lumineux, mutin et léger, à l'image de la pochette où la chanteuse se dévoile plus sensuelle. Et une collaboration artistique (Biolay à la production, Cherhal à l'écriture et la composition) qui matche comme une évidence.

Pour chalouper au soleil

Derrière l'onctueux pseudo Miel de Montagne se cache Milan Kanche, qui a été DJ quelques années avant de se lancer dans la chanson électro-pop. Avec son nouvel album *Ouin Ouin* (Délicieuse Records), le jeune homme creuse le sillon qu'il avait déjà exploré: influences hybrides entre pop, reggae et french touch - en mode l'Impératrice, Parcels ou Flavien Berger -, paroles simples mais pleines de sincérité qui oscillent entre euphorie et mélancolie, et cool attitude qui frôle l'insouciance. Du miel pour les oreilles et du soleil dans les cœurs.

Pour monter le son

Adele ou Amy Winehouse? C'est à ces deux chanteuses, prolixes en confidences ultra-sincères, que l'on pense en écoutant les chansons d'Adèle Castillon. Celle qui s'est lancée dans une carrière solo en 2023 avec un premier album *Plaisir Risque Dépendance*, sort son deuxième opus, *Crève-cœur* (Iconoclast). Le patronyme de sa mère et un titre qui raconte bien son intrinsèque mélancolie, qu'elle soigne à coups de morceaux dansants, sous influence rap ou électro, interprétés en duo avec Louane, Gazo, Winterzuko, Declan McKenna ou Sopico. On kiffe.

2

SHINE BRIGHT LIKE RIRI

En 2005, à tout juste 17 ans, Rihanna devient disque d'or grâce à son album *Music of the Sun*, qui se vend à plus de 2 millions d'exemplaires. La suite, tout le monde la connaît. La star enchaîne les tubes, les récompenses, les performances et les looks de dingue. Et si ses fans attendent toujours un nouvel album depuis la sortie d'*ANTI* en 2016, l'artiste n'a pas perdu son temps (ni son argent), puisqu'elle a bâti plusieurs empires. Fenty Beauty? Une révolution make-up qui a inspiré un paquet de marques. Savage x Fenty? Un coup de pied dans le monde ultra-normé de la lingerie. Le Super Bowl? Une performance totalement dingo pour annoncer sa grossesse au monde entier. Bref, la chanteuse américaine est une femme d'affaires hors pair, mais aussi une artiste accomplie et une icône mode. L'autrice Caroline Hamelle lui consacre un ouvrage à lire pour rêver et s'inspirer. *Rihanna, femme & icône*, éd. E/P/A, 35 €.





6

Reines du bitume
Converse active le mode citadin et lance des modèles de sandales et chaussures de ville qui changent des baskets. Loafer Platform Leather et Chuck Taylor All Star Lugged Heel Loafer Platform Leather, Converse, 95 €.

5

Un goût de bonbon...

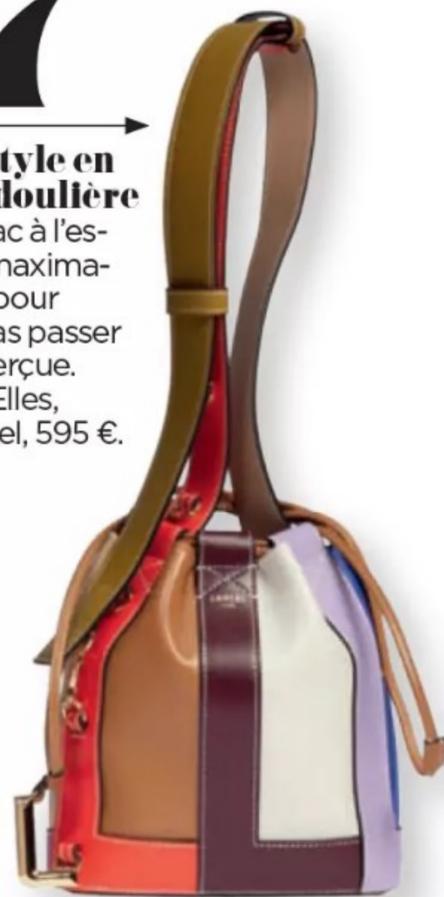
Mais sans les caries! Chupa Chups sort son dentifrice saveur cola, qui nettoie vraiment les dents. Hismile, sur sephora.fr, 14 €.



7

Le style en bandoulière

Un sac à l'esprit maximaliste pour ne pas passer inaperçue. Sac Elles, Lancel, 595 €.



9

Stay hydrated

Cette olla en terre cuite diffuse de l'eau dans nos plantes pour un arrosage progressif et continu. Bye les ficus crevés! Pepin Plantcare, 25 €.

8

Trendy collab

Le duo Fenty x Puma revient en force avec des tongs à talons (120 €) et des baskets hyper flashy (120 €). De quoi sprinter vers un max de style!



10

Et pouf!

Ce siège vient de la planète Mars ou quoi? Pouf, collection Nomad Escape, AM.PM x Otto Studio, 249 €.



11

RIRE ET CHANSONS

Envie de se poiler en musique? Rendez-vous au Lido, où se joue une parodie du film *Titanic*, dans laquelle le rôle principal est celui de Céline Dion. Le temps d'un spectacle complètement déjanté, les tubes de la chanteuse s'enchaînent pour nous raconter ce qui est vraiment arrivé à Rose et Jack lors du fatidique naufrage. Le show se déroule dans un décor en carton-pâte, avec des acteurs burlesques, et dans une ambiance absolument foldingue. Passée par Sydney, Londres ou Montréal, la comédie musicale *Titanique* débarque à Paris pour nous en mettre plein les mirettes. À partir du 24 avril, lido2paris.com



Your Friends and Neighbors

Alors qu'il a du mal à gérer le fait que sa femme l'a quitté pour son meilleur ami, Coop est en plus licencié de son poste de conseiller financier au salaire juteux. Pour continuer à assumer son train de vie, il se met à voler des objets de valeur dans les résidences cossues de ses riches voisins. Le toujours séduisant Jon Hamm (*Mad Men*) fait preuve d'un beau mélange de drôlerie et d'ironie, le temps de ces huit épisodes qui naviguent entre polar noir, satire sociale et comédie romantique. Face à lui, on se délecte du charme piquant d'Amanda Peet, aussi attachante qu'hilarante en mère de famille écrasée par sa charge mentale. À partir du 11 avril sur Apple TV+.

13

En mode aérobie
Repetto nous renvoie dans les années 80 avec une capsule de sport aux couleurs pop et coupes rétro. À partir de 30 €.

Sur nos écrans

Mikado

Parce qu'il a été maltraité enfant et trébuché dans de nombreux foyers, Mikado a choisi de vivre avec sa compagne et ses deux enfants sur les routes, dans un van. Quand le carburateur tombe en panne, il accepte à contrecœur de s'installer dans la villa d'un sympathique professeur de français, le temps que la pièce de rechange arrive. Une parenthèse enchantée pour Nuage, sa fille adolescente. La réalisatrice et scénariste Baya Kasmi fait preuve de délicatesse et d'un grand talent d'écriture pour cette histoire qui aborde des thèmes comme le prix de la liberté et le besoin d'indépendance avec beaucoup de nuances. En salles le 9 avril.

37 secondes

Le 15 janvier 2004, Marie apprend que son beau-frère est porté disparu alors qu'il pêchait dans la mer du Nord avec les autres membres d'équipage du *Bugaled Breizh*. Avec les parents des autres victimes, elle fait appel à un avocat pour lancer une action en justice et connaître la vérité. Cette mini-série s'inspire d'un fait divers pour dénoncer les zones d'ombre d'une affaire d'État qui a fait scandale tout en dressant le portrait d'une communauté souvent oubliée. Une histoire sentimentale touchante entre la très juste Nina Meurisse et le pudique Mathieu Demy. Les 3 et 10 avril à 20 h 55 sur Arte.

14

Loulou et boutin

Sapée comme jamais avec la première collection de lunettes de soleil Christian Louboutin. Prix sur demande.





La chasse est ouverte
Pour Pâques, ce sont des animaux sauvages qu'il faut trouver! Kim le perroquet, Arnaud Larher, 35 €.



Pas touche à ma valoche...
Ou j'attaque! Modèle Transit'r S, Eastpak x Les Dents de la mer, 175 €.

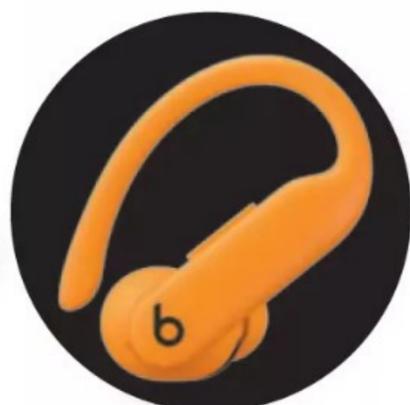


LES TISSERANDS DE L'ART

S'il y a bien une chose que l'on n'avait pas vue venir, c'est cette collab entre Sandro et Louise Bourgeois. Étonnante, car Louise Bourgeois était connue pour ses gigantesques sculptures d'araignées qui symbolisaient sa mère (une figure protectrice qui était aussi tisse-rande). Détonante, car l'équipe créative de Sandro a su capter l'œuvre de l'artiste sans jamais la dénaturer. Un sacré exercice de style! Mais cette connivence entre la mode et l'art ne date pas d'hier. Au début du siècle passé, la créatrice Elsa Schiaparelli et Salvador Dalí avaient créé une robe-homard et un chapeau-chaussure pas franchement fastoches à porter, mais complètement inédits pour l'époque. Yves Saint Laurent a aussi rendu hommage à des peintres comme Mondrian ou Van Gogh. Plus récemment, la maison Louis Vuitton a collaboré avec les artistes contemporains Yayoi Kusama et Takashi Murakami. Le sujet est si vaste qu'une expo se tient actuellement au Louvre de Lens, revenant sur les liens qui unissent les artistes à la mode, et vice versa. *S'habiller en artiste. L'artiste et le vêtement*, jusqu'au 22 juillet.



Maison d'artiste
Des mugs dignes des plus beaux magazines déco sans y laisser un rein! Garance Vallée x Monoprix, à partir de 15 €.



Du son pour nos squats
Pour traquer sa fréquence cardiaque tout en écoutant ses sons préférés. Powerbeats Pro 2, Beats by Dre, 300 €.

THOMAS BRAUT/TF1, DR



16 TROIS QUESTIONS À...

Fauve Hautot, membre du jury Séries courtes pour le festival Canneseries, qui se déroule du 24 au 29 avril sur la Croisette.

Quand on t'a appelée pour te proposer ce rôle, qu'as-tu ressenti? J'ai été honorée que l'on ait pensé à moi! Je regarde beaucoup de séries, et le cinéma est un art que j'affectionne particulièrement. J'adore l'idée d'être entourée d'un jury international, d'avoir l'opportunité de défendre mon point de vue et de débattre ensemble sur nos visions et sensibilités artistiques.

Quels seront tes critères pour évaluer une série? Je vais être attentive à la mise en scène, aux plans de caméra, et voir s'il y a une perspective différente de ce côté-là. Je vais aussi être vigilante sur l'écriture, la psychologie des personnages... Quand il s'agit d'un format court, on doit entrer directement dans le vif sujet et vite s'attacher aux personnages. Pour ma part, j'aime quand un scénario parvient à m'embarquer quelque part.

Ta série préférée? J'ai adoré *Fosse/Verdon*, qui parle de la relation pro et perso du chorégraphe et réalisateur Bob Fosse avec sa femme, Gwen Verdon, qui est aussi danseuse. Dans un autre registre, *Mon petit Renne* et la mini-série *Amour fou* m'ont beaucoup plu également.



17 Ton sur ton
Des chaussettes assorties à nos sabots? C'est le pari mode loufoque de Crocs et Happy Socks. À partir de 80 €.



Du rêve...

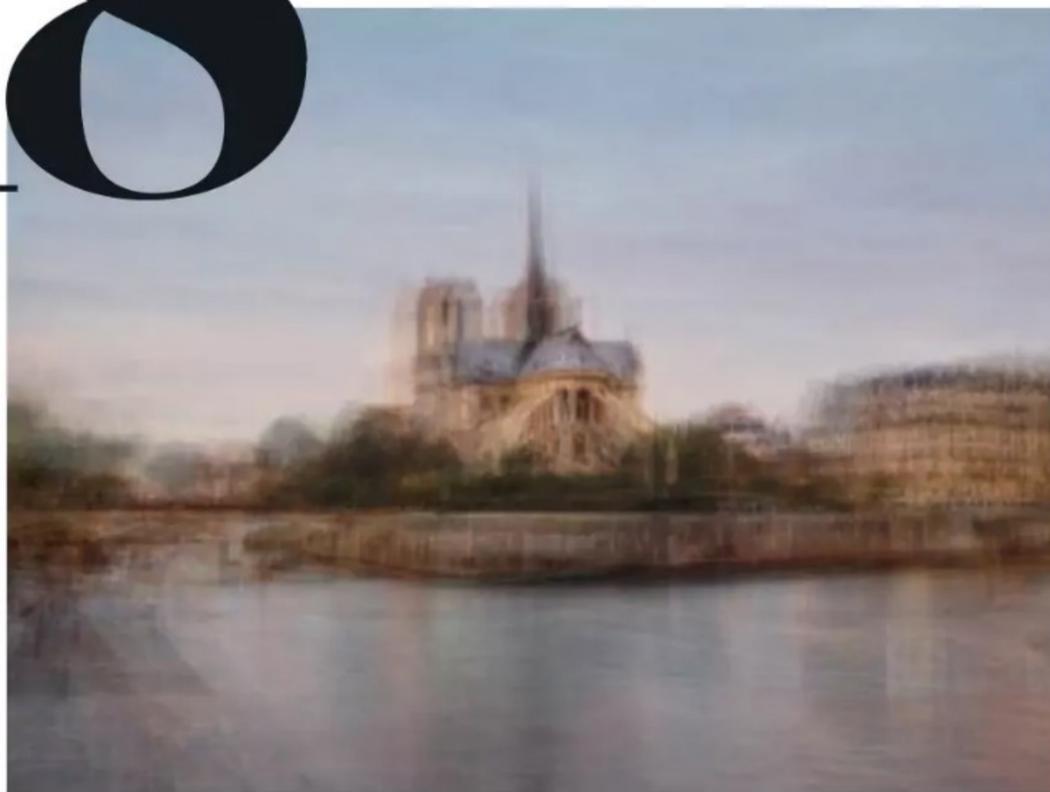
On rembobine le film de nos plus beaux souvenirs et on se souvient avoir fantasmé devant Jasmine et Aladin qui s'envolaient dans les airs, frémi quand Mulan s'engageait dans l'armée, et vibré quand Simba devenait enfin roi. Pour revivre ces instants de magie, on file à l'expo *Disney100*, qui célèbre le centenaire de The Walt Disney Company. Sur place, on se balade à travers neuf galeries immersives qui nous révèlent les secrets des plus grands classiques, et on admire plus de 250 objets – comme la pantoufle de Cendrillon ou le livre du conte original de *La Belle au bois dormant*. Une madeleine de Proust à apprécier seule, en famille ou entre amis. *Disney100: L'Exposition*, jusqu'au 5 octobre, Paris Expo Porte de Versailles.

18

Les expos du mois

... à la réalité

Direction Pont-Aven, en Bretagne, pas pour admirer des menhirs et déguster des crêpes Suzette mais pour découvrir le travail surprenant de l'artiste Corinne Vionnet. Elle superpose des centaines de photos de lieux touristiques qu'elle déniche sur Internet et les réseaux sociaux pour créer de nouvelles images. La tour Eiffel ou une simple montagne apparaissent ainsi complètement éthérées, comme si elles se décomposaient dans l'espace. Le sentiment est étrange, presque dérangeant. Le but ? Montrer à quel point nos souvenirs de voyage sont standardisés, influencés par les mêmes cadrages et façons de penser. Une manière subtile de dénoncer le tourisme de masse et l'uniformisation de notre regard. *Écran total*, musée de Pont-Aven, jusqu'au 4 mai.



19

Du style à chaque pas
Penélope Cruz respire la mode avec les dernières nées de chez Geox: les Spherica Plus, qui mixent élégance et confort. Un sans-faute. 110 €.

20

Le concert

Tyler, The Creator: ovni, génie et chéri à sa maman, qui l'encense en voix off dans son dernier album, *Chromakopia*. Le rappeur culte, devenu chanteur, designer et figure de la mode, est un incontournable de la culture pop. On court l'applaudir les 27 et 28 avril à l'Accor Arena.



TOUJOURS PLUS HAUTE

Dans ce récit inspirant à mettre entre toutes les mains, les illustrations sensibles de Cosmo Danchin-Hamard retracent le parcours exceptionnel de Marion Poitevin, pionnière de l'alpinisme français. De ses rêves d'enfant face au mont Blanc à ses victoires dans un milieu traditionnellement masculin, cette autobiographie démontre que la passion et la persévérance peuvent déplacer des montagnes. Un ouvrage joyeux et précieux sur le courage d'une femme qui, sans jamais s'imposer de limites, a su ouvrir la voie à d'autres. (Sens dessus dessous, collection Grandes! Héroïnes d'aujourd'hui, 48 p., 16 €)



Super-héroïnes

Dans ma chambre, grimpeuses et grimpeurs m'entourent. Pour moi, ils sont comme des super-héroïnes et super-héros!

Chris Sharma est américain. C'est un grimpeur qui tente les voies les plus dures au monde. Je suis fascinée par sa confiance en lui. Il paraît si libre.

À ses côtés, deux femmes sont mes modèles.

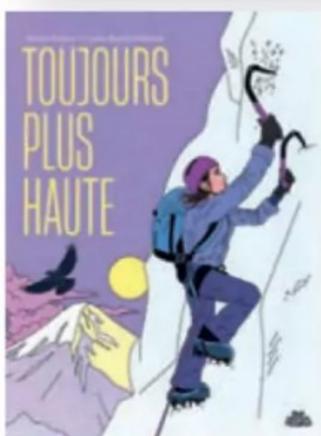
Catherine Destivelle est la meilleure alpiniste française. Elle a gagné les premiers championnats du monde d'escalade et d'autres voies très difficiles. Elle m'impressionne beaucoup!

Et puis il y a Lynn Hill, une grimpeuse américaine. Lorsqu'elle était plus jeune, elle a gravi une voie appelée « The Nose ». C'est une voie très raide de 1 000 mètres. Arrivée au sommet, Lynn Hill a déclaré « It goes, boys! » aux grimpeurs qui attendaient en bas.

On entend souvent que les hommes sont plus forts que les femmes. Pourtant, une femme entraînée, passionnée et déterminée peut réussir une voie qui semblait jusqu'ici impossible, même pour les hommes!

Quand je les regarde, j'ai envie de croire en moi et en mes rêves.

* « Ça passe, les gars! »



21

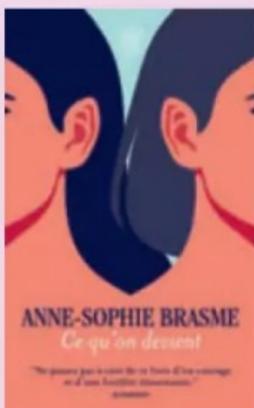
Les bouquins du mois



Hilarant POLICE PEOPLE, DE SOPHIE HÉNAFF

Une actrice télé disparaît au cours d'un cambriolage et, à la PJ parisienne, la brigade Célébrités

est saisie de l'affaire. La commandante Martini, veuve d'un chanteur populaire, est bien placée pour enquêter la tête froide, sauf que la victime était la maîtresse de son mari. En plus, on lui impose en adjoint le brigadier Payot, un fan absolu de tous les people. Suspense, humour, anecdotes authentiques, personnages hyper attachants... Après la série culte des *Poulets Grillés*, ce nouveau polar envoie du pur divertissement, un bonheur! (Albin Michel, 288 p., 19,90 €)



Intime CE QU'ON DEVIENT, D'ANNE-SOPHIE BRASME

Vingt ans après son succès précoce avec *Respire*, l'autrice nous offre un beau roman d'inspiration

autobiographique. Sophie, devenue prof de français et mère de deux filles, retrouve une lettre qu'elle s'était écrite à 16 ans, juste avant la publication de son premier roman. De cette correspondance entre son présent et ses aspirations passées naît une introspection touchante sur les illusions perdues, la quête de légitimité et l'acceptation de qui l'on est. Avec sincérité et finesse, elle transforme ses souvenirs en un récit universel sur ce que l'on devient malgré soi. (J'ai Lu, 288 p., 8,20 €)



Motivant À CHACUN SA COURSE, DE GUILLAUME LALU

Vous cherchez le déclic pour (enfin) vous mettre à courir? Vous êtes au bon endroit! Ce livre célèbre la

course à pied comme une aventure transformatrice et, bonne nouvelle, c'est accessible à tous. L'auteur, coureur amateur et créateur du podcast *Course épique*, y partage son parcours et rassemble plus de 50 témoignages vibrants, du joggeur du dimanche à l'ultra-traileur. Et sa conviction est contagieuse: on parie que dès demain, vous enfilerez votre plus belle paire de running pour faire le tour du pâté de maisons - au moins. (Marabout, 192 p., 18,90 €)

Félicitations, vous voilà à la tête du pays. Ni une ni deux, il faut prendre de nombreuses décisions.

Qui nommez-vous Premier.e ministre ?

Je choisis Thomas Jolly en tant que Premier ministre et ministre de la Culture. C'est un homme de bon goût et il a aussi le numéro de Céline Dion – que j'aimerais beaucoup placer à la tête du ministère de l'Intérieur.

Quelle est votre première mesure appliquée illico ?

J'essaie à tout prix de sauver l'hôpital public. Évidemment, c'est très égoïste de ma part. Après tout, je vieillis, et j'aimerais être prise en charge correctement. J'aurais pu sauver l'éducation, mais comme j'ai fini ma scolarité...

Le premier truc que vous faites en posant un pied à l'Élysée ?

J'installe un skatepark dans les couloirs. Les ministres et le personnel devront se déplacer en rollers, et je peux vous dire qu'ils ne feront pas les malins.

Vous êtes quel genre de présidente ?

Je lève souvent les yeux au ciel et je rouspète beaucoup. En gros, je suis une présidente qui râle davantage que les Français. Comme ça, le rapport de force s'inverse et ils pourront plus facilement s'identifier à moi.

Si vous deviez créer un ministère, à quoi serait-il destiné et comment s'appellerait-il ?

Je crée le ministère de la Nuance. Ainsi, les ministres se réunissent et se concertent pour savoir si ça vaut vraiment le coup de polluer



MORGANE CADIGNAN

Ancienne publicitaire, Morgane Cadignan préfère finalement la scène à la moquette d'un open-space. Et c'est tant mieux ! On la découvre aux côtés de Mouloud Achour, sur le plateau de l'émission *Clique*, sur Canal+. Ensuite, elle intègre *La Bande originale*, sur France Inter, et on se bidoune à chacune de ses chroniques. Une femme de talent et de caractère que l'on file applaudir à l'occasion de son nouveau one-woman-show, *La nuit je mens*. Morgane Cadignan est notre présidente du mois.

Par Manon Pibouleau

l'espace médiatique avec un sujet comme celui-là.

On change la devise de la République. Vous imaginez quoi à la place de « Liberté, Égalité, Fraternité » ?

« On va faire ce qu'on peut. »

Quelle est l'urgence qui pourrait vous réveiller en pleine nuit ?

Ça serait hyper noble de répondre « la préservation des océans », mais en général c'est une envie de faire pipi.

Depuis votre victoire à l'élection, comment faut-il s'adresser à vous ?

À l'Élysée, on s'appellera tous « Ma gueule ! » pour ne pas tomber dans la condescendance.

Quel est le truc pas très légal dans lequel vous trempez ?

Les drogues douces ! Vous pouvez planer tranquille, je ferme les yeux sur la weed.

C'est la crise, on est un peu ric-rac. Vous coupez quel budget ?

L'aide aux entreprises. Ce qui signifie moins de start-up, moins de start-uppeurs, et l'assurance d'un bonheur collectif.

Le mot de la fin, madame la Présidente ?

Eh, les gars, nous vivons dans un pays développé et en paix, alors on se détend. ★

Son actu

On prend nos places pour assister à son nouveau spectacle, *La nuit je mens*, à la Comédie de Paris. L'humoriste sera ensuite en tournée dans toute la France à partir de septembre.

perrier®

Cette silhouette vous rappelle quelque chose ? C'est normal, ça fait plus de 160 ans que j'étanche votre soif comme personne, et pour des millions de consommateurs, que ce soit aux terrasses des cafés ou devant un match de tennis. C'est vrai que tout le monde me connaît. Depuis ma création en 1863 je n'ai jamais cessé de faire parler de moi, aux 4 coins du globe, et c'est toujours le cas ! Mais saviez-vous que nos équipes de passionnés s'engagent chaque jour à l'usine, à la source et dans sa région, pour vous offrir votre eau minérale naturelle unique, dans cette bouteille si iconique. Cela fait des années que de nombreuses actions sont menées au quotidien pour contribuer à protéger la source PERRIER®, et son terroir naturel. Et nous nous engageons toujours plus pour répondre au mieux aux enjeux du changement climatique imposés à notre activité. Tout ça, pour que la qualité et le plaisir d'un PERRIER® restent intacts. Bon, assez parlé de moi. J'ai hâte de vous retrouver, pourquoi pas en terrasse en lançant un « Garçon, un PERRIER® s'il vous plaît ! » Et si vous êtes à la recherche de plus d'informations, scannez ce QR code. Merci à tous pour votre confiance. Votre fidèle bouteille PERRIER®.



GARÇON,
PLUS D'INFOS
SVP !

Aujourd'hui 460 hectares de terres autour de la source PERRIER® respectent une charte exigeante de bonnes pratiques agricoles et environnementales.
Découvrez toutes nos actions sur perrier.com/fr

Sofiane Zermani

Rappeur populaire, il est devenu comédien de théâtre et acteur respecté. À l'affiche du film *Les Règles de l'art*, il campe un malfrat haut en couleur aux côtés de Melvil Poupaud.

Par Florence Trédez

Il a l'œil pétillant et un sourire resplendissant. À 38 ans, le rappeur aux multiples disques de platine, devenu acteur après être passé par la case théâtre, vit sa meilleure vie et multiplie les projets. « Je ne suis qu'au début du chemin, précise-t-il, j'ai tellement de trucs à montrer ! En force comme en fragilité. » Depuis ses premiers pas au cinéma, cet acteur né a prouvé qu'il savait tout faire : inquiétant dans *Les Sauvages*, la série de Rebecca Zlotowski, ou dans *La Vénus d'argent* aux côtés de la chanteuse Pomme, plein d'humanité dans *Avant que les flammes ne s'éteignent...* Avec *Les Règles de l'art*, le film de Dominique Baumard, il explore sa veine comique dans cette histoire dingue (et vraie) de vol de chefs-d'œuvre au musée d'Art moderne en 2010, et se révèle particulièrement attachant. Il joue Éric Moreno, un malfrat à la petite semaine follement sympathique et gentiment névrosé, qui tente de convaincre un expert en montres de luxe (Melvil Poupaud) de se lancer dans l'escroquerie avec lui. « J'ai adoré le burlesque de la situation, confie-t-il, ces Pieds Nickelés qui attendent ce coup depuis des années et, quand il arrive, ne savent pas quoi faire. Le scénario était super bien écrit, très intelligent, mais pas forcément orienté comédie. On a trouvé ce ton humoris-

En ce moment, tu as plutôt la flamme ou la flemme ?

La flamme. Trois films qui sortent cette année, une série sur une plateforme, mon premier court-métrage en tant que réal, et mes premiers films en tant que producteur, ça fait beaucoup de projets qui me mettent le feu !

La chanson qui te met le feu ?

Un peu d'autopromo : *Cinéma*, un titre de Kore, sur lequel je pose avec Djam et TiMoh.

Ce jour-là, tu as eu chaud...

Sur Barbès, *little Algérie*, le film d'Hassan Guerrar. On tourne à Barbès, et les deux premiers jours, c'est l'émeute. Le tournage s'arrête, trop de monde. À ce moment-là, le producteur me regarde, le réal me regarde, et je suis très gêné car ma

notoriété est en train de se retourner contre moi et dessert le film.

La dernière chose ou personne que tu as allumée ?

J'ai mis la lumière sur deux artistes algériens que j'adore, Djam et TiMoh, et j'en suis très fier.

Le truc qui fait redescendre ta flamme en deux secondes ?

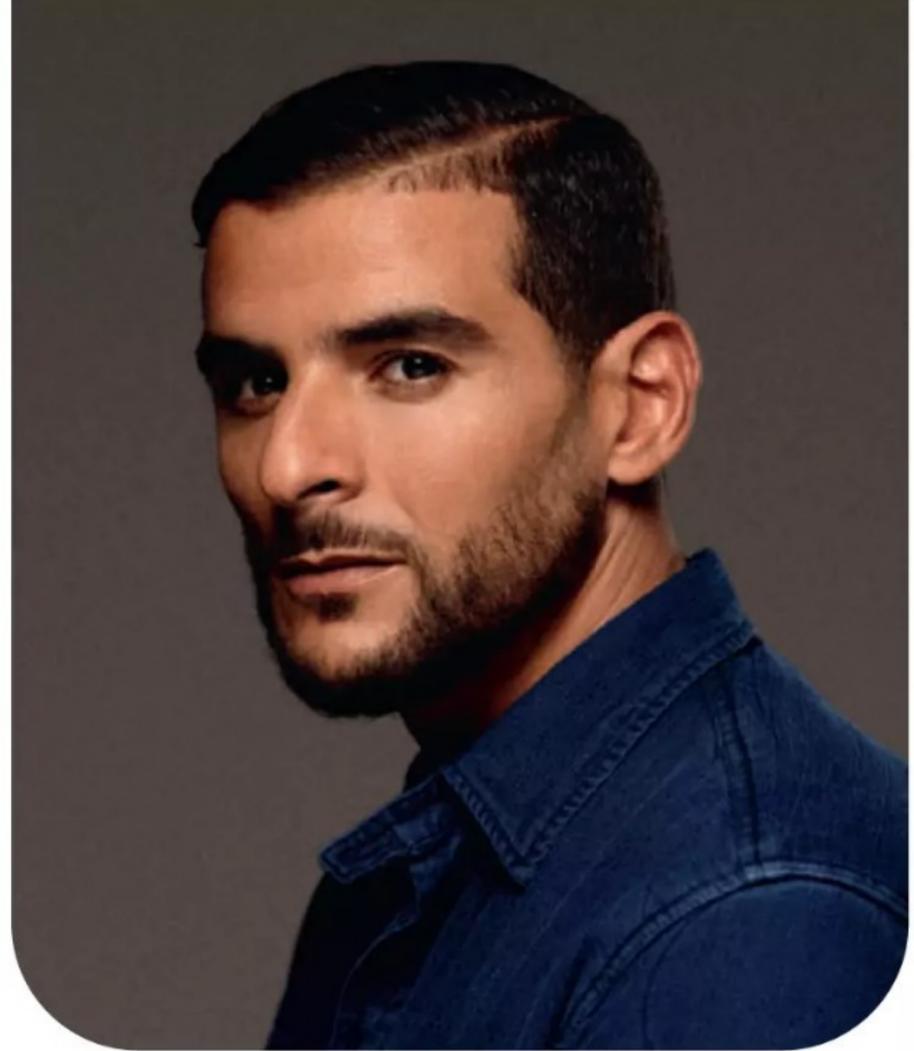
L'intolérance et la volonté actuelle, chez certains, de cliver la société.

« Dans chaque histoire perdue, il y a toujours une étincelle. » Partages-tu cette citation des L5 ?

Je suis totalement fou des L5, et des Whatfor aussi.

Parmi toutes les flammes de ta vie, si tu devais n'en garder qu'une, ce serait laquelle ?

Ma femme.



tique sur le plateau, dès les premières scènes avec Melvil, et comme ça fonctionnait à merveille, on l'a gardé. » L'acteur d'origine algérienne, qui a grandi au Blanc-Mesnil, avoue avoir mis beaucoup de lui-même dans ce personnage de margoulin pittoresque et attachant, qui parle à cent à l'heure et se goinfre de sucreries. « Il a un côté embrouilleur, vendeur de tapis. Moi, j'aime beaucoup les vendeurs de tapis : celui-ci a le chic et les codes pour voyager dans des milieux qui ne sont pas les siens. » Même chose pour Sofiane Zermani, qui a longtemps travaillé sur les marchés avec son père, et développé ainsi sa tchatche et son imaginaire. Des escrocs comme Éric Moreno, en a-t-il croisé ? « Bien sûr, et la manœuvre qu'il utilise pour manipuler le personnage joué par Melvil Poupaud est une technique qu'on connaît bien en banlieue, et qui s'appelle "la poussette". C'est lorsqu'on donne beaucoup à quelqu'un, jusqu'à le rendre redevable. On donne, on donne :

« Tu veux que je t'aide à déménager ?

Pas de problème ! Tu veux que je te prête de l'argent ? Pas de souci ! Mais à un moment, tu vas le payer ». » Autre curiosité de cette comédie pas comme les autres : le duo détonnant qu'il forme avec Melvil Poupaud. « Humainement, c'est de la bombe atomique, Melvil ! Il est d'une générosité extrême, et sans concessions avec son plaisir : s'il ne le sent pas, il recule immédiatement. J'ai pris six semaines de leçons de cinéma avec ce monsieur en professeur particulier. » Car même s'il grimpe petit à petit les échelons du cinéma, Sofiane Zermani reste humble. « Je me sens peut-être plus légitime, mais j'ai encore plein de choses à faire. » On n'en doute pas ! ★

NUXE



PARIS

RESSENTEZ LA DOUCEUR

**INNOVATION
CAPILLAIRE**

+147%
RÉPARATION
NUTRITION^(*)



Enveloppez vos cheveux dans ce soin d'exception à l'Huile Fermentée de Camélia Rose. Le Masque Capillaire Réparation Intense leur offre la plus haute réparation et nutrition* sans les alourdir. Limitez la casse : vos cheveux sont plus résistants, ils retrouvent leur toucher soyeux. Profitez de sa texture onctueuse et de son sillage envoûtant, aux notes du parfum Prodigieux® iconique.

NUXE LABORATOIRE N°1 DESSOINS D'ORIGINE NATURELLE EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE®

* Des produits capillaires NUXE. (1) Test instrumental sur mèches. % d'amélioration après 12 applications. (2) GERSDATA - SOGEARLY - Marché Dermocosmétique reconstitué - Sélection Cluster Nature - Valeur (CATT) - Pharmacie et Parapharmacie - France - MAT Juin 2024. Laboratoire NUXE SAS-127 rue d'Aguesseau 92100 Boulogne-Paris-France-R.C.S. 642 060 123.



Chaque mois, Manon nous sélectionne le top de la tech.

Par Manon Pibouleau



BIJOUX HIGH-TECH

Ces écouteurs hyper design, aux allures de boucles d'oreilles, deviennent presque un accessoire de mode. Mais ils ne sont pas seulement là pour faire joli! Grâce à leur forme circulaire, les FreeClip de Huawei épousent la forme de notre oreille et restent bien en place. Nous voilà libres de nos mouvements, de secouer la tête sur du gros son ou de courir sans crainte de perdre un écouteur. FreeClip, Huawei, 180 €.



PLAISIRS GLACÉS

Pour faire venir le soleil, on n'hésite pas à dégainer notre nouvelle machine à glace. Loin de la traditionnelle sorbetière, elle prend un minimum de place et possède dix fonctionnalités pour se régaler avec des desserts et autres boissons glacées (sorbet, café frappé,

milk-shake, glace...). Elle est livrée avec un bouquin de recettes et trois pots - indispensables pour nos préparations. Il suffit de mixer et de mélanger nos ingrédients, de congeler durant 24 heures avant de placer dans la machine en sélectionnant le mode désiré. Après cinq minutes (et un peu de bruit), on peut déguster! Creami Deluxe, Ninja, 260 €.



FIXER LE MUR

Bien installés au fond du canapé, on profite d'une séance ciné à domicile. En matière de vidéoprojecteur, la mode est à l'aspect cylindrique, et ce modèle ne déroge pas à la règle. Compact et léger (1,7 kg), on peut l'emporter partout et profiter d'une image full HD. On accède aux plateformes de streaming et, grâce à la télécommande, on lance Netflix pour mater notre série préférée en quelques minutes. Une fois replié, le XGIMI MoGo 3 Pro se transforme en enceinte Bluetooth et crée même une ambiance lumineuse. Pour encore plus de confort, on s'équipe d'un trépied avec batterie intégrée, vendu séparément. Et maintenant, qui prépare les pop-corn? MoGo 3 Pro et trépied, XGIMI, 500 € et 129 €.



ÇA ROULE POUR LE VINTAGE

Le French Way remet le Solex au goût du jour pour nous faire visiter Paris. Super tendance à l'époque de nos grands-parents, ces deux-roues s'offrent un relooking et passent à l'électrique pour respecter l'environnement. L'entreprise récupère et répare les vieux Solex remisés dans nos garages et hop! les voilà de retour sur les routes, prêts pour des visites guidées. Deux itinéraires aux choix: «Paris pense» nous embarque à la découverte de la rive gauche, le centre intellectuel de la capitale, et «Paris dépense», côté rive droite, nous offre une plongée au cœur des plus grands magasins. On peut aussi demander un circuit sur mesure ou louer les Solex pour nos trajets quotidiens. lefrenchway.com



Marie-Flore

Raconte-nous l'histoire derrière tes paroles...

Par Chloé Plancoulaine

Reine de la punchline, Marie-Flore chante l'amour et les ruptures comme personne. Dans son troisième album en français, *Ex æquo*, cette altiste de formation a même arrangé toutes les cordes : « Je n'oublierai jamais l'enregistrement avec un orchestre de quarante personnes, un moment incroyable ! » Aussi romantique dans la vie que mordante dans ses textes, elle nous raconte son parcours et les rencontres qui ont compté au travers de trois de ses chansons.

« Dans ce jardin le cœur nous serre / Les paris à Paris que je perds / Ceux qui m'ont coûté cher / Pour te plaire / Tous ces palmiers en hiver / C'est pour te plaire » Extrait de *Palmiers en hiver* avec Julien Doré

« C'est la première chanson en français que j'ai sortie. Je l'ai commencée un peu comme une blague, puis ça a finalement été un déclic : après mon premier album en anglais, écrire en français m'ouvrait un nouveau terrain de jeu ! J'ai envoyé ma démo à Julien Doré, qui m'a fait un retour super encourageant. Puis il m'a invitée sur ses premières parties lors de Zénith et on a chanté cette chanson ensemble en live avec son band, c'était génial ! Six ans plus tard, on s'est retrouvés en studio pour enregistrer cette chanson en duo, dans une version piano-voix. Une jolie façon de boucler la boucle. »

ADRIANA PAGLIAI

« Est-ce ex æquo le score / Si je n'aime plus rien mais que toi je t'aime encore / À quoi bon jouer au plus fort / Je côtoie le ring mais surtout ses rebords »

Extrait de *Ex æquo*

« Cette chanson est aussi le titre de l'album. Je l'aime tellement que j'avais très peur que quelqu'un me pique l'idée avant qu'il sorte ! Il colle parfaitement au thème : une rupture amoureuse, celle qui m'a inspiré tout l'album. J'ai commencé à l'écrire sur la fin de la tournée, puis j'ai passé six mois entre le studio et mon appart pour

composer la suite. Avant, j'écrivais de nuit, avec un petit verre et la pluie battante contre la fenêtre. J'ai découvert avec cet album qu'on peut aussi écrire le matin ! (Rires) De préférence entre 5 heures et midi, quand les oreilles sont encore neuves, notamment pour travailler sur l'orchestration. »

« Il m'a fait rire quand il a cru que je me moquais / Il mélange tous ses mots façon bowl poké / C'est qu'émotion doit lui refiler le hoquet » Extrait de *Okay* avec MC Solaar

« J'étais à un événement lorsque je vois MC Solaar s'approcher et me demander : "C'est toi, Marie-Flore ?" On a sympathisé et il m'a invitée à chanter *Caroline* avec lui, sur la scène de la Philharmonie de Paris. Quelques mois plus tard, il m'a rappelée pour me proposer un duo. Chacun a écrit son couplet, avec toutes les fins de phrases en "okay", c'était un véritable exercice de style ! Il manquait le refrain, c'est lui qui l'a écrit, et j'ai eu la surprise de découvrir qu'il avait utilisé en guise de première phrase le titre de mon album (*le précédent, ndlr*) : *Je sais pas si ça va*. J'adore ça, écrire avec et pour d'autres. Mon rêve, ce serait d'écrire pour Souchon, même s'il n'a clairement pas besoin de moi ! » ★

ON NE LOUPE PAS...

● Les clips façon carnets de voyage de *Tout dit*, tourné à Taïwan, et de *Quelques centimes*, made in Venise.

● Sa tournée française et européenne, avec deux dates à la Cigale les 23 et 24 mai.

Viens, on y croit!

Des infos positives, des initiatives engagées et des femmes de talent pour garder foi en l'avenir.

Par Manon Pibouleau



L'audacieuse du mois

Miel, influenceuse et créatrice de l'appli Lyynk, au service de la santé mentale des jeunes

« Il y a quelques années, j'ai été victime de harcèlement scolaire mais je n'arrivais pas à en parler à mes parents ni à demander de l'aide... Moi, j'ai grandi avec les

réseaux sociaux et j'y ai toujours été très active. Au début, je postais des vidéos de cuisine, des DIY et puis, quand j'ai souffert de troubles mentaux, je me suis confiée sur les épreuves que je traversais et je prodiguais des conseils que j'aurais aimé entendre. Finalement, en août 2023, je partage une idée avec mon père, entrepreneur dans la tech : et si on créait une appli pour aider les jeunes ? On s'associe à Claire Morin, ma psychiatre, pour lancer Lyynk, une appli préventive, qui agit comme un trait d'union entre les parents et leurs enfants. Dans de nombreuses familles, la santé mentale est encore un sujet tabou. Cette appli aide les ados qui traversent des périodes difficiles (divorce, harcèlement, troubles alimentaires...) et donne les outils aux parents pour réagir et communiquer. Lyynk est donc partagée entre le jeune et son "adulte de confiance". Le premier a accès à diverses fonctionnalités : calendrier émotionnel, compteur de sobriété en cas d'addiction, journal intime... Il peut partager une partie ou l'intégralité de ces données avec son adulte de confiance. Ensemble, via l'appli, ils établissent des contrats qu'ils s'engagent à respecter, ils planifient des activités pour se retrouver, et des professionnels de santé sont également disponibles pour échanger. Depuis le lancement de l'appli, 200 000 comptes ont été créés ! C'est l'un des plus gros démarrages de la french tech et ça montre une réelle nécessité. J'aimerais sensibiliser au maximum et faire en sorte que les jeunes s'épanouissent dans un environnement sain, en étant bien accompagnés. »

LE CHIFFRE

En Espagne, 32 semaines de congé maternité ont été accordées à une mère célibataire, soit le double du temps réglementaire. Un droit qu'elle a obtenu après avoir fait appel auprès de la haute cour régionale. On applaudit la décision, mais quid des autres mamans solos ?

La bonne nouvelle

Ce n'est pas notre faute mais c'est un fait : les protections hygiéniques polluent énormément. La bonne nouvelle, c'est qu'il est désormais possible de changer la donne en utilisant des serviettes, tampons et protège-slips d'origine végétale et donc, compostables. On doit cette petite révolution à la marque Natracare, qui développe des protections bio et 100% naturelles (sans OGM, ni parfum irritant), adaptées à tous types de flux et de peaux.



L'expo

La Tournée du climat et de la biodiversité est une exposition itinérante qui nous informe et nous sensibilise à la cause environnementale. Au total, trois espaces ont été imaginés par une équipe de scientifiques : les mécanismes du climat et le changement de la biodiversité ; le rôle de l'humain sur les évolutions en cours et à venir ; les actions collectives et individuelles à mettre en place pour limiter ces conséquences. Sur place, des scientifiques sont présents pour nous guider et répondre à toutes nos questions. Une exposition accessible aux adultes et aux enfants, parce qu'on n'est jamais trop nombreux ni trop jeune pour contribuer à cette grande cause. tourneeclimatbiodiversite.fr

La collab

Paradigme, la plateforme de seconde main haut de gamme, et Wonderbox, le leader des coffrets cadeau, s'associent pour changer notre façon de consommer! Le deal? On offre une seconde vie à nos vêtements en les revendant via le site et, en échange, on reçoit un code Wonderpass pour profiter d'une expérience hors du commun (cours de pâtisserie, séjour dans un hôtel d'exception, saut en parachute...). On checke les modalités de retour sur le site paradigme.fr

Le livre

À travers leur héritage et leur histoire, dix autrices s'interrogent sur la transmission du modèle féministe, de mères en filles. Ce livre est un tourbillon d'émotions et de questionnements : qu'avons-nous reçu de notre mère et qu'allons-nous transmettre à la future génération? Comment préparer sa fille, la protéger et la rendre forte à la fois? Comment l'aider à se libérer des injonctions quand on a soi-même du mal à s'en défaire? Autant de visions qui nous font prendre conscience du chemin parcouru et de la nécessité de ce passage de relais. *De mères en filles : dix récits de transmission féministe à l'ère de Me Too*, éd. Solar, 18,90 €.



Et hop, c'est dans le panier



Une veste vintage sublimée par des artisans parisiens, avec des broderies, de la couture et de la sérigraphie. Chaque pièce issue de la collection des Uniques est... unique! Khepreur, à partir de 175 €.



Un tee-shirt entièrement compostable conçu en coton. Résultat? Il peut être réintroduit dans le cycle biologique! Collection Cradle to Cradle Certified, C&A, 13 €.



Des baskets éco-conçues de la marque N'go, qui collabore avec des tisserandes vietnamiennes issues de minorités ethniques. Une partie des bénéfices est reversée à l'association Sao Bien pour financer la construction d'écoles au Vietnam. Baskets Hoi An, N'go, 120 €.

COSMOPOLITAN

happy connexion!



RETROUVEZ VOTRE MAGAZINE
SUR VOTRE TABLETTE,
SMARTPHONE OU ORDINATEUR.



ABONNÉE AU MAGAZINE PAPIER ? L'ÉDITION DIGITALE EST INCLUSE DANS VOTRE ABONNEMENT.

Chez Acne Studios

Pour le printemps, la marque suédoise n'hésite pas à questionner le vêtement dans ses formes, ses proportions et jusque dans la manière de le porter. Les mailles fines sont subtilement doublées d'encolures aux manches balantes, les jupes sont bordées de revers mettant en lumière la confection de la silhouette. Une magnifique ode à la déconstruction.

Dans la vraie vie

La mi-saison nous permet d'être indécises et d'accumuler les couches. Enfiler son pull à moitié (en y passant la tête ou les bras seulement), faire de sa chemise une jupe, porter un vêtement à l'envers ou nouer son cardigan façon bustier, c'est OK. En avril, on ne se découvre pas d'un fil, mais on est créatives!

On adopte le sens dessus dessous

Par Clémence Guillerm



CROISIÈRE
DIOR

Des shoes imperméables sans avoir l'air de partir à la pêche aux moules, c'est possible ?

Oui, sauf si vous avez prévu un seau et une époussette.

Par Sophie Billaud

En 2005, Kate Moss se pointe au festoche de Glastonbury, vêtue d'un microshort et de bottes en caoutchouc. Il suffit de quelques photos de paparazzis pour que son look fasse le tour de la planète! En un battement de cils, les bottes en plastique deviennent ultra-fashion. Pour l'anecdote, sachez qu'elles ont été inventées en Angleterre.

Là-bas, on les appelle les «wellies», car c'est le premier duc de Wellington qui les avait popularisées, à partir des bottes en cuir des militaires. Il faudra attendre un industriel américain pour mettre une touche de caoutchouc là-dedans. Depuis, elles sont partout. Comment les porter? On vous dit tout.

Trouver la bonne paire.

Noires, à plateforme ou façon santiags, on laisse libre cours à son sens du style.

Éviter le total look de pluie. L'imper et la capuche restent au placard et on mise sur une tenue urbaine comme un jean, une veste à imprimés et un gros sac. ★



RABANNE

Notre shopping

Sac
Cos,
250 €.



Top
C&A,
20 €.



Santlags
de pluie,
Melissa,
zalando.fr,
239 €.



Veste Rotate
Birger Christensen,
farfetch.com,
423 €.



Jean C&A, 30 €.





S.-g. et tanga en polyamide recyclé, made in France, La Partisienne, 85 € et 55 €.



Collier en laiton recyclé plaqué or, Waekura, 76 €.



Bermuda en coton organique, Matteau, 404 €.



Veste en viscose et polyester recyclé, Almé Paris, 95 €.



Foulard en soie bio Go for Good, Jodhpur aux Galeries Lafayette, 95 €.



Top en coton GOTS, certifié Oeko-Tex®, crocheté main, tissé en Italie, Les Mains de Mamie, 155 €.

Slow fashion

On vous trouve des pépites chez les créateurs éthiques.

Par Clémence Guillerm



Jupe en cuir, Reformation, 298 €.



Robe en polyester recyclé, Ganni chez Studio Paillettes, 25 €/mois.



Col en coton et soie, upcyclé, made in France, Maison Flore, 195 €.



Baskets en cuir Gold Rated, made in Portugal, Caval, 170 €.



Sac en cuir, tannage végétal, Made in France, Mabiche Paris chez Point Physique, 270 €.

Rencontre avec celle qui a dépoussiéré le monde du piercing.

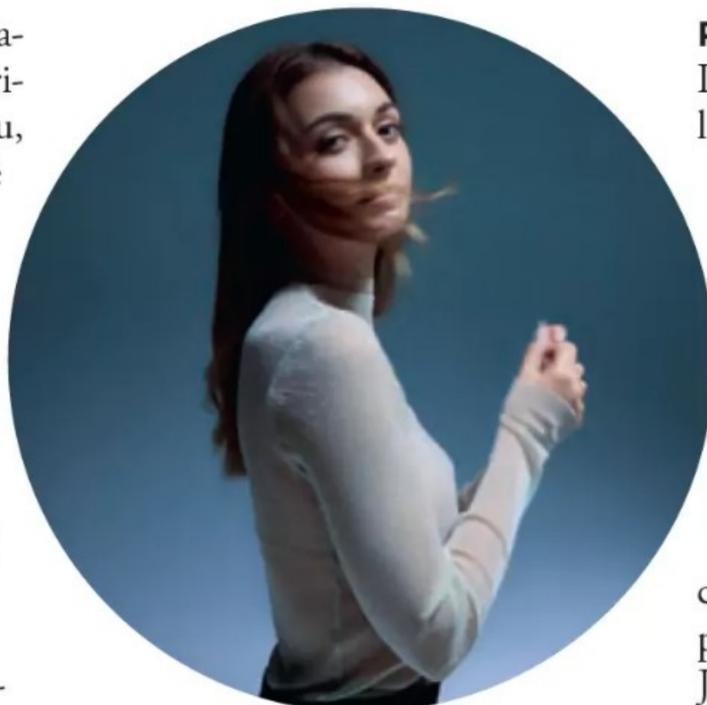
Adélie Curtet chez Nébuleuse

Par Sophie Billaud

Du haut de ses 26 ans, Adélie a métamorphosé l'univers du piercing. Arrivée par pure passion dans ce milieu, elle rassemble une communauté fidèle : 200 000 personnes la suivent sur Insta et deux boutiques ont déjà ouvert dans la capitale. Une success-story à la française, qui doit beaucoup à l'enthousiasme et à la force de travail de sa créatrice. Elle nous montre que tout est possible quand on s'en donne les moyens.

Comment est née Nébuleuse ?

En 2019, je suis étudiante en économie et gestion à la faculté d'Aix-en-Provence. Un choix ? Pas vraiment... J'ai été poussée dans cette filière par ma mère, qui est conseillère d'orientation, mais je ne m'y épanouis pas plus que ça. À cette même période, je me fais percer les oreilles régulièrement car j'adore les piercings. Mais à chaque fois, l'expérience se passe plutôt mal. Mes oreilles s'infectent et je n'aime pas les bijoux médicaux qu'on me propose. Grande passionnée d'astrologie et d'astronomie, j'ai l'idée de faire quelque chose de ma passion et de transformer ces mauvaises expériences. Le projet ? Créer une marque de piercings inspirée des étoiles avec des bijoux abordables, élégants et sans risque d'allergie. À cette époque, je ne connais rien au monde de l'entrepreneuriat mais comme j'ai toujours eu envie d'être libre, Nébuleuse arrive comme la solution miracle. On se lance avec



mon petit ami de l'époque (qui est toujours mon associé), persuadés qu'il y a un marché à saisir. Je me rapproche d'un fabricant qui propose des piercings réalisés à partir de titane et d'acier inoxydable pour éviter tout risque d'allergie. Au début, je choisis une sélection de bijoux dans leurs catalogues. Je les porte et les teste tous avant de les proposer à la vente. On investit peu car on n'a pas de fonds mais, à ma grande surprise, le premier drop est un véritable succès. On est sold-out en un jour. Je prends confiance. Je veux créer mes propres modèles. Je donne à mes fabricants des croquis avec des collages, et des consignes très précises sur ce que je souhaite. Je n'ai aucune formation en design mais on arrive parfaitement à se comprendre. Je dessine ma première collection, puis la seconde, et ça marche !

Pourquoi le nom Nébuleuse ?

Il est inspiré de ma passion pour l'astronomie. Pour moi, les nébuleuses sont les objets célestes les plus majestueux. Toute la direction artistique de la marque est inspirée par ce monde astral.

Pourquoi était-ce important pour toi de renouveler l'image du piercing ?

J'avais envie de faire des piercings qui se vendent à l'unité pour que chaque cliente puisse créer ses propres compositions sur ses oreilles. J'ai décidé d'ouvrir des espaces « piercing » dans mes boutiques avec une atmosphère élégante et lumineuse. On est nombreuses à s'être fait percer dans des salons un peu sombres avec des imageries très rock et masculines dont on ne garde pas toujours un bon souvenir. Pour ma part, j'avais envie de proposer un univers rassurant et accueillant.

Être une femme dans le monde du piercing, c'est difficile ?

J'ai bénéficié d'un énorme soutien de mes clientes sur les réseaux. J'ai donc été vite confortée dans l'idée que j'étais à ma place. Le monde du piercing ne m'a pas forcément accueillie à bras ouverts mais le marché est suffisamment vaste...

Si ta marque était un film, ce serait lequel ?

Avatar ou *Star Wars*, pour leur esthétique et leur univers.

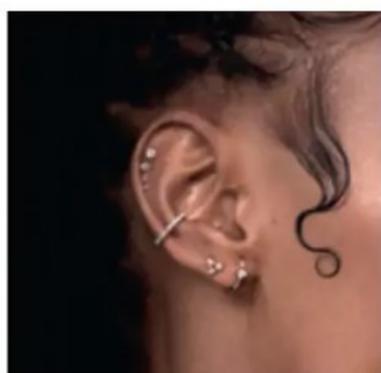
À ton dîner parfait pour présenter ta nouvelle création, tu inviterais...

Mes grands-parents, ma mère et les célébrités Emma Watson, Leïla Bekhti, Olivier Rousteing, Zendaya, Natalie Portman et Isaak Dessaux.

Quelle star aimerais-tu voir avec tes bijoux ?

Sans hésitation, Zoë Kravitz. ★

On découvre tous les piercings créés par Adélie sur nebuleusebijoux.com





Baskets aériennes

Entre ballerine et footballeuse, les sneakers du moment jouent la finesse et la légèreté.

Par Clémence Guillerm



- 1. Graphiques** En tissu technique et suède, Miu Miu, 820 €. **2. Sparkling** En cuir et sequins, Louis Vuitton, prix sur demande. **3. Douces** En suède, Skechers, 75 €. **4. Fuselées** En daim, Puma chez Courir, 110 €. **5. Métal** En synthétique, Steve Madden, 150 €. **6. Danseuses** En cuir, Repetto, 295 €. **7. Satinées** En matière synthétique et daim, Nike, 100 €. **8. Miroir** En cuir, Onitsuka Tiger, 190 €. **9. Félines** En cuir, Hidn Ander, 340 €.

3 looks pour filer en week-end

Par Clémence Guillerm



Belle des champs

Blouse champêtre, imprimé vichy, douceur du suède et mules sabots: on tient le combo parfait du look bohème folk. Robe (mise en jupe) en coton, Longchamp, 590 €, veste en polyester, C&A, 50 €, blouse en coton, Sea New York, 460 €, mules en cuir, Birkenstock, 420 €.



City guide

On associe confort et style avec cette cape, ces derbies et des touches colorées audacieuses. Chaussures en cuir grizzly, Dr. Martens, 160 €, jupe en coton, Molly Bracken, 50 €, solaires, Acuitis, 90 €, veste réversible en coton, Barbour x Erdem, 699 €, pull en coton, Roseanna x Cinthya Guerrero, 733 €.



Cœur océan

On twiste l'alliance trench-marinière avec des teintes pastel et lumineuses. Mocassins en cuir, Tamaris, 80 €, montre en nylon et acier, Lip, 199 €, trench en coton mélangé, Uniqlo, 110 €, pull en coton bio, Jodhpur aux Galeries Lafayette, 75 €, sac en cuir, Isabel Marant, 890 €, jean en coton mélangé, Maison 123, 109 €.

LILI SIDONIO

lilisidonio.com





Comme les grands
Je fais semblant de lire l'heure avec les premières lettres de l'alphabet. Montre Ratatam, 16 €.



Se prendre une veste
D'accord, mais à condition que ce soit une Kenzo, please. Veste Kenzo, à partir de 225 €.



Ça marche!
J'enfile mes nouvelles baskets et j'arrive. Campus 00s, Adidas Originals chez Courir, 70 €.



Disque rayé
Est-ce que je vous ai déjà dit que j'adooorais ma nouvelle jupe? Bess, Molo, à partir de 59 €.

Par ici les petits!

Par Mathilde Bill



Singing in the rain
Je suis impatiente qu'il pleuve pour dégainer mon parapluie. Graou, Chamaye, à partir de 24 €.



Aller plus haut...
Jusqu'à ce qu'un arc-en-ciel apparaisse. Pyramide Arc-en-ciel, en bois, Fisher-Price, 20 €.



Avoir du pot
Je badigeonne mes cheveux avec ce masque pour sublimer mes jolies boucles. Hyalu Fusion Mask, Les Secrets de Loly, 27 €.



Gilet maximaliste
Comment ça, je prends de la place? BillieBlush, 69 €.

On bouge!

La Cité des sciences et de l'industrie accueille l'exposition *Danser*, imaginée pour les enfants de 4 à 8 ans. Les petits (accompagnés des grands) peuvent ainsi explorer le lien entre le corps et la musique. Hop, on se met en mouvement, on suit le rythme, on éveille notre esprit et nos sens. Cette expo permet aussi de découvrir le monde à travers différentes cultures musicales: le flamenco, le disco et même la ronde... Alors, on entre dans la danse? Jusqu'au 28 juin 2026, à Paris, cite-sciences.fr

DR

Pour toi papa! ♡

(J'espère qu'il est
encore bon
il y a marqué
qu'il a 100 ans.)



100 ans de nutrition

BOX COSMOPOLITAN ROUTINE SKINIMALIST*

10 PRODUITS FORMAT VENTE
EN EXCLUSIVITÉ SUR MY BEAUTY FACTORY

SÉRIE LIMITÉE ET SANS ENGAGEMENT
34,90€**
VALEUR : 241,44 €
207 €
ÉCONOMISÉS



COMMANDER
MA BOX
EN LIGNE



À RETROUVER SUR :
MY BEAUTY FACTORY.
mybeautyfactory.fr

N°1 DES BOX EN SÉRIE LIMITÉE ET
BEAUTÉ PREMIUM SANS ENGAGEMENT



30 ml
85 €

Sérum de jour

Sérum rosée merveilleuse aux actifs naturels d'exception pour une peau sublimée.

Marilou

30 ml
6,30 €

Crème de jour

Sa formule bio au beurre de karité nourrit, hydrate et redonne de l'éclat.



7 g
3,29 €

Mini baume à lèvres

Baume à lèvres enrichi au beurre de cacao, pour une hydratation 72h.



cure 28 jours
42,20 €

Pastille hydratation éclat

Cette cure de pastilles hydrate et préserve la beauté naturelle de la peau.

KORRES

10 ml
11,90 €

Eau de toilette Avgoustos

Avgoustos révèle l'essence du bonheur méditerranéen, parfum de Figues délicieuses, d'Agrumes vivifiants et de Fleur d'Oranger délicate.



6 g
6,40 €

Blush poudre

Ce blush poudre couleur bois de rose, léger et soyeux, dépose un voile coloré et donne une bonne mine instantanément.

GAMARDE
Soins Bio Dermatologiques

100 ml
21 €

Nettoyant réconfort visage

Le nettoyant réconfort atopic certifié Bio et 100% d'origine naturelle, nettoie et apaise les peaux sensibles.

GRANIONS
Laboratoire

40 ml
20,40 €

Fluide matifiant anti-imperfections

Soin matifiant anti-imperfections qui hydrate, affine le grain de peau et réduit les cicatrices.



120 ml
24,95 €

Lotion capillaire 17-en-1 ricin

Cette lotion promet renforcement de la fibre capillaire, hydratation, protection, anti-chute, brillance et volume. Formule sans sulfates.



15 x 25 cm
20 €

Trousse Loïc Prigent

Trousse en toile canvas doublée. Zip argent et languette en cuir. Modèle en panachage.

* Routine beauté minimaliste. ** Correspondant aux frais de gestion et de conditionnement. Hors frais de port. Photos non contractuelles. Offre valable dans la limite des stocks disponibles sur mybeautyfactory.fr. Ces produits ne sont pas des échantillons.

Mise en beauté
Clarins avec
Huile Minceur
Anti-Eau et Lait
Jambes Lourdes.

On adopte le trampoline

*Par Zineb Sabbar. Photo Marc Philbert.
Réalisation visuelle Dominique Èrèque
et Clémence Guillerm.*

Pourquoi ce nouveau trend – bondir et rebondir – nous rend-il si joyeuses ?

★ **5 bienfaits.** Ce sport-jeu tonifie le corps sans impact brutal sur les articulations, il stimule la circulation (fini la rétention d'eau), améliore l'équilibre et la coordination, brûle plus de calories que la course à pied et booste la production d'endorphine et de sérotonine. Résultat : on saute, on rit, on relâche la pression et on retrouve de l'énergie !

★ **3 réflexes.** Posture de base : dos droit, genoux fléchis, pieds largeur de hanches. Commencer en douceur par de petits rebonds. Suivre cette routine express, 5 à 10 minutes par jour, pour réveiller le corps et l'esprit.

★ **3 exos.** Les « bounce balance » (rebonds doux) pour activer la circulation, le jogging sur place pour l'endurance, les squats sautés pour transformer jambes et fessiers.

★ **2 coups de cœur.** Le trampoline Bellicon et ses élastiques brevetés, doux pour les genoux, extra pour tonifier. Et sinon, on file au Trampoline Park, par exemple au Nikito Domus, à Rosny, nikito.com.

Merci à Lisa Escartin, formatrice Bellicon.



Gabrielle

Dans ce flacon de verre, éthéré comme l'azote, un pur bouquet de fleurs blanches, celui des ladies de 2025 qui aiment rivaliser à coups de pétales d'ylang, de jasmin et de tubéreuse face à l'addiction du sucré. Pari relevé. Chanel, 122 € les 50 ml.

**Pour lui
Dior Homme Parfum**

On pourrait lui chuchoter «cache-toi dans mes bras» pour le plaisir de découvrir ce duel entre un iris chocolaté, un peu poudré, et un ambre musclé. Un «agent de liaison» unit ces deux axes: une traînée de foin coupé. Cette réinterprétation est d'un chic fou. Dior, 149 € les 75 ml.

Audace

Un ovni dans le roman de Rochas? Ce sillage-bolide, glissé dans un flacon sculpté, en impose sur sa table de nuit et jour. À l'intérieur, un parfum construit comme un plongeon dans la sensualité: tubéreuse ultra-hot, baies roses cinglantes, musc doux comme un cachemire seconde peau et coupelle de fruits vanillés dans laquelle on plonge la main, sans cesse. Rochas, 122 € les 90 ml.

Idôle Power

On peut décider de changer de route un matin ou de modifier le cours des choses avec des fleurs et des fruits, de la nature et de la science. Ce nouveau sillage rend grâce à la surprise: une rose dans sa version pétales, un santal super crémeux et de la Pomarose, une molécule inspirée des pommes rouges sucrées, celles qui égayent les fêtes foraines. Lancôme, 147 € les 100 ml.

Ambra

Pour toutes celles qui aiment la justesse d'un sillage, c'est le bon endroit: flacon d'apothicaire, étiquette d'officine et deux notes qui s'équilibrent, entre la bergamote des collines de Florence et l'accord des Rois mages, ambre-myrrhesantal. Santa Maria Novella, 240 € les 100 ml.

L'enfant terrible

Un parfum, c'est un peu comme une chanson réussie: on n'y devine pas la rime. Dans ce nouvel opus d'eaux fraîches, sophistiqué et longue durée, on s'arrête sur ce refrain, un citrus qui pique le nez, une bergamote comme un bonbon acidulé, un cèdre au goût de mine de crayon, une goutte de thé noir du Sri Lanka, et un labdanum insolent qui twist le tout. La Collection Particulière, Givenchy, 275 € les 100 ml.

Par Emmanuelle Lannes

THIERRY LEGAY (6)



VOTRE SOURCE DE BIEN-ÊTRE

RITUALS.COM

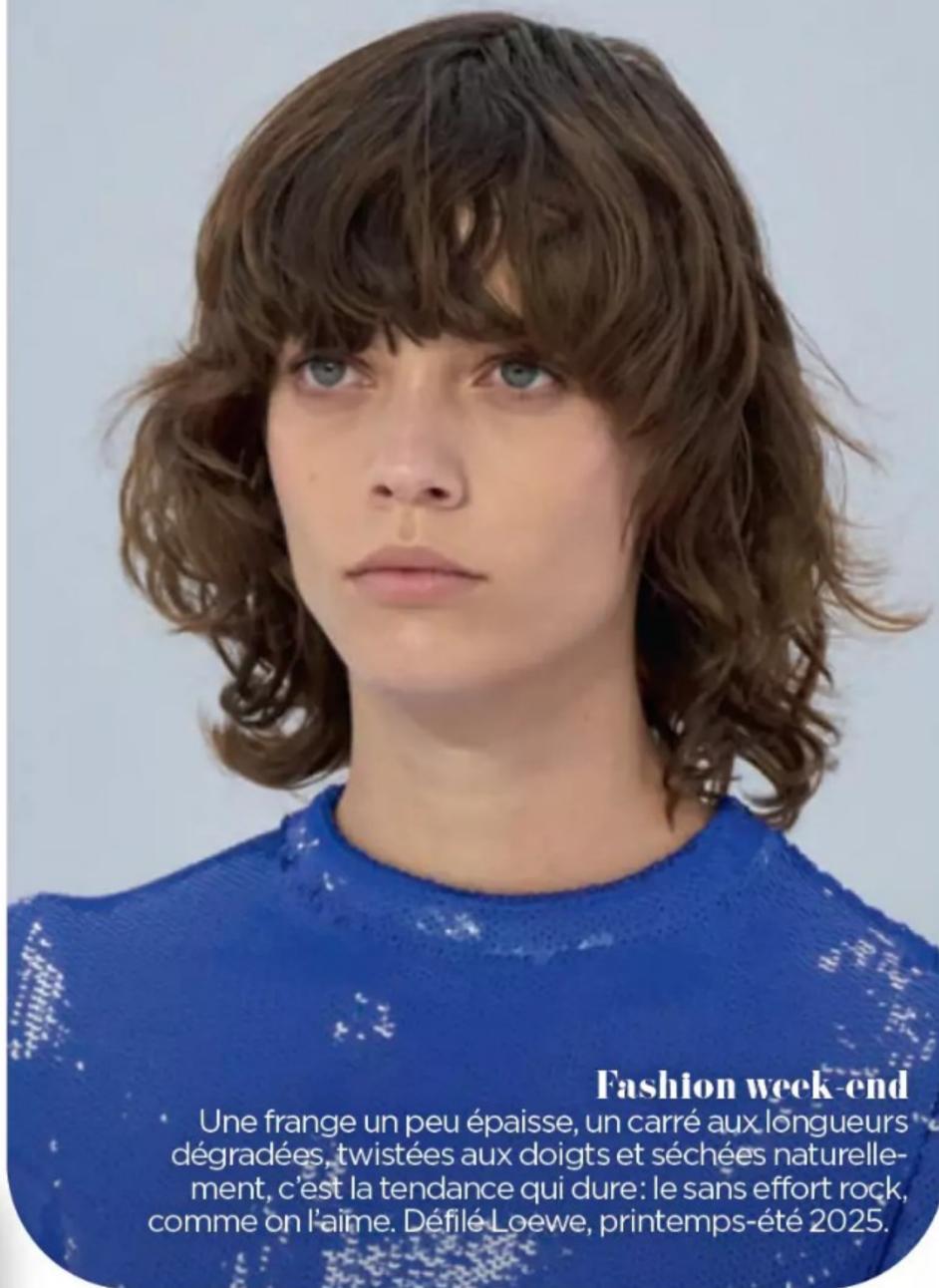




Protectrice
Pas besoin d'être Hugo Clément pour observer les dégâts de la pollution et de la météo (trop de pluie, trop d'UV) sur nos longueurs agressées et asphyxiées. Le new réflexe? Cette brume impalpable, à la fois écran total et coupe-feu, qui rend la fibre soyeuse et shiny en toutes circonstances. Brume Bouclier Protection, Hair Rituel by Sisley, 79 €.



Bon vent!
Simple comme un bandeau, brut comme une bande de cuir velours aux bords coupés vifs, et éclatant comme une couleur drapeau. Hairband Raw, Hair Designaccess By Sylvain Le Hen, 48 €.



Fashion week-end

Une frange un peu épaisse, un carré aux longueurs dégradées, twistées aux doigts et séchées naturellement, c'est la tendance qui dure: le sans effort rock, comme on l'aime. Défilé Loewe, printemps-été 2025.

Coup de frais

Par Dominique Èrèque



Happy few

On se fait le style crinière, healthy et glowy, grâce à cette brosse techno aux fibres nylon ultra-fines qui massent le cuir chevelu. Le plus: le bleu Klein et le monogramme or rose, signatures de cette collab aux couleurs d'Augustinus Bader, la marque des VIP. The Miracle Detangling Scalp Brush, n° 04, Augustinus Bader x La Bonne Brosse, 158 €.



Morning routine

Pour dissiper les brumes du réveil et faire circuler les bonnes vibes, on vaporise sur la nuque, les tempes et le chakra couronne (au sommet de la tête) ce cocktail énergisant aux notes de citron, fleur d'abricot et musc. Dawn:Let's Begin, Zara Hair, 10 €.

L'astuce soin

Une recette cool et petit prix du grand magasin naturo le plus trendy du moment, la boutique-atelier Aroma-Zone: «On adopte cette routine simplifiée de détox capillaire, un grand nettoyage de printemps! Commencer par booster son shampoing habituel en y ajoutant une cuillerée à café de bicarbonate de soude. Cela permet d'ouvrir les écailles des cheveux et d'éliminer les résidus de produits capillaires ainsi que l'excès de sébum accumulé. Rincer en terminant par une eau acide (1/4 de vinaigre naturel + 3/4 d'eau fraîche), pour refermer les écailles et rétablir leur pH naturel. À essayer aussi avec du vinaigre de cidre, de grenade ou de fleur de coco bio, antioxydants et reminéralisants.» Bicarbonate de soude et vinaigres, 2 € et 3,50 € chez Aroma-Zone, 73, bd Haussmann, Paris 8^e.

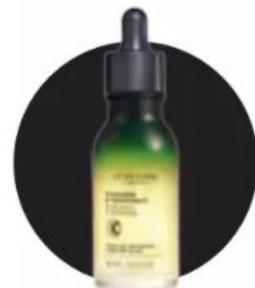
Calmer le jeu



Soin apaisant pour cuir chevelu sensible, Leonor Greyl, 28 €.



Masque hydratant cheveux et cuir chevelu, Aveda, 48 €.



Sérum nuit cuir chevelu, L'Occitane, 36 €.



Cica-Calm, gelée dermo-apaisante, Lazartigue, 35 €.



Équilibre, sérum cuir chevelu, Yves Rocher, 25 €.



Aster Head Spa, concentré fraîcheur & pureté, Furterer, 45 €.

YVES ROCHER FRANCE

Le pouvoir de la Cosmétique Végétale®

72H

DE NUTRITION⁽¹⁾



NOUVEAU

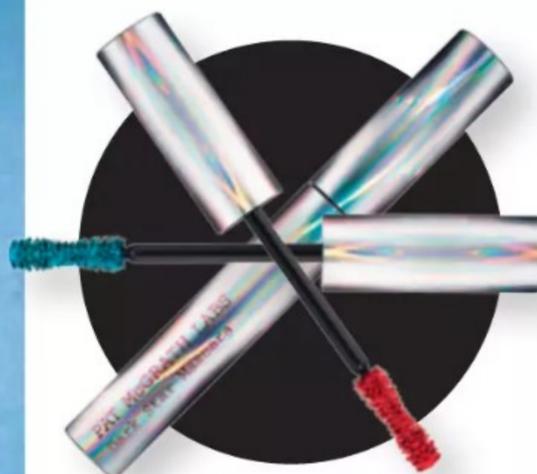
Doux comme un shampoing nourrissant comme un soin.



MARQUE DE BEAUTÉ N°1 EN FRANCE*

⁽¹⁾ Test instrumental après utilisation du Shampoing Crème et du Masque Nutrition.

*Source : Kantar Worldpanel. Total Acheteuses. Année 2024. N°1 de l'Hygiène Beauté en valeur.



Voir grand
Out, la tendance no mascara... Et vive les cils en technicolor: volume de dingue et longueur extrême. La brosse en forme de sablier travaille la frange des cils en éventail et déroule la formule comme un ruban de couleur disco. Colour Blitz Mascara, Electric Jade et Renegade Red, Pat McGrath, 38 € l'un.



Miroir, dis-moi...
Pour celles qui n'osent pas le fond de teint, cette formule healthy, mi-soin mi-make-up, est concentrée en vitamines B3, C et E, pour un shot d'énergie. Les pigments unifient sans couvrir le grain de peau, et le SPF 50 permet de passer en terrasse. Even Better Clinical, Fond de teint vitaminé, Clinique, 56 €.



Arc-en-ciel
Jouer à la make-up artist, colorier, dessiner, avec ces crayons en bois issu de forêts durables, à la mine tendre et aux couleurs folles, qui autorisent tous les délires: tracé précis, lignes, halo et estompes du bout du pinceau, sur les yeux et sur la bouche. Crayons de couleur, Trait d'Hermès, Hermès, 48 € l'un.

Vive le glam

On trouve l'énergie dans l'explosion de couleurs et l'arrivée du soleil.

Par Dominique Érêque



Bisous!

1. Sérum Repulpant Lèvres, Make Up By Mario chez Sephora, 27 €.
2. Phantom Volumizing Glossy Balm, Hourglass chez Sephora, 42 €.
3. Plumping Lip Serum, Nuxe, 25 €.
4. Lip Injection Extreme Plumping Clicks, Too Faced, 29 €.
5. Super Boost Lip Gloss, Make Up For Ever chez Sephora, 26 €.



Candy crush
Cette poudre a la couleur du gâteau à l'ube (spécialité philippine) qui buzze sur TikTok. Sa texture sucre glace fond dans la peau et fixe le make-up dix heures au moins. En prime, les pigments lilas électriques neutralisent les cernes et illuminent les peaux mates. Easy Bake Loose Baking & Setting Powder, Ube Birthday Cake, Huda Beauty, 40 €.



Les beaux jours
Les paupières en dégradé pastel, on dit oui! Cette palette annonce le retour du ciel bleu, des mocktails et des soirées qui rallongent. Diorshow, Glowmania, Dior, 72 €.

LAUNCHMETRICS, THIERRY LEGAY (8), DR

Vitry : 20 ans de réparation d'ongles & UNE NOUVEAUTÉ DIAMANTÉE

Eh oui, 20 ans déjà que Vitry chouchoute nos ongles fragiles et cassants avec ses soins réparateurs made in France. Pour célébrer cet anniversaire comme il se doit, la marque nous gâte avec une collection capsule canon et un tout nouveau produit qui brille (littéralement) de mille feux.

UNE COLLECTION ICONIQUE REVISITÉE

Depuis deux décennies, les soins Pro'Expert de Vitry sauvent nos ongles en détresse, qu'ils soient mous, fins, ou dédoublés. Pour marquer cet anniversaire, la marque sort le grand jeu avec une édition limitée aux codes revisités, tout en gardant ses formules efficaces. On retrouve les incontournables Pro'Expert (fini brillant et mat) et les versions biosourcées Sensitive Pro'Expert, toujours disponibles en pharmacie et parapharmacie.

LE SOIN PRO'DIAMANT : LA PÉPITE DE L'ANNÉE

La nouveauté qui fait palpiter nos cœurs ? Le Pro'Diamant, un soin révolutionnaire enrichi en poudre de diamant. Oui, vous avez bien lu : du diamant pour des ongles durs comme de la roche et brillants naturellement. Sa formule vegan à base de silicium et de plastifiant breveté protège, renforce et sublime vos ongles, tout en les rendant moins vulnérables aux petits bobos du quotidien.



POURQUOI ON CRAQUE ?

Parce que Vitry sait comment nous parler : des produits efficaces et un packaging à tomber. Avec cette édition anniversaire, vos ongles n'auront jamais été aussi glam. Et franchement, qui ne veut pas des mains au top pour souffler 20 bougies ?

Rendez-vous sur leur compte Insta [@vitry_paris](https://www.instagram.com/vitry_paris) pour ne rien manquer de leurs nouveautés !



L'idée ? Depuis plus de soixante ans, marier la botanique et la Bretagne au souci de ceux qui récoltent et de celles qui achètent. À cet état d'esprit se sont greffés des actes concrets pour un monde sans plastique. **La formule :** Une mousse douce comme une seconde peau, sans sulfate, qui lave et parfume. Effet bord de mer grisant. Gel douche, Granit Bleu, Yves Rocher, 13 €.



L'idée ? Une marque centenaire, experte de la beauté des ongles, travaille sur la mémoire des odeurs. **La formule :** Quels actifs de la nature pourraient raisonner avec un sillage au nom printanier ? Des figues gorgées de soleil ? De la mousse qui adoucit les arbres ? Des feuilles de violette qui animent les sous-bois ? Tout à la fois. Vert Céladon, Les Eaux Mémoire, Vitry, 12 €.



L'idée ? Favoriser une beauté inclusive, sans stéréotypes, et suivre les tendances, comme la vague des Cica, pour aider notre peau, de plus en plus sensible. **La formule :** Dans Cica, on peut entendre *Centella asiatica*, texture enveloppante et d'origine naturelle. En prime, du panthénol, du zinc pour une utilisation corps + visage + lèvres. Cica Crème, Sephora Collection, 18 €.



L'idée ? Il y a 25 ans, à Amsterdam, un groupe d'amis décide de créer des rituels enchantés, à la portée de tous. Rituals est née et s'efforce de réduire ses émissions de CO₂, jusqu'au bilan carbone neutre en 2050. **La formule :** Une brume qui propose trois nuances de paillettes pour s'ajuster à la peau, tout en l'enveloppant d'un sillage fleurs de cerisier. Brume scintillante, Rituals, 18 €.

Notre sélection green & clean

Par Emmanuelle Lannes



L'idée ? Cette marque coréenne est autant attachée à l'efficacité de ses soins hybrides qu'à leur impact sur l'estime de soi. D'où des tests émotionnels à chaque lancement, et la création d'un Self-Esteem Club. **La formule :** Des pigments verts encapsulés, de la *Centella asiatica* apaisante et un SPF 25 qui hydratent, illuminent et protègent. CC Red Correct, Erborian, 44 €.



L'idée ? Cette marque affiche la certification B Corp, la plus stricte, qui évalue le respect de normes concernant les consommateurs, les employés et l'environnement. Cette année, joli score de plus de 120 points sur 200. **La formule :** Un cocktail bio à base d'aloë vera, huile de coco et protéine de chanvre dans un savon canon. Le cuir chevelu s'attendrit sous tant de douceur. Shampooing Hydratant, Weleda, 9 €.

L'INITIATIVE QUI FAIT DU BIEN

Conscient des tonnes de déchets plastiques déversés dans le monde, Lascad, champion toutes catégories des produits d'hygiène-beauté, s'est donné pour mission de réduire notre conso. Après cinq ans de recherches, on peut aujourd'hui s'offrir gels douche et shampooings dans des flacons recyclés et recyclables. Si, dès maintenant, au lieu de jeter 8 flacons par an de ces produits, on passe à 2 bouteilles + 6 éco-recharges, on pourra se flatter d'avoir diminué de 54 % notre empreinte carbone. C'est bon pour l'ego, la terre et la mer !



THIERRY LEGAY (7)

「 NU. AU BOUT
DU MONDE 」



FRANCE4NATURISME.COM

RÉSERVEZ MAINTENANT
7 VILLAGES NATURISTES EN FRANCE



SCAN ME



Retrouver le sommeil

Il fonctionne par cycles de 90 minutes. Pour bien s'endormir, il faut sauter dans le bon wagon en repérant les signaux : paupières lourdes, bâillements... puis suivre ces 5 règles d'or pour bien préparer ses nuits.

Par Zineb Sabbar

1^{er} avril

En attaquant nos journées de cette façon-là, on va optimiser nos rêves. Go ! Au réveil, on s'expose 20 minutes à la lumière du jour, fenêtres ouvertes, sans écran, ou, encore mieux, on fait une petite marche rapide de 10 minutes. Côté repas, on mise sur un max de magnésium dans l'assiette : framboises, myrtilles, riz complet, épinards ou fruits de mer. Le soir, on force sur les aliments riches en tryptophanes (œufs, riz, fruits à coque), qui boostent la sérotonine et la mélatonine, les hormones du sommeil.

10 avril

Plan d'action en route !
1. On change de matelas tous les dix ans. **2.** On réorganise la chambre : on s'offre une brume d'oreiller + une taie en soie ultra-douce pour la peau et les cheveux, on place un sachet de houblon et de lavande séchés sous l'oreiller, on baisse le chauffage à 18 °C max, on met un scotch opaque sur toutes les Leds bleues qui ont transformé la chambre en piste d'atterrissage. **3.** On apprend à respirer pour évacuer le stress de la journée, soit une respiration 4-7-8 en position de l'enfant. **4.** On suit ces trois conseils : appliquer un roll-on apaisant à la lavande sur le point d'acupression Shenmen (poignet) pendant 2 minutes ; stopper les écrans 1 à 2 heures avant le coucher ou baisser au max leur luminosité ; et programmer son téléphone, à 22 heures, mode avion activé, fin des notifications !

Easy sleepy



Faire le plein

Principal neurotransmetteur de l'apaisement, le GABA est l'une des clés pour s'endormir léger. Une gélule par jour, un mois de sérénité. Gaba, Solgar, 33 €.

Belle au bois dormant

Ce masque de nuit, avec 10,5% de squalane, fait des heures sup pendant qu'on rêve, en hydratant et consolidant la barrière cutanée. Au réveil, la peau est prête à l'attaque ! Ultra Facial Overnight Rehydrating Mask, Kiehl's, 49 €.



Best-seller

Il fait le buzz grâce à son trio impeccable de mélatonine végétale et de champignons adaptogènes, reishi et ashwagandha. Une heure après, on plonge dans de doux rêves sans l'ombre d'un stress. 2 à 3 gélules pour des nuits sans turbulences. Le Sommeil, Hygée, 35 €.



En kit

Ce coffret propose de nous prendre en charge 30 jours, du réveil au coucher, pour réapprendre à dormir et faire le plein d'énergie. En bonus, un programme en ligne avec des exercices de respiration et des conseils d'experts. Box Bien-Être, Olisma, 55 €.

15 avril

Après une journée stressante, on s'accorde 10 minutes de décompression : tisane camomille/tilleul avec 2-3 gouttes de CBD, massage du visage ou du corps avec l'huile essentielle de marjolaine, bougies, musique douce, respiration en pleine conscience. Ces rituels agissent sur l'esprit, le mettent en condition. Une astuce contre les pensées parasites ? Sur YouTube, l'*Attention Training Technique*, qui oblige à n'écouter qu'un seul bruit.

20 avril

Si le sommeil reste une galère, on passe aux renforts : mélatonine en spray ou en gélules. Si ça coince encore, c'est peut-être un déficit en récepteurs « GABA », des neurotransmetteurs de la relaxation, présents dans le cerveau. Le riz et le quinoa en contiennent, mais on peut s'offrir des compléments.

28 avril

Envie d'un reset total ? L'hôtel La Cheneaudière, en Alsace, propose un protocole sommeil ultra-complet sur 4 nuits pour (enfin) s'endormir paisiblement. Au programme : massages, séances de flottaison, huiles essentielles, balades en pleine nature. Et pour l'expérience VIP du sommeil, on file chez L'Occitane et on teste le massage multisensoriel L'Art de la sieste, qui combine respiration, acupression et relaxation. ★
Merci à Anaïs André, directrice marketing Olisma.

Le soin en héritage

Ce mois-ci, on fait connaissance avec Elseve.

Par Zineb Sabbar



La naissance de la marque

En 1971, Elseve bouscule le monde du soin capillaire avec une idée révolutionnaire: des shampooings qui nourrissent et subliment les cheveux au-delà de les nettoyer. Avec un actif clé: la sève de bouleau. Un nouveau marché est né, celui des shampooings beauté.



Le produit iconique

Depuis ses débuts, elle s'est imposée comme la référence des cheveux en pleine forme. En 1997, la gamme Color-Vive protège les cheveux colorés. En 2010, elle s'enrichit d'un filtre UVA/UVB. Les cheveux restent beaux et brillants, même après plusieurs shampooings.



L'engagement

La marque entre dans une nouvelle ère: plus performante et plus premium. Elle innove avec des packagings 100% responsables. Des shampooings best-sellers comme Color Vive se déclinent en éco-recharges, réduisant de 37% les émissions de CO₂.



L'ADN

Chez Elseve, chaque cheveu raconte une histoire. Depuis 1997, l'émblématique mèche sur les packs symbolise cette quête d'excellence capillaire. Des formules sur-mesure, des actifs puissants et un objectif: révéler la beauté unique de chaque chevelure.



L'ambassadrice

Icône de la mode et caméléon des écrans, Cara Delevingne rejoint la famille L'Oréal Paris. Mannequin, actrice, artiste engagée, elle incarne une beauté sans compromis, audacieuse et libre. Avec son charisme unique, elle inspire chaque femme à s'assumer pleinement.



L'actu

Nouveau bouclier anti-ternissement en vue! Color Vive frappe fort en 2025 avec un duo de choc: Vitamine CG + filtre UV. Il protège la couleur, lisse les écailles et conserve l'éclat des premiers jours. Résultat? Des cheveux deux fois plus nourris et brillants.

Astuce d'expert pour des cheveux au top

Avant de filer sous la douche, on applique le sérum Hyaluron Pure, enrichi en acide salicylique pour purifier le cuir chevelu. Ensuite, place au shampooing sans sulfates Glycolic Gloss pour une brillance miroir. On termine par quelques gouttes du Midnight Serum avant de dormir, pour nourrir en profondeur.

Notre top

Pour vous, on ne garde que le meilleur!

Par Emmanuelle Lannes



The One

On a déjà le tee-shirt blanc et le jean impeccable. On aura à présent aussi le bon soin qui se plie aux jours comme aux nuits, présentant la technologie ALFA [3R] (un super trio d'actifs, aussi choc que le rétinol sans les inconvénients) et un «entourage» végétal ultra-sensoriel, à base de niacinamide et d'acide hyaluronique. Nuxuriance Ultra, Nuxe, 80 €.



Bouche-à-bouche

Ce gloss signé Dior et Peter Philips, make-up artist star de la maison, a été maîtrisé pour aimer notre date: un sillage mentholé, des effets holographiques, de l'huile de cerise et de l'acide hyaluronique, organisé en petites sphères pour velouter et repulper. Irrésistible. Lip Maximizer, n° 053, 084, 206, Dior Addict, 44 € l'un.



Colorimécils

Le mascara fait aujourd'hui partie intégrante des accessoires de mode. La preuve avec cette formule végétale et longue tenue qui donne l'occasion d'oser sans se ruiner, en misant sur du bleu, du rose ou du bordeaux jusqu'au bout de nos cils parfaitement recourbés. On fonce! Mascara, Size Up Color, Burgundy, Blue et Pink, Sephora, 15 € l'un.



Super efficace

On le sait: le nettoyage/démaquillage reste le geste clé de l'anti-âge. Cette mousse, sans parfum ni corps gras, est un appel à s'y mettre. Blindé en glycérine et acide hyaluronique, on en verse dans le creux des mains, un peu d'eau, et hop! on fait mousser sur le visage. La peau est propre, neuve, comme stretchée! Take the Day Off, Clinique, 31 €.



Juste et bio

C'est sous nos yeux que la *fast life* laisse son empreinte: cernes, poches et ridules s'y invitent dès nos 20 ans. Ce tube 100% recyclable adoucit nos craintes quand il s'agit du contour des yeux: du Cernilys breveté, capable d'effacer les ombres, de l'acide hyaluronique et de la crème de bleuet apaisante. Soins Regard Défatigant, Krème, 20 €.



En campagne

Toujours plus de conscience écolo, telle est la devise de la maison Caudalie. Ce soin est un essentiel qui prévient et corrige les marques du temps. Autour du Viniférine, il s'entoure d'actifs peau douce comme le karité bio ou l'huile de pépins de raisin. Bonus: un sillage pétales de rose et un pot rechargeable. Premier Cru, Caudalie, 83 €.



Bluffe-moi!

Ça ressemble à un rouge à lèvres, chic, nude, super glam, et c'est carrément une surprise! À la fois blush lumineux et fard à briller multitâche (du liner graphique à l'highlighter), avec 7 teintes pigmentées, mates ou flashy, dont la tenue de 16 heures résiste aux sourires, aux larmes et à la météo. Idôle Tint, n° 10 et 08, Lancôme, 37 €.

L'OBÉSITÉ, C'EST UN TRUC DE MALADES.

**Et avant tout,
un enjeu de santé.**

L'obésité est une maladie chronique¹.
Les médicaments sont destinés
aux personnes concernées.
Utilisés à des fins esthétiques,
ils comportent des risques.
Suivre les recommandations médicales,
c'est avant tout préserver sa santé.



¹HAS. Guide du parcours de soins : surpoids et obésité chez l'adulte • janvier 2023 – mise à jour février 2024.
https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2023-02/guide_parcours_surpoids-obesite_de_ladulte.pdf

COSMOPOLITAN

en newsletters



Inscrivez-vous sur

www.cosmopolitan.fr/newsletter

ou scannez ce QR Code

C'était un fantasme
jusqu'à ce que...
page 74

On adopte
le bleu denim
page 80

Les nouveaux sports
qui donnent
envie de s'y mettre
page 92

se réaliser



**J'ai trouvé
*ma place***

Et puis un jour, on se sent enfin bien, là où on doit être. Même si, honnêtement, ce n'était pas du tout le projet de départ.

Par Audrey Etner

Du haut de nos 15 ans, on se voyait déjà briller sous les spotlights de Hollywood, ou faire face au juge lors d'un plaidoyer éloquent pour défendre la veuve et l'orphelin. On l'avait bien en tête, cette vision du bonheur : la cuisine avec îlot central, le chéri aux fourneaux, les rires des enfants dans le jardin. D'ailleurs, on a tout mis en œuvre pour y arriver. Peut-être même qu'on l'a un peu touchée du doigt... pour finalement se rendre compte que ce n'était pas du tout pour nous. Un jour, on se regarde dans le miroir et on se dit qu'on a mieux que ça à vivre. Qu'on n'a plus aucun risque d'être renvoyée de l'école si on décide de jeter notre diplôme à la poubelle et de faire autre chose de nos dix doigts, et que papa ne nous déshériterait pas si on ne lui donne pas les petits-enfants tant espérés. OK, et maintenant, on fait quoi ? Témoignages de celles qui ont trouvé leur place, et conseils de coach pour leur emboîter le pas.

Elles nous inspirent

Iris, 36 ans

« J'ai mis le prestige de côté »

« Je m'imaginai avoir mon agence, des salariés, un bel atelier parisien qui en jette », raconte Iris, architecte pendant neuf ans. Un métier « noble », ancré dans les hautes sphères de la société, qu'elle a embrassé avec envie... Et pour briller aux yeux de ses parents. « J'ai mis deux ans à réaliser que je n'étais pas claire avec ce que je proposais. Je me lançais dans des chantiers, mais c'était sur la déco et le bien-être lié à l'habitat que je m'éclatais le plus. » Elle se forme alors à la géobiologie, une « médecine de l'environnement » qui étudie comment l'énergie de notre lieu de vie nous influence. « Même si cette discipline me passionnait, j'avais beaucoup de mal à l'assumer. Sur mes supports de communication, j'indiquais "vision

holistique de l'architecture", ce qui veut tout et rien dire à la fois. » Entre niveau de stress au plus haut et grosse remise en question, Iris devient maman et trouve la force de fermer son agence. « En école d'archi, on a un gros ego et on affiche un certain dédain envers les architectes d'intérieur. Pour assumer ce que j'aimais vraiment, j'ai dû faire table rase de mon passé et laisser de côté la reconnaissance sociale. J'ai même décidé de me désinscrire de l'ordre des architectes. » Elle exerce aujourd'hui en tant que coach en décoration et bien-être de l'habitat, une place où elle se sent bien, et où elle excelle. « On m'a récemment proposé des projets d'architecture, j'ai été tellement soulagée de les refuser sans aigreur, et de ne plus ressentir la peur d'échouer. »

Stéphanie, 41 ans

« J'ai écouté mon corps »

Parisienne amoureuse de Paris, fan de mode, campée sur des talons de douze, une Vogue dans une main et un verre de vin blanc dans l'autre, c'est ainsi que Stéphanie dépeint sa vie de jeune adulte. « J'ai embrassé cette vie de toute mon âme, ouvert mon agence de com et ma boutique de bijoux rue Amelot, puis je suis devenue égérie d'une grande marque de sport. J'étais sur tous les fronts. Mais je dormais peu, je mangeais mal, je sortais beaucoup. » Au bout de cinq ans à ce rythme effréné, la jeune femme perd soudainement une grosse partie de ses capacités cognitives. « Je ne comprenais plus ce qu'on me disait, je ne pouvais plus répondre à mes messages ni rien faire d'autre. Mon cerveau avait grillé. J'étais en proie à un épuisement physique et mental que je n'avais pas du tout vu venir. » Du jour au lendemain, elle entasse l'essentiel dans une valise et prend un train pour Arles, où habitent ses parents, avec pour seul objectif de se reconstruire. Hors saison, tout est fermé, sauf la salle de cinéma et le studio de yoga. « Je me lance à corps perdu dans la pratique yogique et la marche nordique, discipline "de vieux" qui ne m'avait jamais attirée. » Démarre alors une année initiatique pour Stéphanie, qui la mène



DELMAINE DONSON/GETTYIMAGES

jusqu'en Inde, où elle découvre l'ayurvéda et le yoga nidra. « Je commence à aller beaucoup mieux et à tomber amoureuse de la région. J'ai l'impression d'être en retraite permanente. J'expérimente sur moi le fruit de mes découvertes, les liens entre pratiques holistiques physiques et énergétiques, et j'ai la sensation d'avoir une créativité décuplée. Aujourd'hui, je suis rentrée en France, j'ai créé mon activité dans les Alpilles. J'accompagne les femmes qui souhaitent entreprendre en conscience, à leur rythme. J'ai besoin de bien dormir, de bien manger, d'être au calme, au plus près de la nature, au soleil. Hors de cet environnement, je ne peux plus avancer. Pourtant, ce n'était tellement pas mon rêve de gamine, moi qui aspirais à devenir businesswoman à New York ! »

Laurence, 43 ans « Je suis revenue à mon rêve d'enfant »

« Faire des bilans de compétences, ça n'avait vraiment aucune valeur à mes yeux. C'était au mieux de la paraphrase, au pire du vent. » C'est pourtant le métier qu'exerce désormais Laurence. À l'âge de 10 ans, elle voit la mort de près à la suite d'un grave accident domestique. Depuis, le sujet du sens de l'existence ne la lâche pas. « J'ai toujours essayé de trouver des réponses à la question "qu'est-ce qu'on fait là?". Même au top de ma brillante carrière dans le marketing, la problématique du rôle que l'on a à jouer me hantait. » Après une prépa HEC et des expériences à l'étranger, Laurence accepte un poste à responsabilités, très bien payé, chez SFR. « J'ai l'impression de retourner à l'école avec mon cartable, la cantine et les bonnes notes dans les évaluations annuelles... Au bout de nombreuses années dans le

salariat, je n'en peux plus de me sentir comme un pion dans un système. Je quitte mon job pour créer ma boîte de coaching, et aider les gens à réaliser leur rêve. Mais je déçante quand je comprends que le problème est plus profond : nous sommes déconnectés de nos rêves. Alors je réoriente l'activité de mon entreprise pour accompagner mes clients de manière plus personnalisée. Portée par la question qui m'habite depuis l'enfance, celle de la place qui correspond à nos talents, je m'autorise enfin à investir ce rôle de coach que je ne pensais pas fait pour moi. En remettant de la valeur dans ce fameux bilan de compétences, je peux faire prendre conscience à chacun de sa force et de sa raison d'être. » Ce qui rend Laurence heureuse aujourd'hui ? Qu'un ou une de ses coachés lui dise qu'il ou elle se comprend enfin.

À nous de jouer!

C'est le moment de nous munir de notre meilleur duo stylo-carnet et de plonger dans une petite introspection guidée par Eaden R., la coach qui balance du love comme des fléchettes. Fondatrice du programme de coaching Outsider, elle nous aide à trouver notre place en trois étapes.

1 Je change ma définition de « la bonne place »

« La première chose à observer quand on se questionne sur sa juste place, c'est la définition qu'on lui donne, et les croyances qu'on lui associe. Parmi les plus répandues qui nous empêchent d'avancer, il y a "la loi du plus fort". Croyez-vous qu'il faut se battre pour gagner sa place? Qu'il n'y a pas de place pour tout le monde? Pensez-vous devoir vous adapter à la place qu'on voudrait bien vous donner? Essayez de répondre à ces questions et de comprendre ce que vous vous racontez à ce sujet. Au cours de votre vie, vous a-t-on rabâché que "personne n'est indispensable", sous-entendu "tu es remplaçable" et "tu n'as rien d'unique"? C'est ainsi qu'on se retrouve à chercher "un mec" au lieu de "la personne

qui nous correspond". Pour arriver à dépasser ses vieilles croyances, rien de tel que de s'en créer de nouvelles. Et si vous commenciez à penser: "Chacun a une place qui lui est propre", "on ne passe jamais à côté de sa place" ou "ma place est toujours disponible pour moi, tant que je ne l'ai pas prise"? Et si ces concepts vous sont encore trop abstraits, rappelez-vous que "la nature reprend toujours ses droits", et que votre place, c'est votre nature profonde! »

2 Je lâche ma peur du changement

« C'est celle qui s'installe insidieusement quand vous avez passé trop de temps dans une situation que vous pensiez faite pour vous. Quinze ans de salariat, dix ans de mariage, douze ans en ville... C'est le problème de la "mission de vie" ou encore de "l'âme sœur" à laquelle on s'accroche car on croit à un scénario unique. Dans ce cas, on ne prend pas sa place parce qu'on n'accepte pas l'évolution, ou on fait acte de loyauté envers un modèle. On refuse de croire qu'il existe autre chose. Mais c'est oublier qu'on évolue et que nos désirs changent avec nous! Pas convaincue? Désormais, on peut parcourir le monde facilement et travailler d'où l'on veut. On peut rencontrer un.e partenaire grâce à son téléphone et accéder à une info en quelques millièmes de seconde. La société évolue et favorise des changements dans nos habitudes de vie. Pour faire tomber nos barrières mentales, on dégage notre culpabilité et les jugements qu'on porte sur soi-même. Vous jugez-vous instable ou jamais contente quand vous désirez un changement? Prenez-vous vos envies pour des caprices? Si oui, considérez que vous êtes stable dans votre envie de changer, et le tour est joué! On peut aussi avoir peur de blesser son entourage. Partez du

principe qu'à partir du moment où l'on prend sa place, on ne peut faire de mal à personne. En quittant un partenaire qui ne me convient pas, je lui permets de rencontrer la personne qui est vraiment faite pour lui. Mes parents voulaient que je sois médecin, mais je suis fleuriste. Mes parents seront épanouis de me voir heureuse. Retenez que le bonheur de nous voir à notre place fait du bien aux gens qui nous aiment. »

3 Je prends en compte ma personnalité

« Parfois, on fait des choix qui ne prennent pas assez en compte notre singularité. Dans le cas d'un job, on va regarder la mission qui correspond à ce qu'on sait faire, mais pas l'environnement de travail dans lequel on pourra s'épanouir. En recherche d'appartement, on a un coup de cœur pour un intérieur, en oubliant de prendre en compte qu'il se situe au milieu d'une résidence laissant peu de place à notre besoin d'isolement. En relation amoureuse, on choisit un partenaire, en oubliant de considérer que son mode de vie nous impactera plus que ses yeux azur. Quand vous parlez de vous, avez-vous tendance à utiliser des phrases génériques comme "je suis une femme" ou "je suis free-lance"? Si oui, vous avez plus de risques de passer à côté de votre vraie place et de devoir vous suradapter. Avez-vous pris ce job en tant que graphiste ou en tant qu'Amandine, 32 ans, force de proposition, à la joie de vivre communicative? Plus on sent que c'est notre personnalité qui est engagée dans un choix de vie, plus on se sent à sa place. » ★

COMMENT JE SAIS QUE JE SUIS À MA PLACE?

1

J'arrête de m'adapter.

2

Je suis vraie.

3

Je ressens la réciprocité: « Ce que tu cherches te cherche aussi » (une citation de Rumi, poète et maître spirituel persan du XIII^e siècle).

4

Je ne me questionne plus sur ma place.

5

Je le sais, c'est tout.

À LIRE, À ÉCOUTER

Plus de conseils d'Eaden R. sur son Insta @eadenr_ et sur son site eaden-r.com

« Trouver ma place », l'épisode 231 du podcast *Métamorphose*, avec Natacha Calestrémé.

Bronzée, éclatante, sans UV : LES SECRETS ENSOLEILLÉS DE VITRY

Et si on vous disait que vous pouviez afficher un teint hâlé, lumineux et naturel sans passer des heures à griller au soleil (et sans effet orange) ? Vitry frappe fort avec ses deux nouveautés qui révolutionnent l'effet bonne mine : L'Eau de Soleil et L'Élixir de Soleil. Préparez-vous à rayonner, peu importe la saison !

LE DUO PARFAIT POUR UN GLOW SURMESURE

L'Eau de Soleil : cette lotion teintée, sans autobronzant, hydrate, offre un effet bronzé instantanément, et ne laisse aucun transfert. Avec son parfum coco envoûtant, elle s'utilise en un clin d'œil pour un effet bronzé immédiat.

L'Élixir de Soleil : ce sérum 2-en-1 allie soin hydratant et autobronzant progressif. En 4 à 6 heures, il offre un hâle modulable et naturel, sans effet orange ni odeur gênante. Idéal pour adapter votre éclat selon vos envies.

POURQUOI ON ADORE ?

Zéro prise de tête : fini les faux pas autobronzants. Avec Vitry, c'est simple, vegan, et sans compromis.

Toute l'année : été comme hiver, brillez quand vous voulez, où vous voulez.

Résultat naturel : un teint hâlé sans les inconvénients des UV.



NOTRE CONSEIL :

Pour un résultat au top, exfoliez votre peau avant l'application et hydratez bien après. Et pour un effet encore plus glam, associez votre glow avec une huile scintillante sur vos clavicules. Vous allez faire tourner des têtes !

Avec Vitry, dire adieu aux UV et bonjour à l'éclat n'a jamais été aussi simple. Glow garanti, sans compromis.

Pour craquer, direction www.vitry.com et suivez leurs actus sur Insta : [@vitry_paris](https://www.instagram.com/vitry_paris). Disponible en Pharmacie et Parapharmacie.



L'histoire pansement

Y a-t-il une grande histoire d'amour possible après une grande histoire d'amour ratée ? Tout est une question de timing.

Par Frédéric Perrot

Il a tout perdu, elle et sa nuque, ses rires, ce regard si étrange qu'elle portait sur le monde, ses poissons rouges, cette place qui, depuis des années, venait creuser le matelas de son côté du lit, ses espoirs d'avoir des enfants et ses craintes d'avenir. Il a tout perdu, et plus le passé s'éloigne, plus il s'allège de ses défauts. Les semaines passent et rien ne guérit. L'autre jour, à la terrasse d'un café, il a entendu cet homme qui discutait au téléphone. À voix haute, en quelques mots, il résumait sa récente rupture : « Je l'aimais, et puis un jour je ne l'ai plus aimée. » Il rêverait de pouvoir expliquer si simplement ce qui s'est passé entre elle et lui, la complexité de leur éloignement, cette boue qui, du jour au lendemain, est venue remplir leurs journées. En écoutant cet homme, il a réalisé qu'il se

refusait peut-être d'envisager les choses avec simplicité pour se protéger du réel, préserver son ego, son passé, son futur et tous les temps de la conjugaison. Alors il a commandé un café, double, et il s'est forcé à l'exercice : serait-ce possible de résumer la





fin de leur histoire en une phrase ? Oui : elle l'a aimé, et puis un jour elle ne l'a plus aimé. Quatorze mots capables de creuser encore cet abysse dans son ventre. On peut user de tous les stratagèmes pour se protéger, fermer les yeux, couvrir son cœur, mais un jour le

tapis se soulève et la poussière s'envole en nous piquant les yeux. Quand une histoire d'amour commence, il y en a toujours un qui aime plus que l'autre. Quand elle se termine, il y en a toujours un qui souffre plus que l'autre. C'est rarement le même.

STEPHEN ZEIGLER/GETTYIMAGES

Alors que son corps se protégeait, que ses yeux se refusaient à les voir, son monde peuplé d'hommes a soudain fait apparaître cette fille avec des cheveux clairs.

Un jour, une femme a posé ses yeux sur lui

Les semaines ont passé et le cœur étant ce qu'il est, une machine à réclamer des vertiges, quelque chose s'est produit. Comme ça, d'un coup. Au milieu d'une rue. Alors que son corps se protégeait, que ses yeux se refusaient à les voir, son monde peuplé d'hommes a soudain fait apparaître cette fille avec des cheveux clairs. Et puis il y en a eu une deuxième, une troisième. Il en croisait soudain partout, dans les rues, les salles d'attente, les tabacs, les cinémas. Les femmes réintégraient son monde alors qu'il n'était pas prêt, qu'il avait encore ce poids au corps et le cœur artichaut. Il allait falloir composer avec tout ça. Qu'on lui amène une partition. Dans un bar, l'une d'entre elles l'a regardé. Lui, il observait ses mains. Les mains, première chose qu'il regarde chez les autres. On peut tout voir sur les mains : le métier, l'angoisse, la force, l'arrogance ou la peine, la veine artistique, le sérieux. Il était en train d'observer ce baromètre de peau, donc, et, quand il a relevé les yeux, elle a fait cette chose dangereuse : elle lui a souri. Il a eu envie de lui crier de ne pas s'approcher, qu'il était radioactif, encore amoureux d'une autre, une qui ne reviendrait pas, une qui l'avait quitté. Qu'il était le pire des numéros. Il n'a rien dit. Il a laissé faire le destin, oubliant que c'est la pire des montures. Il y a eu un café d'abord, dans ce bar de jour aux banquettes bleu nuit. Et puis ce film, au cinéma, dont il a oublié le titre parce que ses doigts se baladaient sur son bras.

À leur troisième rendez-vous, il a culpabilisé

Il ne voulait pas l'utiliser comme un rempart à sa peine, il fallait qu'il lui formule les choses avec honnêteté : sans mentir, un jour qu'ils marchaient le long d'un fleuve dont il a oublié le nom parce qu'il regardait ses yeux, il a parlé de sa douleur encore présente, là, au niveau des tripes, de la poitrine, du nombril, de la nuque, du dos. Une souffrance bien réelle, physique et concrète. Il lui a dit qu'il n'était pas prêt pour vivre une histoire, qu'il n'en voulait pas, qu'il n'en voulait plus. Qu'il ne voulait surtout pas faire d'elle un pansement. Elle semblait s'en moquer, elle semblait aimer le feu et, lui, il voulait guérir, mauvais cock-

tail. C'est comme ça que les êtres parfois s'assemblent, sur de mauvais paris. Alors d'accord, c'était décidé, il allait garder pour lui sa douleur et voir si, dans cette histoire, il arriverait à attraper quelques joies à la volée. Il allait se laisser aller comme on se laisse porter par le vent. Pilote automatique. Il avait trop souffert sans doute, et son corps réclamait un répit. L'instinct de survie est une drôle de chose, la seule peut-être dont le cerveau ne peut se prémunir. Il est impossible de se noyer sans se lester les mollets de poids, sinon le cerveau nous ramène toujours à la surface. C'est ça, sans doute, ce qui se produisait avec cette fille. Son corps à lui, par simple instinct de survie, cherchait à sortir la tête de l'eau.

Il n'était pas amoureux, mais il appréciait ces moments

Elle semblait y tenir, elle aussi, plus que lui sans doute, mais il s'efforçait de ne pas voir de quel côté la balance des bénéfiques penchait. Ils ont passé comme ça deux semaines à voguer vers nulle part. Nulle part, comme si c'était le nom d'un pays ou d'une ville, une destination comme une autre.

– Pour les vacances prochaines, vous allez où, vous ? Égypte ? Perche ?

– Non, on va nulle part.

– Ah, sympa, on m'a dit que c'était coquet, mais couvrez-vous, paraît que ça caille. Dès que ça devenait trop sérieux, dès que ses phrases s'accordaient trop souvent au futur ou que sa brosse à dents commençait à traîner chez lui, il se rétractait, verbalisait sans ambages ses signaux d'alarme du début, rappelait son besoin de liberté, son incapacité au bonheur, son inaptitude à construire quoi que ce soit. Et toujours, en lui caressant la nuque ou en déposant un baiser sur son front, elle murmurait : « T'inquiète, je sais, moi non plus je ne veux rien construire. » Et chaque fois, d'un coup d'un seul, toute sa culpabilité s'évaporait. Conseil pour approcher quelqu'un qui souffre, donc : lui mentir. Et adienne que pourra. Voilà sans doute la formule magique qu'elle se répétait comme une mélodie pour braver toutes les erreurs, tous les mauvais choix : « Adienne que pourra. » Trois mots sans frontières, capables d'emmener loin, cinq syllabes en forme d'ocillères, de phares anti-brouillard pour

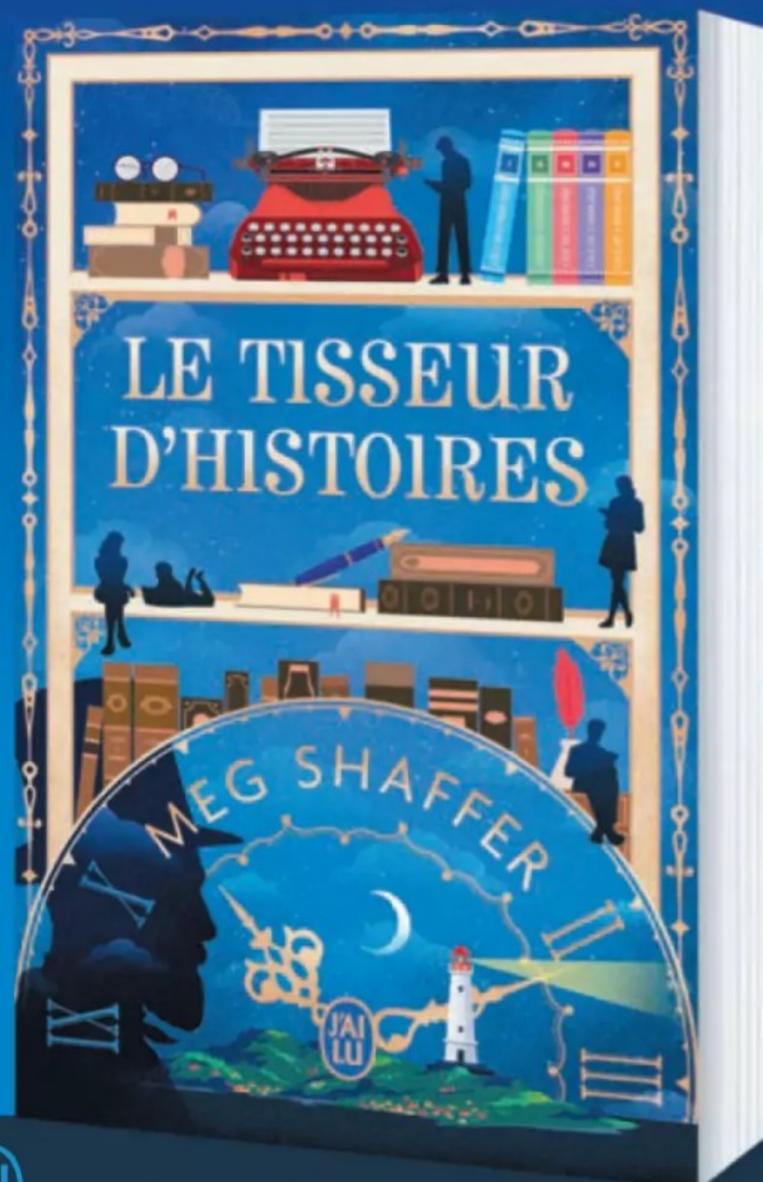
foncer tout droit vers de futures souffrances. Après tout, elle était prévenue. Il aurait aimé dire qu'il a continué par totale insouciance. Mais il lui faut être honnête : tout au long de cette histoire, il a eu conscience de ce qu'il faisait, conscience qu'il utilisait cette fille à des fins thérapeutiques, comme une pommade, de celles qu'on étale sur nos brûlures en été. Il en a eu conscience, et il a continué quand même. Puisqu'il vide son sac, ce n'est pas tout : il est même allé voir ailleurs, puisqu'il se réclamait libre, puisqu'il se répétait sans cesse qu'il ne voulait rien construire, puisqu'il n'avait aucune envie de vivre une vraie histoire, rien qui ait à voir avec le cœur, eh bien il s'est accordé le droit de disposer de son corps comme bon lui semblait.

Et puis les jours se sont transformés en semaines

Et les semaines en mois. Sans s'en rendre compte, quelque chose en lui s'est allégé, un poids au cœur, des souvenirs en moins, et plus aucun cauchemar. Sans même le réaliser, il

avait guéri. Le pansement avait agi. Et plus que ça, même, il avait désormais, en regardant cette pointe au cœur, un manque dès qu'elle s'absentait. Il avait arrêté de batifoler de corps en corps, le sien effaçait tous les autres. Sa simple présence dans ses journées suffisait à leur donner un sens. Un jour, sur la terrasse du bar où ils s'étaient rencontrés, il a senti que c'était le moment, et il lui a dit : « Je crois que je suis prêt, je sais que je suis amoureux. » Elle a relevé les yeux sur lui, un regard d'un bleu incroyable. Là, elle a déposé une main sur la sienne et lui a assuré, avec un air désolé, que, comme elle le lui avait toujours répété, elle n'avait aucune envie d'une histoire. Que cette liberté dont ils jouissaient était ce qu'il lui fallait pour guérir. Guérir ? « Oui, je ne te l'ai jamais dit mais... moi aussi je sors d'une rupture douloureuse. » Dans sa poitrine, un tambour. Quand une histoire d'amour commence, il y en a toujours un qui aime plus que l'autre. Quand elle se termine, il y en a toujours un qui souffre plus que l'autre. C'est rarement le même. ★

Un manuscrit caché.
Une île mystérieuse.
Un fol espoir.



EN POCHE CHEZ



Le fantasme que je ne pensais pas réaliser

Jusqu'au jour où...

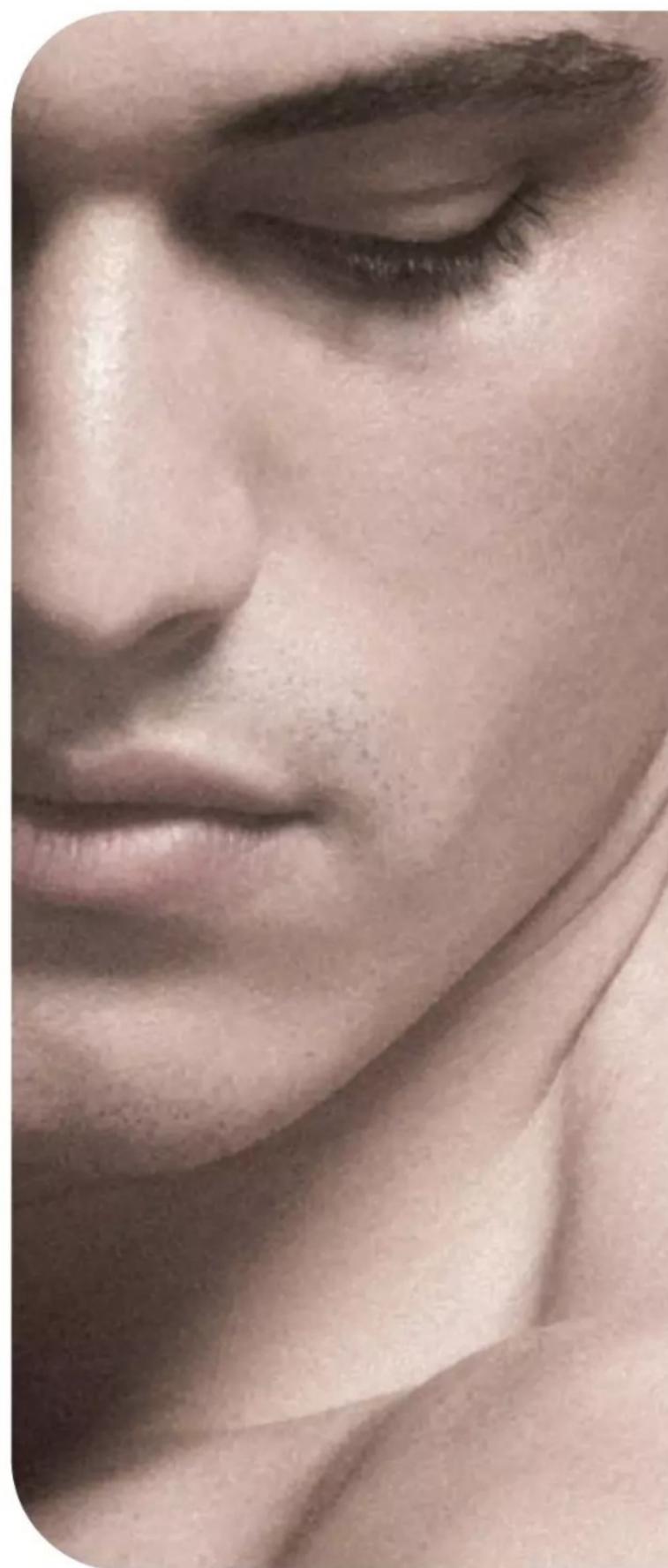
Propos recueillis par Laure Lochet

Au nom du père

« 2020, la pandémie a eu raison de mes relations familiales. Quand le printemps arrive, je suis rincée par trois mois de disputes avec mes parents. J'accepte avec soulagement l'invitation d'une de mes copines de fac, qui me propose d'habiter chez elle, avec son père, pour le reste du semestre. Direction le Bordelais, où je découvre une grande villa à l'américaine, avec un frigo de la taille de mon ancien studio, trois salles de bains, un sous-sol avec des équipements de sport et les trésors de voyage de son père, ancien pilote de ligne. Lui, il me salue, un peu froid. Yeux bleu acier, barbe de trois jours grisonnante, Chloé me dit qu'il vit en loup solitaire depuis son divorce, ne sortant que pour aller jouer au basket avec ses copains. Je le remercie timidement quand il me montre son bureau, transformé en chambre d'ami pour moi. Il y a un lit king size et un meuble centenaire devant une fenêtre. À l'extérieur respandit un arbre en fleurs. Pour la première fois depuis longtemps, cette nuit-là, je dors bien. Au petit matin, en mini-

short et brassière, je file pieds nus dans l'herbe admirer l'arbre qui veille sur mon sommeil. Tout à coup, il tousse. Je sursaute. Il est là, torse nu, terminant ses pompes dans l'herbe. Ses deltoïdes sous le soleil se contractent, bien dessinés. "Chloé ne se lèvera pas avant midi, tu veux des œufs?" Devant son omelette fondante, ma langue se délie. Je lui confie mes disputes familiales, il me raconte sa passion, le basket, et son équipe qui cherche un joueur. J'éclate de rire: "Quand je ferai un mètre quatre-vingt!" Les semaines passent et nos emplois du temps décalés avec Chloé me laissent souvent seule avec lui. J'aime nos échanges ponctués d'humour. Dans le bureau/chambre d'amis, mon regard s'accroche de plus en plus aux photos de lui en costume de pilote, et ma main se prend à rêver de la sienne pendant que je me caresse. Un jour, pendant que je range les courses dans le frigo gargantuesque, il revient du basket, d'attaque pour un méga-sandwich. Un étrange ballet s'engage alors devant le réfrigérateur. Nos corps se frôlent quand je range mes tomates,

nos mains se touchent lorsqu'il attrape le beurre. Alors que je me hisse sur la pointe des pieds pour ranger des yaourts, je sens sa main qui effleure ma taille. Je craque, je l'attrape et la pose sur moi. Je sens son bassin derrière le mien, j'ai envie qu'il me plaque contre le frigo, mais il se fige, murmure "désolé" et disparaît. Mortifiée, je me réfugie dans ma chambre. De l'autre côté des portes closes, j'entends la douche. C'est sûr,





CONNECT IMAGES/GETTYIMAGES

il va me dire de partir. Je commence à faire mon sac quand on toque à ma porte. J'ouvre, prête à m'excuser, mais il attrape mon visage et m'embrasse, violemment. Il me fait reculer, balaie le bureau d'un revers de main et m'assoit dessus. "J'ai pris une douche froide mais j'y pense encore." Nos vêtements volent et je vois apparaître son érection massive. "Prends-moi", je le commande, et quand il me pénètre, je sens que nous ne faisons

qu'un. On fait l'amour devant la fenêtre, fort. Puis on recommence dans le lit. Je lui raconte toutes les fois où j'ai mouillé ma culotte en le regardant, et il m'avoue m'avoir désirée dès le premier jour, dans le jardin. Je jouis en cascade et m'endors dans ses bras. Le lendemain, au petit déjeuner avec Chloé, je le salue comme si de rien n'était. Lui aussi. Mais dans son œil bleu acier, je sens une chaleur nouvelle. » **Lisa, 25 ans**

Entre deux eaux

« J'ai toujours eu envie de faire l'amour avec deux hommes en même temps. De là à croire que l'occasion se présenterait un jour... C'est un de ces soirs d'été étouffants dont Paris a le secret, et je décide d'aller à la piscine Josephine-Baker, celle qui flotte sur la Seine. J'ai envie de m'échapper et de laisser mes pensées dériver au fil des longueurs de crawl. Au bout de deux kilomètres, je rejoins le Jacuzzi.

La vapeur me fait somnoler et je ferme les yeux en écoutant les conversations qui se noient dans le murmure des bulles. Une voix chaude, vibrante, pimentée d'un léger accent du Sud-ouest, me tire de ma torpeur. J'ouvre les yeux sur les deux maîtres-nageurs d'astreinte. Ce soir, c'était impossible de les louper. Magnétiques, hyper complices, je rentrais le ventre quand ils longeaient la piscine en blaguant. Le premier, grand, mat, cheveux longs, un genre de Conan le Barbare, et le deuxième, sosie de l'acteur Alexander Skarsgård, svelte, avec des yeux sombres qui semblent traverser les murs. Comme Conan et Alex s'approchent, je me redresse dans le Jacuzzi. Ils sont sûrement en train de virer les retardataires.

"Tu viens souvent ici ?", me demande Conan, avec un sourire qui me fait littéralement fondre. Mais je garde la face et me contente de lui rendre son sourire, flattée. "De temps en temps. C'est apaisant." Jusque-là en retrait, Alex s'approche et, à ma grande surprise, me rejoint dans le Jacuzzi.

Il reste silencieux, mais son regard sombre m'hypnotise. "Moi aussi, ce soir, j'ai envie d'avoir la paix." Sa voix grave ne me laisse pas indifférente. Puis Conan s'assoit à côté de moi à son tour. Il effleure ma main et je deviens électrique. Alex blague : "Le Jacuzzi est devenu trop petit, allons dans la piscine." Quelques minutes plus tard, me voilà seule dans le grand bain avec eux, à rire et discuter.

Soudain, je sens le souffle chaud de Conan dans mon cou. Ses mains se posent sur mes hanches, fermes et sûres d'elles, tandis qu'Alex se glisse derrière moi et plaque son torse finement musclé contre mon dos. Ils se relaient, comme s'ils avaient préparé cette chorégraphie à l'avance. Conan capture mes lèvres dans un baiser vorace tandis que ses mains explorent ma poitrine à travers mon maillot. Pendant ce temps, Alex fait glisser ses doigts le long de mes cuisses, remontant lentement, avec des gestes précis,

« Dans le reflet, je vois mon fantasme se réaliser et je crois pouvoir dire sans mentir que j'ai eu l'orgasme le plus incroyable de ma vie. [...] Je me sens une autre personne. »

jusqu'à mon entrejambe. Je perds le contrôle et m'abandonne entièrement. Dans un élan, Conan me soulève et m'assoit sur le bord de la piscine pendant qu'Alex fait courir sa langue à l'intérieur de mes cuisses, m'arrachant des gémissements. J'enlève mon maillot précipitamment, et je me retrouve entre eux, littéralement. Dans le reflet des vitres, je vois mon fantasme se réaliser et je crois pouvoir dire sans mentir que j'ai eu l'orgasme le plus incroyable de ma vie. En partant, quelques heures plus tard, je me sens une autre personne. » **Pauline, 33 ans**

Rôle de dame

« Depuis que je suis ado, un fantasme me suit en secret : savoir ce que ça fait d'avoir un pénis. Pas juste pour le jeu, mais pour sentir ce que ça change dans le désir, dans l'acte, dans l'intimité. Pendant des années, je range ce fantasme dans un coin de ma tête, pensant que c'est trop étrange pour être partagé. Jusqu'à cette soirée dans un festival. La musique me fait planer, j'ai bu quelques verres, et je bute sur le sourire immense de Charlie. Grande, sûre d'elle, queer. On accroche tout de suite. Elle a ce mélange de mystère et de simplicité qui me fascine. On

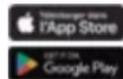
danse ensemble, on s'amuse, on discute, puis nos échanges se font plus intimes. Je ne sais pas ce qui me pousse, son aura, ou bien l'ambiance de fête, mais je finis par lui avouer mon fantasme. À ma grande surprise, elle ne rit pas. Au contraire, elle me regarde droit dans les yeux et me dit : "Tu veux essayer ce soir ?" Sans attendre ma réponse, elle prend ma main et m'entraîne vers sa tente. On est blotties au chaud dans son sac de couchage et, tout à coup, elle me tend sa gourde, puis sa tête disparaît dans son énorme sac à dos. Quand elle en sort, elle tient dans la main un harnais noir, avec un gode ceinture réaliste fixé dessus. Mon cœur bat à tout rompre. Je suis à la fois excitée et terrifiée. Charlie sent mon hésitation et prend les choses en main. Doucement, elle guide mes gestes, m'expliquant comment ajuster le harnais sur mon corps. Quand je le sens enfin contre moi, j'ai un frisson indescriptible. Je ne ressemble pas à un homme, et ce n'est pas le but, mais dans ce moment, je me sens puissante, différente, comme si une nouvelle facette de moi-même s'ouvrait. Charlie m'allonge sur le lit, inversant les rôles d'une manière que je n'ai jamais imaginée. Elle se laisse aller à mes caresses, gémissant sous mes mouvements maladroits mais déterminés. Le contact, l'impression de pénétration, tout est déconcertant et exaltant. À chaque mouvement, je comprends un peu plus ce que j'ai toujours voulu ressentir. Ce n'est pas seulement physique, c'est presque initiatique. Durant cette nuit, je découvre ce que c'est que de sortir de soi-même, d'essayer une autre manière de vivre et de désirer. Toutes les deux, on rit, on explore, on prend notre temps. Le lendemain matin, alors que je glisse ma tête hors de la tente, je me sens étrangement plus complète. Ce fantasme que je croyais inavouable a non seulement été accueilli, mais aussi célébré. Une véritable libération ! » **Léa, 31 ans** ★

ABONNEZ-VOUS À
COSMOPOLITAN
EN CADEAU
 LE DUO SOIN

26€
 SEULEMENT !



COMPRIS DANS
 VOTRE ABONNEMENT,
 TOUS LES ANCIENS
 NUMÉROS ET
 HORS-SÉRIES
 VIA L'APPLICATION
COSMOPOLITAN



BEAUTY
 OF
 JOSEON



**DÉCOUVREZ
 LE DUO GAGNANT POUR
 UNE PEAU SUBLIMÉE !**

SÉRUM ECLAT
 Propolis + Niacinamide

Ce sérum est conçu pour les personnes souffrant de pores dilatés et de rougeurs cutanées. Avec un mélange de 60% d'extrait de propolis et de 2% de niacinamide, il hydrate votre peau.

Vendu seul : 16,95 € - 30 ml

RELIEF SUN

Riz+Probiotique (SPF 50+ PA++++)

Notre best-seller emblématique qui a conquis TikTok. Offrez à votre peau cette crème solaire propre et légère à l'extrait de riz qui hydrate confortablement pour une application non collante et laisse votre teint frais, rebondi et lumineux. Vendu seul : 17,95 € - 50 ml

SIMPLE, RAPIDE ET SÉCURISÉ, 4 FAÇONS DE VOUS ABONNER !

1 ENTREZ LE CODE
610WPI
 SUR **magazines.fr**
 LE SITE OFFICIEL D'ABONNEMENT

PAIEMENT PAR CARTE BANCAIRE

2 PAR TÉLÉPHONE
01 84 888 222
 PRIX D'UN APPEL LOCAL, TRANSACTION SÉCURISÉE.

3 EN FLASHANT
 CE QR-CODE

4 PAR CHÈQUE

CHÈQUE LIBELLÉ À L'ORDRE DE COSMOPOLITAN, JE REMPLIS ET RETOURNE CE BULLETIN SOUS ENVELOPPE NON AFFRANCHIE AVEC MON RÈGLEMENT À :
 COSMOPOLITAN - SERVICE RELATION CLIENT - LIBRE RÉPONSE 56 389 - 93309 AUBERVILLIERS CÈDEX.

**OUI, JE M'ABONNE 1 AN AU MAGAZINE COSMOPOLITAN (11 N°)
 EN CADEAU LE DUO BEAUTY OF JOSEON = 26€ AU LIEU DE 64,60€***

610WPI

Je renseigne mes coordonnées (EN MAJUSCULES)

Nom : _____ Prénom : _____
 Adresse : _____
 Code postal : _____ Ville : _____
 E-mail : _____ Téléphone : _____

J'accepte de recevoir les offres COSMOPOLITAN, ainsi que celles du GROUPE MARIE CLAIRE sur des produits et services similaires à ma commande par voie postale, téléphone, et email.

J'accepte de recevoir les offres des partenaires de COSMOPOLITAN et consens à ce que mes coordonnées (notamment mon adresse postale, mon numéro de téléphone, mon email) leur soient communiquées.

Offre valable 3 mois (du 2/4/2025 au 2/7/2025) en France Métropolitaine, réservée aux nouveaux abonnés, et dans la limite des stocks disponibles. Photos non contractuelles. Pour l'étranger, veuillez nous consulter. L'envoi de votre premier numéro ainsi que votre cadeau se fera sous un délai de 3 à 4 semaines à compter de la date de réception de votre règlement. L'envoi du présent bulletin de souscription vaut prise de connaissance et acceptation des Conditions Générales de Vente accessibles à tout moment sur le site magazines.fr. Ce magazine est édité par la société MARIE CLAIRE ALBUM (RCS Nanterre 552 062 770). Conformément à l'article L.221-18 du Code de la Consommation, vous disposez d'un droit de rétractation pendant un délai de 14 jours ouvrés à compter de la réception du magazine. Une telle demande devra être adressée au Service Client par email à leservicesclient@magazines.fr ou par courrier à Groupe Marie Claire - Service Client - 9 Place Marie Jeanne Bassot 92300 Levallois-Perret. Les informations collectées sont destinées à la société Marie Claire Album SAS, responsable de traitement. Elles sont utilisées à des fins de traitement et de gestion de votre abonnement. Le cas échéant, ces données pourront être communiquées à ses partenaires commerciaux à des fins de prospection uniquement si un consentement explicite a été donné en ce sens, lequel peut être retiré à tout moment. En application de la réglementation en vigueur relative à la collecte et au traitement des données personnelles, 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@gmc.tm.fr ou par courrier à Groupe Marie Claire-DPO - 9 Place Marie Jeanne Bassot 92300 Levallois-Perret, en justifiant de votre identité. Pour toute information complémentaire, consultez notre Politique de Confidentialité sur notre site magazines.fr. (*) Prix de vente en kiosque

Août 2023. Mon ex vient de revenir dans ma vie. Il a décroché un poste à Biarritz, et je dois le rejoindre dans quelques semaines. À partir du moment où sa voiture s'éloigne, je n'ai plus aucune nouvelle. C'est la fois de trop. Je suis spécialiste des relations toxiques depuis des années, et maintenant c'est clair : ce n'est pas que de la malchance mais des erreurs de casting en cascade. À 37 ans, j'ai envie de rencontrer un mec bien, d'avoir des enfants, et si je tombe seulement sur des tocards, pour ma mère et mon beau-père, c'est la faute de Tinder : Meetic au moins, c'est du sérieux – la preuve, c'est là qu'ils se sont connus. J'accepte de m'inscrire un mois, pas plus. Je lutte contre mon inclination naturelle à liker les profils de canons à l'ego surdimensionné, et j'essaie de me concentrer sur un spécimen que je connais mal : les mecs sympas, avec de "bonnes gueules". J'engage la conversation avec l'un d'eux, Julien. C'est plutôt fluide, à quelques détails près. La "tendance développement personnel, tout ça", ça le gonfle ; pas de bol, je suis thérapeute bien-être. À deux jours de notre premier rendez-vous, quand je lui dis que je ne sais plus où j'ai mis mes clés et qu'il répond "Dans ton cul ?", je me dis que ça va être compliqué.

J'arrive en retard, je me suis habillée à l'arrache, mais quand même moins que lui. Malgré tout, il est mignon, et sa proposition de visiter un château pour un premier date, c'était une idée un peu étrange mais super : on passe une très bonne après-midi, et une bouteille de vin plus tard, chez lui, il me prévient : "J'ai pas envie qu'on fasse l'amour tout de suite, parce que j'ai très envie de te revoir." Finalement, on fait les deux : l'amour et se revoir.

Ça se passe bien, mais je suis sur la défensive

Il y a quand même un paquet de red flags potentiels : il ne bosse pas à cause d'une suspension de permis de conduire, sa carte bancaire est bloquée suite à un piratage, il est à fond dans les jeux vidéo, il n'a jamais vécu avec une nana, il pense visiblement que les poubelles se sortent toutes seules, et

l'unique fois où il est venu chez moi, il a à peine parlé et ne m'a pas touchée. Mais en dehors de ce moment bizarre, on discute, on rit, il se tape des heures de scooter pour me retrouver et, surtout, après une engueulade où je lui dis ce que j'ai sur le cœur, il me répond qu'il comprend. Qu'il est maladroit. Qu'il a parfois du mal à s'adapter et que venir chez moi l'a déstabilisé. Qu'il va faire des efforts. Et ce ne sont pas des promesses en l'air : elles sont tout de suite suivies d'effets. C'est inédit pour moi, cette capacité à écouter, à résoudre des conflits, à se remettre en question. Il y a quelque chose là-dedans qui me bouleverse : je n'ai

connu cette forme de fiabilité et de maturité chez aucun homme, même ceux qui sortaient les poubelles dans les temps. Un mois et demi après notre rencontre, j'attends impatiemment le début de mes règles pour commencer une nouvelle pilule, compatible avec mon endométriose.

La méthode du retrait, c'est sympa mais ça a ses limites

Et de grosses limites, visiblement. Parce que ce test, là, affiche clairement deux barres roses. C'est la première fois que je suis enceinte. Je suis sidérée. Dire qu'il y a quelques années, avec mon ex, on entamait un parcours de

PMA. Timing pourri. Machinalement, je prends les rendez-vous pour l'échographie de datation et l'IVG, et je prévient Julien que je vais "faire le nécessaire". Il m'assure qu'il sera à mes côtés. Trois jours après, on sort de l'écho : je suis enceinte de trois semaines. J'ai des nausées, mal à la poitrine, mais la vraie nouveauté, c'est le doute. Il n'y a plus d'évidence pour l'IVG, j'ai besoin de réfléchir, et on se laisse dix jours pour cheminer. Évidemment, on aurait préféré tous les deux que ça arrive dans un an. Mais la question est : maintenant que c'est là, on fait quoi ? Je suis une instinctive, lui, un rationnel qui pèse le pour et le contre pour tous ses choix – il peut passer six mois à se décider pour une formation de deux jours. Très vite, c'est évident pour moi : ce bébé existera, et je laisserai à Julien le choix de faire partie de sa vie ou pas. Lui ne veut pas argumenter dans le sens de l'IVG, il connaît mes difficultés de fertilité et le miracle sta-

Je suis tombée enceinte de mon date

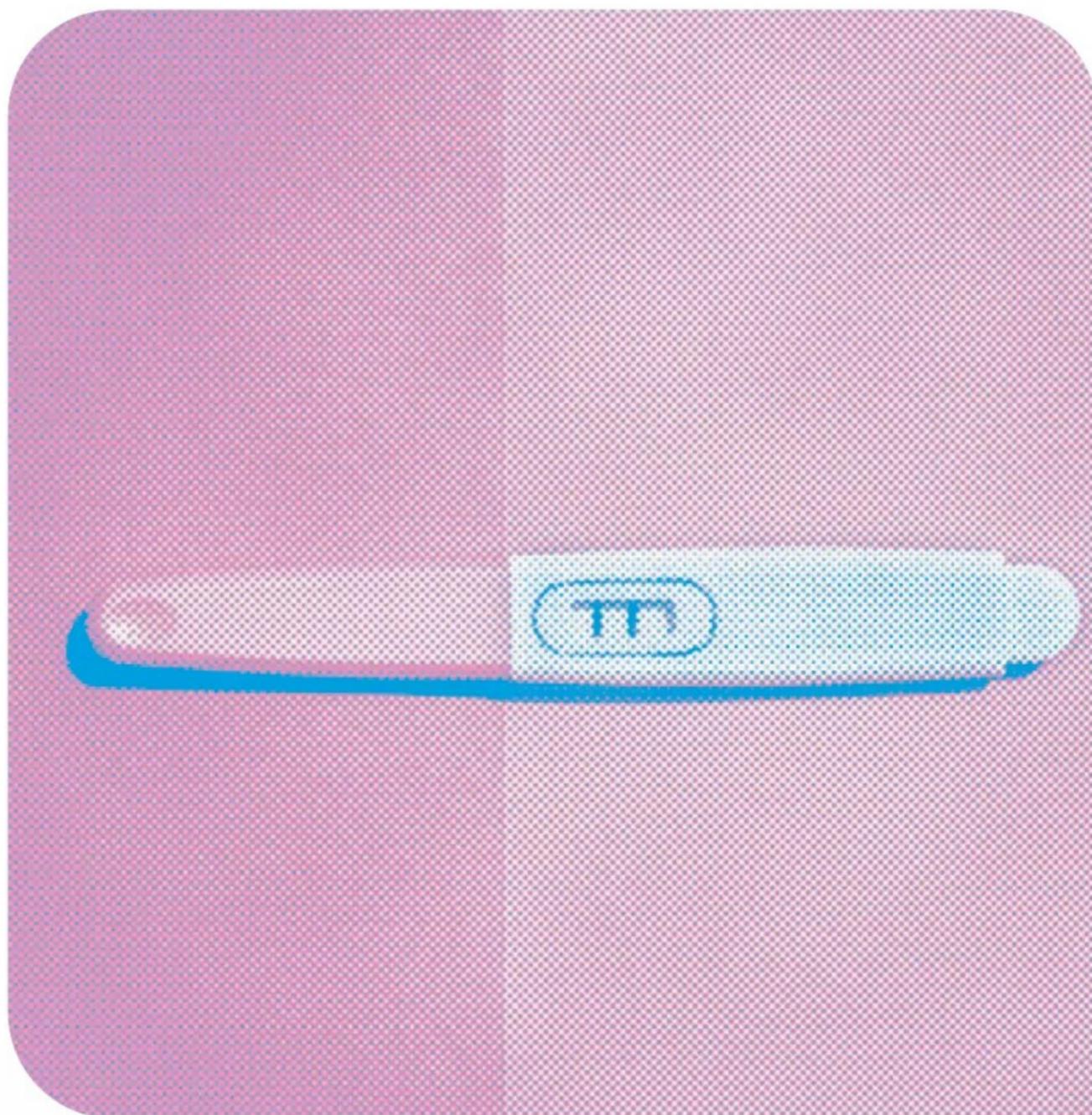
Normalement, 21 jours, c'est le temps qu'il faut pour prendre une nouvelle habitude, pas pour rencontrer quelqu'un sur une appli et tomber enceinte. C'est pourtant ce qui est arrivé à Marine.

Propos recueillis par Camille Anseaume

tistique que représente cette grossesse. Il pourrait décider de disparaître, mais il me dit: "J'emménage chez toi, je trouve un boulot et on tente." Les premiers mois sont vraiment durs pour nous deux. Je suis épuisée, et lui vit très mal tous ces changements. On n'a pas de sexualité, on s'engueule pour des conneries, parfois ça nous paraît très mal barré... Mais on est dans un tsunami, on sent bien que ce n'est pas maintenant qu'on doit prendre une décision, alors on établit une sorte de contrat: on reste ensemble les deux premières années de l'enfant, et après, on verra. Mon bébé grandit en moi en même temps qu'un truc étrange: je crois bien que c'est l'amour pour son père. Parce qu'au milieu de tout ce bazar, il n'y a jamais un cri. On communique. On rit beaucoup, aussi. Il y a de grandes discussions, et toujours cette sensation que je peux compter sur lui. Et ce constat: il aurait pu partir, c'est d'ailleurs ce que mon père a passé son temps à faire. Mais Julien m'a choisie, il a décidé de s'engager, d'assumer. Il a fait le choix de la famille, et c'est la valeur cardinale à laquelle je suis plus que sensible. Il est présent pendant ma grossesse, assiste à toutes les échecs, s'implique dans le choix du prénom et la préparation de la chambre, mais je sens que, quelque part, il fait les choses parce que sa morale le lui impose.

C'est vers mon huitième mois de grossesse que le déclic a lieu

On s'offre un shooting photo, et en regardant les clichés, ça lui saute aux yeux: on est une famille, et on va faire en sorte d'être heureux. Le jour J arrive. J'avais prévu d'accoucher naturellement dans l'eau. Après 23 heures de travail, on m'emmène pour une césarienne en urgence. Ce n'est pas l'accouchement de mes rêves, mais j'ai à mes côtés le partenaire rêvé. Je n'aurais pas pu espérer meilleur amoureux, meilleur coach, meilleur papa. Quand je le vois tenir Swan dans ses bras, je tombe amoureuse de lui une seconde fois. Je l'aimais en tant qu'homme, je l'aime désormais en tant que père. Être mère, c'est déjà une sacrée découverte,



l'amour, c'en est une autre. Tout se fait en même temps pour moi. Je découvre que je peux être 100% moi-même avec un homme, qu'il peut m'encourager à partir au Maroc avec une copine, que je peux le laisser aller en soirée sans avoir la boule au ventre, qu'on peut se disputer sans se séparer... Quand je flippe parce qu'on n'a pas repris la sexualité d'un jeune couple, il me dit que je ne dois pas m'inquiéter: on a nourri notre famille, et bientôt on aura à nouveau le temps et l'énergie de nourrir notre couple. La vérité, c'est que pour l'instant, ça nous va très bien comme ça. Notre fils nous comble. Tous les soirs, on se dit qu'on a une chance folle, et que Swan a bien fait de nous désigner d'office comme ses parents. Je crois que notre histoire n'aurait pas été possible si ce petit être humain ne s'était pas invité dans l'équation, nous obligeant à lâcher nos craintes et nos projections. Aujourd'hui, Swan a 9 mois et il nous accapare beaucoup, un peu parce qu'il est très actif, beaucoup parce qu'il est merveilleux et qu'on est obsédés par lui. Mais on vient de partir en week-end tous les deux, et on est redevenus instantanément des amoureux. On a décidé de refaire ça bientôt. Il faut dire que le contrat s'achèvera quand Swan aura 2 ans, et qu'on a très envie de le renouveler pour l'instant. Et pourquoi pas faire un autre enfant... » ★

mode

PLEIN PHARE

ON PASSE PAR TOUTES LES
NUANCES DE BLEU POUR
TWISTER LE DENIM.

*Photos Nir Shank
Réalisation Clémence Guillerm*



Axelle porte une robe
en tulle, r.l.e. **Héloïse**
porte une robe en viscose
recyclé, Desigual, 139 €.



Cardigan en mohair,
H&M, 60 €. Collant
Calzedonia, 8 €, sac en
cuir, Repetto, bague en
perles, laiton et or recy-
clé, Chabaux, 225 €,
escarpins en cuir verni,
Jimmy Choo, 850 €.



Chemise en cachemire et coton, Barrie, jean en coton recyclé, Gant, 150 €. Bague en acier inoxydable, Zag Bijoux, 25 €.

Combinaison en denim, Levi's, 445 €, top en polyester, Lili Sidonio, 30 €. Balle-rines en tulle, Souliez Martinez, 335 €.





Robe avec gilet
poncho en soie
et polyester recyclé,
Rokh, 950 €. Sac
en cuir, Geox, 130 €,
escarpins en cuir,
H&M Studio, 149 €.



Combinaison et veste blazer en laine et polyamide, Matériel, 755 € et 675 €. Ballerines en denim recyclé, Ganni, 395 €.



Robe en jersey de coton et ouate, Gardouch. Collier en laiton plaqué argent et b.o. en cuivre plaqué rhodium, Panconesi chez Whitebird, 890 € et 330 €, chaussures en cuir, Empty Behavior, 459 €.



Chemise en coton, COS, 79 €, cravate en soie, Polo Ralph Lauren, 139 €, jupe en denim, Guess, 90 €. Montre en acier inoxydable, Swatch, 215 €, mocassins en cuir, GH. BASS aux Galeries Lafayette, 230 €.



Justaucorps en polyamide, jupette en mousseline, et ballerines en cuir, le tout Repetto, 45 €, 55 € et 220 €. B.o. en mesh, Siegenthaler, 120 €.



Costume en soie,
Pierre Cardin.
Ballerines Carel.

Tee-shirt en coton,
Guess Jeans, 39 €.
Chapeau en soie,
Emporio Armani,
lunettes en acétate,
Rendel, 99 €, bagues
en argent, Chris-
tophe Lhote, 549 €.





STOP

Veste et pantalon (à g.) en twill, H&M, 70 € et 60 €. Bague Christophe Lhote, escarpins, Jimmy Choo. **Veste** et jupe (à dr.) en cachemire et coton, Barrie, prix sur demande. B.o. en argent recyclé, Julia Bartsch, 450 €, ballerines Ganni.

Modèles Axelle, agence Dominique Models, et Héloïse, Cover Agency. Coiffure Nicolas Eldin. Maquillage Angelik Iffenecker, agence Capsule. Assistantes stylisme Lisa Rodier, Clara Devillet, Alice Schaefer. Prix non communiqués sur demande.

Le sport, la nouvelle aire de jeu

Le secret du sport longue durée ? S'amuser comme les enfants dans la cour de récré. En retrouvant la part de jeu qui sommeille en nous, le corps se tonifie et le mental s'allège, tout simplement.

Par Emmanuelle Lannes. Réalisation visuelle Dominique Èrêque. Photos Marc Philbert.



2025 sera dans le mouvement. Tout le temps et autrement. Illustration de cette nouvelle tendance fun avec Karina Filbien, directrice fitness du club Forest Hill Aquaboulevard qui, à la fin de son cours, lance un dynamique : « Bougez, bougez, bougez ! » Voilà le secret d'un corps sculpté, d'une souplesse retrouvée et d'un réel shot d'endorphines. Une énième lubie de coach ? Pas du tout ! Il est aujourd'hui scientifiquement prouvé que l'essentiel pour se sentir (vraiment) bien, ce n'est pas de s'imposer une heure de gym boring par semaine, mais de « remettre l'intégralité du corps en action ». On ne parle plus de rigueur ni de discipline mais de flow, d'exploration, de force, de souplesse et... de jeu. Soit la description exacte de ce que fait un enfant : il court, s'accroupit, ne tient pas en place, ne s'économise pas et, surtout, il s'amuse. À la clé pour nous ? Les muscles superficiels et ceux dits profonds sont renforcés, le cardio est au top et le moral au beau fixe. Voici quatre pratiques testées et approuvées pour retrouver la forme et la joie.

donnant la part belle au flow et au sens du rythme, pendant une heure non-stop.

Win-win. Très vite, on se sent ultra-bien. On reprend conscience de sa posture, de sa souplesse, de son équilibre dans l'espace, et on constate la force acquise.

Le mantra de Karina. « Plus tu t'accroches, plus tu gagnes ! » En effet, le corps a une

Le Mobility Flow de Karina Filbien

Règles du jeu. Après avoir écouté nos plaintes (mal aux genoux, difficulté à agraffer le soutien-gorge, à s'accroupir...), Karina réalise que la mobilité du corps est peu travaillée pendant les séances de sport, en tout cas moins que le renforcement musculaire. Alors, elle a imaginé ce cours de Mobility Flow : sur une playlist démente, on découvre notre amplitude articulaire, des orteils jusqu'à la nuque. Accroupis comme des gosses de 5 ans, nous voilà en position du scorpion, du lézard, à marcher en crabe, faire des deep squats, des déplacements à quatre pattes : toutes ces postures, en imitant le monde animal, sont aussi drôles que difficiles à reproduire. Évidemment, les mouvements sont codifiés et s'enchaînent, en

mémoire : au fur et à mesure des répétitions des mouvements, il s'adapte et retrouve l'amplitude des tout-petits.

Où ? Forest Hill Aquaboulevard, Paris 15^e avec @karinapilatesflow.

La salle de récré de Lucile Clergerie

Règles du jeu. On visualise : ici, on est dans un club à mi-chemin entre le studio de danse, la salle de sport et le lounge-bar avec, en prime, de l'humour et une ambiance décomplexée. L'espace se divise en trois salles : Beauté, Gloire (chauffée à 35 °C) et Santé. Pour Lucile Clergerie, fondatrice du Club Lulu, pratiquer une discipline sportive est une évidence, mais chez elle, on est surtout là pour se défouler et se faire des friends. Et quoi



Top de bain Speedo,
culotte de bain Ernest
Leoty, puce d'oreille
Marc Deloche.

de plus motivant qu'un petit challenge en fin de session pour pimenter les cours (comme tenir la planche le plus longtemps possible) ?

Win-win. Cette notion de dépassement de soi, dans un esprit chill et drôle, permet de constater sa progression dans le temps et sa transformation physique. Sur ce même principe, à la fin du mois, un « cours compète » est organisé pour le plaisir de faire gagner des goodies. Côté danse, autre surprise, les cours sont chorégraphiés par des coachs-danseurs, qui organisent au bout de quatre semaines un mini-show, filmé et looké. Motivant !

Le mantra de Lucile. « S'amuser, se challenger, c'est l'essence du sport. » D'où le soin porté à la sélection musicale (même le yoga se fait sur fond de jazz), ou les cours donnés de manière pro mais avec humour, sur fond de chorégraphies. Des détails et petites attentions qui donnent envie d'y retourner encore et encore.

Où ? Club Lulu, Paris 2^e.

Le Reformer à petit prix de Chloé Bouscatel

Règles du jeu. Dans ces salles canons, ambiance boîte de nuit, de drôles de machines, super sophistiquées et bien rangées. Le Reformer est habituellement réservé aux riches et célèbres de L.A., et aux plus beaux spas autour du monde. Good news, le voilà à notre portée, grâce à une politique de groupe menée par Chloé Bouscatel, cofondatrice du Monday Sports Club, RIISE Boétie, Boulogne et Lafayette. Le Pilates réalisé sur cette machine permet d'augmenter l'intensité des exos : on travaille avec des résistances qui rendent les mouvements efficaces. Ressorts, barres, accessoires, non seulement c'est dur, mais c'est drôle aussi. Le cours passe vite, rythmé par une playlist extra. Et la semi-obscureté permet de rentrer dans sa bulle sans chercher à se comparer à sa voisine de planche.

Win-win. Moins observée, donc plus libre, on se donne à fond (en riant et grimaçant) sur des mouvements

ultra-techniques : contraction du périnée, des abdos, travail des obliques, des bras, des fessiers... Fou et drôlement efficace !

Le mantra de Chloé. « Démocratiser les pratiques sportives autrefois réservées aux VIP. » Alors on en profite nous aussi, surtout lorsqu'on connaît la rapidité des résultats dès le premier mois (abdos, bras, posture), et l'aspect ludique des séances.

Où ? Monday Sports Club, RIISE studios.

L'Aqua Boxe Impact d'Alban Jolly

Règles du jeu. Dans une eau à 29°C, immergée jusqu'aux épaules, on s'imagine taper sur un sac de boxe, mais sans impact. L'eau freine le mouvement, et plus les coups de poing/crochets/genoux/pieds sont rapides, plus la résistance est forte. Les avantages, selon Alban Jolly, coach ultra-punchy ? Se défouler de la même manière que sur un ring, mais sans obstacle traumatisant pour les articulations. Le petit plus : la possibilité d'accentuer les exercices avec des objets lestés et des plaques.

Win-win. En une heure, on brûle des calories comme jamais, et surtout la filière énergétique se met en route quasi toute seule. En effet, l'écart de température entre l'eau et le corps est de presque 10°C, donc pour se maintenir dans notre zone de confort, l'organisme va brûler de l'énergie. Et ça, sans compter l'effet massant, drainant et lissant façon thalasso.

Le mantra d'Alban. « Pour rester fidèle, ne jamais s'ennuyer ! » Choré, musique, lumière et coach sur l'estrade (pour bien voir les mouvements) : tout cela permet de s'amuser comme si on était au Club Med. Et cette fidélité porte ses fruits (dès la cinquième séance), en améliorant le rythme cardiaque, en diminuant l'essoufflement à l'effort et en tonifiant tout le corps. Une vraie récompense.

Où ? Forest Hill Aquaboulevard, Paris 15^e. ★

BOUGER AUTREMENT

Être accro à un sport, c'est top, mais se limiter à une seule activité, c'est dommage ! Pas inspirée ? On a plein d'idées pour vous.

★ **La danse rangement :** On met sa playlist préférée et on transforme la corvée en cardio endiablé : aspirateur en main, on bouge, on twiste, on s'accroupit, et pendant ce temps, cuisses et fessiers bossent sans douleur.

★ **Le jardinage express :** Creuser, désherber, lessiver un mur, ces gestes nous font prendre l'air et travaillent les bras, les jambes et la souplesse.

★ **La balade ludique :** Avec ou sans chien, chaque pas compte. Après le

repas ou entre deux réunions, on sort prendre l'air, on s'offre des pauses « cohérence cardiaque » en pleine nature ou dans un parc, et on fait le vide. Peu à peu, on augmente la vitesse de ses pas, aussi.

★ **S'offrir un bain de musée :** Une étude de l'University College de Londres, menée pendant douze ans sur plus de 6000 personnes, a constaté, après une fréquentation régulière de musées, une baisse de l'anxiété, un rééquilibrage

de la pression artérielle et 10000 pas réalisés sans traîner les pieds.

★ **Les escaliers :** On décide une bonne fois pour toutes que les ascenseurs n'existent pas et que monter les marches deux par deux en contractant les fessiers, c'est encore mieux. On tente les 15 minutes par jour.

★ **L'Hyrox :** Une combinaison de course à pied et d'exercices de muscu (tirer une charge lourde), un bon moyen de lutter contre la fonte musculaire.



Top de bain Speedo,
maillot de bain Chlore,
puce d'oreille Marc
Deloche. Mannequins
Ophély et Annabel,
agence Metropolitan.
Maquillage Carole
Lasnier, B-Agency.
Coiffure Vincent de
Moro, agence Airport.
Manucure Virginie
Mataja, Call My Agent.
Assistante stylisme
Lisa Rodier. Assistant
photo Stéphane
Deroussent. Merci
à l'Aquaboulevard.

Sans se priver!

La restriction, on ne veut plus en entendre parler. En revanche, modifier une ou deux habitudes, c'est facile pour se remettre dans une vibe healthy. Le secret? Choisir son camp et s'y tenir au moins 21 jours, le temps de se reprogrammer.

Par Emmanuelle Lannes. Réalisation visuelle Dominique Érêque. Photo Marc Philbert.

Si trop d'injonctions donnent envie de partir en courant, les coachs remarquent qu'il suffit souvent de choisir une approche saine et de bon sens pour que le fil se déroule jusqu'au cercle vertueux. Ils aiment nous rappeler que ces soixante dernières années, nous avons vécu une vraie révolution dans les assiettes, avec une modification telle de l'alimentation (de locavore à industrielle) que nos habitudes sont peu à peu allées à l'encontre du bien-être. En 2025, on n'agit pas sur la quantité mais sur la qualité. Pas question de se restreindre, plutôt d'apporter des modifications et de (re)découvrir ce qui est bon! Trucs et astuces de pros selon notre profil.

1 « Difficile de résister à une baguette toute chaude »

Trop fatiguée, pas de temps, plus un sou, fiesta entre potes... Tout est prétexte à une pizza, un plat de pâtes, un club-sandwich ou un burger.

Le souci? Le gluten d'aujourd'hui, contenu dans ces aliments, agresse la barrière intestinale, entraînant une inflammation « de bas grade », chronique, toujours présente. À la longue, cet état va entraîner des perturbations au niveau de l'assimilation des aliments, avec un ventre gonflé à la première miette absorbée, un teint terne, une moins jolie qualité de peau et des allergies. Le but n'est pas de retrouver une taille 36 fantasmée, mais d'éviter ces sensations d'inconfort.

Le signal d'alarme? Tous les troubles digestifs qui accompagnent ce geste de « desserrer sa ceinture d'un cran ». Pas normal! Et puis, cette fatigue non-stop due à une digestion au ralenti.

2 solutions:

★ **Remplacer le blé par d'autres farines.** Il en existe vingt-trois, contre six avec gluten. On aime bien celles de sarrasin, de millet, d'amande ou de châtaigne.

★ **Reprendre la main en cuisine.** C'est la clé!

On oublie le « tout fait » et les « AUT » (aliments ultra-transformés). Et avec des ingrédients simples, on tente des recettes faciles.

DEUX ALTERNATIVES AU TOP

Les cookies sans gluten.

Mélanger 300 g de flocons d'avoine (certifiés sans gluten) + 150 g d'oléagineux concassés + 100 g de Maïzena + 150 g de compote de pomme + 2 œufs + 1 c. à café de vanille liquide + 1 pincée de fleur de sel.

Mélanger puis former plusieurs boules. Les aplatir avec la paume de la main et enfourner à 260°C pour 5 à 7 minutes.

Décorer avec de la noix de coco râpée ou des éclats de chocolat noir.

Le gâteau magique aux myrtilles. Il vous faut: 6 jaunes d'œufs (garder les blancs pour plus tard) + 130 g de farine de riz + 50 cl de lait végétal + 40 g de beurre. Battre les ingrédients ensemble. Monter les 6 blancs d'œufs en neige avec 1 pincée de sel et les incorporer à la pâte. Ajouter 300 g de myrtilles, puis verser le tout dans un moule et enfourner pour 20 minutes à 120°C en contrôlant la cuisson de temps en temps.

Merci à Muriel Berdah, fondatrice de @commeunecure, un programme clé en main, basé sur un rééquilibrage alimentaire.

2 « Le grand bol de fromage blanc fouetté, c'est ma passion »

Un dîner ou un goûter express: un plateau de fromages, un milk-shake vitaminé... On croit faire vite, bien et léger. Mais gare au lactose, sans compter les faux amis que sont le lait de brebis ou de chèvre.

Le souci? On ne peut plus se passer des produits laitiers car on s'imagine que c'est le plus sain des coupe-faim. Pas faux, mais trop de lactose peut provoquer des soucis digestifs, avec des inflammations. En effet, sans le savoir, 30 à 50% des adultes ont une production insuffisante de lactase (l'enzyme capable de dégrader le lactose), et deviennent intolérants.

Le signal d'alarme? Un dysfonctionnement du microbiote, et pas mal de réactions allergiques car le lait s'avère pro-inflammatoire.

2 solutions:

★ **Remplacer le lait animal par des boissons végétales:** amande, noisette, millet, cajou, datte, coco, riz (attention, plus sucré) et chanvre.

★ **Pimper un bol de fruits frais de saison avec un topping:** noisettes, amandes, pistaches concassées,



Maillot de bain
La Nouvelle, bague
Marc Deloche, bouteille
de cocktail sans alcool,
Odett. Mannequin Anna-
bel, agence Metropolitan.
Maquillage Carole Lasnier,
agence B-Agency.
Coiffure Vincent de Moro,
agence Airport. Manucure
Virginie Mataja, Call
My Agent. Assistante
stylisme Lisa Rodier.
Assistant photo Stéphane
Deroussent. Merci à
l'Aquaboulevard.

et un soupçon de crème de coco. Ou s'offrir la régressive verrine de lait d'amande ou lait de coco, avec des graines de chia et quelques gouttes d'amande amère ou de vanille (Aroma-Zone).

3 « Le sucre, c'est mon CBD à moi, antistress et reconfortant »

Dans la nourriture industrielle, on trouve du sucre partout. Et plus on en mange, plus on en a envie.

Le souci ? On choisit systématiquement le chocolat au lait (et non le noir), on prend un carré et on finit la tablette, on préfère sauter l'entrée pour savourer le dessert... Ou bien le soda est devenu le coup de pouce indispensable à nos journées.

Le signal d'alarme ? Le manque d'énergie, voire la grosse fatigue qui traîne sans raison, des sautes d'humeur et, évidemment, une prise de poids progressive.

3 solutions :

★ **Remplacer le sucre blanc par ceux qui ont un intérêt pour la santé :** des sucres non raffinés, à index glycémique faible, comme le sucre muscovado, riche en sels minéraux, potassium et magnésium, au goût de noisette. On aime aussi le rapadura, également source de fer et de calcium, très vanillé. L'avantage ? On en verse moins dans les recettes home made, avec une saveur appétissante en prime.

★ **Ruser face au grignotage.** Toujours avoir sur soi un kit de survie spécial « fringale émotionnelle » (qui, selon les scientifiques, augmenterait de 7 à 11 % notre poids de croisière) : un morceau de gingembre confit, une poignée d'oléagineux (noix, noisettes...). Mention spéciale pour les pistaches, blindées en fibres et en magnésium capables de booster le taux de sérotonine. Quant au chocolat noir, on le choisit avec un minimum de 80 % cacao et on le laisse fondre dans la bouche pour très vite se rendre compte qu'on n'a pas envie de plus.

★ **Tenir un mois,** en démarrant chaque repas par du bon gras (avocat, huile d'olive), des protéines et des fibres, pour ralentir l'absorption du glucose. Et pour nous soutenir dans cette nouvelle habitude, on découvre ce dernier trend : le fruit du baobab,

DEUX EXCÈS FACILES À RÉGULER

Trop d'écrans ?

Être en permanence les yeux rivés sur notre portable n'a rien d'extra, surtout aux heures des repas. Il faut remettre de la conscience dans ces actes basiques : goûter, sentir, regarder, et surtout mâcher, longtemps. Les pros s'accordent autour de 40 mastications par bouchée pour atteindre les fameuses vingt minutes, soit le temps indispensable pour que l'effet de satiété se fasse sentir. Le matin, on prend son petit déjeuner face à la fenêtre, ouverte idéalement, et s'il fait encore nuit, on se fait un shot de luminothérapie, idéal pour relancer l'hormone de l'énergie. Pour les deux autres repas (a minima, au déjeuner), on pense à faire 10 minutes de marche juste après, pour

réduire de 30% la glycémie. Et sans portable!

Trop de fiesta ?

En 2025, les fêtes sans alcool sont aussi réussies que les autres! Surtout lorsqu'on sait qu'en abuser, c'est prendre l'autoroute express vers l'inflammation, le sucre caché, les troubles du sommeil et la prise de poids. La vogue du mocktail est une bonne façon de reprendre le contrôle sur son corps, de diminuer l'anxiété, d'augmenter la concentration et la mémoire. Une recette cool, blindée en antioxydants? Mélanger jus de grenade frais + eau pétillante + gingembre frais râpé. Ajouter de la menthe et du citron, et un filet de sirop d'agave pour la sugar touch!

LE JEÛNE INTERMITTENT

Ce modèle alimentaire alterne des heures « creuses » avec des périodes où l'on mange. Ici, pas de notion de régime, mais de bien-être. L'idéal? Le 16/8, soit 16 heures de « vide calorique », et 8 heures free et équilibrées! Ses effets santé? Nettoyage naturel du corps, diminution des inflammations, appétit régulé, réduction des graisses... Certains spécialistes du jeûne le préconisent le soir plutôt que le matin, pour booster le renouvellement cellulaire. En pratique, on prend son dernier repas à 16 heures si l'on se lève à 8 heures. Pas facile à caser mais on peut tenter l'expérience une à deux fois par semaine, en s'hydratant non-stop et en s'offrant un bouillon de légumes ou un *bone broth* (pour l'apport en collagène). Au réveil, bonne humeur, ventre plat, concentration accrue et teint éclatant assurés.

un super-aliment riche en vitamine C, en fibres et en antioxydants, à utiliser sous forme de poudre dans les compotes, smoothies ou boissons. ★

Merci à Véronique Gente, médecin anti-âge et micronutrition, Thalasso & Spa Barrière Le Royal; Valérie Orsoni, biohacker, à suivre sur @valerieorsoni, site & coaching, lebootcamp.fit. Tous ses articles, de vraies mines d'infos et d'astuces, sont à retrouver sur biohacker.fr

Sonder le microbiote, notre capital santé

Le test GniomCheck est l'un des moments phares de la cure santé de la thalasso Le Royal, à La Baule. L'objectif? Analyser l'état de cet écosystème qu'est notre microbiote, dans lequel bactéries, champignons, virus et parasites doivent parfaitement s'équilibrer pour que l'on fonctionne à plein régime (immunité, métabolisme, stabilité émotionnelle). Étudier ce milieu permet de comprendre

la corrélation entre ce que l'on mange et ce qui est assimilé, de régler des inflammations chroniques, des migraines ou une prise de poids non justifiée. Le tout est associé à un programme complet: bilan non invasif So Check, capable de donner la concentration exacte des minéraux, oligoéléments ou métaux lourds dans nos tissus + sophrologie + soins balnéo + cryothérapie + sport

+ diététique = une remise en forme exceptionnelle où tout se régule quasi naturellement! Cette cure sur mesure s'accompagne d'une pré-consultation avec un médecin et une diététicienne avant notre arrivée, puis d'un rendez-vous sur place et d'un suivi durant trois mois en visio pour garder ses nouvelles habitudes. Thalasso Le Royal à La Baule, hotelsbarriere.com/la-baule

Cosmo & Co

Par Anna Taverla

Être sous haute protection

Élu meilleur produit pharma 2025, le stick solaire **SPF50+** de **Krème** nous offre une très haute protection contre les UV tout en respectant notre peau et les océans. Facile à appliquer (y compris sur les zones sensibles telles que les lèvres, les cicatrices ou les tatouages), il fond illico et nous laisse un agréable parfum de monoï.
14,90 € sur kreme-paris.com



Faire peau neuve

Le sérum **Liftactiv Collagen Specialist 16** a été concocté par les laboratoires **Vichy** et combine trois actifs pour stimuler le collagène. Au total, il corrige 16 signes de l'âge : ridules, fermeté, souplesse et bien d'autres tracas. Les résultats sont visibles en deux semaines et dans le miroir, on peut déjà admirer notre teint lisse et lumineux !
54,90 € les 30 ml, sur vichy.fr



Bien chaussée

Ça y est, c'est le printemps ! Pour l'occasion, on inaugure notre nouvelle paire de sneakers, le modèle **Spherica Plus**, imaginée par **Geox**. Confortables et hyper élégantes, respirantes et amorties, elles ont tout pour plaire ! On les enfle facilement, sans se pencher, ni même avoir à utiliser les mains. À porter au quotidien, pour ajouter une touche sportive à tous nos looks. 109,90 € sur geox.com



Un moment pour soi

On bichonne notre corps avec la gamme de soins préparée par **Batya Beauté**. Inspirés des bienfaits de la Mer Morte, ces soins sont hypoallergéniques, enrichis en papaye ou en aloe vera. Grâce à une haute concentration en sels minéraux et à sa texture légère, ces produits revitalisent, nourrissent et hydratent notre peau.
batyabeaute.com

Format voyage

En vacances ou en déplacement ? Hors de question d'arrêter notre cure de collagène pour autant ! **Glowery** dévoile ses sachets **Week to Go**, une poudre de peptide de collagène 100% naturelle, à emporter partout. Ce complément alimentaire favorise la fortification des ongles et des cartilages, augmente la masse capillaire et l'élasticité de notre peau. Du 24 avril au 22 juin, on retrouve Glowery aux Galeries Lafayette !
25 € les 7 sticks, sur helloglowery.com



En route !

On taille la route confortablement installée au volant de notre nouvelle **Peugeot E-208**. Un modèle 100% électrique au look irrésistible et à l'intérieur hyper connecté (i-Cockpit 3D, écran tactile et tout un dispositif d'aides à la conduite...). La batterie nous offre une autonomie de 410 km et on est couverte par la garantie Allure Care jusqu'à 8 ans. Également disponible en hybride et essence ! peugeot.fr



Un zeste de plaisir

Pour se désaltérer à n'importe quel moment de la journée, on peut compter sur **Pulco** saveur citron gingembre. La touche acidulée du citron et la note épicée du gingembre s'équilibrent parfaitement et, bonne nouvelle, on peut le consommer de deux façons : chaud ou froid. Santé !
2,95 € la bouteille.



On se renforce !

Parfois, nous sommes soumises au stress, à la fatigue et nous traversons des étapes importantes de la vie (post-partum, ménopause...). Tous ces phénomènes favorisent la perte de cheveux. Heureusement, on peut compter sur **Forcapil**, l'expert santé capillaire ! Forcapil anti-chute des laboratoires **Arkopharma** prévient la perte des cheveux, favorise leur croissance, renforce la fibre et les maintient en bonne forme.

Le cortisol nous (ré)équilibre

Et si se sentir bien dans sa peau et son bikini ne dépendait pas que du grammage des aliments ou du calcul des calories ? L'hormone du stress, le cortisol, se révèle en nouvel acteur du bien-être.

Par Emmanuelle Lannes. Réalisation visuelle Dominique Érêque. Photos Marc Philbert.

En ce moment, notre fil Insta nous propose régulièrement des programmes pour coacher notre cortisol, avec une promesse à la clé : celle de nous glisser de nouveau et sans restrictions dans notre jean. Une perspective réjouissante... Oui, on sait que le trio burger-chips-soda n'est adapté ni à la ligne, ni au teint, ni au mental. En revanche, s'il y avait aussi, depuis le début, un autre coupable, le cortisol ? En effet, cette petite molécule, telle une diva capricieuse, semble orchestrer nos réactions face au stress et influencer notre quotidien sur bien des plans. Super experte, la biohacker Valérie Orsoni, coach aux 285 000 followers sur Insta, autrice et enquêtrice passionnée, décrypte ce phénomène. À la clé : un grand coup de balai sur les idées reçues.

Le cortisol, c'est quoi ?

C'est l'hormone du stress. Sécrétée par les glandes surrénales (deux petites structures perchées au som-

met des reins), elle est essentielle à notre survie. Elle nous aide à gérer les situations difficiles, mais pas que :

- ★ Elle influence la façon dont notre corps utilise les graisses, les protéines et les glucides. Un vrai chef d'orchestre métabolique !

- ★ Elle aide l'organisme à contrôler l'inflammation, jouant un rôle clé dans notre système immunitaire.

- ★ Elle régule notre énergie, et donc notre bien-être.

En revanche, elle ne fonctionne bien qu'en état d'équilibre : ni trop ni pas assez. Elle doit dans l'idéal suivre un cycle quotidien bien précis : le matin, un petit shot pour nous aider à émerger du lit, prête à conquérir le monde (ou au moins à affronter notre boîte mail). Puis, au fil de la journée, peu à peu et très progressivement, le taux sécrété diminue, nous guidant doucement vers la détente du soir.

Mais ça, c'est quand tout va bien, en vacances par exemple. En réalité, lorsque le stress devient notre coloc

à temps plein, que les journées sont ultra-speed, les nuits trop courtes et que notre alimentation oscille entre café serré et grignotages express, le cortisol s'emballe. Résultat ? Prise de poids, stockage abdominal, insomnies, crises d'acné ou peau irritabile, fringales de sucre, fatigue chronique... et moral en chute libre. En résumé, si on est en permanence sous haute tension, le métabolisme, pendant ce temps, en prend un coup.

Comment le « dompter » ?

Nous avons trop souvent tendance à nous focaliser uniquement sur ce que l'on mange, alors que notre état émotionnel joue un rôle essentiel dans le fait de se sentir « bien dans sa peau », et que, par extension, ça se voit. Astuces et solutions de pro :

- ★ Manque de sommeil ? Noir complet, masque en soie sur les yeux pour éviter de repérer les Leds bleues, qui ont une incidence même paupières closes, luminosité d'écran au mini-

Test express : calculer son niveau de stress corporel

Et réaliser si notre taux de cortisol est à son max ou plutôt chill !

Le matin, je me réveille...

1. Fraîche et dispo.
2. Fatiguée mais fonctionnelle.
3. K.-O., même après 8 heures de sommeil.

Mon snack préféré c'est...

1. Des amandes.
2. Un carré de chocolat noir.
3. Un donut avec mon café.

Après un coup de stress, j'ai tendance à...

1. Faire du sport.
2. Manger tout ce qui passe.
3. Scroller sur mon smartphone jusqu'à 2 heures du mat.

À la salle de sport, je suis plutôt...

1. Yoga & barre au sol.
2. Un mix de cardio & muscu.
3. En full Hiit intense 6 fois par semaine.

Ma définition du sommeil...

1. Au lit dès 22 heures, le bonheur.
2. Tout dépend de la journée passée.
3. Insomnies et binge-watching sur Netflix.

RÉSULTATS

Majorité de 1 : Ton cortisol est bien géré, continue comme ça ! **Majorité de 2 :** Quelques ajustements peuvent t'aider à récupérer plus vite le poids dans lequel tu te sens bien. **Majorité de 3 :** Red alert ! Ton niveau de stress est trop élevé, pense à ralentir le rythme, à adopter une ou plusieurs astuces ci-dessus pour retrouver good vibes, confiance en toi et vie healthy.

mum, tisanes, compléments alimentaires (Le Sommeil d'Hygée ou Chronobiane chez Pileje), applis relax... Pour un endormissement sur mesure, toutes nos astuces sont à retrouver p. 59.

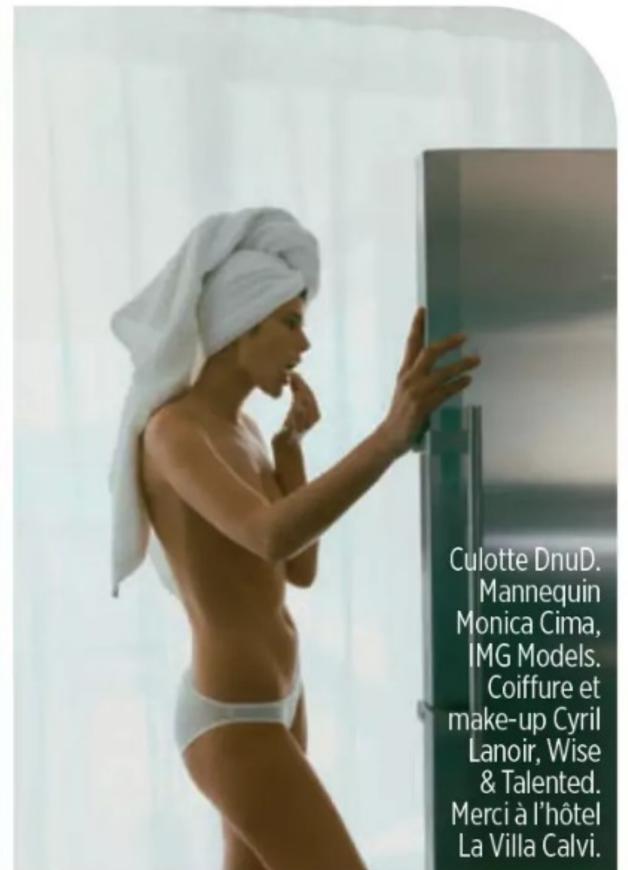
★ Alimentation d'adolescente ? Vite, un « grand ménage » des placards s'impose, ainsi qu'un come-back des aliments riches en fibres, oméga 3 et antioxydants, tels que les petits poissons gras, les graines de lin broyées, l'huile de noix, les bananes + une poignée de pistaches à chaque petit creux. C'est la base et c'est déjà bien.

★ Excès de caféine ? Le café le plus chill reste celui de 11 heures, quand l'organisme réclame un petit coup de fouet. Sinon, c'est 3 tasses maxi et jamais après 16 heures.

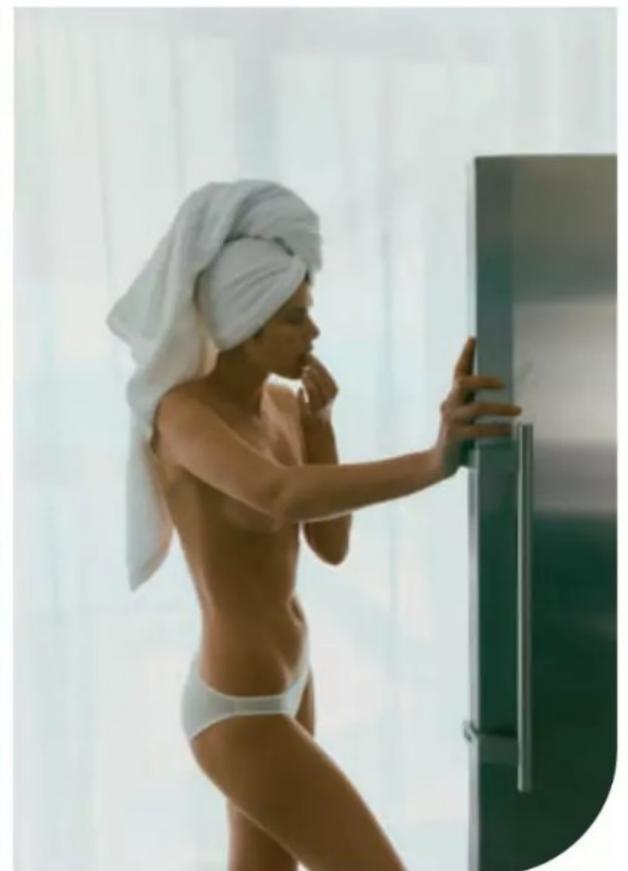
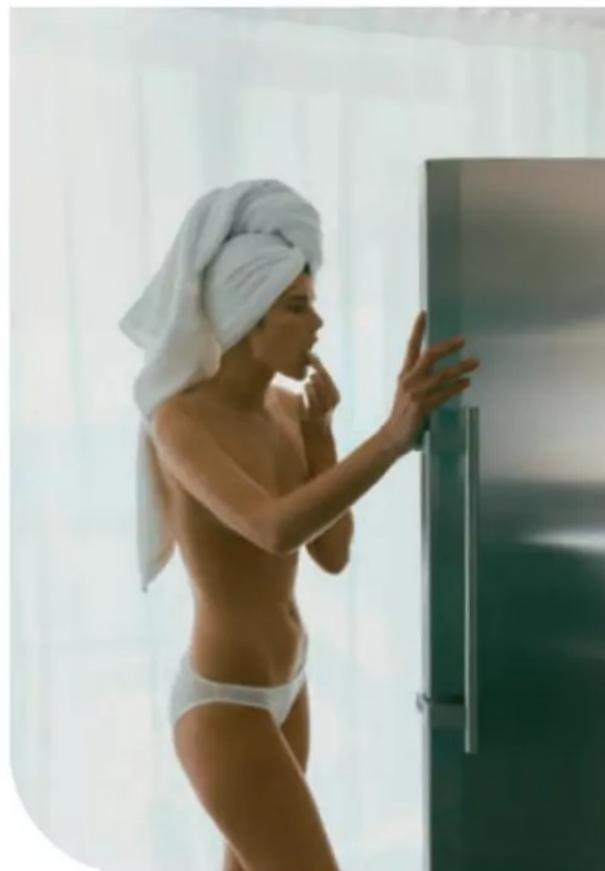
★ Sous pression H 24 ? Très difficile à admettre mais l'un des passages obligés pour faire baisser le taux de cortisol, c'est de retrouver le calme intérieur, soit réapprendre à respirer. Le plus easy, et le moins cher (!), c'est la cohérence cardiaque : on inspire pendant 5 secondes, on bloque pendant 5 secondes et on expire sur 5 secondes. On peut augmenter le temps. L'essentiel étant de faire cet exercice 5 minutes, 3 fois par jour. Besoin d'un coach virtuel ? On file sur les applis RespiRelax+ ou Petit Bambou. On peut aussi avoir sur soi une fiole ou des gummies de CBD.

★ Sur-entraînement ? Faire du sport c'est super, bravo ! Mais les efforts intensifs doivent être espacés et alternés avec des pratiques plus cool telles que le stretching, la barre au sol ou le yoga. La lenteur des mouvements, la conscience qu'on y apporte et la respiration permettent de remettre l'organisme (et le mental) au calme après des séances ultra-cardio.

★ Pas fan des compléments alimentaires ? On a tort. On s'y remet avec des plantes adaptogènes type rhodiola ou ashwagandha (ginseng indien), capables de réguler le cortisol. Mais celui qu'on devrait avoir toujours avec soi, c'est le magnésium,



Culotte DnuD.
Mannequin
Monica Cima,
IMG Models.
Coiffure et
make-up Cyril
Lanoir, Wise
& Talented.
Merci à l'hôtel
La Villa Calvi.



qui apaise les neurones et détend les muscles, freine les pensées négatives et envahissantes, notamment avant de dormir. À prendre en cure régulière et en boostant son alimentation en légumes verts, oléagineux et... chocolat noir ! Valérie Orsoni conseille un magnésium issu de plusieurs « sources », 3 par jour. Chez Aroma-Zone ou Terravita. ★ *Merci à Valérie Orsoni, biohacker, à suivre sur @valerieorsoni, site & coaching, lebootcamp.fit. Retrouvez ses articles sur biohacker.fr et son nouveau programme bien-être Cortisol Control. Merci également à Ines Mekkaoui, nutritionniste chez Dijo.*

Comment déstresser en secret ?

Sophie Brunel, spécialiste de Jin Shin Jyutsu, technique japonaise ancestrale qui vise à harmoniser l'énergie du corps, conseille de « tenir simultanément l'auriculaire et l'annulaire avec l'autre main. Cette prise, appelée la "prise de Spock", est particulièrement efficace en cas de montée d'angoisse. Elle permet de ralentir le rythme cardiaque, d'apaiser l'esprit et de retrouver son souffle ».

Partenaires de jeu

Ces soins et accessoires sont de vrais coups de pouce pour gagner en self-estime et en énergie, avec une peau lissée et hydratée. Top départ!

Par Zineb Sabbar. Réalisation visuelle Dominique Èrêque. Photo Marc Philbert.

1. Récupération Arnica + huiles essentielles de lavande et romarin pour détendre, tonifier et accélérer la relaxation après l'effort, comme chez le kiné. Crème de Massage, Weleda, 11 €.

2. Source d'énergie Barre contenant 30 g de glucides, enrichie en vitamines C, B1 et B2 pour réduire la fatigue. Long Distance, NutriPure, 2,50 €.

3. Vinaigre de cidre L'ingrédient star à prendre trois fois par jour pour booster la digestion et réguler la glycémie. Archie, 15 €.

4. Gelée écolo Caféine, algues brunes et Adipomine, un polyphénol capable d'agir sur le stockage des graisses. Poméol, 13 €.

5. Techno-glam Un tissu doté de billes Micro-Perle qui stimulent le drainage lymphatique. Maillot de bain Body Riviera, elastiqueathletics.fr, 225 €.

6. Coup de jeune Une texture folle, où le pré-rétinol lisse les défauts et le nénuphar blanc repulpe la peau. Sérum Corps Peau Neuve, Clarins, 66 €.

7. Happy hour Au menu bio : maté, hibiscus, cassis, chicorée et ananas éliminent en douceur. Maté Minceur, Aroma-Zone, 7,50 €.

8. Version sérum Pro-NAD+ et microalgues raffermissantes pour un effet séjour dans les vagues! Dynamic Skin Sculptor, Dermalogica, 109 €.

9. Boost Cette formule aux extraits de piment rouge et zinc accompagne chaque étape hormonale. Metabolic Oral Capsules, Elancyl, 35 €.

10. Bulle d'énergie Chewing-gum enrichi en caféine et en vitamines pour un shot de vitalité. Zohi, 12 tablettes de 10, 35,50 €.

11. Inspi thalasso Lait infusé au Plancton de Vie. Lait corps lissant et raffermissant, Biotherm, 25 €.

12. Exfoliation végétane Une gelée chauffante aux feuilles d'artichaut bio qui lissent comme par magie. Gommage Corps artichaut, L'Occitane, 45 €.

13. Militants Ces leggings sont 100% éco-responsables grâce à des matériaux upcyclés, des encres véganes et biodégradables. Lili Warrior, 108 €.

14. Super poudre Triphala (un trio de plantes), vitamines et minéraux essentiels boostent l'énergie et la digestion. Dijo, 45 €.



15. TRX spirit Une technologie Sculpt Active et un complexe Silicium Marin qui préviennent le relâchement cutané et redessinent la silhouette. Défi fermeté, Thalgo, 58 €.

16. Sensations olympiques La menthe relance la microcirculation, le café vert tonifie, et le thé vert calme les sensations d'irritation. Huile Héroïque, Maison Flamel x Samaritaine, 44 €.

17. Universelle Ce trio d'huiles de camélia, d'amande douce et de squalane végétal apporte à la peau acides gras et oméga 6 et 9. Huile nutrition universelle, myBlend, 110 €.

5 ASTUCES PEAU LISSE

Brossage à sec avant la douche :

Deux minutes, pas plus, pour stimuler la circulation et activer la lymphe avant d'appliquer son soin.

Application stratégique : Crème ou huile, c'est toujours sur une peau chaude et légèrement humide qu'elle pénètre le mieux.

Massage obligé : On masse avec des mouvements circulaires et des pressions toniques. Hyper-motivée ? On s'offre un soin-leçon chez Anne Cali, la créatrice du GAD, une méthode qui draine/déstocque/tonifie (annecali.com), ou un gua sha (chez Marionnaud) pour une pression plus forte lors de l'application du soin.

Dans l'assiette : Des oméga 3 (sardines, avocat, noix) et des protéines adaptées à son poids (1 g par kg corporel) = une peau nourrie et souple.

Probiotique anti-fringale : grâce aux enquêtes démentes de Valérie Orsoni, sur biohacker.fr, on découvre que l'*Akkermansia muciniphila* régule naturellement l'appétit et les envies de sucre et de gras. Et que boire du thé vert augmente de 25 % en deux semaines ce probiotique. On fonce! ★

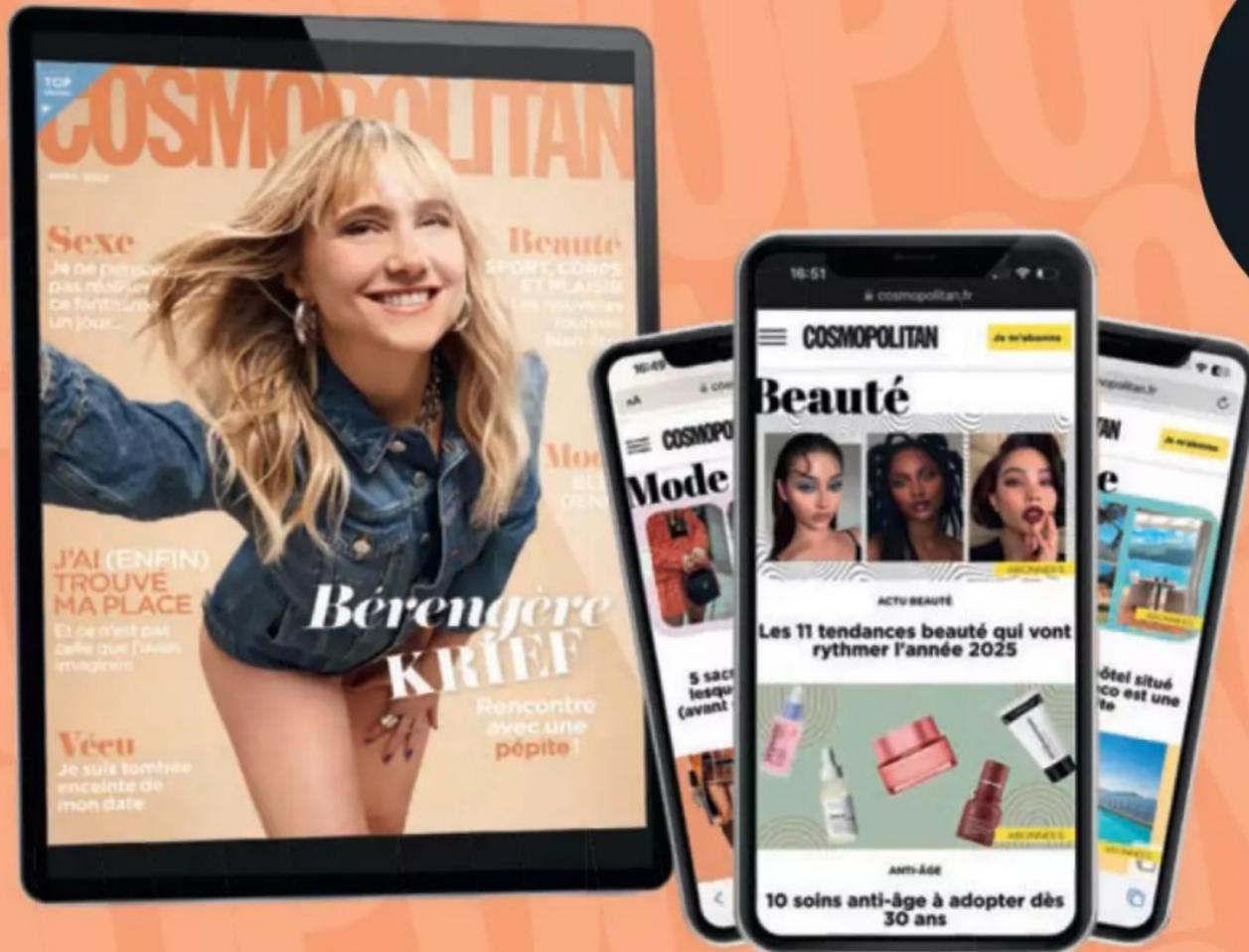


Maillot Arena.
Mannequin Annabel,
agence Metropolitan.
Assistante stylisme
Lisa Rodier. Assistant
photo Stéphane
Deroussent. Merci
à l'Aquaboulevard.

ABONNEZ-VOUS À LA FORMULE

COSMOPOLITAN

100% DIGITAL



1€
/MOIS

PENDANT 2 MOIS
PUIS 2,10€/MOIS

Vos avantages exclusifs inclus

- VOTRE MAGAZINE EN VERSION NUMÉRIQUE 24H AVANT TOUT LE MONDE
- LES ANCIENS NUMÉROS DU MAGAZINE EN VERSION NUMÉRIQUE
- L'ACCÈS AUX ARTICLES RÉSERVÉS AUX ABONNÉES, EN ILLIMITÉ
- UNE NAVIGATION ZEN AVEC MOINS DE PUBLICITÉ
- LE GUIDE INÉDIT ONLINE DU LOVE RÉSERVÉ AUX ABONNÉES
- L'ACCÈS AUX PRÉVENTES DES ÉVÉNEMENTS COSMO

3 FAÇONS DE M'ABONNER !

2 J'ENTRE LE CODE
610WP2

SUR **magazines.fr**

LE SITE OFFICIEL D'ABONNEMENT

1



JE SCANNE CE QR CODE

3



PAR TÉLÉPHONE
01 84 888 222

PRIX D'UN APPEL LOCAL,
TRANSACTION SÉCURISÉE.

s'évader

Pause fraîcheur dans la forêt de Karuizawa où s'écoulent les célèbres cascades de Shiraito.

De Tokyo à Karuizawa

Un peu plus d'une heure de train sépare la bouillonnante capitale japonaise de ce petit bourg montagnard, très prisé des Tokyoïtes. Entre hyperactivité et zen attitude, voici nos adresses fétiches dans deux villes que tout oppose.

Par Sophie Billaud

ESCALE N° 1: Tokyo

La ville la plus peuplée du monde (38 millions d'habitants) regorge d'une quantité infinie de restos, hôtels et bars. On vous partage notre top des spots pour s'immerger dans un Tokyo aussi vibrant que confidentiel.

Dormir dans un hôtel traditionnel

À deux pas du Palais Impérial, le luxueux **Hoshinoya Tokyo** est un voyage à lui tout seul. Conçu à l'image des célèbres ryokan (auberges typiques), cet établissement nous plonge dans l'art de vivre à la japonaise. La première chose que l'on est invité à faire? Ôter nos chaussures! On reste donc pieds nus ou en chaussettes tout au long du séjour (oui, même pour aller au resto). Côté déco, chaque chambre a été aménagée dans un style minimaliste et traditionnel: sols en tatamis, paravents en papier Shoji, kimonos, skincare 100% nipone dans la salle de bains... Au dix-septième et dernier étage, on s'offre un bain de source d'eau chaude, puisée à 1500 mètres sous terre! Au passage, on vous recommande les activités proposées par l'hôtel, comme l'incroyable cérémonie du thé, ou l'entraînement Kenjutsu sur un rooftop au lever du soleil. Cerise sur le gâteau? Le restaurant, dirigé par le chef Ryosuke Oka, mixe à la perfection terroir japonais et savoir-faire français. Un pur délice!
1 Chome-9-1 Ōtemachi, Chiyoda City, Tokyo 100-0004, hoshinoresorts.com

Goûter aux meilleurs sushis de la ville

Les sushis addicts s'accordent pour dire que ce sont les meilleurs au monde. Dirigé par le chef Takashi Saito, connu pour être aussi talentueux que sympathique, ce petit restaurant (huit places au comptoir) promet de vous faire oublier tous

ceux que vous aviez goûtés jusqu'à présent. **Saito Sushi**, Minoa City, Roppongi, shokuoku.com

Boire une bière artisanale dans la vieille ville

Le quartier de Yanaka est truffé de petites maisons en bois, de vieux temples et de boutiques artisanales. On craque pour le **Yanaka Beer Hall**, une brasserie logée dans une maison traditionnelle. Notre conseil? Déguster une bière légère, comme la Yanaka Dry, ou opter pour le set de dégustation, qui permet de goûter de nombreuses saveurs. 2 Chome-15-6 Uenosakuragi, Taito City, Tokyo 110-0002.

Se prélasser dans un onsen tattoo-friendly

Les onsen font partie intégrante de la culture japonaise! Chauffés grâce à la géothermie, ces bains sont connus pour leurs vertus relaxantes. Cependant, l'accès est souvent interdit aux personnes tatouées, car dans la culture populaire, les tatouages sont associés aux membres de la mafia japonaise, les yakuzas... Mais ce n'est pas le cas du **Mikokuyu**, d'ailleurs considéré comme l'un des plus beaux de la ville. Pour les plus pudiques, sachez que l'on est entièrement nu dans les bains. 3 Chome-30-10 Ishiwara, Sumida City, Tokyo 130-0011.

Voyager dans l'art numérique

Ce musée pas comme les autres propose une expérience 100% immersive! Pieds nus, on déambule de salle en salle et on plonge de façon ludique dans des univers très différents: un paradis fleuri, une pièce XXL ornée de centaines de guirlandes lumineuses... Un enchantement!
TeamLab Planets Tokyo, 6 Chome-1-16 Toyosu, Koto City, Tokyo 135-0061, teamlab.art/e/planets/



Immersion dans la capitale japonaise qui mixe à la perfection modernité et tradition.



Bienvenue dans l'entrée minimaliste et très luxueuse de l'hôtel Hoshinoya à Tokyo.

L'entraînement matinal de Kenjutsu a lieu à 160 mètres de hauteur. Une expérience hors du commun!



HOSHINO RESORTS; GETTY IMAGES; DR

Chaque région du Japon possède sa propre recette de ramens. Le bouillon de celles de Tokyo est à base de sauce soja.



déguster les recettes de **Ramen Nagi**, il faut grimper au deuxième étage d'une petite maison. Ici, on mange au comptoir et à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit, puisque c'est ouvert 24 h/24! n-nagi.com

moderne est le spot idéal pour celles qui aiment les lieux de vie branchés. Le soir, on sirote son cocktail avec une vue panoramique sur toute la capitale. Et le matin, rebelote, petit déj avec lever de soleil sur la skyline... Que l'on voyage en duo ou avec des amis, il existe huit types de chambres pour accueillir toutes les configurations (6 personnes max). Notre coup de cœur? Le service Go-Kinjo, avec un guide local qui recommande les meilleures adresses du quartier. Et pour ceux qui voyagent avec leur toutou, une zone pet-friendly avec un mini-parc a été aménagée au sein de l'établissement. Définitivement notre hôtel préféré de la big city! 8 Chome-4-13 Nishigotanda, Shinagawa City, Tokyo 141-0031, hoshinoresorts.com

Manger des ramens à Golden Gai

Ce mini-quartier, composé d'un dédale de rues typiques, semble sorti d'un film! Situé au cœur de Kabukicho (fief de la vie nocturne), Golden Gai est rempli de bars et restos riquiquis, où l'on tient à trois ou quatre max. Pour

Dénicher des pépites dans les friperies

Pas tape-à-l'œil pour un sou, la boutique **Orbital** (orbital.site), située à Daikan-Yama, regorge de trésors fashion. En fouillant un peu, on tombe sur des pièces d'exception, comme des blazers Christian Dior ou des total looks Issey Miyake (pas plus de 60 €!). Dans le quartier de Nakameguro, on vous conseille de filer chez **Kindal** (kind.co.jp), pour trouver des pièces de créateurs superbement conservées et des sacs de luxe à des prix accessibles.

Dormir avec une vue imprenable sur la ville

Envie de vous sentir comme Bill Murray et Scarlett Johansson dans *Lost in Translation*? Rendez-vous à l'hôtel **OMO 5 Tokyo Gotanda**. Perché à 60 mètres de haut, cet hôtel hyper

Faire une soirée karaoké

S'il incarne si bien la culture japonaise, c'est parce qu'il a été inventé ici, au pays du Soleil-Levant. Pour pousser la chansonnette sur du Beyoncé ou du Taylor Swift, on vous conseille les enseignes **Karaoke Kan** avec leur concept de salle privée. karaokekan.jp



Chez Orbital, les fans de sneakers vont être aux anges! On trouve même des éditions très limitées.

Le rooftop du OMO 5 Tokyo Gotanda.



Le Go-Kinjo offre une carte détaillée du quartier avec tous les bons plans restos, coffee-shops et bars à vin.



ESCALE N° 2: Karuizawa

Dans la préfecture de Nagano, cette bourgade est très appréciée des Tokyoïtes aisés, qui sont d'ailleurs nombreux à y posséder une maison secondaire. Entre nature et plaisirs gourmets, le top des choses à voir et à faire.

Séjourner dans un hôtel digne de Miyazaki

Niché à flanc de montagne, en plein cœur d'une forêt, l'hôtel **Hoshinoya Karuizawa** semble tout droit sorti de l'imaginaire du maître de l'animation. Découvrez un village boisé traversé par une rivière, avec vingt-deux maisons aux allures de



L'hôtel dog-friendly propose un jardin pour les chiens et des chambres avec accès direct au parc.



À l'OMO Café, on déguste toutes les spécialités locales et des gourmandises occidentales revisitées à la sauce japonaise.

cabanes enchantées! C'est simple, on a l'impression d'être plongé au cœur du *Voyage de Chihiro*. Pour que chaque maisonnette soit en parfaite symbiose avec son environnement, l'architecte japonaise Rie Azuma les a toutes décorées de façon traditionnelle. Et la magie ne s'arrête pas là: des sources thermales âgées de cent ans avec vue sur les cerisiers nous promettent une déconnexion totale. On n'oublie pas l'incroyable restaurant, avec ses immenses baies vitrées qui offrent un panorama sur les jardins zen. Ici, le chef Eiji Inake nous fait découvrir une cuisine japonaise typique, composée d'une farandole de petits plats. Conseil d'amie: ouvrez bien les yeux et vous pourrez apercevoir des familles de singes traverser le complexe hôtelier. hoshinoresorts.com

S'offrir une pause zen face aux cascades

Ne vous attendez pas à tomber nez à nez avec une réplique des chutes du Niagara! Celles de **Shiraito** sont cachées dans la forêt de Karuizawa, et mesurent environ 3 mètres de haut pour 70 mètres de large. Ici, l'atmosphère est paisible et poétique, idéale pour une séance de méditation. Même quand les températures sont négatives, l'eau continue de couler, car les chutes sont alimentées par le flux sous-marin du mont volcanique Asama.

Observer des écureuils volants

La faune japonaise ne se limite pas aux singes et aux daims (de Nara)! Dans la forêt de Karuizawa, juste à côté de l'hôtel Hoshinoya, on peut observer des familles d'écureuils volants. Cette activité nocturne est rendue possible grâce à **Picchio**, un organisme qui protège la forêt et organise des visites guidées. À la tombée de la nuit, on nous dirige vers les nids des écureuils... Une fois sur place, il faut être patient



L'hôtel Hoshinoya Karuizawa est situé dans le parc national Joshin'etsukogen et dans la réserve protégée d'Asama.

La cuisine du chef Eiji Inake est inspirée par la nature environnante. Un délice!



pour les voir sortir de leurs niches et s'envoler dans les airs, mais ça vaut vraiment le coup! picchio.co.jp

Prendre un goûter dans une maison de hobbit

Chez **Cresson River Side Story**, on ne sait plus trop si on est dans *Le Seigneur des anneaux* ou *Alice aux pays des merveilles*. Une chose est sûre, dans ce restaurant/café à l'architecture insolite, construit dans un charmant sous-bois, on est complètement dépaycé! Pour une pause goûter, on vous conseille les pâtisseries maison et le cidre délicieux. cresson-river.jp

Déambuler dans Old Karuizawa Ginza

Cette jolie rue pittoresque est l'artère principale de la ville et fourmille de restaurants, boutiques artisanales et cafés typiques. Ne passez pas à côté de la boulangerie **Asanoya** pour goûter le délicieux pain garni de pépites de chocolat. Dans la boutique spécialisée dans le coton, vous trouverez de très jolies chemises et robes dans un tissu de grande qualité. Ensuite, direction le **Mikado Coffee**, pour savourer les célèbres glaces au café. ★

Les sources thermales naturelles des lieux ont été aménagées il y a plus d'un siècle.

L'institut d'oiseaux sauvages Picchio propose des excursions dans la forêt pour admirer la faune et la flore locales.



On profite des paysages préservés et d'une nature florissante.

J'y vais!

Pour un voyage aux petits oignons, on embarque avec la compagnie **Vietnam Airlines**. Avec des vols quotidiens entre Paris, Hanoi et Tokyo, cette flotte est l'une des plus sûres et ponctuelles au monde. À savoir: elle dessert également d'autres destinations japonaises comme Fukuoka, Osaka et Nagoya. Durant le vol, on savoure une délicieuse cuisine vietnamienne, mais la compagnie propose aussi des menus adaptés aux régimes spécifiques. Vol Paris/Tokyo, à partir de 706 € A/R, réservations sur vietnamairlines.com

Tu as un problème ? On a ~~la~~ une solution

Par Chloé Plancoulaine

Je suis toujours en retard, j'ai beau jurer à mes amies que je ne le fais pas exprès, elles me croient de moins en moins... *Cyrielle*

Quelle valeur donnes-tu à ta parole ? Lorsque tu t'engages, c'est d'abord envers toi-même que tu le fais. Et lorsque tu ne tiens pas parole, c'est toi-même que tu trahis. Pour sonder l'origine de cette distance entre tes paroles et tes actes, cesse de blâmer les aléas de la SNCF et pose-toi la bonne question : qu'est-ce que tu gagnes à être en retard ? Si, si, cherche bien ! Gagnes-tu de l'attention en forçant l'attente ? Une attention qui comblerait une sorte de vide, que l'on pourrait traduire en chanson de Lorie par « moi j'ai besoin d'amouuuur ». Ou alors, plus tordu, parce que notre psyché adore nous manipuler : est-ce que tu gagnes avec ton retard la confirmation dans le regard déçu de l'autre que tu n'es pas digne de confiance et, par extension, pas digne d'être aimée ? Dans tous les cas, ton retard dénote une carence d'amour. Et comme pour la vitamine D en plein hiver, il est urgent de t'en donner. Alors cale un rendez-vous avec toi-même, et par pitié, sois à l'heure !

Mon père a quitté ma mère lorsqu'elle était enceinte. La même chose était arrivée à sa mère - paix à ton âme mamie Liliane. Je suis enceinte à mon tour et à chaque fois que mon

mec sort faire des courses, je fais une crise de panique. Help! *Khadija*
« Fais une constell', ma belle ! » C'est la phrase qu'on entend en boucle ces derniers temps sur les terrasses parisiennes. Et pour cause : la constellation familiale a le vent en poupe. Si tu n'as pas binge-watché la série turque *Le Chemin de l'olivier*, faire une constellation familiale, c'est creuser les histoires de ton arbre généalogique pour débloquer ce qui coince. C'est parce que mamie Liliane n'a pas digéré toutes ses émotions quand papi a pris le large qu'elle les offre en package à sa lignée. Mais quand tu t'en seras libérée, tu réaliseras que, derrière tout ça, il y avait un cadeau caché : sans cet héritage, tu ne serais peut-être pas aussi indépendante et tu n'aurais peut-être pas rencontré cette perle de mec qui s'apprête à partager les nuits blanches et les couches qui puent. Félicitations !

Ça fait dix ans que je rêve de chanter sur le plateau de *The Voice*, sans oser m'inscrire... Au fond, je sais que je n'ai aucune chance. *Olivia*

« On ne rêve jamais par hasard », comme nous l'a rappelé un post Insta de notre coach préférée, Eaden R. Quand certains rêvent de bosser dans les cuisines de Cyril Lignac ou de dessiner la voiture du

futur, toi, tu rêves d'être reconnue comme chanteuse. Tu espères qu'un fauteuil se retourne et qu'une voix s'élève pour dire « je te veux dans mon équipe », ça te donnerait la légitimité qu'il te manque pour te lancer. Or, cette légitimité ne peut venir que de toi : la preuve, tu n'oses pas t'inscrire. On te propose de suivre un célèbre plan d'action : « Fake it until you make it. » Organise-toi pour les prochaines semaines un planning de star de la pop : des cours de chant, des répétitions pour le live, une résidence créative pour écrire des chansons dans un Airbnb en bord de rivière, une inscription dans un *open mic* pour te challenger en jouant devant un public, et une session shopping pour trouver la tenue de scène parfaite... N'arrête jamais de te caler de nouveaux rendez-vous très concrets et, bientôt, tu n'auras plus besoin d'un fauteuil qui tourne, tu pourras te parler face au miroir : « Meuf, je te veux dans mon équipe ! » ★



Bonus

La question de Patrick du 73

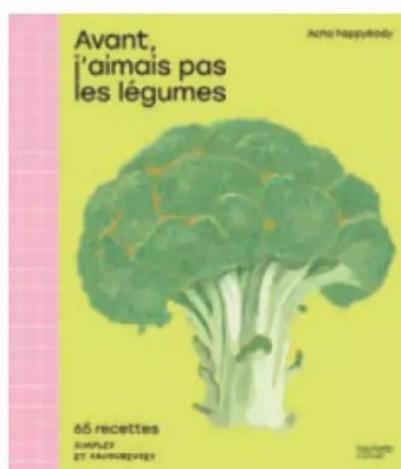
Je fais quoi pour être heureux ?

Ne fais rien. Si tu veux être heureux, sois-le.

En cuisine avec Anne-Charlotte Boukachabine

À la tête du compte Instagram @acha_happybody, la jeune femme dévoile un recueil de recettes dédiées aux légumes. Promis, vous allez adorer!

Par Victoria Lasserre. Photos et stylisme Zoé Armbruster et Blaise Gargadennec (Zoé&Blaise). Illustrations Margaux Schmit (Mrs Masch).



Deux ans après son premier livre, Anne-Charlotte Boukachabine dévoile son nouvel ouvrage : *Avant, j'aimais pas les légumes* (éd. Hachette Cuisine). Carottes, haricots, brocolis, poivrons... Elle l'avoue elle-même : maintenant, elle adore ! Et elle profite de ce bouquin pour nous livrer ses meilleures préparations, colorées et remplies de bonnes vita-

mines, parfaites pour accueillir le printemps. Sceptiques ? Ici, vous trouverez 65 recettes, simples et délicieuses pour vous faire changer d'avis ! Carottes rôties sauce cacahuète, tarte fine aux figues, au chèvre et au thym, houmous au poivron rôti, gaspacho andalou... Entrées à partager, soupes, salades, pâtes, pizzas, tartes et desserts... le livre propose des assiettes gorgées de saveurs. « Je ne mange plus de viande depuis 2017, j'ai donc réappris à cuisiner les légumes, que je trouvais fades et sans intérêt », explique l'autrice. Depuis, elle a bien changé. « Je suis convaincue que, comme moi, beaucoup de personnes n'ont juste pas connaissance des techniques révélant le bon goût de ces produits. Les découvrir, c'est aussi se rendre compte qu'on aime les légumes », ajoute-t-elle, ravie de dévoiler ses secrets. De notre côté, on a sélectionné nos coups de cœur : un dips feta-pistache, une tarte courgette, basilic et burrata, et un carpaccio d'ananas, ricotta, menthe et biscuits. Si ça ne vous tente pas, on rend notre tablier !

Dips feta-pistache

Pour 2 à 4 personnes, à partager

- 70 g de pistaches (+ un peu pour la décoration)
- 200 g de feta
- ¼ de bouquet de basilic (+ un peu pour la décoration)
- 1 c. à café de miel
- 2 c. à soupe de yaourt grec
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Le jus de ½ citron non traité + le zeste
- Sel, poivre

Mixez les 70 g de pistaches jusqu'à obtenir une texture fine.

Ajoutez la feta, le basilic, le miel, le yaourt grec, l'huile d'olive, le jus de citron et assaisonnez.

Mixez jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène.

Servez les dips avec quelques pistaches concassées, du basilic ciselé et un zeste de citron en guise de décoration.



Tarte courgette, basilic et burrata

Pour 2 personnes

- 1 pâte brisée
- 2 courgettes
- 1 oignon rouge
- 1 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 200 g de ricotta
- 2 c. à soupe de pesto vert (+ pour garnir)
- 1 burrata
- 1 poignée de pignons de pin
- Sel, poivre

Préchauffez votre four à 190 °C.

Préparez les tagliatelles de courgettes en les découpant à l'aide d'un Économe, puis coupez l'oignon rouge en rondelles.

Mélangez dans un récipient les courgettes et les rondelles d'oignon rouge avec le miel, l'huile d'olive, du sel et du poivre.

Mélangez dans un bol la ricotta avec le pesto.

Déroulez la pâte brisée et étalez-y le mélange ricotta-pesto, puis disposez les courgettes et l'oignon sur le dessus. Repliez les bords de la pâte sur la garniture pour former une tarte rustique.

Enfournez la tarte pour environ 35 minutes.

À la sortie du four, ajoutez la burrata, quelques pointes de pesto et des pignons de pin.



Carpaccio d'ananas, ricotta, menthe et biscuits

Pour 4 personnes

- ½ ananas
- 150 g de ricotta
- 1 citron vert non traité
- ½ bouquet de menthe, ciselée
- 4 petits-beurre par assiette

Découpez l'ananas : coupez les extrémités du fruit pour le stabiliser, épluchez-le, coupez-le en quartiers, enlevez le cœur des quartiers avec un couteau et, pour finir, coupez chaque quartier en tranches très fines.

Disposez les tranches d'ananas dans des assiettes, puis déposez de petites pointes de ricotta sur le fruit.

Ajoutez des zestes de citron vert et la menthe ciselée, puis émiettez les petits-beurre sur le carpaccio.

Servez frais. ★

5 dates clés pour rester alignée en avril

Par Ludirine Olives

07/04

Mercure, Saturne et Vénus forment une conjonction

Quand trois planètes aussi agréables se réunissent dans le romantique signe des Poissons, il y a de fortes chances de faire une belle rencontre amoureuse ! Notre sixième sens n'a jamais été aussi fiable pour repérer les *green flags*. Non seulement on pourrait avoir un coup de cœur, mais celui-ci pourrait se transformer en relation aussi stable que saine. **C'est le moment de...** Se faire confiance et d'oser se montrer vulnérable.

13/04

Pleine Lune en Balance

Cette micro-Lune se verra peu mais ses effets, eux, seront en revanche bien présents. On vous prévient : les jours à venir risquent d'être agités. Irritable et agacée, on a bien du mal à contenir nos émotions : une allumette qui ne demande qu'à s'embraser. C'est à se demander si

on ne provoquerait pas des tensions simplement pour vider son sac !

C'est le moment de... Réfléchir à deux fois avant d'envoyer un mail incendiaire à son manager.

14/04

Vénus redevient directe

Enfin ! Après un mois au ralenti, notre vie amoureuse redémarre sur les chapeaux de roues. Si on avait le sentiment de patauger et de s'enliser dans une relation qui ne mène nulle part, la situation devrait enfin s'éclaircir. Qu'on décide de se mettre officiellement en couple ou qu'on arrête une *situationship* qui a trop duré, ce sera une vraie libération.

C'est le moment de... D'exiger un statut clair : en couple ou célibataire ?

17/04

Mercure dans le signe du Bélier

Non seulement Mercure va nous rendre la vie bien plus facile, mais cette planète se place dans le fou-

gueux signe du Bélier. Autrement dit, notre quotidien va rouler à cent à l'heure. Des rencontres pourraient venir ajouter du piment à notre vie. Ça tombe bien : on avait l'impression de faire du sur-place depuis des semaines...

C'est le moment de... Dire oui à toutes les propositions de soirées (même si on ne connaît personne sur place!).

23/04

Mars et Pluton sont en opposition

Quand deux planètes aux effets aussi féroces se font face, tous aux abris ! Au programme, un joyeux mélange de rivalité et d'épreuves à surmonter. Attention aux imprudences qui pourraient entraîner des incidents douloureux. La maladresse, qu'elle soit dans nos paroles ou nos actes, pourrait aboutir à une dispute ou... une blessure. Alors, méfiance !

C'est le moment de... Reporter notre premier cours de krav-maga.

Rituel de protection du foyer

Il vous faut du sel, de la sauge et une améthyste.

Aérez l'espace où vous vous trouvez puis accordez-vous un moment de méditation. Dans un petit sachet en tissu, déposez une cuillerée à soupe de sel pour neutraliser les énergies

négatives, de la sauge pour purifier l'espace et l'améthyste qui protège.

Activez votre sachet en le prenant dans vos mains, en fermant les yeux et en vous concentrant sur votre intention de protection du foyer. Déposez votre sachet

près de votre porte d'entrée. Renouvelez ce rituel tous les six mois en enterrant le contenu usé et en remerciant les éléments pour leur protection.

Merci à Fée, @fee_moi_signe, pour ce rituel.

Bélier 21 mars-20 avril

Aimer : Après un début de mois tout en demi-teinte et questionnements, les désirs et les sentiments vont commencer à s'exprimer. Une relation pourrait évoluer de manière significative dans le courant de la seconde quinzaine. En bonus, une créativité sexuelle inspirée (dès le 16).

Réussir : Le Soleil vous insuffle un bonus de charisme, et Mars sera de votre côté à partir du 19 pour réveiller votre créativité et vous fournir des occasions de valoriser votre esprit

d'initiative. En revanche, gare aux jalousies et aux tensions relationnelles, surtout avant le 15.

Profiter : D'une seconde quinzaine stimulante.

Bon anniversaire miss Bélier !

Votre année solaire. Entre recentrage et quête de sens, Saturne et Neptune dessinent de nouvelles priorités. Boulot, relations, sentiments : cap sur une année inspirante où chaque instant va compter.

Vos grands moments love. Soyez vous-même avec éclat en mai, enflammez-vous en été, trouvez l'équilibre en novembre, construisez pour longtemps en février/mars.

Vos heures de gloire. Faites rayonner votre créativité d'avril à juin, gravissez les échelons et concrétisez de juin à septembre, donnez de l'envergure à vos projets entre novembre et février.

Par Carole Vaillant

Taureau

21 avril-21 mai

Aimer : Une Vénus sensible et inspirée met l'accent sur les projets et l'avenir. C'est une belle période pour vous rapprocher de quelqu'un et établir des liens profonds. À deux, comptez sur un sentiment d'unité et des échanges constructifs. Un rendez-vous en vue ? Misez sur le 15.

Réussir : Comptez sur une première quinzaine particulièrement dynamique et valorisante, parfaite pour aller à la rencontre des gens, parler en public ou convaincre les autres de votre génie créatif. En revanche, attendez-vous à batailler un peu plus pour vous imposer, à partir du 19.

Profiter : De quinze jours sans nuages.

Cancer 22 juin-22 juillet

Aimer : Ouf, fini affres et tourments, car Vénus et Mars sont en phase et s'alignent sur votre sensibilité. Résultat ? Des désirs et des émotions au diapason avec votre partenaire, un quotidien amoureux plus harmonieux, et de vraies occasions de faire découvrir votre personnalité unique.

Réussir : Les conditions sont dynamiques et très favorables à l'affirmation personnelle. C'est une super période pour entreprendre ou mettre en valeur votre leadership. Vous pourriez obtenir une réponse positive concernant un budget ou un projet en cours (à partir du 19).

Profiter : D'occasions de vous mettre en avant.

Gémeaux

22 mai-21 juin

Aimer : Gare à un ciel un peu instable ou trompeur, cela risque de vous faire naviguer entre exaltation et coups de mou, ou d'encourager les problèmes de communication. Pas de panique, dès le 15, Mercure va rétablir le fil, et Mars vous promet des rapprochements torrides vers la fin du mois.

Réussir : La tendance est plutôt dynamique, tant en termes de rencontres et de collaborations que sur un plan personnel. C'est une bonne période pour vous rapprocher des gens qui vous inspirent ou pour vous impliquer dans un projet collectif. À surveiller : une petite baisse de tonus (avant le 15).

Profiter : De soutiens dynamiques.

Lion 23 juillet-23 août

Aimer : Ça roule ! Vous traversez une jolie période, particulièrement propice aux échanges et aux rencontres. Une relation démarrée récemment pourrait révéler un beau potentiel. En bonus, une fin de mois torride qui va réveiller la bombe atomique qui sommeille en vous.

Réussir : Mercure sera votre alliée dès le 15. Résultat : intuition de sorcière, communication dynamique et éloquence boostée. Bref, si vous avez un projet à défendre ou des idées de génie dans vos tiroirs, c'est le moment de foncer, d'autant que Mars va vous donner le feu vert pour agir à partir du 19.

Profiter : D'un regain d'inspiration.

Vierge

24 août-23 septembre

Aimer : Ce mois-ci, le Ciel met la relation en lumière et insiste sur les vertus de l'échange au sein du couple. C'est un bon moment pour exprimer votre ressenti ou faire preuve d'une écoute plus empathique avec l'autre. Une situation un peu fermée pourrait se débloquer à partir du 8.

Réussir : Mercure rétrograde perturbe la communication en début de mois. À la carte, jusqu'au 7 : dialogues de sourds, correspondants injoignables ou 5G en berne, vous avez le choix. En revanche, vous pouvez compter sur Mars pour vous booster et dynamiser à fond l'esprit d'équipe.

Profiter : D'un super feeling avec les autres.

Sagittaire

23 novembre-21 décembre

Aimer : Bon, la première quinzaine risque d'être un peu laborieuse. Symptômes possibles : sensation que rien n'avance et humeur morose. Pas de panique, votre énergie va se réveiller à partir du 15, et la fin du mois pourrait même vous ouvrir des perspectives très excitantes.

Réussir : Le contexte est plutôt dynamique et créatif. Vous pourriez être inspirée par de nouvelles idées ou une rencontre. Seul bémol : un début de mois un peu prise de tête. Donc, si vous avez des gens à convaincre, attendez le 10, et misez sur le soutien de Mars pour vous affirmer en beauté à partir du 19.

Profiter : D'une seconde période au top.

Verseau

21 janvier-18 février

Aimer : Après une première quinzaine idyllique et très sensuelle, qui pourrait même voir une histoire en cours décoller, la seconde partie du mois va amorcer une période un peu plus intense, avec peut-être quelques tensions à gérer. La bonne nouvelle ? Il y aura de la rencontre dans l'air (dès le 19).

Réussir : Mercure sera votre alliée à partir du 15 pour booster votre pensée, faciliter vos échanges et donner à votre intuition des éclairs de génie. La seconde quinzaine pourrait aussi marquer le début d'un renouveau, avec peut-être une chouette collaboration à la clé.

Profiter : D'un ciel créatif et inspirant.

Balance

24 septembre-23 octobre

Aimer : Pourquoi rêver d'ailleurs quand Vénus vous facilite le quotidien ? Ce mois-ci, vous serez plus sensible aux petites attentions de l'autre, et vous aurez le même besoin de partage et d'écoute. En solo, une relation en devenir pourrait demander des ajustements pour bien démarrer.

Réussir : C'est quand, déjà, les vacances ? Parce que là, entre Mercure qui perturbe la communication et Mars qui stresse tout le monde, ça commence à faire long. Patience, cela va se décanter dès le 8. Et à partir du 19, vous allez retrouver votre rythme et pouvoir un peu vous détendre.

Profiter : D'un quotidien ultra-love.

Capricorne

22 décembre-20 janvier

Aimer : Romantique et inspirante, Vénus va tout mettre en œuvre pour donner du moelleux à vos amours, harmoniser vos échanges avec les autres et exalter votre imagination érotique comme jamais. Bref, c'est cool. En quête de l'âme sœur ? Crush possible vers le 6.

Réussir : Allez hop, c'est reparti pour la compète, le stress et les luttes d'ego, mais plus pour longtemps, car Mars va cesser de vous harceler à partir du 19. En attendant ce retour au calme, comptez sur le soutien de Mercure pour booster votre intuition et votre aisance relationnelle (jusqu'au 14).

Profiter : Du retour du frisson amoureux.

Scorpion

24 octobre-22 novembre

Aimer : Qu'attendez-vous pour tomber amoureuse ? Vénus vous y encourage fortement en tout cas, avec un climat à haut potentiel érotico-romantique qui devrait combler les plus fusionnelles d'entre vous. Célib ou en couple, une chose est sûre, ce mois-ci, ça va matcher.

Réussir : On mise sur un contexte dynamique et inspirant, propice à l'expression créative et aux échanges. C'est une période idéale pour explorer vos envies, vous mettre en avant et faire le plein d'énergie, car la fin du mois va vous demander d'avoir du mordant (dès le 19).

Profiter : Du vertige de l'amour !

Poissons

19 février-20 mars

Aimer : Chouette, Vénus est de retour dans votre signe pour vous gaver de confiance en vous et faire de l'amour la priorité. Et si Saturne risque de tempérer un peu votre enthousiasme, vous pouvez compter sur des perspectives excitantes et un sentiment d'unité avec votre chéri.e.

Réussir : C'est parti pour une première quinzaine gagnante sur tous les points. N'hésitez pas à défendre vos idées, à vous mettre en avant, voire à vous la jouer un peu au besoin, tout le monde vous trouvera formidable et inspirante. Seul bémol, une communication perturbée jusqu'au 8.

Profiter : D'un contexte valorisant.

jouez et gagnez

Envoyez le code du lot pour lequel vous souhaitez participer par **SMS au 74400*** ou en flashant le QR code **0,75 € par SMS + prix d'un SMS x 4 maximum**



1 séjour pour 2 personnes à la Villa Castellane****

Vivez un moment de détente dans un cadre exceptionnel: 2 nuits avec petits déjeuners, massages en duo, l'accès au spa ainsi qu'un dîner en trois plats. La Villa Castellane est

une destination d'exception à Gréoux-les-Bains. Nichée entre le parc naturel régional du Luberon et les Gorges du Verdon, elle offre une attention toute particulière à votre confort et à votre accueil. villa-castellane.fr (Valeur: 1050 €). Code: **COSM010**



12 sérums Mosaic Drops Illuminateur

Ce sérum énergisant à la vitamine C est idéal pour illuminer les peaux ternes et vous offrir un véritable coup d'éclat. À utiliser durant 28 jours, le temps du renouvellement cellulaire. Disponible sur mariagalland.com et dans les instituts partenaires (Valeur: 69 €). Code: **COSM09**



10 duos gourdes Tiger et Papier Tigre

Cette bouteille avait été dessinée par les équipes de Papier Tigre en collaboration avec Tiger pour célébrer l'année du Tigre. Les bouteilles sont conçues pour être aussi stimulantes que la papeterie de Papier Tigre et apporteront de la couleur à votre sac ou à votre espace de bureau. tiger-fr.com

(Valeur: 78 €). Code: **COSM011**



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

Europa-Park, élu neuf fois meilleur parc de loisirs au monde et accessible en TGV INOUI, fête ses 50 ans! Découvrez plus de 100 attractions, dont 14 grands huit et de somptueux spectacles. Vivez aussi des moments inoubliables à l'univers aquatique Rulantica. europapark.com (Valeur: 876 €). Code: **COSM08**



Règlement disponible dans son intégralité sur Internet: <http://gagnants.marieclaire.fr/reglement.html> ou sur simple demande écrite à GMC Media - Sophie LEBAS - 9, place Marie-Jeanne Bassot, CS 50230, 92593 Levallois-Perret cedex, en précisant nom du jeu + nom + numéro du magazine. Jeux ouverts du 02/04/2025 au 06/05/2025. SMS + 0,75 € par envoi + prix d'un SMS x 4. Gagnants désignés en Instants Gagnants. 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. La valeur des lots est indiquée à titre unitaire indicative. Coloris et visuels non contractuels. Liste des gagnants sur <http://gagnants.marieclaire.fr/gagnants.html>

Par Sophie Lebas



DR. PHOTOS NON CONTRACTUELLES.

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 : 9, place Marie-Jeanne Bassot CS 50238
92593 Levallois-Perret cedex.
Actionnaire : Holding Evelyne Prouvost.
Président : Arnaud de Contades.

RÉDACTION et PUBLICITÉ
9, place Marie-Jeanne Bassot CS 50238
92593 Levallois-Perret cedex.
Tél. 01 41 46 88 88

Abonnements Cosmopolitan

Service abonnements : 127, rue Charles-Tillon,
93300 Aubervilliers. Tél. 01 84 888 222 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	25 €
Europe	42 €
États-Unis, Canada	48 €
Afrique, Océanie	48 €
Dom	48 €
Tom	48 €
Format poche, France	22 €

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 : 2,70 € 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 1800 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 2^e trimestre 2025.



HORS ENCARTS



ARPP
autorité de
régulation professionnelle
de la publicité

ACPM

Origine du papier :
Finlande.

Taux de fibres
recyclées : 0 %.

Certification : PEFC.

Eutrophisation :
Ptot 0,005 kg/tonne.



Essaouira la douce

À deux pas de cette petite ville marocaine au charme fou, on pose nos valises au Jardin des Douars, un hôtel aussi cosy que dépaysant.

Un havre de paix

Au cœur d'un jardin luxuriant de 3 hectares, la bâtisse en pisé se fond dans le paysage vallonné des collines d'Essaouira. Bougainvilliers, palmiers et lauriers-roses créent une atmosphère intimiste autour des deux piscines chauffées. L'une, familiale, s'anime des rires des enfants, tandis que l'autre, réservée aux adultes, offre un magnifique bassin à débordement... Parfait pour l'apéro au coucher du soleil !

L'artisanat sublimé

Dans les 28 chambres et suites, la déco joue la carte d'un artisanat local revisité. Les murs en tadelakt aux teintes chaudes dialoguent avec le fer forgé des luminaires, les tapis berbères aux motifs géométriques et les tissages traditionnels. Chaque espace est pensé comme un cocon, entre mobilier chiné et touches contemporaines. On adore les terrasses privatives, qui s'ouvrent sur les jardins.

Une table délicieuse

Le restaurant principal, avec sa terrasse panoramique ombragée, propose une carte qui sublime les

produits locaux. Le tajine de poisson du jour côtoie les pastillas croustillantes, tandis que les salades composées font la part belle aux légumes du potager. Pour le dîner, le salon-restaurant à la déco feutrée invite à découvrir une cuisine créative, qui réinvente les classiques marocains. Et pour le déjeuner ? On se régale de grillades parfumées, à déguster au bord de la piscine.

Le bien-être à la marocaine

Direction le spa, où le hammam devient une expérience de déconnexion absolue. Les rituels de beauté utilisent les trésors naturels du Maroc : huile d'argan, rhassoul, savon noir... Une parenthèse idéale entre deux escapades dans la vibrante médina d'Essaouira, avec son port animé et ses remparts classés au patrimoine mondial de l'Unesco. Un sans-faute ! ★

J'Y VAIS !

Transavia assure 6 vols par semaine entre Paris-Orly et Essaouira, à partir de 67 € l'aller simple, transavia.com. Infos hôtel sur jardindesdouars.com.

D'aussi loin que je me souviens, je t'ai toujours aimé. Mais longtemps, j'ai gardé cet amour secret, par peur d'être jugée. Il faut dire que tu n'es pas très populaire dans ce monde qui valorise les grosses mats et les artistes maudits qui ne savent créer qu'à la tombée de la nuit. À l'adolescence, excuse-moi de te l'avouer, mais tu étais carrément grossier. Gloire à ceux qui ne te croisaient jamais ! D'ailleurs, il fut un temps où j'enviais mes amis qui savaient dormir jusqu'à 13 heures. Que faisaient-ils de tout ce temps en plus passé dans la chaleur de leurs draps ? Rêvaient-ils plus fort ? Est-ce qu'ils profitaient mieux de

leurs soirées ? Je n'ai jamais eu de réponse. Car cette passion du matin m'a été transmise dès ma plus tendre enfance. Un héritage précieux de mon petit papa. Dès potron-minet, il entrait dans ma

Cher matin,

chambre, douché et rasé de près, pour ouvrir les persiennes avec une délicatesse fracassante. Crac la poignée de porte, tac tac tac les chaussures sur le carrelage, cling cling les anneaux des rideaux sur la tringle en métal, et bam le volet droit, rebam le volet gauche qui s'écrasaient sur la façade de notre maison pour faire entrer la lumière. Il portait le coup fatal avec son habituelle tirade du réveil : « Allez allez, il est tard, le petit déj est servi. » Dimanche, 7 h 30. Malgré mes grognements, il collait à son rituel, qu'il savait quand même enjoliver d'un bon brunch servi sur la petite table en Formica de notre cuisine.

Bio

Audrey Etner, journaliste à Cosmo, se lève toujours du bon pied, sauf quand elle constate qu'elle a loupé son rendez-vous avec le matin à cause d'une soirée interminable.



Petit à petit, dans les pas de mon père, j'ai appris à t'apprécier, cher matin. Et d'une blquette adolescente, tu es devenu une tendre idylle à l'âge adulte. Car, honnêtement, quoi de plus prometteur que l'aube d'un nouveau jour ? Quoi de plus réjouissant que d'assister à toutes ces heures en plus ? Je t'ai tellement kiffé quand, jeune maman, je voyais tes premières lueurs poindre après une nuit entrecoupée des pleurs de mon bébé. Je pouvais enfin arriver la première au bureau et t'avoir pour moi toute seule. Oh, que je savourais ce silence dont toi seul as le secret... Encore aujourd'hui, tu es mon petit plaisir coupable. Grosse fiesta mise à part, je n'ai jamais besoin de réveil pour me tirer de ma torpeur. Je suis bien trop motivée à revoir le bout de ton nez. C'est un fait, plus je me lève tôt, plus je me réjouis. Oui, je l'avoue, je suis devenue cette meuf reloue qui aime enfiler son legging fluo pour aller faire son footing à la fraîche. Et l'opinion des autres, je n'en ai plus rien à faire. J'ai fait la paix avec ce culte que je te voue, mon matin chéri.

Par contre, le soir, mieux vaut m'oublier. Rien ne me met plus en PLS qu'une invitation à dîner à 21 heures. Moi, c'est l'heure à laquelle je suis en train de faire chauffer de l'eau pour ma tisane. Et à 22 heures grand max, c'est extinction des feux. Comprenez bien que dans quelques heures, j'ai un nouveau matin à vivre, moi ! Et je tiens à ce qu'il démarre le plus tôt possible. Croyez-le ou non, dès le coucher, je me délecte de ce moment où je vais ouvrir un œil et le porter sur ma montre connectée qui ne quitte plus mon poignet. Elle seule sait me dire si j'ai bien dormi ou pas. Quand elle affiche « qualité du sommeil : très bon », alors qu'il n'est que 5 h 47, je me sens presque aussi brillante que quand j'avais décroché la meilleure note du lycée au DST de maths. Et si j'arrive à ne pas être nostalgique de ces années-là, c'est que j'ai enfin compris en quoi « le monde appartient à ceux qui se lèvent tôt ». Cher matin, c'est toi qui détiens une infinité de possibilités. Bien plus que tout l'or du monde, tu es ma plus grande richesse. Merci d'être là, jour après jour. Surtout ne change rien, j'ai déjà hâte de te retrouver demain.

Audrey DR

Cosmo & Co

Par Anna Taverla

Jean tonic

Cet été, chez **Molly Bracken**, on voit la vie en bleu ! Cyan, cérule, klein : on se prépare à voir une vague de denim inonder nos dressings. Mais la marque de prêt-à-porter ne s'arrête pas là puisqu'elle a aussi prévu un panel de matières fluides, d'imprimés vibrants et de teintes inédites pour réchauffer nos looks de jour comme de nuit. On file vite sur mollybracken.com



Sous haute protection

On ne vous le dira jamais assez : la crème solaire est le meilleur antirides ! Et pour celles qui aimeraient aussi une crème qui lisse la peau tout en corrigeant les taches brunes, on vous recommande ce fluide de chez **SVR**. Pratique, il se glisse dans notre sac pour nous protéger du soleil en toute circonstances.

Fluide photo-âge Sun Secure, 26,90 € les 40 ml.



Trio gagnant

Envie d'une routine pour chouchouter sa chevelure ? Mais pas question de passer deux heures dans la salle de bain ou d'y laisser une fortune ? Ne bougez plus, on a la solution ! **Elsève** lance **Fiber Booster**, un protocole de trois produits qui renforce l'ancrage du bulbe à la racine et favorise la pousse des cheveux. Alors, c'est pour qui la crinière de sirène ? À partir de 6,99 €.



Gourmandise à fleur de peau

Certaines odeurs nous rappellent immédiatement de beaux souvenirs : un après-midi à la plage, une soirée en amoureux, la pâtisserie de notre enfance... Il se trouve que la vanille fait justement partie de ces bienheureuses odeurs. Ça tombe bien car **Roger & Gallet** la revisite et la transforme en eau parfumée :

Vanille Soleil. 38,90 € les 100 ml.

L'appel de la mer

Ça sent la hausse des températures chez **Bijou Brigitte** ! La reine des accessoires nous prépare doucement mais sûrement à l'arrivée des beaux jours avec ses deux collections très estivales : **Golden Hour** et **Marine Chic**. Entre les maxi boucles en forme de poissons ou les colliers façon corail, on ne sait plus où donner de la tête. bijou-brigitte.com



Avoir le cœur sur la main

Drunk Elephant nous rend encore une fois service avec sa crème réparatrice qui hydrate intensément nos mains. Il suffit d'une noisette de ce produit magique à base de beurre de marula et de karité pour que la barrière cutanée soit renforcée et les signes de l'âge diminués. Une chose de sûre, nos jolies mimines sont entre de bonnes... mains. **Therabu**, 28 € les 75 ml.



Effet bonne mine

Envie d'un bronzage comme si on revenait d'une semaine aux Maldives ? C'est le moment de tester l'élixir de soleil de la **Maison Vitry**. Cet autobronzant, composé à 97% d'ingrédients d'origine naturelle et sans parfum, hydrate la peau en profondeur et nous offre un joli teint hâlé. Le résultat est bluffant et surtout très naturel. 24,99 € les 30 ml.



Se tenir à carreaux

Il sent bon les sixties et les pique-niques bucoliques : l'imprimé vichy revient en force ! Popularisé par Brigitte Bardot, qui l'a même porté pour son mariage, ce motif nous rappelle la douceur rétro et la féminité espiègle. Chez **Undiz**, il se modernise avec des volants, des fleurs et des teintes fraîches. Parfait pour accueillir le printemps ! undiz.com

BOURJOIS
PARIS



**MASCARA TWIST UP
BOND FORCE**

**VOLUME
ET FORCE
EN UN TWIST***