SEPM TOP ventes

COSMOPOLITAN

MARS 2025

Sexe

5 *langages pour (enfin) se comprendre au lit*

Spécial mode

25 pages d'inspi pour renouveler son dressing

JOB

Marre d'être free, je veux un CDI !

J'ai réalisé mon rêve, et après ?

ENQUÊTE

Où en est-on de la mode grande taille ?

Beauté

LET'S GLOW
On adopte le collagène

+Vive le blush

L 13308 - 609 - F: 2,70 € - RD

style by FIELD GENERAL

Photographie retouchée

AQUA
ALLEGORIA

ROSA VERDE

GUERLAIN
PARIS

*Conformément à la norme ISO 16128, calcul incluant l'eau.

GUERLAIN

PARIS

AQUA ALLEGORIA

ROSA VERDE

LE NOUVEAU PARFUM

PLUS DE 90% D'ORIGINE NATURELLE*

LIBRE

YVES SAINT LAURENT

L'EAU DE PARFUM ORIGINALE ET FLOWERS & FLAME
LA NOUVELLE EAU DE PARFUM FLORALE

YSLBEAUTY.COM

DUA LIPA

L'ORÉAL FRANCE - SNC - 30 RUE D'ALSACE 92300 LEVALLOIS-PERRET RCS NANTERRE 919 434 894.

MARS

sommaire

Cosmonews
page 32

Envie de... slow fashion
page 56

Sapée comme...
les Spice Girls
page 54

Édito 18
Coulisses 20
Vie de mère 22
C'est quoi ton job ? 26
Cosmoliste 28

S'inspirer
Cosmonews 32
Madame la présidente 40
Monte le son 42
Connectée 44
La flamme 45
Bravo ! 46
Flash mode 49
Personal shopper 50
La question mode 52
La main dans le sac 53
Sapée comme 54
Envie de... 56
Kids only 58
Flash beauté 59
Make-up 60
Cheveux 62
Parfums 64
La belle verte 65
Un mois pour... 66
Scoops beauté 67

Personal shopper
page 50

Cheveux
page 62

NOTRE COUVERTURE

Marta, agence Supreme Management est photographiée par Bruno Barbazan. Réalisation Vanessa Coquet. Assistante stylisme Marie-Laure Soulé. Assistant photographe Reda Choubai. Maquillage Angélik Iffennecker, agence Capsule. Coiffure Francis Gimenez. Veste et jupe Patou, top Dior, collier Zag Bijoux, montre Calvin Klein.

CLARINS

NOT JUST a foundation*

NOUVEAU

Skin Illusion **Full Coverage**

Un fond de teint longue tenue
Un concentré de soin

24h DE TENUE[1] SANS TRANSFERT

-29% D'IMPERFECTIONS PERÇUES PAR LES FEMMES[2]

***Plus qu'un fond de teint**

1. Test consommateur, 197 femmes.
2. Auto-évaluation sur peau nue, 242 femmes, 28 jours, résultats perçus par les femmes.

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

R
ROCHAS
R
www.rochas.com

ROCHAS
AUDACE

LE NOUVEAU PARFUM

sommaire

Je suis allée au bout
de mon rêve, et après ?
page 69

Je suis devenue directrice
d'une école de magie
page 82

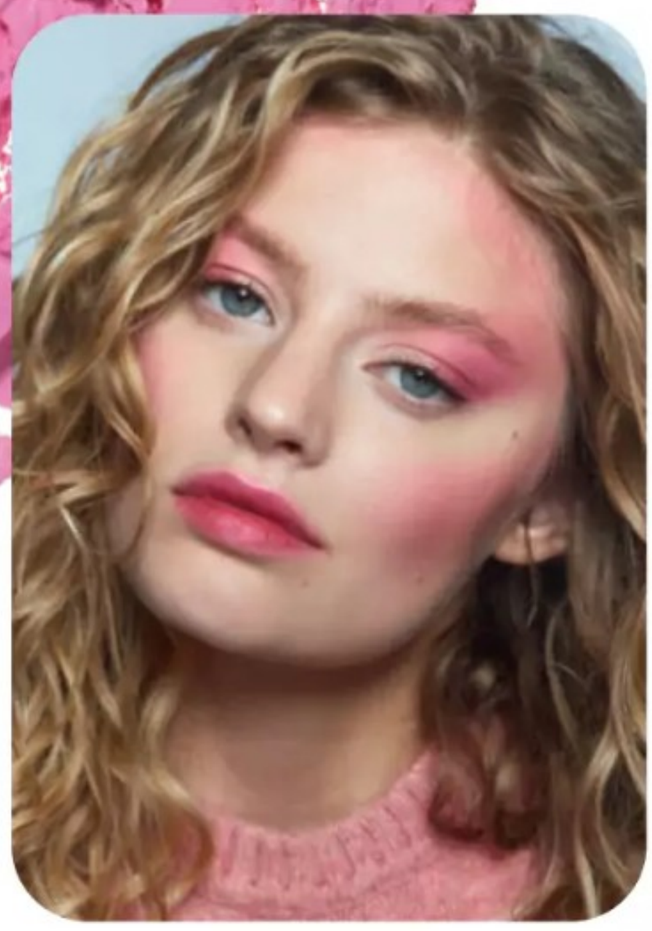
Spécial mode :
Figures de style
page 84

Se réaliser

Je suis allée au bout de mon rêve, et après ? 69
Les 5 langages sexuels 74
Marre d'être free... je veux un CDI ! 78
Spécial mode : Figures de style 84
Mode grande taille, on en est où ? 96
Accessoires 100
Beauté : La déferlante collagène 104
Coup de blush 110

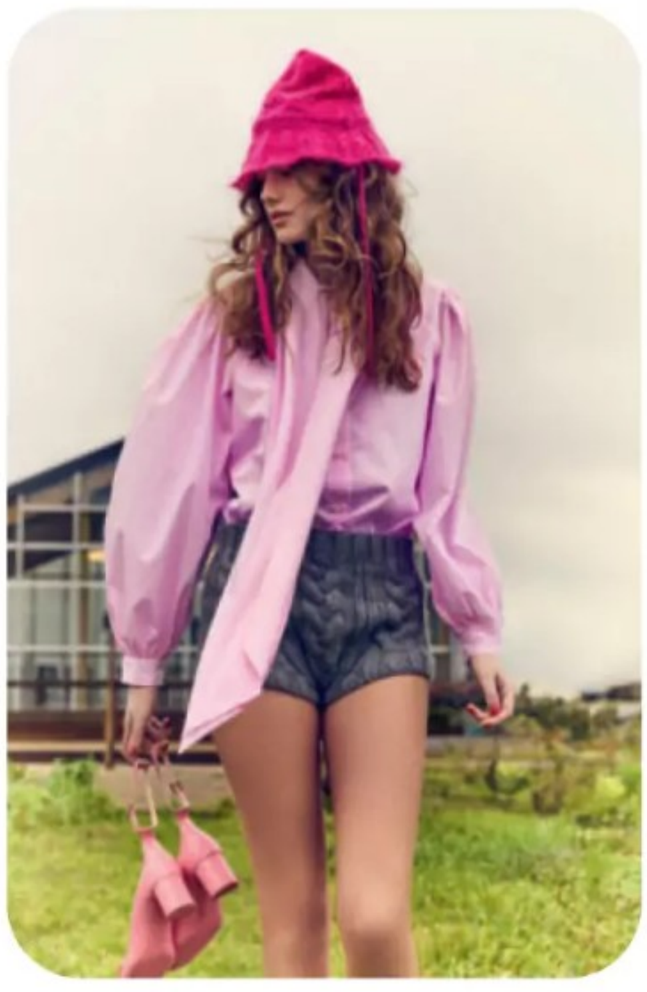
S'évader

Miam ! 116
Calendrier cosmique 119
Horoscope 120
Lettre ouverte à mes tatouages 124



Coup de blush
page 110

JE M'ABONNE
magazines.fr/cosmopolitan
01 84 888 222
(prix d'un appel local)
OFFRE D'ABONNEMENT
PAGE 114



Accessoires
page 100

Dans l'édition France métropolitaine :
sur le format classique uniquement, kiosque et abonnés, un collage d'échantillon Lancôme sur sa page de publicité, p. 29, et un collage scentest Narciso Rodriguez sur sa page de publicité, p. 41.

www.paulmarius.fr

PAUL MARIUS

swatch®

swatch®

COSMOPOLITAN

Dans une prochaine vie, je serai...

«Moins maniaque (je ne promets rien mais j'essaierai, promis).»

«Pas là. Flemme de me réincarner.»

«Un équivalent de Julia Roberts? Il va vite falloir que je bosse sur mon karma...»

«Humaine, avec options ailes d'oiseau et télépathie.»

«Un chat, évidemment, pour en avoir sept autres!»

«Moi... en mieux!»

«L'enfant d'un de mes enfants. Karma pour mon énorme dette de sommeil.»

«Un oiseau.»

«Chamane.»

«Chirurgienne, pour sauver des vies.»

«Taylor Swift.»

«Pilote de chasse.»

«Un dressing ou un frigo – ce qui en dit long sur ma personnalité.»

«Encore moi, mais dans un monde logique, avec une batterie toujours à 100 %.»

«Un coquelicot.»

«Bodhisattva, en toute humilité, bien sûr!»

«Un pangolin ou une pop star... Peu importe, tant que j'ai une notoriété internationale.»

RÉDACTION

Rédactrice en chef **Elsa** Margot
Directrice artistique Tifenn-Tiana Fournereau (Tifenn-Tiana Fournereau EI)
Rédactrice en chef adjointe **Chloé** Plancoulaine
Magazine **Sophie** Billaud, cheffe de service.
Manon Pibouleau, cheffe de rubrique.
Marie-Pierre Poincloux, assistante (01 41 46 87 29)
Beauté Emmanuelle Lannes, directrice
Dominique Évêque, rédactrice
Mode Rédactrice en chef **Vanessa** Coquet (Vanessa Coquet Fashion consultant/Stylist)
Corinne Roubertou, chargée du shopping (87 93)
Maquette Frédéric Engel, chef de studio
Secrétariat de rédaction Julie Quénoi, secrétaire générale de la rédaction
Fabrice Moskoff, premier secrétaire de rédaction
COM'Presse
Ont collaboré à ce numéro: Camille Anseaume, **Mathilde** Bill, **Audrey** Etner, Marie Henrio, Laure Lochet, Zineb Sabbar, Florence Trédez, Carole Vaillant, rédactrices. Sandrine Cassagne, COM'Presse, maquettiste. **Clémence** Guillerm, styliste, Alyson Allaire, assistante. Lisa Rodier, shopping. **Hélène** Mazières, casting et production (87 37)

COSMOPOLITAN.FR

Rédactrice en chef adjointe **Guillemette** Deroy (Guillemette Deroy EI).
Mélanie Bonvard, Charlotte Darnige, Victoria Lasserre, Ludivine Olives, **Élise** Poiret, rédactrices. Azzedine Arbi, content video manager. Marjorie Perroux, social media manager. Claudia Mayniel, chargée de marketing et partenariats

DIRECTION-ÉDITION

Éditrice Élisabeth Leurquin **Éditrice déléguée** Séverine Péraud

Publicité: GMC Média
Directrice exécutive de la Régie: Anouk Kool
Directrice déléguée Brand: **Claire** Schmitt
Brand developer: **Claire** Gloaguen
Cheffe achat espaces: Christine Podestà-Chenevière
Directrice déléguée des agences Trade et Conseil GMC Média et référente RSE: **Anne Caroline** de Stoppani (87 57). Responsable Trading: Annabelle Comin (89 17). Responsable Trading Programmatique: Anca Maria Ardélean (85 36)
Responsable accords commerciaux: Géraldine Verhage (85 25). Directrice Administration des ventes: Daphné Roca (84 56). Directrice service planning: **Marie-Christine** Sourimant (88 41)
Opérations spéciales: GMC Média Pôle OPS
Directeur délégué: Jean-Jacques Bénézech (88 80)
Directeur de clientèle: **Maxime** Boulard (88 27)
Jouez et gagnez: Sophie Lebas (87 06)
Directrice des opérations
Valérie Meyer

Fabrication
Emmanuel Dezert, directeur (89 07). Manuelle Guillambert, cheffe de fabrication (88 28). Rachida Malki, chargée de fabrication (87 91). Christophe Bennot, responsable flux de production éditoriale (88 56)
Communication/Relations extérieures Agence Chupa Renié Communication, chupa@chuparenie.com
Export, Copyright et Diversification
Directrice pôle édition: Nathalie Viard assistée de Gilles Moreau (89 18)
Marie Claire Diffusion
Dominique Darçon-Dubezin, directrice de la diffusion
David Belkowski, responsable produit
Service abonnements
Léa Bezaud, cheffe de produit junior
Tél.: 0184888222 du lundi au vendredi (8h-19h) et le samedi (8h-16h). leserviceclient@magazines.fr
Responsable Cosmopolitanbox
Claire Marie Gautier (80 88)
Événements et promotion
Carole Payen (88 24)

Directeur de la publication
Arnaud de Contades

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. Slovénie. 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.

Respira™

SPHERICA™

PENÉLOPE CRUZ
FOR
GEOX

édito

La joie, saison 2

Alors que je pianote sur mon ordi et que mon matcha latte refroidit (j'aimerais être trendy mais décidément, cette boisson n'est pas pour moi), je me surprends à sourire. On est dimanche, il est 15 heures, un rayon de soleil vient de se poser sur mon épaule. Miracle ! Il n'en fallait pas plus pour que je me redresse d'un coup, renversant du même coup ma tasse de matcha-truc, qui de toute façon aurait fini dans l'évier. La joie revient, et il était temps.

Je ne sais pas chez vous, mais autour de moi, l'ambiance générale n'est pas au top, avec cet hiver morose qui n'en finit pas de traîner ses mauvaises nouvelles (tiens, un pigeon vient de s'assommer sur ma fenêtre, l'accalmie aura donc été de courte durée). Et alors quoi ? Qu'est-ce qu'on fait ? À Cosmo, on profite de la moindre occasion pour se remonter le moral. Quoi qu'il arrive, on a décidé d'aller la chercher, cette lumière qui nous manque depuis des mois. Et vous savez quoi ? On va la trouver. Au début, ce ne sera pas grand-chose, une blague nulle qui nous fait exploser de rire, le texto touchant d'une amie perdue de vue, une photo de groupe qui nous rappelle une soirée pleine de douceur. Et puis au fil des jours, promis, on verra de nouveau le verre à moitié plein, même s'il est ébréché et que c'était notre préféré.

Chères lectrices, faisons un pacte : celui de relativiser un max, de sourire autant qu'on peut, et d'aimer encore plus. De nous inspirer de celles et ceux qui ont réalisé leur rêve et qui nous racontent leur aventure, page 69. De prendre soin de nous. Et de célébrer chaque petit pas vers la joie comme la plus grande des réussites.

Elsa Margot, rédactrice en chef

P.-S. : Je vous rassure, le pigeon va bien. Il s'est installé dans mon bac à fleurs, où aucune fleur n'a jamais poussé. Peut-être pour lui faire de la place ?

FRED PINET

Pour une peau +40% plus ferme,
plus lumineuse, et plus liftée
en seulement 1 semaine*.

Notre nouvelle crème anti-âge formulée avec une technologie brevetée puissante : **SafflowerRED™**.

Favorise l'auto-régénération de la peau pour lutter visiblement contre la perte de fermeté et les taches brunes.

VITAL PERFECTION

Crème Soyeuse Lift Fermeté

Votre potentiel n'a pas d'âge

SHISEIDO
GINZA TOKYO

*Auto-évaluation réalisée sur 110 consommatrices.

Le cœur comme moteur

Ce mois-ci, c'est la captivante Marta Buiko qui fait la couv de Cosmo. Présentations.

Par Chloé Plancoulaine

1

2

3

4

« Ma famille, originaire de l'Union soviétique, a émigré à Budapest dans les années 1990. J'ai beau être née en Hongrie, j'ai souffert enfant de la barrière de la langue. Le sentiment d'être un outsider m'a suivie et me challenge encore aujourd'hui. » Très jeune, Marta trouve refuge dans l'art, et les voyages, qu'elle commence à 13 ans, en même temps que sa carrière de mannequin : « J'ai suivi les traces de ma mère, mannequin elle aussi. Pendant dix ans, j'ai voyagé à travers l'Asie et l'Europe, à la rencontre de toutes les cultures, et de moi-même. » Après avoir parcouru le monde, elle a eu envie de poser ses valises pour se sentir enfin chez elle. Paris s'impose alors comme une ville d'adoption : « Je connais peu de villes aussi riches culturellement et artistiquement. Ici, je reconnecte à mon rêve et ma passion pour l'acting et la production. Je suis inscrite au Cours Florent depuis septembre, avec le soutien de ma famille de cœur dans la mode. » Le succès, elle le touche déjà du doigt, mais son véritable moteur est plus profond : « J'ai réalisé que s'autoriser à être soi, et être bien avec qui l'on est, c'est le meilleur moyen d'accepter et d'aimer les autres aussi tels qu'ils sont. J'ai envie de croire que la sincérité et l'empathie sont les clés pour relier entre elles les communautés et les nations. » On a trouvé notre Marta Luther Queen ! ★

1. Fille à la vanille
Aux premières loges, notre coiffeur Francis confirme: de très bon goût, le total look crème!

2. Lever le coude
Et même les deux: pendant que Bruno et Vanessa, notre red chef mode, font le point, Marta fait le paon.

3. Comfort style
Entre deux prises, Marta en hoodie doudou échange ses talons contre des chaussons. C'est fou comme on se ressemble, finalement.

4. Cuir, chill et dentelles
Marta, on a dit pas sur le canapé, les Converse!

DR

Pour lutter contre tous les signes de l'âge et renforcer visiblement la fermeté de la peau.

NOUVEAU

LIFT & FIRM

x3
PRODUCTION DE **COLLAGÈNE** EN **9** JOURS[1]

UNIQUEMENT CHEZ SEPHORA

+31%
ÉLASTICITÉ DE LA PEAU[2]

INGREDIENTS FROM 99% NATURAL ORIGIN*

ALL SKIN TYPES EVEN SENSITIVE

23,99 €

Visuels non contractuels. © Sephora 2025

[1] Test ex vivo sur explants de peau humaine après 9 jours d'application bi-quotidienne.
[2] Étude clinique sur 39 personnes, après 56 jours d'utilisation. Mesure instrumentale.
Lift & Firm = Lifte et raffermit. All skin types even sensitive = Tous types de peaux même sensibles.
*Ingrédients d'origine naturelle.

SEPHORA COLLECTION

L'instinct maternel

Dans la grande catégorie des arnaques faites aux mères, je demande une standing ovation pour ce concept.

Par Camille Anseaume

Il y a quinze ans, à la naissance de ma première fille, je me faisais un peu de souci. Il y a de quoi quand on s'apprête à sortir par le vagin, dans le meilleur des cas, un être humain incapable de satisfaire seul ses besoins, et qu'il nous appartient de maintenir en vie et de rendre heureux. Le discours ambiant était plutôt clair : c'était apparemment à moi, sa mère, que revenait essentiellement la charge de cette drôle d'affaire. C'était une responsabilité écrasante, face à laquelle on me proposait un argument censé être rassurant : il ne fallait pas que je m'inquiète, je pourrai me fier à mon instinct maternel. J'étais dubitative, et pour cause : l'existence d'un instinct maternel supposait forcément l'existence d'un instinct tout court, n'importe lequel, un instinct de survie par exemple. Or je ne l'avais pas. Certes, j'étais en vie, mais c'était une question de chance, pas d'instinct, vu que ce dernier me portait plus volontiers à fumer des Marlboro Gold qu'à manger cinq fruits et légumes par jour. J'avais d'ailleurs définitivement renoncé à compter sur mon instinct de survie un jour de mai 2007, à la suite d'une partie de paintball dans la nature. Alors que les autres participants rivalisaient d'intelligence et de déplacements stratégiques pour aller chercher un fucking foulard et le rapporter à notre équipe, j'avais passé quinze minutes terrée en position fœtale dans un buisson avec la sensation très nette que j'allais crever là. J'avais fini par sortir de ma cachette en hurlant pour courir en ligne droite à travers champ. Mes amies les plus empathiques m'ont félicitée pour mon courage, qui avait consisté à faire diversion afin de les sauver. Ce n'était évidemment pas le cas, et depuis ce jour je sais qu'en cas de guerre, j'ai une espérance de vie de douze minutes environ.

Je n'avais pas l'instinct de survie, mais il me fallait absolument l'instinct maternel. J'essayais de me rassurer : après tout, on m'avait dit que même les animaux l'avaient. Le temps de la gestation s'est écoulé, puis celui de la mise bas. Rien ne s'est passé. Je n'ai même pas eu envie de manger mon placenta. C'était vexant, même les cochons d'Inde font ça. Je ne savais rien. J'étais en terrain inconnu, privée de tout instinct.

On m'avait promis qu'une petite voix me soufflerait la raison pour laquelle mon bébé pleurait : un soir, alors qu'elle ne pleurait pas mais était enrhumée, j'ai eu l'idée de lui faire un lavage de nez dans son sommeil. Elle a beaucoup, beaucoup pleuré.

On m'avait juré que je saurai repérer les dangers dans son environnement : un matin, alors qu'elle avait 2 ans et était debout sur un banc, je lui ai dit « à trois, tu sautes », j'ai compté « un », « deux », et à « trois » je me suis retournée pour poser mon écharpe derrière moi. C'est dommage, elle m'a obéi pour la première fois depuis des mois.

Au moins, j'étais prévenue pour le deuxième enfant : il n'y a pas d'instinct maternel. La seule chose qui peut éventuellement être naturelle, et encore, pas toujours, c'est l'amour inconditionnel. Pour le reste, il n'y a que des mères qui font ce qu'elles peuvent, qui ont parfois des idées incongrues et souvent besoin de sommeil. ★

Pour d'autres histoires de fails *maternels, rendez-vous sur l'Insta de Camille Anseaume, @camilleanseaume*

Bio

Camille est rédactrice, scénariste, autrice, chroniqueuse, elle a un chien, deux enfants, et un mec qui ont tous confiance en eux.

COLLAGE@TIFENNTIANAFOURNEREAU-@GETTYIMAGES

MOLLY BRACKEN

mollybracken.com

TOUTES LES ÉLECTRIQUES NE SONT PAS HABILLÉES
PAR GIORGIO ARMANI

EN EXCLUSIVITÉ, FIAT ÉTEND LE BONUS ÉCOLOGIQUE À **6 000 €** POUR TOUS**

***Edition limitée **Selon les conditions du décret n°2024-1084 du 29 novembre 2024** et selon le niveau de revenu fiscal de référence de l'acheteur donnant accès aux différents niveaux de bonus écologique **(voir conditions d'éligibilité sur www.economie.gouv.fr) :** bonus écologique de **4 000 €** et **2 000 €** de remise €co Fiat, ou bonus écologique de **3 000 €** et **3 000 €** de remise €co Fiat, ou bonus écologique de **2 000 € et 4 000 €** de remise €co Fiat. Offre **valable jusqu'au 15/03/2025,** non cumulable, réservée aux particuliers pour l'achat d'une Fiat 500e neuve dans le réseau Fiat participant. RCS Versailles 305 493 173.

Gamme Fiat 500e : Consommations min/max (Wh/km) : de 130 à 149 ; Émissions de CO_2 (g/km) : 0 à l'usage. Jusqu'à 320km d'autonomie électrique en WLTP.

500e

COLLECTOR'S EDITION*

FIAT

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

Pour les trajets courts, privilégiez la marche ou le vélo #SeDéplacerMoinsPolluer

Boss lady

Narjes Bahhar est responsable éditoriale senior rap et R'n'B chez Deezer. Elle est devenue l'une des femmes les plus influentes du milieu.

Propos recueillis par Sophie Hénaff

Quel est le cœur de ton métier, ta routine quotidienne ?
Écouter de la musique, beaucoup. Je découvre les artistes émergents, les nouveaux titres… puis je conçois des playlists à l'esthétique rap, R'n'B ou afro-caribéenne. J'ai aussi pas mal d'analyse de data : qui écoute quoi, quel titre fonctionne, qui grimpe, etc. Une autre partie de ma journée consiste à suivre les réseaux, les médias, pour deviner les tendances. L'actualité culturelle peut impacter le streaming d'un artiste : le documentaire d'Inoxtag, par exemple, a fait remonter le rappeur Laylow.

La principale difficulté ?
C'est un métier avec de gros enjeux, l'industrie a beaucoup d'attentes. Je me mettais une pression énorme au début : j'avais la musique de tant d'artistes entre les mains, que je me devais d'écouter, par respect. Avec l'expérience, je me sens plus sereine, je prends mes décisions avec plus d'autorité, de rapidité. C'est le regard des autres qui vous positionne et j'accepte cette importance, mais je reste concentrée sur le travail plutôt que sur la part plus clinquante.

Quel est ton parcours ?
Je me suis longtemps cherchée, j'étais tiraillée entre mon amour de la musique et le besoin de gagner de l'argent. J'ai enchaîné fac, BTS marketing… J'avais une heure et demie de trajet, aller-retour, plus mon job de manageuse chez McDo. Ma révélation, ce sont les études de journalisme. À la sortie, je deviens journaliste reporter d'images chez Trace TV, puis un peu partout pour cumuler des heures. Parallèlement, je réalise des centaines de playlists pour mes proches. Chez Radio France Mouv', je me positionne sur le profil rap. Cette hyper spécialisation va payer. Quand j'apprends qu'un poste se crée chez Deezer pour l'ouverture au Moyen-Orient/Maghreb, je débarque à l'entretien avec étude de marché, mapping, tout : j'avais déjà quasi fait le job tellement je le voulais. C'était la bonne porte, elle m'a menée ici. Enfant, je mixais déjà des cassettes sur le poste de ma mère, mais je n'aurais jamais pensé qu'on me paierait pour le faire.

Tes meilleurs souvenirs ?
J'animais l'émission *Jour de sortie,* dans laquelle je recevais des top artistes comme Aya Nakamura, Orelsan, Stromae… Ils étaient heureux d'être là, le format privilégiait les longs entretiens. Tout était parfait.

La question qu'on te pose toujours en soirée ?
« Tu connais JUL ? », « J'ai un petit-cousin qui fait de la musique, tu veux bien écouter sa démo ? » ★

JE VEUX FAIRE PAREIL. UN CONSEIL ?
Au cours de ses études, il faut se constituer un réseau professionnel. Pour entrer dans la boîte de ses rêves, le plus efficace reste le stage : on se familiarise avec l'univers et, éventuellement, on se positionne sur les postes vacants. Et même si l'essentiel s'apprend sur le terrain, il existe des écoles comme Emic pour le business de la musique.

DR

Mes essentiels skincare au quotidien.

EMMA ROBERTS x KIKO MILANO

La nouvelle découverte en matière d'hydratation, mêlant extrait de rose italienne et acide hyaluronique. Une peau radieuse grâce à une hydratation instantanée qui dure jusqu'à 48 heures*.

HYDRA PRO

*Test clinique instrumental.

Most Loved

HYDRA PRO GLOW

HYDRA PRO SERUM

HYDRA PRO EYES

KIKO

HYDRA PRO DAY

KIKO MILANO

Si, si, j'ai le sens de l'humour, mais...

J'adore me bidonner, mais le rire, ça reste vachement subjectif.

Par Manon Pibouleau

1. « Dis camion… Pouet pouet ! » n'est pas ma blague préférée.

2. Ça fait trois fois que vous répétez que je ne serai pas augmentée. C'est juste un comique de répétition, pas vrai, chef ?

3. Trump, Musk, Poutine, Kim Jong-un… Faut quand même avoir un sacré second degré pour vivre dans ce monde.

4. Ha ha bien sûr, c'est hilarant de me voir tomber… Bon et maintenant, au lieu de pouffer, vous pouvez m'aider à me relever ?

5. Arrête de déconner. Bien sûr que non, tu ne vas pas me quitter.

6. Hors de question de se mettre au premier rang. On va encore se faire prendre à partie par l'humoriste.

7. Le genou à terre, les pétales de rose, le champagne… Tout ça pour m'offrir une paire de boucles d'oreilles ?! Et ça te fait rire, en plus ?!

8. L'horoscope qui m'annonce depuis dix ans que je vais bientôt devenir riche, au début ça me faisait rire mais là, ça me tape sur le système.

9. Il y a une différence entre se marrer et être ridicule, alors non, je ne monte pas sur scène pour chanter *Les Lacs du Connemara* au karaoké.

10. Je ne comprends jamais les blagues de ton père… Pince-moi quand il faut rire.

11. Aïïïe ! Ha oui… Ha ha ha !

12. Pourquoi tu rigoles ? Puisque je te dis que j'aurais pu faire HEC !

13. Tu ne peux pas être sérieux juste cinq minutes ?

14. Le jour de mon mariage, c'est mieux d'éviter la séance diapo où je suis beurrée sur 80 % des photos.

15. OK, peut-être, et je dis bien « peut-être » que Florence Foresti est un chouïa plus rigolote que moi.

16. Toi, en revanche, c'est fou comme t'es rabat-joie.

17. T'as une tache ! Pistache ! Je t'avais prévenu, avec moi, les blagues fusent !

18. Je me suis brûlée avec le café, j'ai loupé mon bus, des hallebardes me sont tombées sur la tête, alors je fais une petite pause sur l'autodérision aujourd'hui.

19. En général, je suis plus marrante à l'happy hour qu'à la réunion de 9 heures.

20. Pas avec n'importe qui. ★

L'Oréal France - SNC - 30 rue d'Alsace 92300 Levallois-Perret - RCS Nanterre 919 434 894. Photographie retouchée.

La vie est belle

L'ELIXIR

LA RECHARGE

NOUVEAU
RECHARGEABLE

LANCÔME
PARIS

RETROUVEZ-NOUS SUR WWW.LANCOME.FR

FESTIVAL
INTERNATIONAL
DES SÉRIES
DE CANNES

CANNESERIES
SAISON 8
24-29 AVRIL 2025

CANAL+
PARTENAIRE OFFICIEL

CANNES
CÔTE d'AZUR
FRANCE

DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES | 06

Claude, notre nouveau chanteur préféré
page 45

Sapée comme les Spice Girls
page 55

On adopte le padel
page 59

s'inspirer

Avoir de l'étoffe

On part à la découverte du wax au musée de l'Homme à Paris.

Plus d'infos page 36

TREASURES OF DELIGHT/THANDIWE MURIU

la crème de la crème

cosmonews

Films, expos, collabs et nouveautés… Nos 20 infos et coups de cœur du mois.

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

1

C'est parti mon kiki !
On personnalise notre sac avec ce joli grigri. Bijou de sac, Shouïa, 69 €.

2

Coup de cœur
On craque pour ces boucles qui envoient un max de love. Vann, 365 €.

3

À QUI LE TOUR ?

Qu'est-ce qu'on ferait si on gagnait au loto ? Est-ce qu'on le dirait à notre entourage ? Et si on perdait la boule face à tant d'oseille ? Une chose est sûre, on s'est déjà toutes posé ces questions, et on s'est toutes imaginé une nouvelle vie faite de vacances dans les Caraïbes et de bamboche tous les soirs. Mais en vrai, ça ressemble à quoi, la vie de millionnaire ? Figurez-vous que la Française des jeux répond à cette question en donnant la parole à ses heureux gagnants dans le podcast *Et un jour… Gagner !* Dans le premier épisode, on découvre la vie de Jean, agent de sécurité qui remporte 8,5 millions d'euros. De quoi changer de vie ! Pourtant, Jean décide de garder son travail… Et il nous raconte pourquoi !

Les albums du mois

Pour pleurer sur son ex

Si les douleurs profondes sont muettes, les sales ruptures font de grands albums. C'est le cas pour Iliona, la chanteuse belge qu'on avait découverte en 2020 avec *Moins joli*, qui sort un premier opus marqué par une rupture sentimentale. Autobiographique, introspectif, tout en clair-obscur et en mélancolie, *What if I break up with U?* (Naïve/ Believe) se compose de chansons folk dépouillées, de mélodies magnétiques au piano, d'électro à fleur de peau. L'émotion culmine avec *Ça n'existe pas*, piano-voix sublime résumant les tourments de son adolescence.

Pour danser le disco

En 2025, on ressort plus que jamais les boots à paillettes et les boules à facettes. Le disco renaît avec l'exposition à la Philharmonie de Paris (*Disco, I'm Coming Out*) et l'album *Disco Symphony* (Because) de Cerrone. Ce pape de la dance music a influencé les plus grands noms, de Daft Punk à Air, Justice ou Bob Sinclar. Inoxydable, avec ses cheveux blancs et ses lunettes noires, le parrain du dancefloor sort 21 de ses titres emblématiques, réorchestrés en symphonique par le chef d'orchestre Randy Kerber, qui a travaillé sur la musique de *Titanic* et *Forrest Gump*.

Pour flirter IRL

Miki va là ? Miki, alias Mikaela Duplay, 24 ans, révélation pop du moment, qui a séduit toute la critique avec sa voix fraîche et espiègle, et ses textes pile dans l'air du temps. Cette Franco-coréenne, ex-étudiante en cinéma, balance sa pop électronique, coproduite par Tristan Salvati (qui a notamment travaillé avec Angèle), et ses paroles chantées ou rappées avec un naturel confondant. Son premier EP, *Graou* (Structure), aborde des thèmes très 2025 (amours toxiques, abus de drogues, sexualité cash). On adore.

DR

5

Free UGG
On veut un look comfy dans lequel se lover. Baskets Lo Lowmel, Ugg, 150 €.

6

Lumière sur…
Cette lampe issue de la collab entre Leroy Merlin et Mathilde Cabanas. De quoi mettre de la couleur dans notre intérieur ! Lampe en céramique, 50 €.

Faire cavalière seule
Les cuissardes argentées de la mystique cavalière des Jeux olympiques sont enfin commercialisées. On fait vite, il n'y a que 24 exemplaires ! Both x Jeanne Friot, both.com, prix sur demande.

7

Tout feu, tout flamme
On s'embrase pour cette boîte d'allumettes. Archivist, chez 4MURS, 35 €.

8

9

De l'art à portée de main
Le maître du pop art nous donne l'heure. Bracelet de montre Andy Warhol x Casetify, 52 €.

DR

10 MARIAGE DE CHOC

Imaginez Kate et William lançant une collab de shoes avec Jul… Improbable, n'est-ce pas ? En même temps, ça donne envie de se faufiler au brainstorming pour voir ce qu'ils pourraient créer ensemble. Ne bougez pas, on a la réponse ! On vous présente le dernier-né de la mode : le mocassinet (ou la basketassin, on hésite encore). Les Américains, eux, l'appellent le *snoafer* (contraction de *sneaker* + *loafer*), puisqu'il combine à merveille le mocassin et la basket. Eh oui… On retrouve bien la semelle sportive de la basket (parfaite pour courir après le bus), mixée à la forme classique du mocassin (nickel pour entrer en réunion). Cette drôle d'invention, on l'a récemment aperçue chez New Balance (photo), avec le modèle 1906 Loafer, qui reprend les codes de ses mythiques baskets, revisitées sous la forme d'un mocassin. Idem chez Hoka, qui vient de lancer son premier mocassin (le Speed Loafer), équipé de son épaisse semelle de trail. On aime ou on déteste…

11

Ma mère, Dieu et Sylvie Vartan

Dans les années 1960, Esther donne naissance à Roland, petit dernier d'une famille nombreuse, qui souffre d'un pied bot l'empêchant de marcher. En attendant de trouver le médecin qui fera un miracle, il passe ses journées à ramper dans la maison en écoutant Sylvie Vartan, l'idole de ses sœurs, et en regardant la télévision. Drôle, envahissante, extravagante, Leïla Bekhti se glisse avec une générosité folle dans les tailleurs vintage et colorés de cette mère de famille prête à tous les excès pour le bonheur d'un fils à qui elle veut offrir le meilleur. Une histoire vraie qui touche droit au cœur. Film de Ken Scott. Au cinéma le 19 mars.

Sur nos écrans

The Studio

Matt Remick a enfin été promu à la tête de la grande société de production dans laquelle il travaille depuis de longues années. Mais il a beau adorer les films d'auteur, il va devoir faire des compromis artistiques pour redresser les finances… On se délecte de cette plongée élégante et hilarante dans les coulisses de l'industrie du cinéma, écrite, réalisée et jouée par Seth Rogen, qui sait de quoi il parle pour s'être illustré dans tous les genres. Chaque épisode est l'occasion de narrer une mésaventure de tournage avec des stars à l'ego surdimensionné (Martin Scorsese, Ron Howard, Olivia Wilde ou Anthony Mackie dans leur propre rôle). Le 26 mars sur Apple TV+.

Douglas is Cancelled

Présentateur d'une émission télé aussi célèbre que populaire, Douglas fait une blague malheureuse lors d'un mariage, taxée de sexiste et aussitôt relayée sur les réseaux sociaux. De quoi mettre en péril toute sa carrière… Steven Moffat, l'habile et touche-à-tout scénariste de *Sherlock* et de *Doctor Who,* passe à la moulinette de son esprit caustique les thèmes de la rumeur, de la réputation, des rapports hommes/femmes post-#MeToo, de l'ambition. Tout en prenant plaisir à moquer le petit monde des médias, dans cette mini-série portée par la crème des acteurs anglais. Le 6 mars à 20 h 55, sur Arte.

12

Notre cochonne préférée

Désormais, c'est Miss Piggy (alias Peggy la cochonne) qui nous donne l'heure ! En collaboration avec la marque Oris, la diva porcine la plus célèbre de l'univers prouve encore une fois qu'elle est THE icône intemporelle, avec une montre à son effigie (rien que ça). Après les plateaux du *Muppet Show* et les red carpets en tout genre, Piggy s'invite à notre poignet. Pour l'occasion, la marionnette a carrément fait incruster son portrait au dos du cadran (un peu egotrip mais on aime). ProPilot x Miss Piggy Édition, oris.ch, prix sur demande.

2024 BODY OF WORK FILM LLC. ALL RIGHTS RESERVED; ALAMY

Rétro
Lidl lance une collection d'électroménager aux lignes vintage et aux coloris pastel. Parfait pour notre cuisine! Blender, 30 €.

Une vraie peau de vache
On se fond dans la nature avec notre capuche de mémé. Couvre-chef Flotte, 29 €.

Le printemps à nos pieds
Nos shoes sèment la bonne humeur! AGL, 415 €.

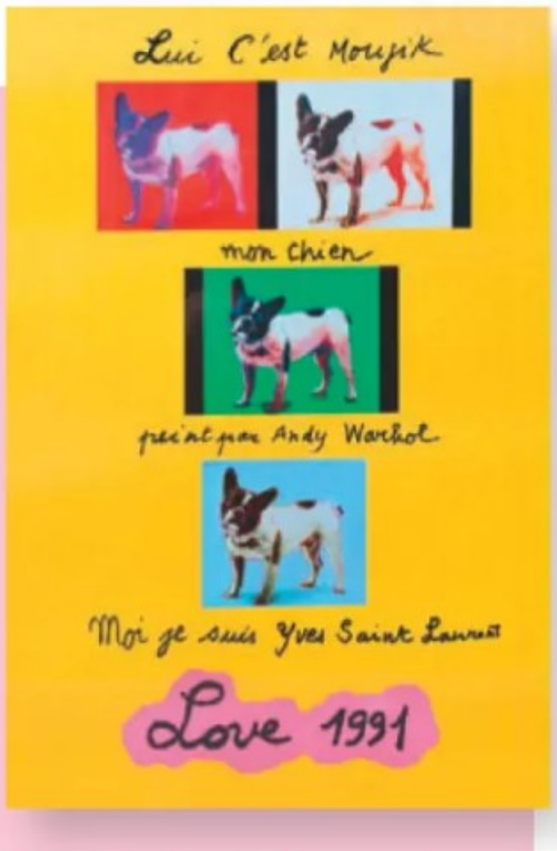
Coup de bol
Une vaisselle de winneuse! Bol breton Pied de poule, sur thecoolrepublic.com, 24 €.

14 TOUS FANS DE PAM

Cheveux peroxydés, seins gonflés et lèvres pulpeuses: il fut un temps où Pamela Anderson incarnait la bimbo par excellence. Le couple qu'elle formait avec David Charvet symbolisait alors le must des années 90. Mais depuis quelques années, la sirène d'*Alerte à Malibu* a délaissé cette image. D'abord, la star est devenue une activiste qui se bat pour la cause animale avec l'association PETA. Puis elle a mis de côté le make-up et apparaît désormais au naturel en toutes circonstances. Et ça vaut aussi pour les interviews, où elle répond aux journalistes sans langue de bois. En 2023, Netflix diffuse le docu *Pamela: A Love Story*, où la star reprend le contrôle de son image et rétablit la vérité concernant sa vie, ce qui lui vaut une vague d'empathie. Plus récemment, l'Américaine est devenue la coqueluche des créateurs de mode, et il ne se passe plus un défilé sans qu'on aperçoive ses cheveux dorés. Ce mois-ci, Pamela revient au cinéma dans *The Last Showgirl*, de Gia Coppola, où elle incarne une danseuse quinqua qui doit repenser sa vie, alors que le show dans lequel elle joue depuis trente ans ferme ses portes. On est loin, très loin des plages de Malibu... Et tant mieux.

DR

LA FOLIE DES TOUTOUS



Ils sont partout. Dans la rue, sur les réseaux sociaux, dans nos salons... Et franchement, on ne s'en lasse pas. Sur TikTok, le hashtag «dogs» rassemble près de 70 millions de publications et, en France, 8 millions de toutous partagent notre quotidien. Une vraie doggomania! D'ailleurs, le Bon Marché à Paris célèbre les toutous en leur dédiant une grande exposition faite d'une sélection pointue de laisses, colliers, friandises et même d'un espace spa. Pour faire écho à ce phénomène, les éditions Assouline publient l'ouvrage *Chic Dogs*, truffé de petites anecdotes rigolotes mais aussi de belles images de célébrités avec leurs animaux à quatre pattes. Parmi elles, Yves Saint Laurent et ses quatre bouledogues, tous baptisés Moujik (photo). On pense aussi à Maria Callas et ses caniches, ou plus récemment à Paris Hilton et ses chihuahuas. On a trouvé la bible du chien! *Chic Dogs*, de Robert Williams, éd. Assouline, 120 €.

15

Idée à chiper
Un bracelet porté à la cheville et par-dessus son collant? Un tip mode que l'on pique volontiers à Agatha. Bracelet, 99 €.

En mode costard cravate
Même pas besoin de savoir la nouer! Cravate en cuir, LGNC, 195 €.

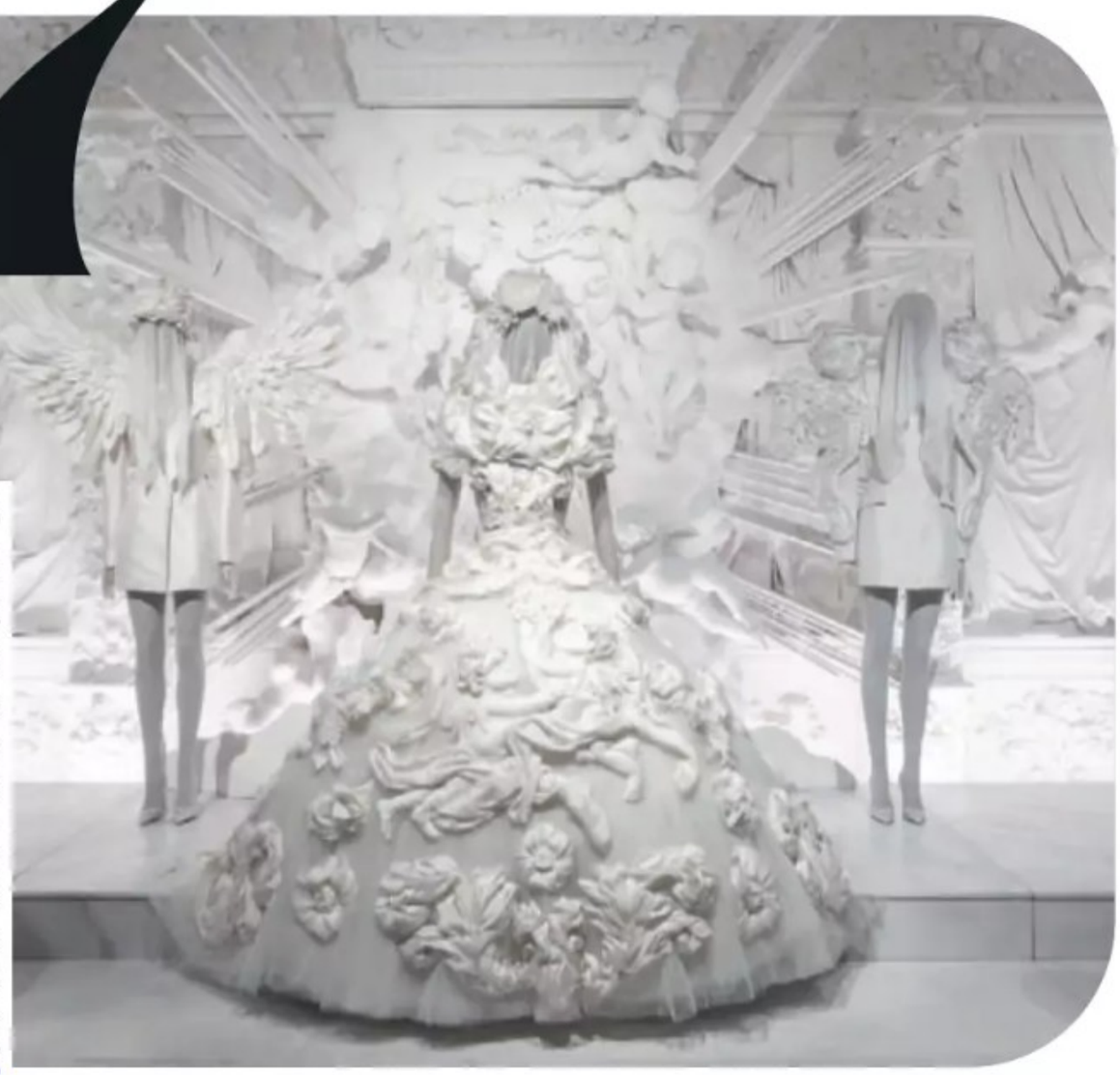
16

la crème de la crème

Dans la fibre du wax

Le wax est coloré, vibrant, et c'est bien plus qu'un simple tissu! Son nom, qui signifie «cire» en anglais, fait référence à son processus de création: une couche de cire chaude est apposée sur le tissu pour le protéger avant la teinture. Contre toute attente, le wax n'est pas né en Afrique mais en Indonésie, avec le batik. Il a ensuite été importé et industrialisé en masse par les Européens. Il rencontre vite un grand succès en Afrique de l'Ouest, avant de se démocratiser sur tout le continent. Pour certains, le wax aurait éclipsé les tissus traditionnels africains, mais pour d'autres, il est devenu un outil de revendication identitaire. Envie d'en savoir plus? Rendez-vous au musée de l'Homme, où l'expo *Wax* revient sur sa folle histoire – jusqu'au 7 septembre, museedelhomme.fr. En parallèle, on vous invite à lire la BD *Wax Paradoxe* de Justine Snow (éd. Bayard), qui réalise une enquête sur ce tissu, mais aussi sur sa famille et son métissage

17 Les expos du mois



Dans la tête de Dolce&Gabbana

Domenico Dolce est sicilien, Stefano Gabbana est milanais. Ensemble, ils ont créé leur maison de couture en 1980 et ont placé l'Italie au cœur de leur travail. On peut admirer cet amour pour leur pays au Grand Palais, dans le cadre de l'exposition *Du cœur à la main*. Que vous soyez férue de mode, d'art, ou tout simplement curieuse, on ne peut que vous recommander d'aller contempler leurs créations. Plus qu'une expo, c'est une véritable immersion dans l'imaginaire des deux hommes, à travers dix salles qui explorent des thématiques comme les grands peintres italiens, la Rome antique ou le folklore sicilien. On en prend plein la vue... et plein l'odorat, puisque les pièces sont parfumées avec les fragrances de la marque. Une expérience mode à ne pas rater. Jusqu'au 31 mars, grandpalais.fr

18 Le concert

Eloi, alias Éloïse Leau, balance entre hyper pop, rock et techno. Véritable phénomène, la jeune artiste a une présence magnétique sur scène et des chansons électriques. On court l'applaudir. Le 1er avril à l'Olympia à Paris.

19 La fine fleur de la mode

Balzac Paris s'associe à l'incontournable marque britannique Liberty Fabrics pour une collab aussi fleurie que colorée. À partir de 25 €.

THANDIWE MURIU -MD- CAMO 43/THANDIWE MURIU ; MARK BLOWER PHOTOGRAPHY ; DR

krème

N°1
CRÈME
HYDRATANTE BIO
EN PHARMACIE[1]

INNOVATION

Crème Hydratation Intense

Repulpe dès 1 heure.[2]
Hydrate pendant 24 heures.[3]

La crème saine que votre peau attendait.

100% ORIGINE NATURELLE
NOTÉE 100/100 SUR YUKA
TESTÉE SUR PEAUX SENSIBLES

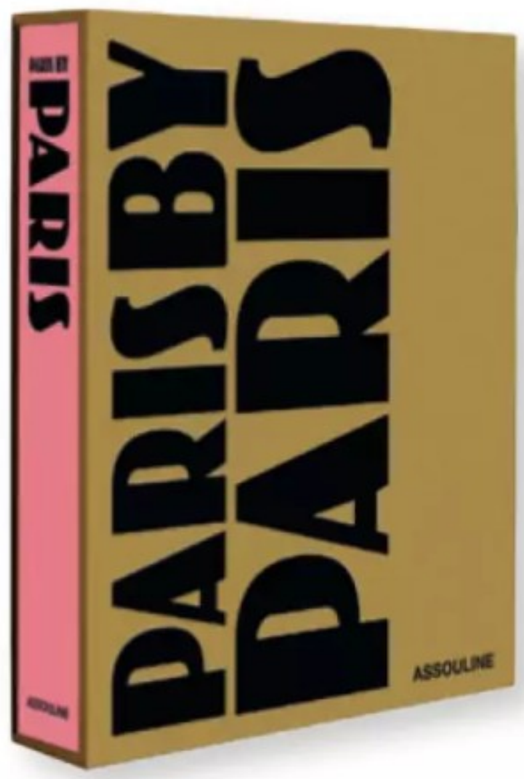
2 POIDS D'ACIDE HYALURONIQUE
macro [1000 ppm]
micro [300 ppm]
+ PROBIOTIQUES APAISANTS

[1] GERSADATA, Marché Beauté Bio, Crèmes hydratantes, CA TTC, Pharmacie, 2024, France. [2] Test d'usage, 20 personnes.
[3] Cornéométrie, 20 personnes, 24 heures.

REDONNEZ À VOTRE PEAU SA FORCE NATURELLE.

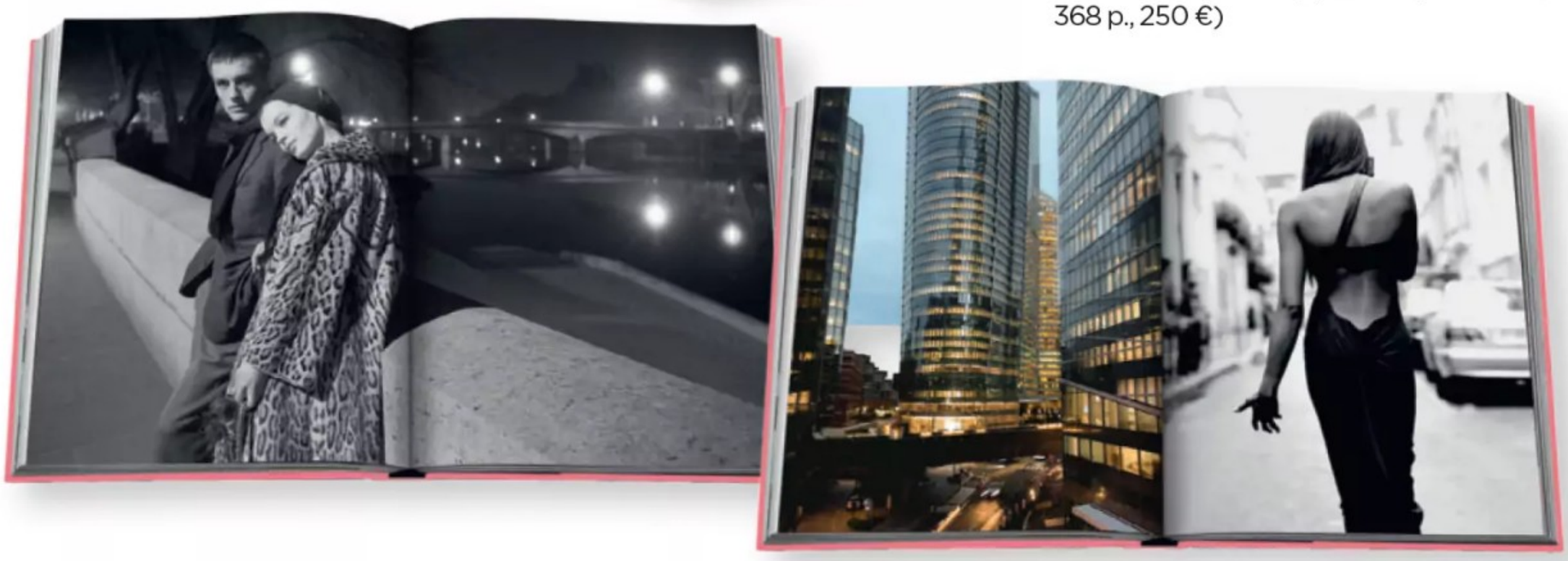
DISPONIBLE EN PHARMACIE ET SUR KREME-PARIS.COM

20 Les bouquins du mois



PARIS BY PARIS, D'ARIEL WIZMAN ET HAROLD COBERT

Pour tous les amoureux de la Ville lumière, un livre précieux dont on tourne les pages délicatement, tant on a envie de savourer les photos qui retracent et reflètent la capitale à travers l'histoire, la mode, l'art ou le cinéma. Naomi Campbell déambulant entre les tours de La Défense, Romy Schneider et Alain Delon sur les quais de Seine… Illustrées par des textes qui s'entrecroisent, ces images nous racontent toute la beauté de cette ville faite pour les rêves et la flânerie, pourvu qu'on s'accorde le temps de s'y perdre. (Assouline, 368 p., 250 €)



Vertigineux

PATRONYME, DE VANESSA SPRINGORA

Cinq ans après *Le Consentement,* dans lequel elle racontait la relation sous emprise qu'elle a subie à 14 ans avec Gabriel Matzneff, l'autrice explore ici le passé trouble de son père, un homme instable et mythomane. Lorsqu'elle apprend sa mort, c'est le choc: en vidant son appartement, elle tombe sur une photo de son grand-père, Josef, arborant des insignes nazis. Qui était en réalité ce grand-père adoré, qu'on lui a toujours présenté comme un héros? Vanessa Springora mène l'enquête sur les terres de son passé, et c'est passionnant. (Grasset, 368 p., 22 €)

Impitoyable

LES INFLUENTES, D'ADÈLE BRÉAU

Ce roman choral, mordant et touchant à la fois, raconte la trajectoire de trois femmes que tout oppose a priori: Blanche, directrice tyrannique d'un magazine en perte de vitesse, Anne, mère de famille créatrice de vêtements à ses heures perdues, et Myrtille, jeune femme trendy et ambitieuse. Entre elles, un point commun: le nouvel eldorado que représentent les influenceuses. Chacune à leur manière, elles vont se débattre dans cette nouvelle arène de la visibilité, tiraillées entre soif de reconnaissance et désillusions. Un regard acéré sur notre époque. (JC Lattès, 410 p., 21,50 €)

Dévorant

TA PROMESSE, DE CAMILLE LAURENS

Claire, écrivaine reconnue, rencontre Gilles, metteur en scène de théâtre. Elle est intelligente mais fragile affectivement, il est séduisant et charismatique, elle va tomber follement amoureuse… Jusqu'au drame, que l'on devine dès le début du roman, puisque Claire est accusée de meurtre. Autrice du désir et de l'amour, Camille Laurens dissèque les rouages d'une relation toxique, qui entraînent une femme dans les pattes d'un pervers narcissique expert en manipulation. Une exploration subtile de l'illusion amoureuse. (Gallimard, 368 p., 22,50 €)

ASSOULINE ; JARNOUX MAURICE/CONTRIBUTOR/GETTYIMAGES ; FLORENCE PERNET/UNSPLASH ; GILLES BENSIMON ; DR

Easy in.
Feel fresh.
Move light.

#NOWANA est ultra confortable grâce à sa légèreté. Avec un laçage élastique ainsi qu'une languette et un talon souples, elles sont faciles à enfiler, tandis que le mesh respirant et la semelle intérieure OrthoLite® maintiennent vos pieds au frais toute la journée. Sa semelle flexible au design ondulé féminin confère à la NOWANA son look particulier et vous donne l'impression de danser en apesanteur toute la journée.

- Laçage élastique
- Matériaux souples
- Semelle intérieure OrthoLite®
- Maille respirante
- Semelle flexible et élastique

NOWANA RRP 79,95 €*
Art-Nr. 23700 569

Découvrez-en plus sur

*Prix recommandé par le fabricant à titre indicatif.
Les prix de vente effectifs peuvent varier.

WORTMANN KG Int. Schuhproduktionen · Klingenbergstraße 1-3 · 32758 Detmold · Germany

madame la présidente

ROSA BURSZTEIN

Comédienne et humoriste, Rosa dévoile son premier one-woman-show, baptisé *Ma première fois*, en 2018. Dans la foulée, elle lance son podcast, *Les mecs que je veux ken,* et discute avec des artistes en tout genre, de façon décomplexée. On peut aussi la retrouver en tant que chroniqueuse dans l'émission *Zoom Zoom Zen*, sur France Inter. Rosa Bursztein est notre présidente du mois.

Par Manon Pibouleau

Félicitations, vous voilà à la tête du pays. Ni une ni deux, il faut prendre de nombreuses décisions. Qui nommez-vous premier.e ministre ?
Ma mère ! Elle est très efficace, énergique, positive, et elle fera avancer les choses malgré ses petites lacunes en maths.
Le premier truc que vous faites en posant un pied à l'Élysée ?
Un selfie pour les réseaux sociaux, histoire d'immortaliser ma prise de pouvoir.
Vous êtes quel genre de présidente ?
Je suis drôle, féministe et engagée. Je milite pour faire la paix et davantage de fiestas, sans oublier de sauver la planète.
Si vous deviez créer un ministère, à quoi serait-il destiné et comment s'appellerait-il ?
Le ministère des Chansons ringardes. Ensemble, nous voterions pour choisir les chansons honteuses qui terminent aux oubliettes et celles que l'on conserverait pour mettre l'ambiance.
Allez hop, terminé *La Marseillaise*. Quelle chanson choisissez-vous comme nouvel hymne national ?
Pour m'adresser un petit hommage, je choisis *Rosa*, de Jacques Brel.
Quelle est l'urgence qui pourrait vous réveiller en pleine nuit ?
Je m'inquiéterai de savoir si mon stylo plume m'attend sur mon bureau pour le lendemain matin. J'ai toujours aimé la calligraphie, alors je me suis équipée : j'ai un beau papier à lettres et des stylos de toutes les couleurs. C'est plus sympa pour mes échanges avec les présidents étrangers !
Depuis votre victoire à l'élection, comment faut-il s'adresser à vous ?
Je ne suis pas du genre à prendre le melon alors continuez de m'appeler Rosa.
Sur quel sujet avez-vous menti durant votre campagne ?
J'ai suggéré que j'allais diminuer ma consommation de Coca zéro, de café, de sucre et de chocolat, alors que je n'y suis pas du tout…
Quel est le truc pas très légal dans lequel vous trempez ?
J'ai quand même nommé ma mère Première ministre donc il y a sûrement un petit conflit d'intérêts.
C'est la crise, on est un peu ric-rac. Vous coupez quel budget ?
Je réduis le budget de l'armée et je le dépense d'une autre façon. Par exemple, pour endurcir les soldats à moindre coût, je les envoie se faire épiler les jambes chez Body Minute. Ils seront vachement plus résistants sur le terrain, je vous le dis !
Le mot de la fin, madame la Présidente ?
Amour, tolérance et câlinou. ★

Son actu

On prend nos billets pour assister à son nouveau spectacle, *Dédoublée*, au théâtre de l'Œuvre, à Paris ! Rosa nous raconte son histoire familiale, ses aventures amoureuses et, évidemment, nous sert de très bonnes vannes.

ÉLISE AUGUSTYNEN

photographie retouchée

narciso rodriguez

for her

la nouvelle eau de parfum intense

monte le son

Clou

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

Par Chloé Plancoulaine

Anne-Claire – aka Clou – a eu mille vies avant d'embrasser celle de chanteuse : étudiante en droit, puis en communication, pigiste, assistante mode, attachée de presse… Depuis l'enfance, elle a gardé l'écriture en fil rouge, comme un refuge pour s'évader et guérir d'une famille dysfonctionnelle. C'est ce qu'elle raconte aujourd'hui en chansons, avec ses mots poètes et sa voix cristalline qui touchent droit au cœur. À 41 ans, après un premier album *Orages*, et de nombreuses collaborations (la dernière avec Synapson), elle sort son deuxième opus, *À l'évidence*. Onze titres bouleversants. Sélection.

« À l'arrière de la voiture / Je devine souvent / La pluie qui tombe sur / Les deux joues de maman »
Extrait de *À l'arrière de la voiture*
« Cette chanson est née en 2020, pendant le confinement. C'était d'abord un poème, pour un recueil que j'écrivais alors sur mon adolescence. Mais une mélodie m'est venue en même temps, je me suis mise au piano avec le texte, et la chanson a pris forme. Je ne pensais pas la sortir un jour, le sujet des violences intra-familiales, c'est lourd… Alors je l'ai proposée à Mentissa, mais elle ne l'a finalement pas gardée pour l'album. Puis, lors d'un salon du livre où j'étais invitée pour parler de mes poèmes, on m'a demandé de chanter et j'ai joué *À l'arrière de la voiture*. Juste après, j'ai vendu tous mes livres ! J'ai compris que ça touchait quelque chose d'important chez les gens, et que cette chanson devait exister sur mon album. »

« J'ai au cœur / Des bleus qu'on ne voit pas / Les jours meilleurs / Je les serre contre moi / Est-ce qu'au fond de moi, j'ai peur / Que quelqu'un les touche du doigt » Extrait de *Bleus*
« C'est ma mère qui m'a dit un jour que j'avais grandi avec "des bleus invisibles". Cette image m'a tellement parlé ! J'avais envie d'en faire une chanson et elle est née lors d'un séminaire d'écriture en 2023. J'ai emmené plusieurs amis compositeurs dans un studio à la campagne et ils m'ont aidée à donner une forme à ces bleus. Avant ça, c'était un zouk love ! Parce que j'en écoute énormément, certainement un héritage de mon grand-père antillais. Dans cette chanson, je parle de la difficulté de rencontrer quelqu'un, de prendre le risque d'être complètement soi. Lors d'une rencontre, on se montre sous notre meilleur profil, et l'autre ne peut pas se douter qu'en dessous, on est Quasimodo ! »

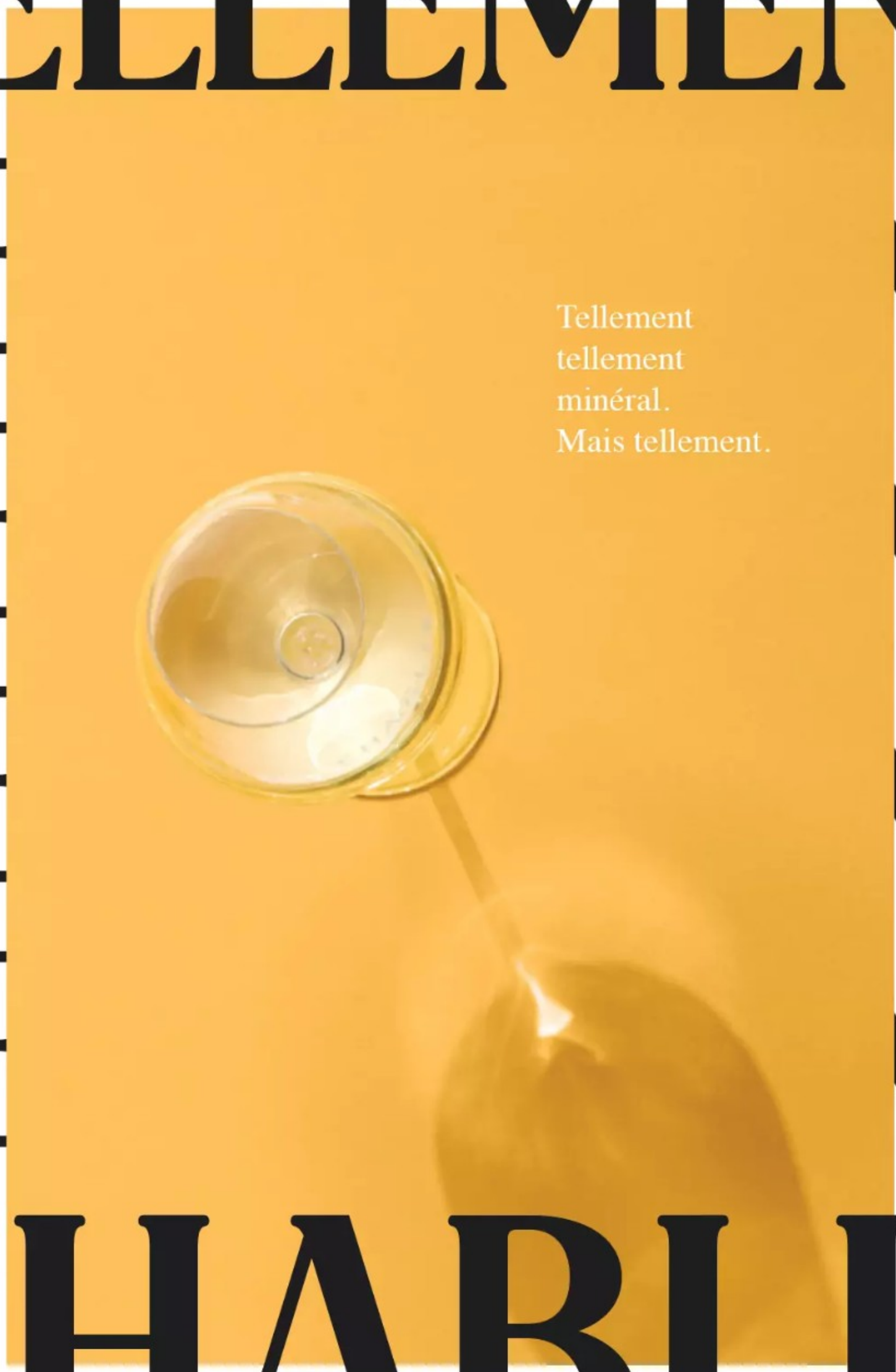
« Mes rêves sont envahissants / Au bord de mes lèvres / Désobéissants »
Extrait de *Mes rêves* (ft. Maro)
« J'ai vécu longtemps cachée… Les rêves sont à la frontière entre le secret et le réel. Quand on réalise un rêve, on se dévoile, on dit quelque chose de soi de très personnel, de très impudique. En studio avec mon réalisateur Stan Neff, j'entendais plein d'harmonies sur cette chanson et j'ai eu envie de la chanter en duo. Il y avait Taylor Swift en haut de ma wishlist, mais je n'ai pas osé la contacter. Juste en dessous, c'était Maro et sa voix incroyable, qui a dit oui ! On s'était rencontrées lors du premier confinement : elle était à Paris, elle m'a appelée et on a passé un après-midi entier chez moi à parler de tout ! Une amitié était née, et je suis tellement heureuse qu'elle se prolonge sur l'album. Mes rêves, aujourd'hui, ce serait de remplir le Trianon et d'y faire un beau spectacle. Et d'écrire un roman. » ★

ON NE LOUPE PAS...

- Sa tournée française, avec un passage au Trianon, à Paris, le 19 mars.
- Le clip cinématographique de *À l'arrière de la voiture*, réalisé par Julien Mignot.
- Son recueil de poèmes illustrés *Doux Mots dits*, une plongée touchante dans son adolescence.

MÉLANIE RODRIGUEZ

TELLEMENT
TELLEMENT
TELLEMENT
TELLEMENT
CHABLIS



Cofinancé par l'Union européenne

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

VINS DE BOURGOGNE CHABLIS

Publicité - Crédit photos : KP-Production - 028605

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

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

Par Manon Pibouleau

TAILLER LA ROUTE

Pour se déplacer en ville, on enfourche notre nouvelle trottinette électrique ! Le modèle T9 de la marque Urban Native pèse moins de 10 kg, ne s'essouffle pas en cas de montée et parcourt 25 km avec une seule charge. Hyper élégante, sa batterie est intégrée dans le cadre, ni vu ni connu. Une fois arrivée à destination, on la range, pliée à la verticale, dans un coin du bureau, du resto ou de notre maison. Avant de l'acheter, on peut même réserver un créneau pour l'essayer. Hep hep hep, on met son casque ! Trottinette T9, Urban Native, 3 300 €.

METTRE LA MAIN À LA PÂTE

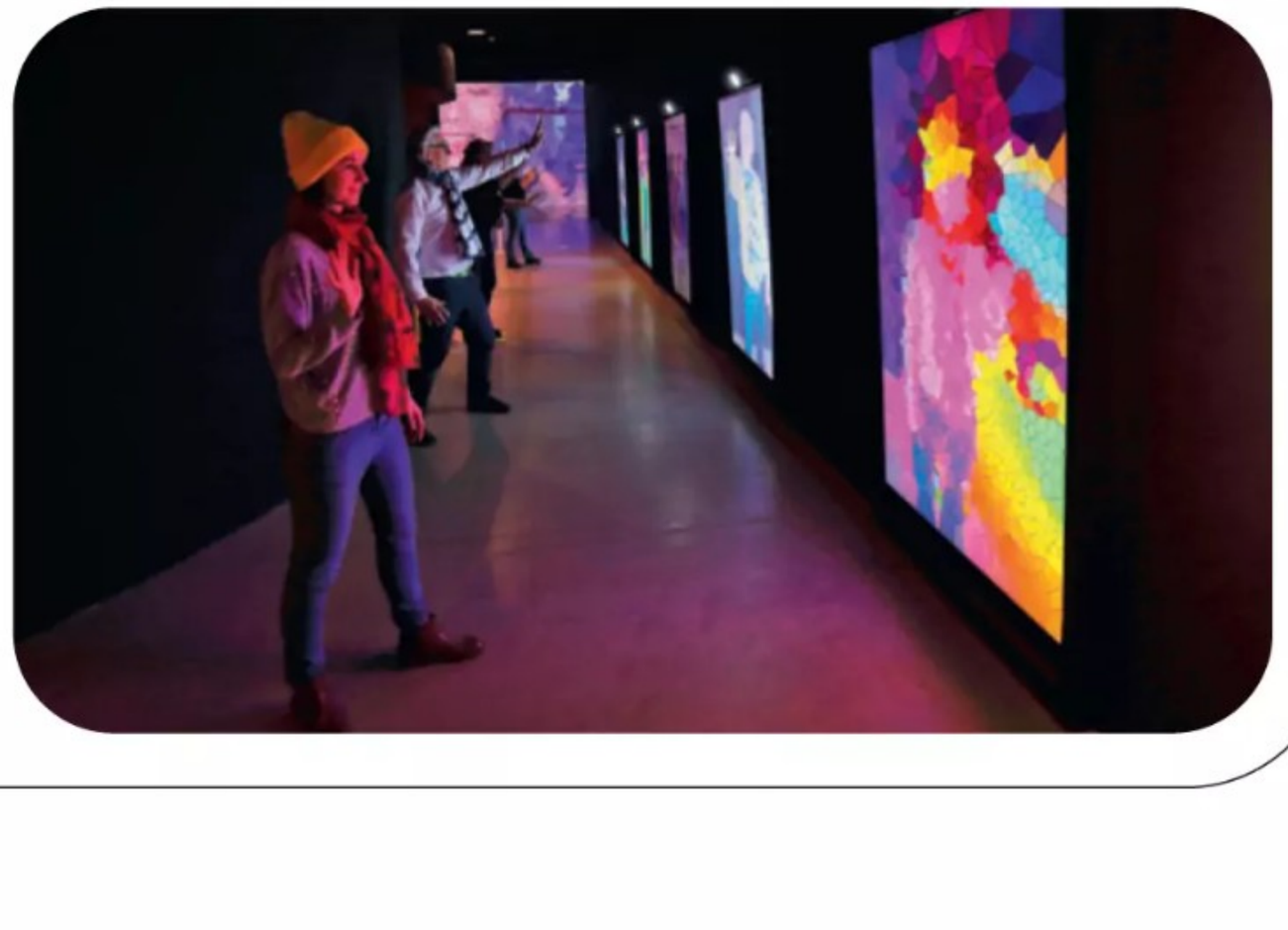
Oui, on est cap de préparer du pain, de concocter notre propre brioche et même une pâte à pizza. Le tout, sans retapisser notre cuisine avec un kilo de farine. Comment un tel miracle est-il possible ? Eh bien, grâce à la mini-machine à pain de Panasonic. On met tous nos ingrédients, on sélectionne le programme, et hop, la machine se charge du reste. Sa lame imite le pétrissage à la main, ses deux capteurs déterminent la température idéale de cuisson, et on peut même lancer un programmateur pour avoir du pain chaud au petit déj. Mini-machine à pain automatique SD-PN100, Panasonic, 149 €.

AUM, AUM...

Déprimée par les giboulées de mars, stressée par le boulot, énervée par des insomnies ? Pour souffler un bon coup, on s'équipe de la Zen Box Méditation. Cette petite boîte diffuse des sons relaxants (des bruits blancs ou de la nature) et des programmes de méditation guidée, élaborés par une professionnelle en psychologie, neurosciences et hypnose. Cette box s'accompagne aussi de lumières toutes douces pour stimuler la détente et l'hormone du sommeil. Haaaa, ça fait du bien ! On va se coucher ? Zen Box Méditation, Terraillon, 80 €.

IA UNE BONNE EXPO À FAIRE !

Miguel Chevalier, artiste précurseur de l'art numérique, nous invite à découvrir sa nouvelle exposition *Pixels* et à nous interroger sur notre société hyper connectée. Réparties sur plus de 1200 m², ses installations s'appuient sur l'intelligence artificielle. Résultat ? Une expérience sensorielle et des œuvres interactives qui évoluent en fonction de nos mouvements. C'est hypnotique, coloré et accompagné d'une musique composée tout spécialement par Thomas Roussel, violoniste et chef d'orchestre. Côté guide audio, c'est la voix d'Audrey Fleurot qui assure la visite. On prend nos billets ! *Pixels*, jusqu'au 6 avril, au Grand Palais immersif, à Paris.



FRED PINET ; THOMAS GRANOVSKY ; DR

Claude

Des lunettes rondes, une moustache, et surtout du talent : voici la nouvelle sensation pop électro qui démarre avec un premier album très prometteur et une tournée française.

Par Florence Trédez

Claude est hypocondriaque, mais il se soigne. « Le 31 décembre, j'étais chez le dermato car je pensais avoir un cancer de la peau. Elle avait une texture bizarre. » Claude a un gros ego aussi. « J'ai toujours été égocentrique, attiré par le regard des gens, en quête d'attention. Je sais que c'est profondément malsain mais, enfant, je n'aimais pas quand les autres ne me trouvaient ni intéressant ni drôle, alors que je n'étais pas particulièrement intéressant ni drôle. » Pour aller mieux, il est devenu artiste. À 26 ans, Claude (qui s'appelle en réalité Gabriel) est même un sacré artiste débutant, très remarqué pour son look de geek moustachu, sa musique pop électro produite par Alexis Delong, compositeur de Zaho de Sagazan, sa voix bien posée et ses textes forts et étranges. Dans *L'Addition*, il chante : « J'ai peur de tes lèvres/Qui m'embrassent pour la millième fois/Ça veut dire quoi, ça veut dire quoi/J'ai peur des SMS/Qui s'entassent depuis des années/Dans nos téléphones, c'est terrifiant. » Claude a lu *Baise-moi* et *Vernon Subutex* de Virginie Despentes, il a trouvé ça brillant et horrible à la fois. « Je me suis dit que je voulais écrire avec cette crudité et cette brutalité. » Mais rembobinons : au départ, Claude, qui a commencé le Conservatoire à l'âge de 7 ans, et a accessoirement un joli coup de crayon, est passionné de musique. Daft Punk, Aphex Twin, l'acid-techno l'inspirent. À 12 ans, il se constitue une jolie collection de titres en piochant à droite et à gauche. En 2021, il est étudiant dans une école de commerce et sort un morceau de son cru sur YouTube, qui attire l'attention des labels. Il signe en 2023. Un hasard, selon lui : « Ce que je faisais il y a deux ou trois ans, c'était nul. Parfois, dans l'industrie musicale, ils sont paumés alors ils signent n'importe qui. » Perfectionniste, Claude s'isole dans une maison dans les Vosges et écrit *In Extremis*. « Je me suis dit que, comme c'était mon premier album, il fallait me présenter. Alors j'ai décidé de faire une présentation honnête de tous mes défauts. » La liste est longue : son côté control freak, sa peur de l'engagement, son goût pour la solitude… Il fait les premières parties d'Eddy de Pretto, puis sa première Cigale. Un moment fort, même s'il n'en a pas profité du tout. « Dans ma tête, sur scène, je suis complètement en dissociation, je me dis : "Est-ce que les gens aiment bien ce que je fais ? Est-ce que je suis bien placé ? Est-ce que la lumière est bonne ?" » Toute cette pression pourrait, comme beaucoup d'artistes, lui faire péter un câble, mais non, Claude, grand fan de la série *The Bear*, reste stoïque et solide. « Moi, je ne vais pas vers les drogues, comme Robbie Williams, mais vers la soupe. La soupe, c'est mon truc. » Une soupe, un album, une tournée : Claude a tout bon. ★

In Extremis *(microqlima).*
En concert le 19 avril au Printemps de Bourges, le 30 mai au festival La 7ème Vague.

En ce moment, tu as plutôt la flamme ou la flemme ?
La flamme. Éternel insatisfait, j'ai la motivation en permanence.

La chanson qui te met le feu ?
Image, de Magdalena Bay, tirée d'un des meilleurs albums pop américains de l'année dernière, ça me fout des frissons tellement c'est bien produit…

Ce jour-là, tu as eu chaud…
Première date de la tournée à Vannes. Sur scène, je fais un grand geste et mes lunettes vont valdinguer dans le public ! Je me suis dit : « Ils vont marcher dessus et je ne pourrais pas finir le concert, parce que je ne vais pas voir où mettre les pieds ni comment utiliser mon instrument. » Mais soudain, une main s'est dressée dans la foule, et j'ai récupéré mes lunettes !

La dernière chose ou personne que tu as allumée ?
Le feu sous mon poulet katsu-salade César, à tomber.

Le truc qui fait redescendre ta flamme en deux secondes ?
Quand j'ai l'impression d'avoir un symptôme. En résidence de l'album, dans une maison en Normandie, le premier soir, je mange un Curly et j'ai cru faire une hémorragie interne. On s'est rués aux urgences.

Pour ou contre la flammekueche ?
Même si toute ma famille vient du Grand Est, je suis contre. Pas d'oignons sur une pâte à pizza.

« Dans chaque histoire perdue, il y a toujours une étincelle. » Partages-tu cette citation des L5 ?
Oui. Même avec une histoire naze, banale, il y a un angle émouvant pour écrire une chanson.

Parmi toutes les flammes de ta vie, si tu devais n'en garder qu'une, ce serait laquelle ?
Monsieur Bigouteau, mon prof d'arts plastiques en quatrième. Un ex-militaire ultra-touchant, qui m'a mis dans la tête que je pouvais devenir artiste.

GERAY MENA

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

Sarah Msika, cofondatrice de Plantation Paris, le plus grand rooftop maraîcher d'Europe

« Après mes études, j'envisage de devenir commissaire-priseur, mais très vite, je comprends que ce métier est surtout une affaire de représentation et de réseautage. Finalement, je me retrouve à bosser à La Défense, en tant que consultante en stratégie. Pour ne pas étouffer entre ces tours, j'ouvre un blog lifestyle et conscient. C'était il y a quinze ans, aux prémices de l'alimentation durable. J'écris sur des restos engagés et locavores, et je deviens critique culinaire au guide Lebey. À force de visiter les cuisines, je réalise qu'il y a un gros problème de sourcing au sein des restaurants. En même temps, au plus profond de moi, je sens que je suis faite pour entreprendre. Alors je quitte mon travail, je fais un stage en permaculture à Lyon et je cofonde la société Cultivate avec Sidney Delourme, business developer en énergies renouvelables. En 2018, on répond à un appel d'offres : un projet pour créer le plus grand terrain agricole urbain d'Europe, perché sur les toits de Paris, dans le 18e. Notre candidature est retenue ! Pour transformer cette dalle de béton de 7 000 m² en terre fertile, je voyage pendant huit mois et je m'inspire de ce qui se fait ailleurs. J'imagine un potager en permaculture, une serre horticole en verre de 1 500 m² chauffée par un data center présent dans l'immeuble et, au centre de notre projet baptisé Plantation Paris, un espace événementiel privatisable toute l'année. Ce système nous permet de faire vivre la partie agricole. Chaque année, nous récoltons plusieurs tonnes de fruits et légumes, que nous livrons à différents restaurants à vélo cargo. Avoir une ferme urbaine à Paris permet de repenser notre alimentation… Et moi, je trouve ça important de nourrir son corps, mais son esprit aussi ! »

LE CHIFFRE

En 2023, 62 % des infractions criminelles sanctionnées étaient des viols. Ça fait froid dans le dos…

Rapport du ministère de la Justice, décembre 2024.

La bonne action

Le 18 mars, c'est la Journée mondiale du recyclage et du reconditionnement ! Alors on poursuit nos efforts et on choisit notre nouvelle tablette ou notre prochain smartphone sur le site de Reborn, leader des objets tech reconditionnés 100 % français. Dans leurs ateliers, à Nice, ils réparent et effectuent plus de 50 contrôles avant de mettre en vente les produits, garantis deux ans. Nous voilà avec un nouveau joujou, vachement moins cher et polluant. Tout bénef ! reborn-europe.fr

La pièce de théâtre

À l'origine, *Peau d'homme* est une BD créée par Hubert et Zanzim. Le pitch ? En pleine Renaissance italienne, Bianca, une fille de bonne famille, est destinée à se marier avec un inconnu, mais elle ne peut pas se résoudre au choix de ses parents. La veille de son union, sa marraine lui révèle un secret et lui lègue une peau d'homme. Ce vêtement lui permettra de devenir un homme, d'espionner son fiancé, d'explorer le monde et de goûter à la liberté. Aujourd'hui, ce roman graphique est adapté en pièce de théâtre musicale par Léna Bréban. Le rôle de Bianca est interprété par la formidable Laure Calamy, et la musique est composée par Ben Mazué. Ça donne envie, pas vrai ? Au théâtre Montparnasse, à Paris, jusqu'au 31 mai.

Le festival féministe

On booke illico nos billets pour participer au festival des luttes féministes Pop Meufs, qui se tient au Pavillon des canaux, à Paris, durant tout le mois de mars. Dans la Maison Pluri.el, on assiste à des vernissages, des conférences, des projections, on bouge sur des DJ sets… Surtout, on prend le temps de la réflexion grâce à un programme en quatre axes : inventer des nouveaux *role models* avec la pop culture, faire face aux boys clubs dans le sport et les jeux vidéo, représenter les personnes minorisées en marge du système, impliquer les alliés dans les luttes féministes. En plus, c'est 100 % gratuit !

JEAN-LOUIS FERNANDEZ ; DR

Le livre

La honte est un sentiment familier aux femmes, présent à chaque étape de notre vie. Nous avons honte de nos règles, de notre poids, de notre célibat, de nos rides… Dans leur livre *La Fabrique de la honte*, Élisabeth Cadoche et Anne de Montarlot trouvent des explications sociétales et culturelles à ce phénomène qui nous oppresse. Pourquoi sommes-nous honteuses et, surtout, comment nous débarrasser de ce sentiment ? Éd. Les Arènes Essais, 20 €.

Et hop, c'est dans le panier

Des bijoux anciens, certifiés en or 18 carats, chinés et restaurés pour offrir de l'amour à leur nouveau propriétaire. Bague deux ors, émeraude et diamants, Noir Carat, 780 €.

Un tee-shirt solidaire créé par ba&sh, en collaboration avec l'association 125 et après. L'intégralité des bénéfices permettra de venir en aide aux femmes victimes de violences conjugales. Tee-shirt Together, ba&sh, 65 €.

Des baskets stylées, dont le cuir provient de fermes 100 % biologiques, basées en Uruguay, avec des lacets en polyester recyclé. Venturi II, Veja x Bimba y Lola, 195 €.

BOX COSMOPOLITAN
ROUTINE TEEN GIRL*

11 PRODUITS FORMAT VENTE
EN EXCLUSIVITÉ SUR MY BEAUTY FACTORY

SÉRIE LIMITÉE ET SANS ENGAGEMENT
24,90€**
VALEUR : 201,63 €
177 € 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

noreva — LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE — 150 ml — 9,50 €

Shampooing sec mousse

Shampooing mousse sans rinçage Hexaphane : un coup de frais et zéro résidu dans les cheveux.

PHYT'S — NATURO-ESTHETIQUE — 30 ml — 19,30 €

Mousse nettoyante pureté

Libérez votre peau des impuretés avec la mousse nettoyante pureté Phyt's d'origine naturelle, aérienne et ultra-douce !

glow hub — 90 ml — 15 €

Nourris & Hydrate Brume-sérum

Ce brume-sérum nourrissant hydrate et apaise instantanément - tout pour te donner la pêche !

MARIO BADESCU SKIN CARE Since 1967 — 29 ml — 24 €

Buffering lotion

Un soin anti-boutons à absorption rapide, formulé pour cibler les imperfections sous cutanées à tout âge.

LADY green SINCE 2012 — 75 ml — 11,99 €

Exfoliant doux visage et décolleté

L'exfoliant doux de Lady Green purifie, désincruste et affine les pores, laissant la peau douce et éclatante.

TALLOW — 30 ml — 16,99 €

Tallow Pur

Tallow Pure est une crème 100% naturelle pour toute la peau, à base de suif de bœuf biologique.

Nilaï ★ PARIS — 1 paire — 30 €

Boucles d'oreilles

Créoles dorées subtiles pour un look chic de jour comme de nuit.

SKIN DOCTORS COSMECEUTICALS — 120 ml — 29,90 €

Ingrow go

Ingrow go, la lotion exfoliante pour lutter contre les poils incarnés.

Merci Handy — 30 ml — 3,95 €

Gel mains

Gel mains nettoyant au parfum solaire de monoï, pratique et naturel pour des mains fraîches.

LE SOURCIL PAR ANGÉLIK IFFENECKER — 5 ml — 25 €

Gel à sourcils

Le gel fixateur apporte une tenue irréprochable et confortable, il gaine sans laisser de dépôt.

BIOCYTE LABORATOIRE — 2 masques — 16 €

Masque au concombre

Le masque au concombre est un soin visage conçu pour rééquilibrer les peaux grasses à imperfections.

* Routine jeune adolescente ** 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.

On adopte le mix and match

Par Clémence Guillerm

Chez Versace
Le créateur italien ose des associations de couleurs et de matières surprenantes mais qui marchent, grâce au style néo-rétro dolce vita des imprimés. Le show tout entier est ponctué d'une palette seventies, aux motifs tantôt tapisserie, tantôt psychédéliques. On adore l'audace, la douceur et le chic qui s'en dégagent.

Dans la vraie vie
On manie les imprimés dans des tons d'un même camaïeu, et de tailles suffisamment différentes. Mieux vaut allier une marinière à un motif grosses fleurs plutôt qu'à un petit Liberty, que l'on portera davantage avec de larges rayures. Coup de cœur pour le print animal qui devient un basique que l'on associe volontiers avec des tops à messages.

LAUNCHMETRICS

3 looks pour faire matcher les imprimés

Par Clémence Guillerm

Yéyé girl

Les fleurs avec les rayures, ça fonctionne toujours. Quelques touches rétro et le tour est joué! B.o. en métal, Bijou Brigitte, 18 €, babies en bambou et daim, Momoc Shoes, 175 €, solaires Optic 2000, 99 €, jupe en coton, La Petite Étoile Paris, 69 €, et polo en viscose, Petite Mendigote, 130 €.

Japan style

On adore le mélange carreaux-motif provençal sur une silhouette sage et décalée, un brin underground. Veste en coton, Souleiado, 299 €, sweat Levi's, 69 €, culotte en mesh, Undiz, 8 €, jupe en voile de coton, Soeur, 175 €, et derbies en caoutchouc synthétique, Vanessa Wu, 70 €.

Bab-chic

Le léopard se marie volontiers avec les rayures et à une veste bohème flashy. Collier en métal doré, Bijou Brigitte, 15 €, débardeur en coton, Galeries Lafayette, 49 €, chaussures bateau en cuir, Christian Pellet, 95 €, veste en coton bio, Louise Misha, 230 €, et pantalon en coton, Suncoo, 105 €.

THIERRY LEGAY (14)

Crédit photo : Verena Knemeyer

BIJOU BRIGITTE X COSMOPOLITAN

Des accessoires QUI SENTENT BON L'ÉVASION !

Ce printemps, Bijou Brigitte vous emmène en voyage à travers ses collections lumineuses et inspirées. Découvrez des bijoux qui capturent l'essence de la saison et vous promettent une évasion instantanée, où que vous soyez.

Plongez dans les tendances incontournables du printemps 2025

Dès le 10 mars, laissez-vous charmer par la fraîcheur des collections « *Into the Blue* » et « *Vitamine Sea* » , disponibles en boutique et en ligne jusqu'au 30 mars. Inspirées par la mer, le soleil et l'énergie de la nature, ces créations réveillent vos envies de liberté et de style.
À partir du 31 mars, cap sur les nouvelles collections « *Shades of Coral* » et « *Mare Mare* », des bijoux qui célèbrent l'élégance naturelle et les nuances éclatantes de l'océan, à découvrir jusqu'au 21 avril.

Plongée dans « *Into the Blue* »

Mystérieuse et sophistiquée, cette ligne met à l'honneur la beauté infinie de l'océan. Pendentifs coquillages, perles scintillantes et détails marins en or ou en argent composent des pièces intemporelles. Le bleu profond des mers devient la teinte incontournable pour sublimer vos looks cette saison.

Cap sur « *Vitamine Sea* »

Avec ses couleurs chaudes et ses designs solaires, *Vitamine Sea* évoque l'énergie de l'été. Créoles dorées, bracelets ornés de coraux et colliers éclatants sont autant de touches lumineuses pour dynamiser vos tenues printanières. Une collection qui respire la bonne humeur et la vitalité.

INSPIREZ-VOUS !

Envie d'idées pour twister vos looks ou d'astuces pour porter vos bijoux préférés ? Rejoignez la communauté Bijou Brigitte sur les réseaux sociaux :

Instagram : @Bijoubrigitte
Tiktok : bijoubrigitteofficial

Des contenus exclusifs, des inspirations stylées et toutes les nouveautés vous attendent. Et pour encore plus de surprises, participez à nos concours et vivez des événements VIP uniques. Rejoignez-nous pour un océan d'idées et d'élégance !

PRÊTE À BRILLER ?

Que vous soyez adepte du glow vitaminé ou de l'élégance marine, retrouvez toutes ces collections exclusives dans les boutiques Bijou Brigitte et sur le site **www.bijou-brigitte.com**.

Crédit photo : Verena Knemeyer

Photo retouchée à la photo avec modèle

© LE STUDIO GMC

PUBLI-RÉDACTIONNEL

Peut-on porter un tee-shirt à messages sans avoir l'air d'un panneau publicitaire ?

Oui, sauf si vous comptez faire la promo de votre boîte ou de votre club de tricot.

Par Sophie Billaud

«I love NYC», «Bride to be», «Me parlez pas, je suis ronchon»... Eh oui, ces fameux tee-shirts à messages qui ont brillé dans les années 2010 sont bel et bien de retour. Et parmi ceux qui ont marqué l'histoire de la mode, on pense à celui de Victoria Beckham. Souvenez-vous: ses détracteurs l'accusaient de ne jamais sourire, et la queen du style leur avait rabattu le caquet en arborant un tee-shirt: «Fashion stole my smile». On en prend de la graine! Et pour bien le porter, on vous file nos bonnes idées.

On choisit bien son message. Comme Victoria, on mise sur l'humour (sans être lourdingue). Sinon, on peut l'utiliser comme manifeste et faire passer une pensée plus militante.

On joue la simplicité. Notre pièce forte, c'est le tee-shirt, donc pas la peine d'en faire des caisses sur le reste de la tenue. Un jean, un blouson, des mocassins, et le tour est joué. ★

Notre shopping

Blouson
Sandro, 425 €.

Solaires
Optic 2000, 99 €.

Tee-shirt Victoria Beckham, zalando.fr, 120 €.

Jean 318 Galbant Wide Leg, Levi's, 89 €.

Mocassins
Geox, 140 €.

LAUNCHMETRICS.COM, DR

Big bags

Cabas, fourre-tout… nos alliés pour transporter sa vie au quotidien.

Par Clémence Guillerm

1. Raffiné En suède, Aesther Ekme, 770 €. **2. Organique** En cuir, Polène, 420 €. **3. Casual** En suède, Sandro, 425 €. **4. Conventionnel** En cuir, Kassandre, 340 €. **5. Structuré** En nubuck, Michael Kors, 450 €. **6. Responsable** En toile et cuir upcyclés, Cordiz, 550 €. **7. Nature** En toile et cuir, Soeur, 325 €. **8. 48 heures** En cuir, Paul Marius, 355 €. **9. Flamboyant** En croûte de velours, Jérôme Dreyfuss, 690 €.

THIERRY LEGAY (9)

Des looks, du style, du cool !

Ce mois-ci, on fait connaissance avec Sarenza.com.

Par Zineb Sabbar

La naissance de la marque

2005 : Sarenza.com relève un pari fou pour l'époque, celui de vendre des chaussures exclusivement en ligne. Première en France à se lancer dans ce secteur, la marque s'ouvre au prêt-à-porter dès 2018, et intègre le Groupe Beaumanoir en 2022.

L'iconique de toujours

Depuis ses débuts, la plateforme a fait des chaussures son véritable terrain de jeu. Sneakers, bottes, escarpins, sandales… avec plus de 60 000 références, l'enseigne offre un choix infini pour toutes les occasions et tous les styles.

L'engagement

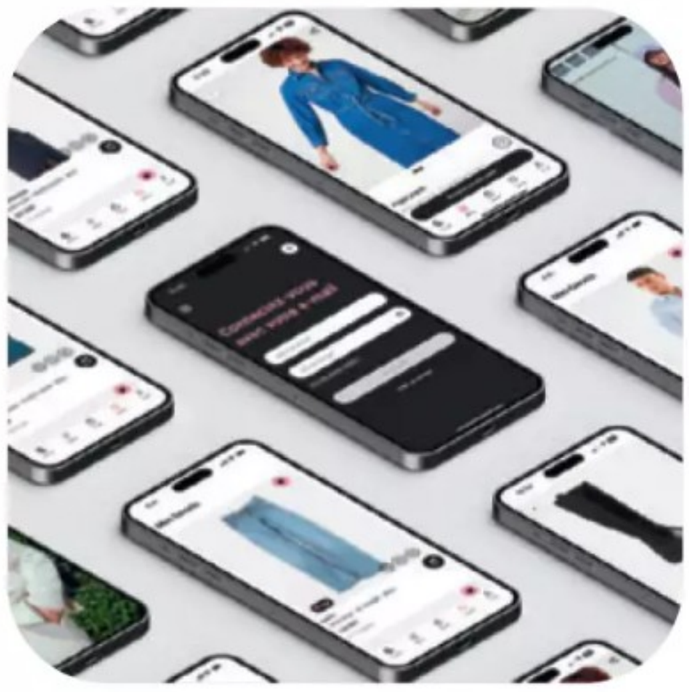
Le service client est au cœur de tout, et ça se sent ! Livraison express en 24 heures, équipe à l'écoute : chaque détail est pensé pour satisfaire les acheteurs. La marque a reçu la distinction Service client de l'année 2025 dans la catégorie Mode et accessoires.

L'ADN

Streetwear chic, beachwear, essentiels de montagne ou basiques intemporels… il y en a pour tous les goûts. En misant sur des marques cultes comme Lacoste ou The Kooples, la plateforme propose des pièces fortes, parfaites pour se créer des looks ultra-tendance.

Les chiffres clés

Ça cartonne : 75 millions de visiteurs chaque année, et 2 millions de commandes réalisées. Avec plus de 750 marques proposées, Sarenza.com s'impose comme un acteur incontournable pour les modeuses en séduisant une clientèle à 70 % féminine.



L'actu

En 2025, Sarenza.com fait peau neuve avec un nouveau site et une appli entièrement repensée. Interface intuitive, visuels inspirants et parcours d'achat simplifié, rien n'est laissé au hasard pour permettre une expérience immersive unique.

Astuce d'expert pour être tendance

Cette saison, on craque pour les chaussures à bout pointu, le détail chic qui upgrade nos tenues. Sur Sarenza.com, on trouve de quoi se faire plaisir avec une sélection ultra-stylée, à porter avec une veste en cuir oversize ou des pièces minimalistes.

DR

Les Spice Girls

Leurs tubes ont fait danser la planète entière. Entre paillettes, imprimés et explosion de couleurs, on revient sur le style très *spicy* du girls band le plus déjanté des nineties !

Par Sophie Billaud

Victoria
Posh Spice

Top Grace & Mila, 49 €, **jupe** Gémo, 20 €. **Collier** Vann, 450 €, **mules** MICHAEL Michael Kors, 238 €, **solaires** Dolce & Gabbana, 350 €.

Mel B
Scary Spice

Pantalon Rouje, 150 €, **manteau** en fausse fourrure, Mango, 100 €, **débardeur** Guess Activewear, 40 €. **Solaires** Miu Miu, 430 €, **sandales** Nomasei, 450 €.

Mel C
Sporty Spice

Survêtement Kappa, 99 € et 79 €, **caraco** La Nouvelle, 83 €. **Créoles** Pandora, 69 €, **baskets** D'Lites, Skechers, 90 €.

Emma
Baby Spice

Robe Lili Sidonio, 70 €. **Solaires** Swarovski, 280 €, **bottes** Raid, sur zalando.fr, 85 €.

Geri
Ginger Spice

Top en jean, Good American, 180 €, **pantalon** La Petite Étoile, 89 €, **manteau** en fausse fourrure, Bimba y Lola, sur farfetch.com, 305 €. **Mules** K.Jacques, 350 €.

GETTYIMAGES ; DR

envie de...

Slow fashion

On vous trouve des pépites chez les créateurs éthiques.

Par Clémence Guillerm

Baskets en cuir O.T., mélange de caoutchoucs, coton bio et polyester recyclé, Veja, 135 €.

Veste en jean, made in France, Atelier Tuffery, 250 €, et **pull** en laine mérinos, made in France, LaFrançaise, 169 €.

Sac en gomme et cuir, made in France, Monébari, 135 €.

Casquette en denim, Almé, 35 €.

Combinaison en coton, made in Paris, ADN, 395 €.

Body en viscose, made in France, Flair, 185 €.

Jupe en denim, Balmain, en location chez Studio Paillette, 39 €/mois.

Jean en polyester 100 % recyclé, 1083, 139 €.

Mules en jean et cuir recyclés, Bouchba chez Point Physique, 135 €.

THIERRY LEGAY (8)

DAROCO
BOURSE

6 RUE VIVIENNE,
75002 PARIS, FRANCE
01 42 21 93 71

2 PAX

22/01/2025(MER)
13:37

---

2 J'AI VU VOS JAMBES SOUS LA TABLE 0.00 €
ET VOS BRAS ENLACÉS.
LES GESTES TENDRES, LES SOURIRES LÉGERS.
UNE MAIN SUR LA NUQUE ET TOUT EST DIT.
UN REGARD LONG.
PULL BORDEAUX, CHEVEUX BLONDS.
CE N'EST PAS FINI.

2 LE VISAGE SE PENCHE 0.00 €
ET S'APPROCHE DE L'AUTRE :
UN SECRET SE MURMURE.
LES DÉJEUNERS DES AMOUREUX
SE VIVENT ENCORE, ENCORE UN PEU.

S.PELLEGRINO

ENSEMBLE, ON PARTAGE 0.00 €
BIEN PLUS QU'UNE ADDITION. 0.00 €
TOTAL 0.00 €

NESTLE WATERS MARKETING & DISTRIBUTION SAS 479 463 044 RCS Nanterre. Issy-les-Moulineaux ®
marque enregistrée, utilisée en accord avec le propriétaire de la marque.

Découvrez
toute l'histoire

Par ici les petits !

Par Mathilde Bill

Belle qualité
Mon nouveau sweat est solidaire : l'intégralité des bénéfices sera reversée à l'association Sparadrap, qui vient en aide aux enfants hospitalisés. Maison Guillemette x Hircus, 45 €.

À fond les froufrous
Ma jupe transforme chaque journée en conte de fées. Jelly Mallow, 62,50 €.

Tape-à-l'œil
Mes oreilles ne sont pas percées, mais moi aussi j'ai le droit de briller. B.o. à clip, Dinner & A Movie, Super Smalls, 30 € environ le set de 3.

Water plouf
J'utilise cette pâte à modeler pour m'amuser au sec ou pour me laver pendant le bain. C'est dingue, pas vrai ? Pâte à modeler lavante, Pataploof, Nailmatic, 12 €.

Être à la hauteur…
de mon assiette. Chaise haute, Lemo Platinum 3-in-1, Cybex, 680 €.

Avoir les crocs
Avec mes chaussures fourrées, je n'ai pas froid aux pieds. Overpuff Shorty, Crocs, 100 €.

Raconte-moi une histoire
Je m'installe confortablement avec mon livre pour vivre des aventures magiques. *Minik*, de Marine Schneider, éd. Albin Michel Jeunesse, 19,90 €.

Un petit bijou
Oh là là, ce bracelet est vraiment pour moi ? En résine et or, Gigi Clozeau, 380 €.

Des jeux pour progresser

L'appli Poppins a été conçue pour venir en aide aux enfants souffrant de dyslexie et dysorthographie. Testé cliniquement, Poppins est un jeu vidéo musical, hyper coloré, utilisé comme un outil de rééducation en complément d'un suivi orthophonique. Disponible sur smartphone et tablette, on s'entraîne à la maison et les parents peuvent suivre les progrès directement sur l'application. poppins.io

DR

On adopte le padel

Par Emmanuelle Lannes

Entre le tennis et le squash, ce sport ovni est en train de devenir incontournable… Il serait ce que le Uno est aux échecs : plus simple, drôle et addictif ! Règles du jeu.

– de technique. Une petite raquette, des baskets de terre battue et c'est parti ! Le terrain ? 10 mètres sur 20, délimité par un filet et entouré de vitres (ou de grillages). On joue en équipe, deux contre deux. Cosy et hyper friendly.

– de difficultés. Le service à la cuillère, en dessous de la hanche et dans les lignes, plus le rebond au sol obligatoire… Cette règle permet aux maladroites, fantaisistes, équilibristes, de s'amuser avec un fou de Nadal (sans l'exaspérer).

+ de cardio. Sans s'en rendre compte, on court comme un chien fou après la balle et on s'amuse.

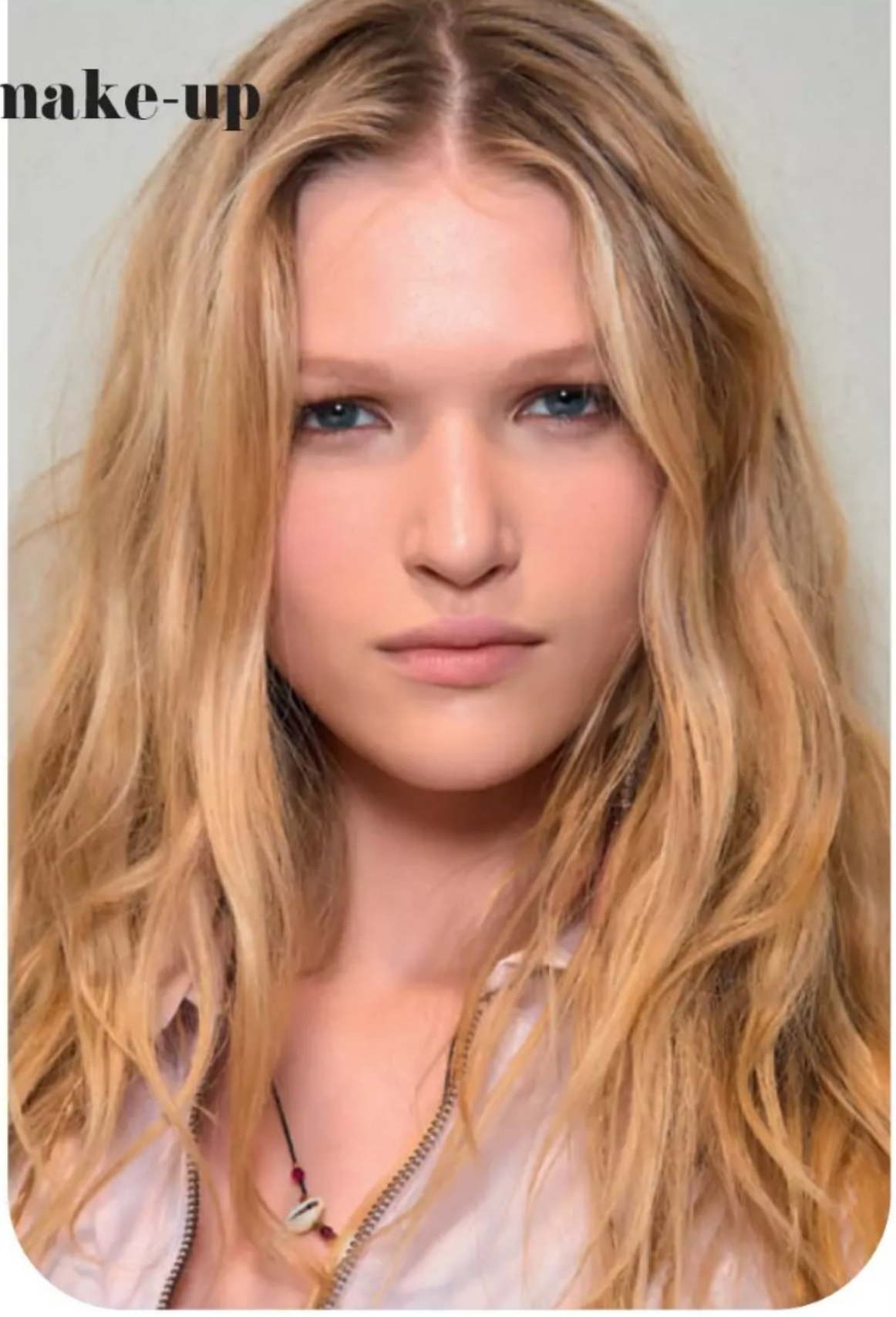
+ de présence. Au lieu de transpirer sur un tapis de course en regardant YouTube, on est pleinement dans notre heure de sport.

+ de connexion. Ce sport autorise les rencontres et renforce l'amitié, à tel point que certaines entreprises imaginent des séminaires « team building » de padel.

NB : Quant à la gagne, elle se construit sur les mêmes règles que le tennis, avec 2 sets de 6 jeux.

Merci à Jérôme Inzerillo, membre de l'équipe de France, coach au Forest Hill Aquaboulevard, Paris 15e, et classé n° 5 en Europe.

Photo Marc Philbert. Réalisation visuelle Dominique Évêque, assistée de Lisa Rodier. Coiffure Vincent de Moro, agence Airport. Maquillage Carole Lasnier, agence B-Agency. Robe de tennis Pretty Little Things, baskets Mizzuni. Merci au padel de l'Aquaboulevard de Paris.



Naturel mais bluffant

De l'ultra-technique au service de l'essentiel.

Par Dominique Évêque

1 2 3 4 5

À la carte

1. Fond de teint Synchro Skin Self-Refreshing, Shiseido, 57 €. **2.** Fond de teint Skin Illusion Full Coverage, Clarins, 55 €. **3.** Fond de teint haute perfection et légèreté Real Flawless, Laura Mercier, 54 €. **4.** Fond de teint Terracotta Le Teint Glow, Guerlain, 59 €. **5.** Fond de teint Prisme Libre Glow Serum Foundation, Givenchy, 59 €.

Dévorer des yeux

La mine tendre mais précise trace comme un liner en ras de cils, ou s'étire comme un khôl à l'intérieur de l'œil. Posée sur la paupière, la texture crémeuse joue les smoky grâce à l'embout pinceau. Quant à la couleur Mocha Mousse, elle matche avec tous les iris. Crayon Liner ColorStay Multiplayer, Under The radar 404, Revlon, 12 €.

Capter la lumière...

... en misant sur ce gel gloss illuminateur, enrichi en perles réactives au pH de la peau, qui, posé par touches, fait monter le rose aux joues. Face Gloss Frostbite, Icy Nude, Huda Beauty, 22 €.

Embrasse-moi

Un mix de neuf huiles super nourrissantes + une bonne dose de vitamine E pour le côté soin + 3 tons chair subtils pour un résultat baby lips = un coup de cœur! Huile à lèvres Rêve, Rose Bud, Warm Beige, Bare Sand, Summer Fridays, 32 € l'une.

Cils VIP

Ce mascara est doté d'une brosse miniature (vraie prouesse techno) constituée de 480 nano-picots qui séparent, allongent et définissent les cils un à un pour un effet extensions bluffant. La formule? Soyeuse, ultra-pigmentée et longue tenue. Un sans-faute. Mascara Idôle longueur instantanée Flutter Extension, Lancôme, 32 €.

Belle nature

Et si on faisait vibrer son regard sans renier ses engagements pour la planète ? Dans cette mini-palette, ultra-légère, en carton éco-responsable et recyclable, trois fards nudes sculptent et illuminent la paupière. Mini Mix Palette, Beyond Brown, Sephora, 10 €.

LAUNCHMETRICS, THIERRY LEGAY (10)

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** pour ne rien manquer de leurs nouveautés !

© LE STUDIO GMC

Ivresse des sens

Cette huile rose au sillage addictif de fleurs blanches est surdosée en *Centellia asiatica* (l'actif du moment), qui répare la fibre et fait bouclier contre la pollution et les UV. À utiliser en goutte-à-goutte sur cheveux humides ou secs. L'Huile Chroma Éclat, Kérastase, 67 €.

Fashion week-end
On sacrifie ses longueurs pour se faire la tête au carré comme Angèle, et adopter la coupe la plus trendy et facile de la saison. Défilé Alberta Ferretti, printemps-été 2025.

Faire une cure

Gommes Ongles & Cheveux Repousse & Vitalité, Holidermie, 35 €.

My Hair Gummies, Urban Keratin, 30 €.

Shot Cheveux Anti-Chute, Croissance et Fortification, Lashilé Beauty, 75 €.

Coup double

On fait partie de celles qui se passent les mains dans les cheveux et se coiffent du bout des doigts ? Cette crème extra au bakuchiol (rétinol végétal), aux multiples vertus anti-âge, hydrate en un seul geste les mains et les longueurs. Malin. Crème Légère Mains & Cheveux, Authentic Beauty Concept, 22 €.

Au cas par cas

Par Dominique Évêque

Palette graphique

On aime la simplicité de cette barrette en résine naturelle, pimpée par une coulée de laque couleur pop. Barrette Francine Bramli, 38 €.

La vogue des vagues

Le secret du brush cool des filles pressées ? Cette brosse coiffante à utiliser sur cheveux préséchés. Elle fait le job en 2 minutes chrono : les picots en céramique diffusent de la chaleur infrarouge, donc le cheveu sèche vite et uniformément, sans brûler. Les poils en nylon sont efficaces sur toutes les longueurs, et le générateur d'ions négatifs booste la brillance ou le volume tout en préservant l'hydratation. Brosse chauffante, Blowout Babe, Amika, chez Sephora, 100 €.

Hair Boost ADN, My Karacare, 35 €.

Cheveux Blancs, NL & Sens, 39 €.

L'astuce du coiffeur

Comment transformer sa routine de soins en expérience sensorielle avec Fred de Cut by Fred ? Premier coiffeur gourou des produits clean et cool, il s'inspire de son addiction aux *cold plunges* (bains glacés), qui donnent les idées claires et renforcent le mental, pour créer un masque détox à poser en après-shampooing sur le cuir chevelu. « Ce gel mentholé vient de mon goût pour les bains glacés. Il relance la microcirculation, tandis que le cèdre et l'eucalyptus mettent fin aux pellicules et débloquent les énergies. Les prébiotiques prennent le relais et rééquilibrent le microbiote. Au-delà de l'effet "cheveux propres" immédiat, la sensation de bien-être perdure. Je conseille de booster l'expérience avec la Brosse stimulante pour le cuir chevelu. » Vegan Detox Mask, Cut by Fred, 39 €.

LAUNCHMETRICS, THIERRY LEGAY (9), DR

NOUVEAU

PHYTO

LA PUISSANCE VÉGÉTALE

PHYTOCYANE

LE PROTOCOLE ANTICHUTE IN & OUT[1]

POUSSE
CROISSANCE
DENSITÉ

CHUTE SÉVÈRE ? CHEVEUX CLAIRSEMÉS, AFFINÉS ?

FREINER LA CHUTE, STIMULER LA CROISSANCE
ET AUGMENTER LA DENSITÉ DE VOS CHEVEUX EN SEULEMENT 3 MOIS.

INNOVATION ANTICHUTE MAJEURE DES LABORATOIRES PHYTO PARIS

Le nouveau **complément alimentaire antichute** PHYTOCYANE est la 1ère formule qui agit contre les 3 causes biologiques responsables de la chute de cheveux progressive : **hormonale, tissulaire et vasculaire**.

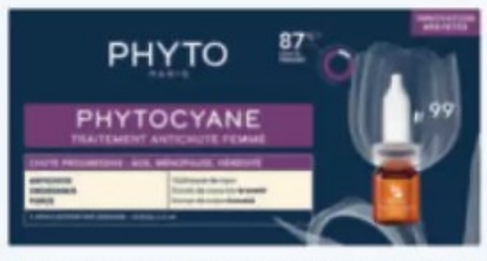
UNE FORMULE PUISSANTE ET CONCENTRÉE CONTRE LA CHUTE DE CHEVEUX PROGRESSIVE

Une quintessence d'actifs à l'efficacité scientifiquement prouvée : les phytostérols de pin et le zinc accélèrent la **croissance des cheveux**, la taurine **protège contre l'inflammation** du follicule pileux et les polyphénols de raisin **relancent la microcirculation** pour renforcer la fibre. Des actifs complémentaires tels que la L-cystéine, la roquette et un complexe de vitamines B **favorisent une meilleure qualité de pousse**.

LE PROTOCOLE IN & OUT[1]

Pour une efficacité optimale et durable, associez le complément alimentaire antichute au traitement topique PHYTOCYANE.

TRAITEMENT ANTICHUTE HOMME



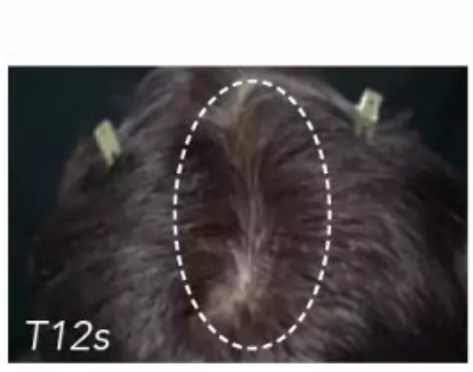
TRAITEMENT ANTICHUTE FEMME

82% de satisfaction dès 6 semaines[2]

UNE EFFICACITÉ PROUVÉE CONTRE PLACEBO

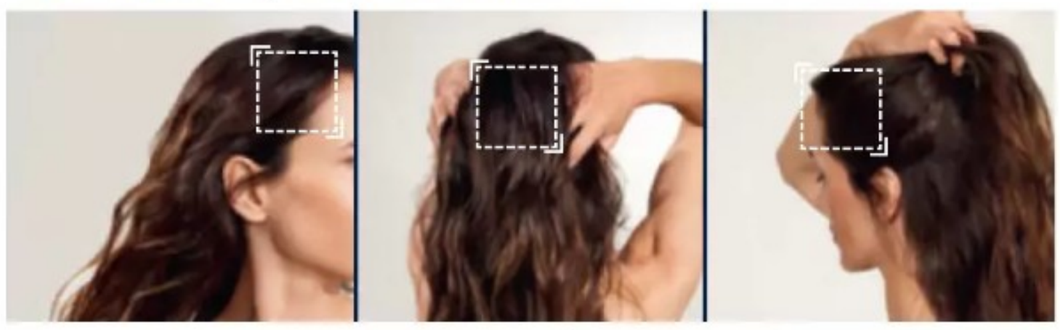
Une **étude clinique** a été menée sur 85 volontaires atteints de chute chronique avec **des résultats significatifs dès 12 semaines :**

Avant la cure



Après 12 semaines de cure

Et confirmés par les volontaires :



90% CHUTE FREINÉE[3]

90% DENSITÉ AUGMENTÉE[3]

95% CROISSANCE STIMULÉE[3]

C'EST VOUS QUI EN PARLEZ LE MIEUX

« J'ai testé beaucoup de compléments alimentaires et rien ne fonctionnait. J'ai vu un résultat dès un mois avec une repousse de petits cheveux… Résultat qui a continué avec une amélioration tous les mois. Même mon entourage l'a vu ! Hâte de continuer la cure. Top produit que je recommande. »

L'avis de Frédérique, 40 ans

[1] Association du complément alimentaire et du traitement. [2] Test consommateur sur 119 volontaires pendant 6 semaines – (complément alimentaire prise quotidienne et traitement topique 3 applications par semaine) - % de satisfaction. [3] Étude clinique vs placebo sur 85 volontaires - % satisfaction après 24 semaines.

DISPONIBLE EN PHARMACIE, PARAPHARMACIE ET SUR PHYTO.COM

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR

Ella Ella

Ingrédients indispensables pour fêter le retour d'un sillage signé Cacharel et Dominique Ropion? Du tout choco et du patchouli, des fleurs, des agrumes qui sentent bon le soleil, et surtout un effet comédie: joyeux, pétillant, apaisant. Cacharel, 61 € les 100 ml.

Pour lui
Eros Energy

Rien n'est figé, ni la météo et son ciel bas ni nos sens en sommeil. La preuve? Il vient de s'offrir ce sillage pur Méditerranée, où les notes de limoncello rivalisent avec le cassis et le poivre des ruelles italiennes à l'heure de la sieste. L'air chaud souffle sur nos peaux réunies, le patchouli aussi. Versace, 127 € les 100 ml.

La Belle Flower

Des fleurs, du fruit, de l'ambre, puis un accord entre magnolia et abricot qui raisonne comme la recette d'un mocktail glam et sans culpabilité. Mais c'était sans compter l'esprit provoc, ADN de la marque, avec un duo vanille-patchouli ultra-hot. La saison est officiellement ouverte! En édition limitée, Jean Paul Gaultier, 154 € les 100 ml.

For Her Intense

Depuis toujours, ce grand parfum est articulé autour du musc. Ensuite, il suffit d'imaginer des variations pour le propulser dans d'autres dimensions: ici, celle des lumières tamisées et des cœurs battants. De la pêche, puis un musc fou, développé par deux technos pionnières, l'IA et le *headspace*, qui l'ont capturé après quatre heures d'évaporation, soit son expression la plus troublante. Narciso Rodrigez, 166 € les 90 ml.

Pêche Mirage

Nous rendre addict, c'est l'effet que ce sillage procure, une fois posé au creux du poignet. La pêche, incroyable illusion olfactive imaginée par Delphine Jelk, directrice de la création maison, part à la rencontre des étés trop chauds et de l'intensité d'un trio qui joue sur le désir ambre-cuir-santal. Guerlain, 235 € les 50 ml.

Fir & Artemisia

Une promenade dans les sous-bois, aux premiers rayons de soleil, vêtue d'un manteau doux et enveloppant. Dans l'air, des volutes de sapin, de la mousse de chêne et cette plante herbacée et légèrement cuirée, l'armoise. Jo Malone, 152 € les 100 ml.

Par Emmanuelle Lannes

THIERRY LEGAY (6)

L'idée ? Apporter des soins aux peaux les plus fragiles, notamment celles malmenées par les traitements contre le cancer. **La formule :** Inspirée des eaux curatives du Japon, cette brume ionisée, enrichie de dix minéraux essentiels, a un rôle d'aimant, repoussant les impuretés et attirant tout ce qui a un effet «pansement», du silicium au magnésium. Eau de soin, Même, 7 €.

L'idée ? Un vernis écolo, avec plus de 90 % d'actifs biosourcés. La ligne s'agrandit avec des soins inédits et s'amuse avec une collab inattendue. **La formule :** D'un côté, des extraits de bambou et de vitamine D pour réparer et hydrater. De l'autre, une association avec le coiffeur hype David Mallett. Top coat, vernis sérum et vernis à ongles, Kure Bazaar, 24 € l'un + 18 €.

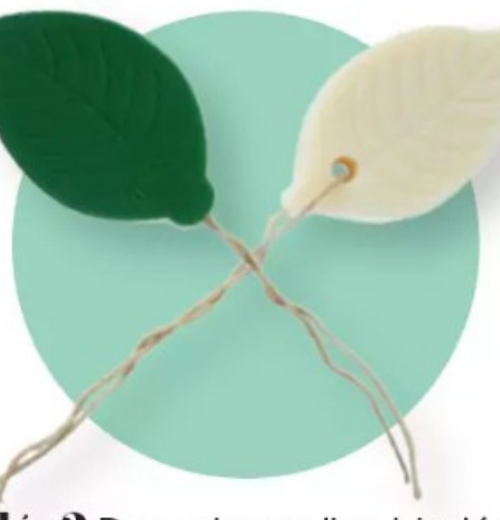
L'idée ? En moins de cinq ans, Charlotte Catton et Franck Ladouce ont révolutionné les essentiels du quotidien. **La formule :** Une eau clean infusée de tout ce qu'on aime, aloe vera bio, agents nettoyants issus de la noix de coco, ou conservateur naturel dérivé de radis. En prime, un joli flacon en verre breveté, résistant et rechargeable. Eau démaquillante, What Matters, 20 €.

L'idée ? Depuis son plus jeune âge, Saskia Slama souffre d'eczéma. Consultations dermato, pommades, elle connaît. Mais elle rêve d'une autre voie. Elle élabore une ligne de soins alternative qui mixe plaisir et actifs efficaces. **La formule :** Un onguent 100 % naturel et multi-usage, conçu autour de onze huiles précieuses bio pressées à froid, sans fini gras ! L'Huile, Pomad, 26 €.

Notre sélection green & clean

Par Emmanuelle Lannes

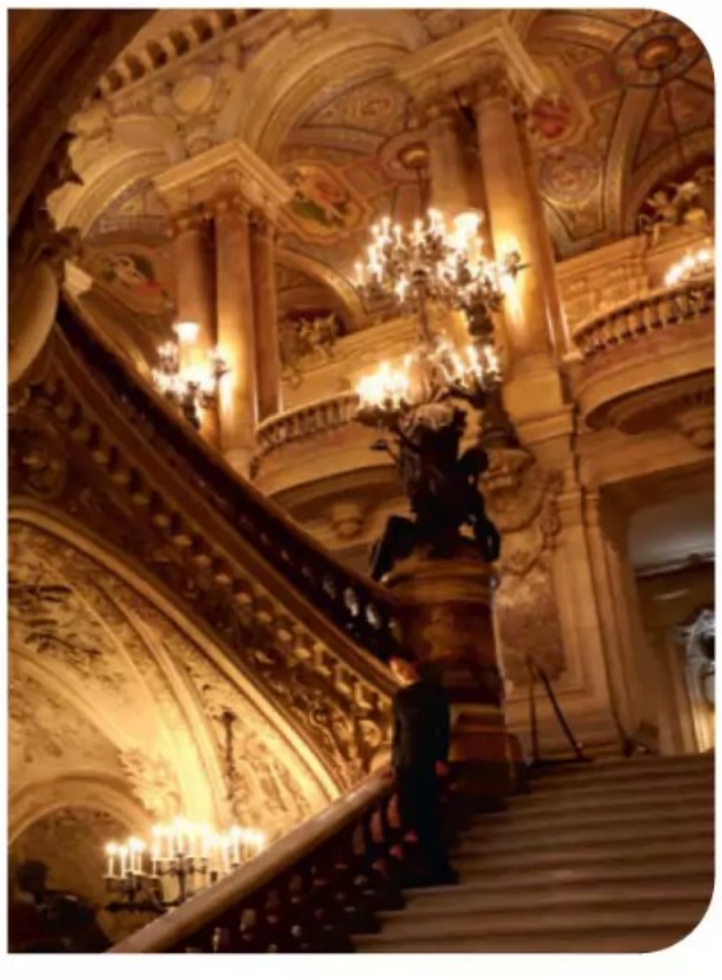
L'idée ? Après avoir créé une communauté autour du naturel, il fallait transformer cette énergie positive en aventure collective… Done ! Le Respire Running Club est un espace où l'on se retrouve pour bouger. **La formule :** Un baume simple qui combine argile verte et prébiotiques, pour travailler les imperfections et l'excès de sébum. Masque stick Peau Nette, Respire, 17 €.



L'idée ? Des soins malins, biodégradables, pour toute la famille, sans aucun impact sur l'environnement mais avec des bénéfices «peau de bébé» et cheveux tout doux. **La formule :** Des avocats destinés à être jetés, récupérés puis transformés par technologie verte, aux effets apaisants et ultra-hydratants. On pense à bien le faire mousser. Shampooing douche solide, cheveux et corps, Mustela, 8 €.

L'INITIATIVE QUI FAIT DU BIEN

Cochez les cases… Moins de 28 ans ? Oui. Folle de make-up et de ballets classiques ? Toujours, oui ! Alors ce partenariat ne peut que nous mettre sur les pointes. Depuis plus de deux ans déjà, sous un mantra qui lui ressemble – Art.Beauty.Joy. –, la marque italienne Kiko Milano, engagée à soutenir l'art, s'est associée à L'Opéra national de Paris. Chaque mois, Kiko permet à 140 jeunes gens de moins de 28 ans tirés au sort de découvrir en avant-première la magie d'un spectacle. Une incroyable expérience immersive.



THIERRY LEGAY (6) ; DR

Faire la paix avec ses cicatrices

C'est vrai, elles racontent quelque chose de nous, mais si on peut les éviter, c'est encore mieux ! Cinq moments clés, entre patience et attention.

Par Zineb Sabbar

1er mars

Un bouton maltraité ou une coupure en cuisinant ? Le premier réflexe pour bien démarrer le process, c'est le nettoyage. On évite les produits abrasifs (type alcool à 90° ou Biseptine) et on opte pour un geste tout simple, le sérum physiologique. Ensuite, on pense à hydrater avec une couche de crème à base de minéraux essentiels et d'oméga 3. Le tip en plus ? Siroter un mocktail super apaisant, à base de jus d'aloe vera, de miel et de citron.

5 mars

On l'a longtemps ignoré (ou contesté), mais la science a tranché : pour une cicatrisation optimale, il faut maintenir la plaie dans un environnement humide. Cette astuce permet d'accélérer la régénération cellulaire et de réduire la formation de croûtes. Les ingrédients stars ? Quelques gouttes d'eau de rose et du miel, incroyable humectant naturel à appliquer régulièrement sur la zone à réparer, avec un peu d'acide hyaluronique en prime.

10 mars

La peau commence à se remettre. C'est le moment de lui offrir un coup de pouce avec des soins riches en corps gras, qui vont éviter les sensations de tiraillements de la blessure. Autre astuce pour éviter de gratter, un massage à l'huile de thym bio, qui va stimuler les fibres de collagène, dénouer les tensions et redonner de l'élasticité.

Post-it

Honey

Une formule gel à base de miel de thym antibactérien et d'acide hyaluronique, qui crée un « airbag » protecteur à la surface de la peau écorchée, éraflée, brûlée… À avoir toujours près de soi. Miel Cicatrisant, Cicatrimel, 19 €.

À modeler

Un concentré d'huiles de maracuja, d'amande douce et de cameline qui apporte tous les omégas dont la peau a besoin pour se remettre à neuf. Huile concentrée, Topicrem, 16,50 €.

Number one

C'est le super-héros dermato de la réparation cutanée : irritations, cicatrices, brûlures légères, tatouages… Il calme et répare absolument tout. Les actifs stars ? L'eau thermale d'Avène (dont un actif post-biotique), et un complexe de sulfate de zinc et de cuivre antibactérien. Cicalfate+, Avène, 12 €.

Anti-traces

Pour réduire les marques post-actes esthétiques, tatouages ou soucis du quotidien, ce soin est un must ! Il hydrate et calme la peau fragilisée, façon pansement idéal, à 94 % d'origine naturelle, autour d'un ingrédient phare, l'extrait de plantules d'Avoine Rhealba. Epitheliale Ultra Repair, A-Derma, 12 €.

20 mars

La cicatrice se referme mais reste rouge, signe que les tissus sont encore enflammés. Il faut absolument calmer ce stress cutané, qui surréagit aux UV et risque de laisser des marques brunes. Au menu : le matin, on applique un sérum à la vitamine C + un soin à base d'acide hyaluronique + un écran de ville, SPF 50 minimum, toutes les deux heures, même si le ciel est gris. Le soir, massage rapide avec une huile blindée en omégas pour nourrir et stretcher la zone. Le bonus ? S'exposer à 10 minutes de Leds rouges tous les jours. Et, en extra de nuit, un patch enrichi en niacinamide, puissant antitache.

25 mars

Il faut compter deux ans et demi avant que la phase de « remodelage » de la peau se termine – et plus particulièrement pour les cicatrices post-opératoires. Une phase de patience indispensable. Après cette période, si cette marque cutanée gêne toujours, c'est le moment de consulter un dermatologue pour discuter des solutions à envisager : microneedling, peeling ou même tatouage couleur peau. ★

Merci à Céline Archer, directrice générale d'Alvadiem, Pauline Malzac, cheffe de projet Cicatrimel, et Caroline Lemal, esthéticienne chez Maison Magnifisens.

DR

Notre top

Pour vous, on ne garde que le meilleur !

Par Emmanuelle Lannes

Bee good

Les abeilles peuvent offrir à la peau les actifs régénérants de la ruche. Ce sérum iconique en est la preuve: il se réinvente en associant au miel et à la gelée royale d'Ouessant ceux des abeilles de Norvège et d'Irlande. Résultat? Une revitalisation cutanée en profondeur. Sérum Huile-en-Eau Jeunesse, Abeille Royale, Guerlain, 139 €.

Objet de désir

La brosse de ce mascara flirte avec l'accessoire haute couture: incurvée, exclusive, à deux faces et composée de 247 picots de longueurs différentes, capables de gainer jusqu'aux baby cils. Quant à la couleur, c'est un vrai dress code de fashionista, avec un mix de pigments noirs et bleus. Mascara Le Magnétisme, Gucci, 47 €.

Coussin de teint

Infusion de pensée sauvage, pigments coup d'éclat, SPF 35 PA+++, tout a été travaillé pour déposer un voile jolie peau en toutes circonstances: en all-over, en retouche, chez soi, dans le métro... Quant à l'écrin, signé de l'artiste plasticien Pietro Ruffo, il définit à lui seul l'idée du luxe. À s'offrir et à offrir. Cushion, Dior Forever, 52 € + Écrin, 27 €.

Bonnes vibes

Pour des pommettes couleur tomette, on mise sur ce soleil mis en fiole, sans alcool, parfaitement équilibré en DHA et érythrulose 100 % naturels. Le petit plus? L'eau de raisin bio de la maison hydrate et apaise pendant que le glow monte. 2 à 6 gouttes suffisent pour capturer un rayon d'été. Gouttes Solaires Autobronzantes, Caudalie, 18,50 €.

Investissement longue durée

Pour celles qui misent tout sur le teint de princesse, les chercheurs de Lancaster ont trouvé comment lutter contre les dommages dus au photovieillissement: des technologies multibrevetées ROE à base de rétinol, d'oxygène et d'enzymes. Et en bonus, une VitE-Mega puissante, de la niacinamide et des prébiotiques. Sérum Princier, Lancaster, 311 €.

Rouge velvet

On pourrait dédier ce rouge à David-Lynch, tellement il est chic! On aime l'effet «blurry» qui floute les imperfections et lisse les ridules. En coulisses, toujours plus d'actifs cocons assurent la matité au quotidien. Franchement addictif, même pour celles qui ne cochent pas la case du lipstick signature. Phyto-Rouge Velvet, 12 teintes, Sisley, 51 €.

Goût d'éclat

On s'affirme, on se raffermit, on ravive le glow en une semaine chrono. Le coach perso? Une technologie brevetée et un ingrédient exclusif, le carthame japonais, qui booste la fermeté et relance la microcirculation et l'acide hyaluronique. En version riche ou allégée, toutes deux rechargeables. Crème Lift Fermeté, Vital Perfection, Shiseido, 135 €.

THIERRY LEGAY (9)

MOLLY BRACKEN

mollybracken.com

Les 5 langages sexuels
page 78

Mode grande taille,
on en est où?
page 96

Beauté:
la déferlante collagène
page 104

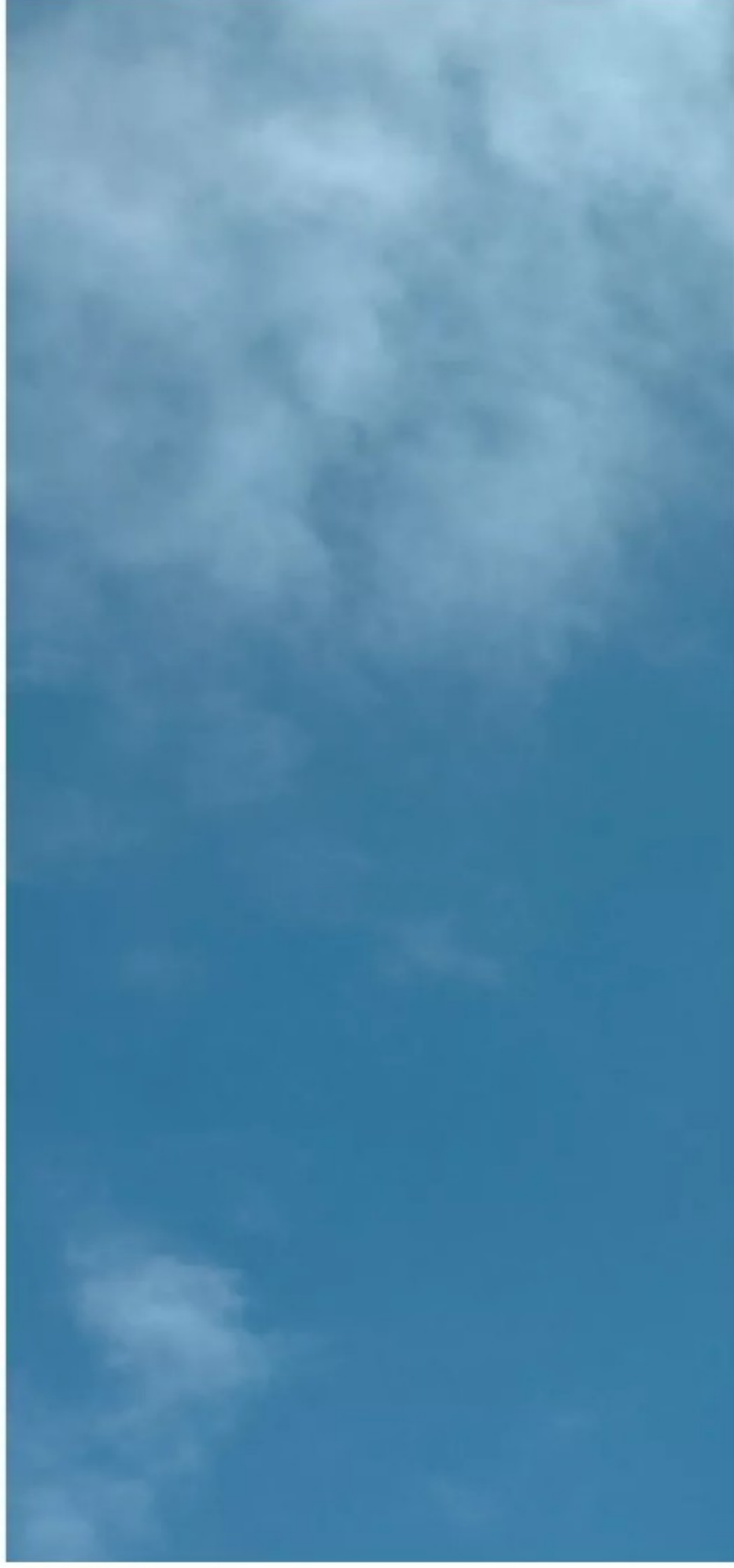
se réaliser

Je suis allée au bout de mon rêve, et après ?

JOSE M REYES/UNSPLASH

Bien sûr, c'est merveilleux d'applaudir et de se réjouir pour une personne qui vient de concrétiser son rêve. Mais après les larmes de bonheur et le discours de remerciement, il se passe quoi ?

Par Manon Pibouleau



Les contes de fées commencent toujours de la même façon – « Il était une fois » –, et se terminent toujours pareil : « Ils vécurent heureux et eurent une tripotée d'enfants. » À croire que les scénaristes ont eu la flemme d'écrire la saison 2. Pourtant, nous, on se questionne : que se passe-t-il une fois que les personnages sont parvenus à atteindre leur but ? Parce que, dans la vraie vie, rien ne s'arrête sur un simple point final. Au contraire, le cours de notre existence continue avec ses hauts et ses bas. Alors chez Cosmo, pour étancher notre soif de curiosité, on a demandé à ceux qui ont réalisé leur rêve comment se passait la suite. Et des rêves, il y en a plein : partir seule en voyage pendant six mois, devenir humoriste ou décrocher une étoile au guide Michelin… Ces chanceux qui ont trouvé leur vocation, ces courageux qui se sont battus pour atteindre leur objectif, répondent à nos interrogations. Sont-ils heureux ? En ont-ils assez ? Tout s'est-il déroulé comme ils l'avaient imaginé ? Ils poursuivent le récit de leur histoire, et spoiler : la suite est aussi intéressante que le début.

Pour qu'il dure, le rêve doit s'entretenir

Puisque personne n'a pris la peine d'écrire après la dernière page du conte de fées, on s'en charge nous-mêmes. OK, c'est bien mignon d'avoir plein d'enfants, mais qui s'en occupe, hein ? Qui prépare les petits pots du bambin, fait réviser l'histoire-géo de la grande et honore, en même temps, toutes ses obligations de princesse ? C'est facile pour le prince de faire le beau sur son fidèle destrier, mais il s'agirait de répartir les tâches domestiques équitablement car la couronne commence à peser une tonne et porte un nom : la charge mentale. Ça, c'est la vraie vie, et voici la véritable morale de l'histoire : si un rêve met du temps à se réaliser, il met toute une vie à s'entretenir.

Manon Fleury est devenue cheffe étoilée à 32 ans. Pour y parvenir, elle a travaillé d'arrache-pied. Il y a eu des changements de trajectoire, des stages d'apprentissage, elle a gravi les échelons et enfilé le tablier de cheffe pour le restaurant Le Mermoz avant d'ouvrir son propre établissement, Datil, à Paris. « Au-delà d'un rêve, ouvrir mon restaurant était une nécessité. Bosser pour d'autres personnes impliquait trop de compromis. Maintenant, je me sens libre et le résultat va au-delà de mes espérances… » Manon décroche une étoile au guide Michelin seulement six mois après l'ouverture de son restaurant ! « Cette consécration n'a pas changé grand-chose à notre travail quotidien ni à la pression qu'on se mettait. Si nous avons décroché cette étoile, c'est parce qu'on a fait preuve de beaucoup d'exigence. Et si on ne l'avait pas eue, on travaillerait avec autant de rigueur et de passion. Je me souviens de ces trois longues années pour mettre en place ce pro-

KLAUS VEDFELT

jet, trouver un local et imaginer un menu qui corresponde à mes valeurs… Cela a demandé du temps, et pour que ce rêve continue, il faut fournir le même effort. Quand on se relâche, ça se ressent. » Donc nous sommes d'accord : un rêve ne s'arrête pas sur un point final. Ce sont plutôt des points de suspension qui attendent que l'on invente la suite.

Avant de devenir un humoriste à succès, Elies Zoghlami était infirmier. « Le rire a toujours été mon moyen de communiquer et de m'intégrer, mais je n'avais jamais osé me produire en public jusqu'à ce que mon meilleur pote m'inscrive à une scène ouverte. Ma prestation ressemblait plutôt à une conférence TEDx mais j'étais heureux d'avoir sauté le pas. » Il a profité de cette impulsion pour écumer les comedy clubs de Bordeaux et puis, un jour, une directrice de théâtre le repère. Il tient sa chance, démissionne et emménage à Paris. « Je n'avais pas un rond, mais j'avais une amie en or qui m'a hébergé et qui a cru en moi. J'ai commencé à me faire un nom, à rentrer de l'argent, à développer mes réseaux, et j'ai écrit mon premier spectacle, baptisé *Si on m'avait dit* ». Elies a concrétisé son rêve et ça l'a transformé. « À l'époque, j'étais plutôt fainéant, mais depuis que je me suis lancé dans le stand-up, je n'ai jamais autant travaillé. Hors de question que mon histoire s'arrête à l'écriture d'un premier spectacle. Je ne me contente pas de ce que j'ai, je veux aller plus loin, et c'est ce qui me permet de progresser ! »

Prendre conscience de ce que l'on a accompli

Évidemment, c'est honorable de chercher à repousser ses limites, pulvériser son record, s'entraîner pour aller encore plus vite, plus haut, plus loin. Mais voilà, à peine le temps de réaliser son rêve que l'on court déjà après un nouvel objectif. À force de vouloir faire toujours mieux, réalise-t-on vraiment ce que l'on a déjà accompli ? Elies reconnaît être un éternel insatisfait : « Je n'en ai jamais assez. La dernière fois, j'ai rempli une grande salle à Rennes, tout s'est super bien passé, le public s'est marré, et pourtant, impossible de savourer

pleinement le moment. Je pensais déjà à booker d'autres dates. » Le fait de ne pas profiter est lié à notre propre exigence et à l'évolution de nos envies, mais pas seulement. Selon Manon, c'est aussi une question d'humilité : « Décrocher une médaille pour un sportif, un grand prix pour un artiste ou une étoile pour un chef… Nous sommes tous confrontés au même sentiment, et nous avons souvent les mêmes réactions : la plupart du temps, on n'ose pas en parler ni se mettre en avant. On minimise, et c'est ce qui nous empêche de prendre conscience de ce que l'on a accompli. C'est avec le temps, en avançant et en regardant par-dessus notre épaule, que l'on comprend l'importance de cette récompense. Ce sont également nos proches qui se chargent de nous la rappeler. Seul, on a parfois du mal à réaliser. » Pour Elies aussi, ce sont sa famille et ses amis qui l'aident à s'ancrer dans cette nouvelle réalité : « Aujourd'hui, je suis heureux de pouvoir les remercier. Par exemple, j'ai organisé un dîner pour que mon pote rencontre Gad Elmaleh, dont il est fan ! J'invite aussi ma famille à des spectacles qui affichent complet : j'envoie un petit message à l'artiste, et hop, il me met des places de côté. Quand je vois à quel point mes proches sont contents, je me dis que j'ai réussi quelque chose. » Et puis parfois, le rêve que l'on a réalisé ne parvient pas à s'imprimer en nous pour une autre raison : il ne correspondait pas à ce que l'on avait imaginé.

Après deux événements pénibles (une rupture et une pandémie de Covid), Florine prend ses billets d'avion pour réaliser son rêve.
« Ça faisait quatre ans que je pensais à faire le tour de l'Asie. Mon programme ? Parcourir six pays en six mois, toute seule, avec mon sac à dos. J'avais vu des tas de stories Insta postées par des voyageurs qui expliquaient à quel point cette expérience était unique en termes de dépaysement et de rencontres. Je suis partie, persuadée que j'allais vivre une aventure humaine exceptionnelle… Grosse déception ! J'étais en décalage avec les autres voyageurs que je rencontrais. Ils étaient souvent plus jeunes et nous ne partagions pas la même philosophie du voyage. J'étais aussi fatiguée de tout planifier, de ne compter que sur moi-même, de me faire violence pour sortir de ma chambre d'hôtel et de ma zone de confort. Il m'est arrivé de pleurer un jour sur deux en me demandant quel était mon problème et pourquoi je ne parvenais pas à profiter… Finalement, je suis rentrée au bout de trois mois. » Que se passe-t-il après avoir vécu un rêve décevant ? Selon Florine, « il faut prendre du recul. Après coup, j'estime que ce voyage était réussi à 80 %. Bien sûr, j'ai vu des paysages incroyables, mais je n'ai rien pu partager avec les gens que j'aime, et je n'ai noué aucune relation forte en cours de route, et je me demande même qui va me rappeler ces souvenirs qui sont censés me marquer à vie ».

Réaliser son rêve… puis en trouver un autre

Le truc sympa avec les rêves, c'est qu'ils sont inépuisables, et de tailles différentes. Il y en a des petits, réalisables à court terme, et d'autres, plus grands, qui demandent de la patience. En revanche, ils partagent tous un point commun : à chaque fois qu'on en réalise un, on en ressort grandi, on se comprend mieux et on devient plus précis dans notre nouvelle quête. Après avoir digéré la déception de son grand voyage, Florine sait maintenant ce qu'elle désire : « Une chose est sûre : je ne referai jamais de voyage solo. Ce n'est pas fait pour moi. J'ai besoin de confort, de voir mes amis, d'avoir une vie réglée et un travail que je connais. J'ai besoin de repères rassurants. Ce rêve un peu raté en a remis d'autres en question. À l'époque, j'envisageais d'ouvrir un bar à vins, mais à présent, au lieu de foncer tête baissée, je cherche ce qui pourrait ne pas me convenir dans ce projet… Bosser les week-ends par exemple, ce ne serait pas possible. Donc je préfère y renoncer. Mais cette expérience m'a aussi permis de comprendre une chose très importante : la vie est sans limites. Je suis capable de partir si je le veux, de marquer une pause pour mieux reprendre, de quitter mon travail si ça ne me convient plus. Rien n'est figé. » Manon, elle, a visé juste et, désormais, elle cumule plein de petits rêves pour nourrir le grand : « J'ai toujours envie d'aller de l'avant, d'imaginer de nouveaux projets pour améliorer mon restaurant. Tout d'abord, on a lancé le concept "Dedans, dehors". On accueille d'autres chefs et leurs équipes dans nos cuisines et, nous aussi, on se déplace dans d'autres établissements. Je suis persuadée que le fait de partager notre connaissance et notre façon de fonctionner nous permet d'évoluer. Bientôt, je m'envolerai à Montréal pour participer à un festival et rencontrer des professionnels. Voyager, élargir notre horizon et notre savoir-faire, c'est le plus important ! » Voir le monde en grand n'est pas un problème pour Elies… L'humoriste se rêve à l'affiche de l'une des plus belles salles parisiennes : « Un jour, j'espère pouvoir inscrire mon nom et celui de mes parents en lettres rouges sur l'Olympia ! » Rêver et recommencer, voilà ce qui se passe après. Rêver, c'est vivre, se planter, changer de destination, choisir un endroit qui nous plaît pour y construire un petit morceau de sa vie, avant de déménager et de rêver encore, à autre chose. Pas besoin de fermer les yeux, il est même recommandé de les ouvrir bien grand pour reconnaître les opportunités, les saisir et les savourer… Avant de remettre le couvert ! ★

MAISONS

DU MONDE

Canapé JILL

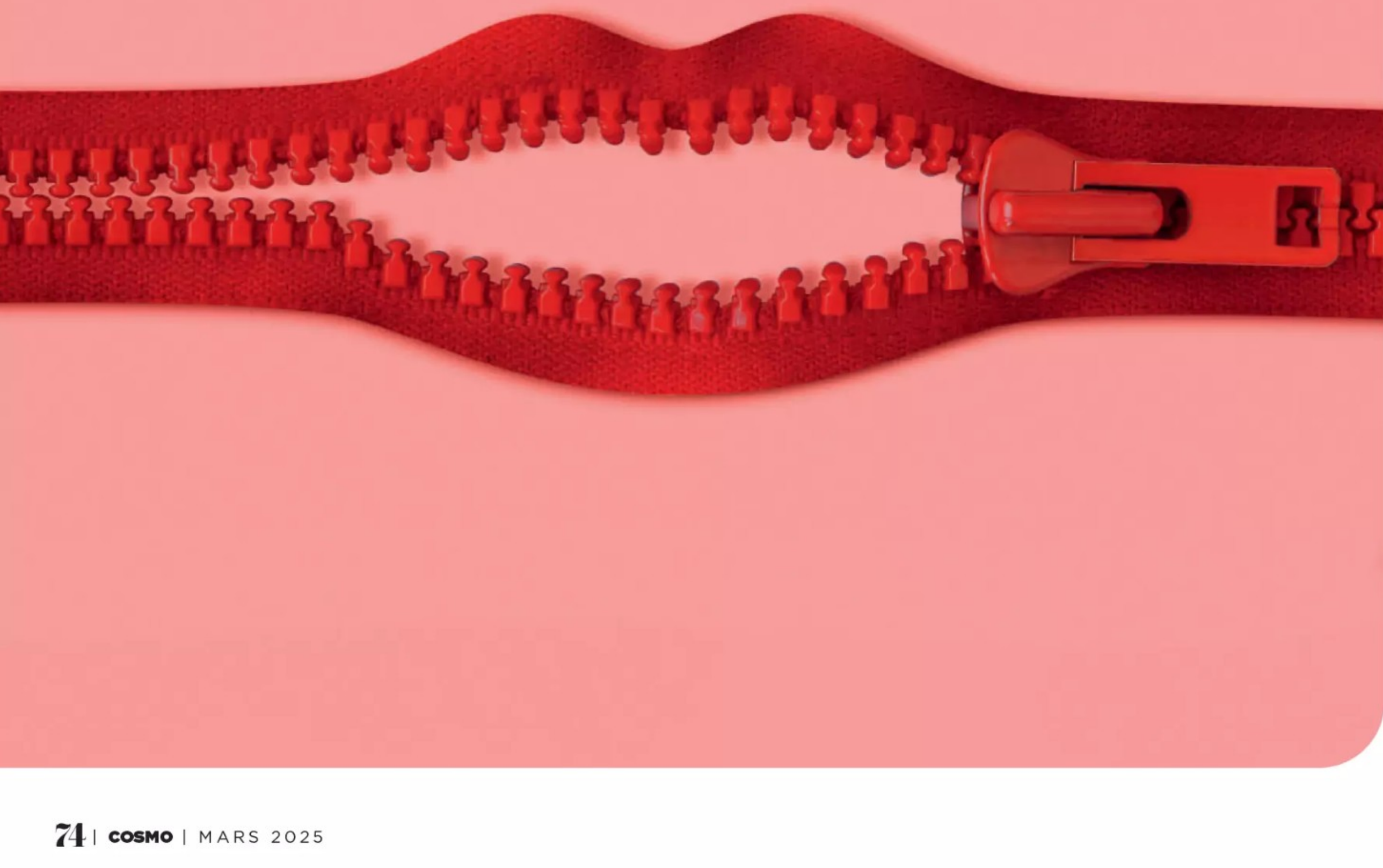
499€

dont 18,50€ d'éco-part.

EN MAGASIN

ET SUR MAISONSDUMONDE.COM

Les cinq langages *sexuels*



Et si, au lit, on n'avait aucun problème de libido, juste un souci de traducteur ?

Par Chloé Plancoulaine

Il y a des livres qu'on a envie d'offrir à tout le monde autour de nous, parce qu'on a l'intuition qu'ils pourraient faire un bien fou. L'ouvrage de Margot Fried-Filliozat, *Les 5 Langages sexuels* (éd. Robert Laffont), sonne comme une révolution : la sexothérapeute y propose « un nouveau modèle pour que les couples se comprennent enfin ». Ce modèle, elle l'a élaboré sur le terrain, testé et approuvé par de nombreux patients au bord de la rupture venus la consulter, pensant être dans une impasse sur le plan sexuel, pour découvrir qu'ils s'étaient en fait trompés de chemin. Le principe ?
En sexe comme en amour, nous parlerions des langages différents : mental, émotionnel, sensuel, physique et énergétique. Connaître leur existence, c'est déjà sortir de l'idée qu'il y aurait un mode d'emploi du plaisir applicable à tous, et que celles et ceux pour qui ça ne « marche pas » auraient un problème à régler. C'est parce qu'on s'est trop longtemps forcée, souvent sans le savoir, à parler le mauvais langage – ou celui de l'autre – que notre corps un jour se tait et ne veut plus entrer en dialogue. Mais il suffit de se remettre à son écoute, de (re)découvrir son langage propre, pour renouer avec son désir, et avec l'autre. Enfin.

On connaissait *Les 5 Langages de l'amour,* de Gary Chapman, qui a aidé de nombreux couples à se (re)dire « je t'aime »… Ce livre a-t-il inspiré vos recherches ?

Margot Fried-Filliozat : Bien sûr ! Ce concept est tellement utile et déculpabilisant. Il permet de normaliser le fait qu'on n'est pas tous pareils. J'ai également été inspirée par le travail de l'Américaine Jaiya autour de ce qu'elle nomme les *erotic blueprints* : elle a établi cinq schémas érotiques pour aider chacun à trouver ce qui le met sur la voie du désir. J'ai voulu adapter cette vision et la compléter à partir de mes observations. Parmi mes patients, il y a des postures intérieures très différentes, et cette évidence : « On ne se comprend pas. » Après un travail sur leur langage sexuel, on constate qu'il n'y a pas de trouble du désir, mais souvent un formatage de l'un au langage de l'autre, qui vient petit à petit éteindre la flamme. J'aime comparer le sexe et le sport pour illustrer mon propos : on peut tous les deux aimer le sport, mais l'un préférera le yoga, l'autre la boxe ou le VTT en montagne. C'est pareil avec le sexe.

CALYPSOART/ISTOCK

Dans votre livre, vous détaillez les cinq langages sexuels. Et on se rend compte que, jusque-là, on a surtout entendu parler du langage physique…
C'est le plus représenté dans la société, à travers les médias, les livres ou les films… Et il est hélas souvent mal compris, déformé. Or, essayer de se formater à une mauvaise représentation du langage physique ne peut pas amener à une sexualité épanouissante. Comme je le rappelle dans mon autre livre, *L'Intelligence intime*, il n'y a rien de plus normal que de ne pas aimer du mauvais sexe !

L'idée, d'après vous, n'est pas de se limiter à un seul langage, mais de trouver son langage « porte d'entrée »… De quoi s'agit-il ?
Si nous pouvons parler tous les langages pendant l'amour, nous avons chacun un langage porte d'entrée. C'est celui qui nous sécurise et qui crée le cadre propice à l'éveil du désir. En reconnaissant le sien et celui de l'autre, on se met dans les meilleures conditions pour se rencontrer. Certains vont avoir besoin de parler avant d'entrer en action (langage mental), d'autres vont vouloir être touchés (langage sensoriel), d'autres encore seront stimulés par un exercice de respiration ou par un temps de méditation (langage énergétique), des mots d'amour et des partages du cœur (langage émotionnel), un jeu de rôle ou des préliminaires (langage physique)…

Que faire si l'on n'a pas la même porte d'entrée que son partenaire ?
C'est justement la clé pour se retrouver : quand l'un des partenaires dans le couple est coupé de son désir, j'invite l'autre à utiliser le langage du premier pour ouvrir sa porte, avant de pouvoir explorer ensemble d'autres langages. Chaque langage vient nourrir l'autre, et il n'y en a pas de supérieur. Ce qui compte, c'est de les explorer avec joie et curiosité, sans pression ni objectif. Offrir à l'autre un temps d'approche dans

QUEL EST VOTRE LANGAGE PORTE D'ENTRÉE?

Réalisez le test en ligne (gratuit), et faites passer à votre partenaire: *margotfriedfilliozat.com/quiz-gratuit* Vous découvrirez votre profil et quelques idées à explorer, seule ou à deux…

ZOOM

Margot Fried-Filliozat nous propose un aperçu des cinq langages.

Mental
Créer un cadre sécurisant, exprimer vos désirs, vos besoins et vos limites vous permet de profiter de chaque instant en totale confiance. Jouer avec les mots, les idées, les images ou les fantasmes vous fait du bien, vous excite et vous permet d'intensifier l'expérience.

Sensuel
Vous vous délectez de la subtilité de vos différents sens en éveil. Votre attention curieuse à vos ressentis vous permet de profiter d'une infinie palette sensorielle, exaltante et enivrante.

Émotionnel
Vos émotions vous servent de boussole intérieure qui vous guide. Vous les vivez pleinement, de façon libre, ce qui vous ouvre la porte à la beauté de l'intimité. Sentir la puissance du lien qui vous unit apporte profondeur et sens à votre expérience sexuelle.

Physique
L'action, le plaisir physique, le mouvement ! Être ancré dans votre pleine puissance sexuelle favorise l'expression corporelle la plus naturelle et spontanée. Laisser s'exprimer librement votre animal intérieur vous apporte excitation, jeu et spontanéité.

Énergétique
Sentir l'énergie sexuelle circuler en soi ouvre une dimension transcendantale et spirituelle. Vous relier l'un à l'autre et à l'univers dans un lien énergétique puissant invisible, vibrant, vous permet de contacter votre vitalité. Vous aimez explorer les moindres recoins des trésors offerts par votre corps et par celui de votre partenaire.

STUDIO CABRELLI

son langage, c'est le sécuriser et poser le cadre d'une rencontre en profondeur, avec plus de plaisir. Quand un partenaire a essayé pendant dix ans de stimuler l'autre avec le langage physique, en vain, et qu'il découvre une autre porte d'accès pour faire monter le désir, c'est un soulagement des deux côtés.

Les incompatibilités existent-elles ?

Il y a des langages plus éloignés que d'autres : par exemple les langages physique et énergétique se rejoignent moins que les langages sensuel et émotionnel. Mais il n'y a pas d'incompatibilité, c'est plutôt une question de bonne volonté, de curiosité, d'envie d'être en lien. On a l'impression que le sexe devrait être facile, évident ; mais, comme pour la communication, c'est un travail d'exploration. D'autant qu'il est possible que nos langages porte d'entrée changent au fil du temps, des périodes de vie ou de notre cycle.

Avez-vous un exercice concret pour démarrer l'exploration des langages sexuels ?

Une fois votre langage porte d'entrée identifié *(voir le test en encadré)*, créez un cadre spécifique pour ce moment : l'exploration au départ ne remplace pas un moment de sexualité. On la cale comme un rendez-vous : on se donne tant de temps, avec telle intention… Par exemple : « La prochaine heure, on explore ensemble le langage énergétique, sans objectif autre que la découverte. » Ce cadre posé, le cerveau peut lâcher prise. ★

Pour aller plus loin...

Un podcast

Fabrice Midal invite Margot Fried-Filliozat pour un « Dialogues », dans son podcast du même nom, autour des cinq langages sexuels. Une petite heure passionnante et une belle introduction à son livre.

Une série

On adore *Sex, Love & Goop,* le programme de Gwyneth Paltrow, sur Netflix, qui accompagne des couples vers une sexualité plus épanouie. Parmi les intervenants, on retrouve Jaiya, qui a inspiré le travail de notre sexothérapeute.

COMMUNIQUÉ

www.lesproduitsdumois.com

notre sélection de MARS

BESOIN DE VITAMINE D ?

UVE D3 400 UI & 800 UI sont des compléments alimentaires à base de vitamine D3 qui se présentent sous forme de comprimés orodispersibles. Cette forme galénique innovante permet une **prise facile de vitamine D** où que vous soyez. Un geste plus que jamais nécessaire pour **affronter l'hiver** car la vitamine D contribue au **fonctionnement normal du système immunitaire**. 1 comprimé par jour permet de délivrer 400 UI ou 800 UI de vitamine D.

● Laboratoires Crinex. Boite de 28 comprimés. Retrouver les produits sur crinex.fr

SOULAGER NATURELLEMENT LES BRÛLURES D'ESTOMAC

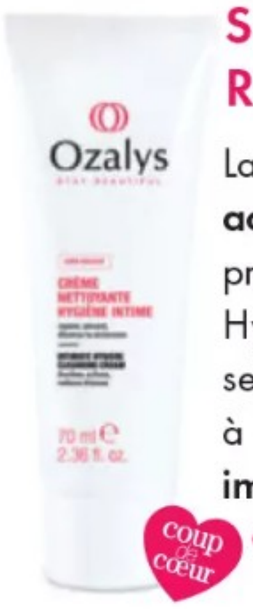
Les comprimés à croquer Gastro Gel apportent une réponse naturelle aux brûlures d'estomac et remontées acides. Leurs ingrédients (Pectine, Dolomite contenant du calcium, Pissenlit) agissent à plusieurs niveaux : **ils régulent l'acidité gastrique, créent une barrière de mousse protectrice et favorisent une bonne digestion.**
Sans rebond d'acidité gastrique à l'arrêt de la prise.

● En pharmacie - Gastro Gel 30 et 60 cp - ACL 5143520 / 5143537.
Au bon goût de menthe. Ne mousse pas dans la bouche. Convient aux végétaliens.
Questions ? New Nordic au 01 85 12 12 12 (tarif local) - www.vitalco.com

CHUTE DE CHEVEUX ? COMMENT RÉAGIR ?

Forcapil® n°1 des ventes en pharmacie, expert de la force et de la santé du cheveu, propose Forcapil® ANTI-CHUTE pour aider à :
✔ **Prévenir la chute** de cheveux grâce aux Cheveux de Vénus.
✔ **Favoriser la croissance** grâce à la Prêle.
✔ **Renforcer la fibre capillaire** avec le complexe HAIR ACTIV' + FORTIFY (Vitamines B5, B6,B8,B9, et Zinc).
✔ **Maintenir la bonne santé** des cheveux grâce à la Vitamine B8 et leur **apporter des acides aminés soufrés**, cystine et méthionine et arginine.

● ANTI-CHUTE est conseillé au féminin comme au masculin, en cas de stress, fatigue, période de ménopause ou post-grossesse. En pharmacie et parapharmacie. fr.arkopharma.com



SÉCHERESSE ET INCONFORTS INTIMES ? RETROUVEZ LE BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN !

La crème nettoyante hygiène intime OZALYS est riche en **acide lactique** favorisant la **croissance des lactobacilles** protecteurs. Ce soin lavant est **véritablement innovant**. Hydratant et apaisant, le **Soin Délicat** diminue les sensations de tiraillement en formant un film protecteur à la surface de la muqueuse vulvaire pour un **confort immédiat et durable**.

coup de cœur

● Pharmacies & partenaires agréés.
Découvrez notre gamme, boutique en ligne sur ozalys.com

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE - www.mangerbouger.fr
Pour paraître dans cette rubrique, R'Médias 01 46 48 85 41 - photos D.R.

Marre d'être free... Je veux un CDI !

Entre liberté et tranquillité d'esprit, ces trois working girls ont fait un choix auquel elles ne s'attendaient pas. ***Par Audrey Etner***

Biberonnées au développement personnel pendant une bonne dizaine d'années, elles ont senti souffler en elles le vent du changement. Côté pro, c'est pour répondre à leur quête de sens et de liberté qu'elles se sont mises à leur compte. Mais était-ce vraiment la solution à tous leurs problèmes ? Après quelques années dans le bain de l'entrepreneuriat, loin de vivre un retour en arrière, elles réinventent le salariat à leur manière.

Cécile, 43 ans

De cofondatrice d'une entreprise de coaching à un poste d'avocate dans une compagnie d'assurances

Je deviens free « Tu te réveilles à 37 ans et tu te demandes à quel moment tu as décidé de bosser dans les assurances », témoigne Cécile. Marre des horaires à respecter, du manager toxique, des cancans des collègues… Après une carrière de salariée, elle a besoin de se réaliser, de retrouver du sens : elle se lance dans l'entrepreneuriat. Ses boîtes de coaching pro sont un succès. « Pendant toute cette période, je m'éclate. Je n'ai pas l'impression de travailler. Plus d'angoisse du dimanche soir, j'adore ce que je fais, et si j'ai envie de me caler un rendez-vous chez le coiffeur le mardi à 14 heures, je ne demande la permission à personne. » Le vent tourne pendant sa deuxième grossesse. Ses associés – des hommes de 30 ans sans enfants – la jugent moins impliquée, moins connectée. « J'ai tout monté, recruté 250 coachs dans le monde entier et créé un catalogue de 30 formations. Au bout de deux ans, la redistribution des parts de la boîte n'est pas du tout à mon avantage. » En mars 2024, elle prend la

TOMKELLEYARCHIVE/GETTYIMAGES

douloureuse décision de quitter le projet auquel elle a consacré six ans de sa vie. Elle a alors une seule certitude en tête : « Je ne retournerai jamais dans l'assurance. » Peut-être remonter une boîte ? Mais la vie a d'autres plans pour Cécile.

Je veux un CDI ! Une semaine après sa démission, son ancienne N+1 l'appelle pour lui proposer une place sur mesure dans son équipe. « Je me suis rarement autant pris la tête sur une décision. Face à moi-même, je me demande : au fond, de quoi ai-je vraiment envie si je mets de côté ce que vont penser les gens ? J'ai deux enfants en bas âge, je me suis battue pendant six ans pour monter une affaire qui marche. Même si j'ai adoré ça, tout dépendait de moi et c'était lourd. Là, j'ai envie d'un boulot cadré, aux quatre cinquièmes, où je ne pense plus à rien quand je sors, avec un bon salaire, deux jours de télétravail par semaine, un environnement bienveillant… En plus, avec mon mec, on achète un appartement. Si j'oublie l'avenir et que je pense juste à l'instant présent, la réponse est claire : c'est le bon moment pour accepter un CDI. »

« Je suis revenue au même poste, mais avec une tout autre perspective. »

Aujourd'hui… « Mon rapport à l'autorité a complètement changé. J'étais un peu rebelle, je pouvais avoir des réactions infantiles face à mes chefs, avoue Cécile. En entreprise, tu dois jouer le jeu, être plus politique, respecter les horaires… mais en contrepartie tu as des congés payés. Je réalise que c'est un précieux confort. Je me suis dit, en reprenant ce CDI : "Tu as le droit de partir si tu ne te sens pas bien." Et pour le moment, je n'ai pas eu envie de claquer la porte. Rien n'est parfait mais ça correspond à mon besoin actuel. »

Manon, 32 ans
De coach bien-être à happiness manager en CDI

Je deviens free « Après mon master en politique, je décroche le job de mes rêves en tant que collaboratrice de cabinet d'une élue parisienne. Mais je me retrouve très vite sous pression, avec beaucoup de responsabilités. Comme je ne sais pas dire non, je réponds à toutes les demandes et je me sens vite enfermée dans une case. Au même moment, je développe plusieurs infections rénales et beaucoup de symptômes du burn out ! Je me crame de l'intérieur… »

À l'aube de ses 27 ans, Manon quitte sa cage dorée. « Je me forme au coaching et au yoga. Je me dis que je vais kiffer, profiter de la vie, me contraindre le moins possible. Je me lance sans vision, sans projet, je verrai bien. À titre perso, ça m'aide. J'ai envie de transmettre donc je propose des séances individuelles, mais financièrement ça ne décolle pas. Je le vis plus comme un passe-temps pour compléter mes indemnités chômage. » Manon porte alors un regard amer sur ce monde qui l'a essorée, jusqu'au mépris de ceux qui, encore salariés, n'ont pas le courage de se libérer de leurs chaînes. « Je continue quelques mois après la fin de mon chômage, mais je vois bien que quelque chose ne tourne pas rond. Je me suis coupée du monde, de la réalité, j'ai développé une peur du travail, du salariat. Je suis dans un moment de ma vie où je sens qu'il faut changer, ne pas fuir, aller me confronter. Mais je ne veux pas retourner en politique. »

Je veux un CDI ! C'est une amie qui met Manon sur la voie : après avoir tenté de vivre de ses consultations en naturopathie, elle aussi s'est résolue à reprendre un job salarié, elle est happiness manager et adore ça. Inspirée, Manon déniche, dans la pléthore d'annonces, un job dans une boîte de prestation de services qui gère les parties communes des immeubles de bureau. L'objectif : apporter du bien-être et créer du lien par le biais de petites animations. La voilà parachutée dans une tour de La Défense, au sein d'un gros cabinet d'avocats : « Au début, j'ai un peu de mal à me réacclimater à la machine à café, la pause clope…, me remettre dans des codes qui ne me parlent pas forcément. Mais j'adore le côté futuriste de La Défense. J'ai certes des contraintes vestimentaires, des horaires à respecter, mais un emploi en CDI qui paye et me laisse du temps à côté. J'aime mes missions : j'ai carte blanche pour organiser six animations par mois, avec un budget assorti. Étant à l'accueil, je deviens le point de contact privilégié de tous les salariés… J'évolue dans une super ambiance ! Grâce au salaire, je lâche mes peurs et je me sens plus sécure. Je ne gagne pas beaucoup, mais ça me permet des petites choses, comme reprendre un abonnement à la salle de sport… et me projeter à nouveau sur des projets à plus long terme. »

« J'ai trouvé le bon compromis entre mes valeurs et mon besoin de sécurité. »

Aujourd'hui… « J'ai engagé un bilan de compétences, pour savoir dans quoi j'ai vraiment envie de m'investir. Je sais désormais qu'il m'est indispensable d'appartenir à une structure avec un cadre, des horaires : si je suis trop livrée à moi-même, je manque de discipline. Mais je ne veux plus renoncer à ma liberté. Mon format idéal : un endroit où être libre à l'intérieur. Je souhaite rester salariée, en changeant les modalités, et être plus regardante sur la mission. » Manon conclut : « J'ai vécu une expérience 100 % réussie de retour au salariat… avec une rencontre amoureuse à la clé ! »

Faustine, 37 ans
De conceptrice-rédactrice free lance à directrice de projets en agence de communication

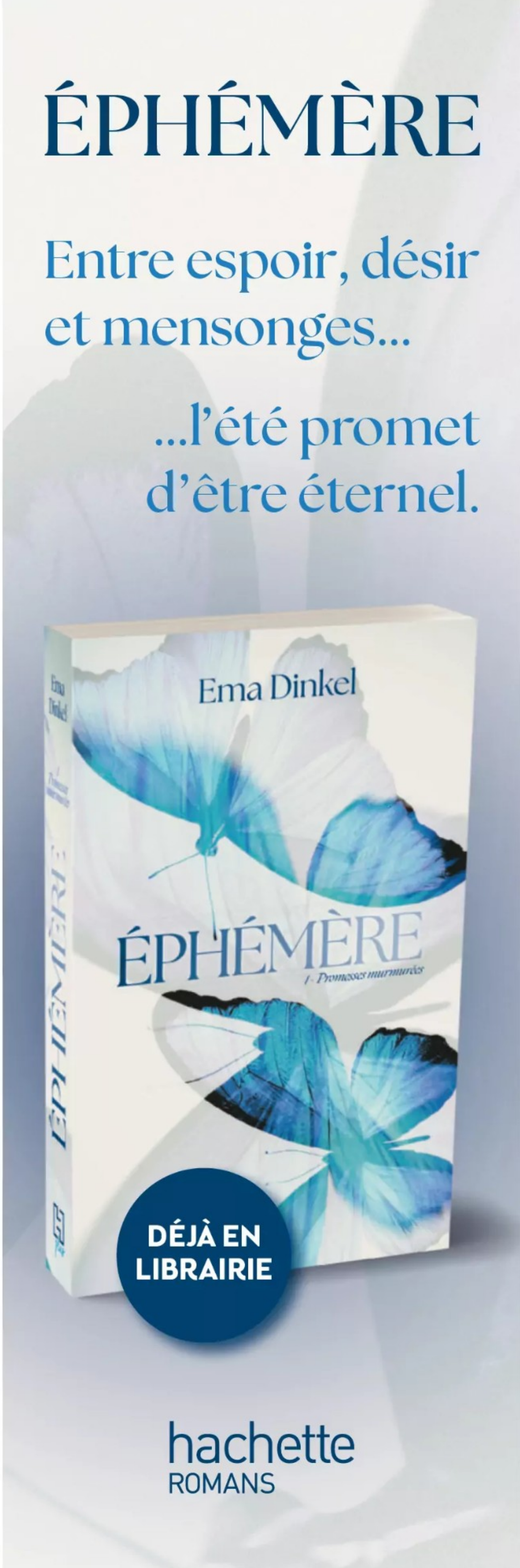
Je deviens free «Au bout de sept ans de CDI en tant que chef de projet santé-sécurité au travail, je m'ennuie sévère. Pire : gérer des risques psychosociaux à longueur de temps me démonte le moral. Je pars avec une rupture conventionnelle pour tenter une reconversion dans la communication éditoriale, puisque j'adore écrire. Une formation Celsa plus tard, je me mets en quête d'un emploi dans mon nouveau domaine puis…. confinement. » Le marché de l'emploi est en berne, mais via une amie blogueuse littéraire, Faustine accepte ses premières missions de conception-rédaction en free lance. « De mission en mission, je me trouve des clients ponctuels et je découvre que je gagne mieux ma vie en bossant moins. Dès que je signe, je prospecte, et j'ai toujours trois mois de trésorerie d'avance. Maîtriser mon temps et prendre des journées off sans me justifier, ça m'a fait kiffer. » C'est en septembre 2022 que les projets de Faustine changent. Le contexte économique se dégrade et elle a envie de mettre en route le petit deuxième.

« Il y a un temps pour tout, en fonction de ses priorités. »

Quand l'agence qui lui commande presque 100 % de prestas lui propose un CDI, elle accepte.

Je veux un CDI ! « J'avoue que c'est peut-être la peur qui m'a fait prendre cette décision. En ligne de mire, j'ai le congé mat, la retraite, la baisse du stress pour trouver des clients… Bref, ça me semble idéal. En plus, ils m'embauchent sans broncher à sept mois de grossesse, je me sens ultra-privilégiée, raconte Faustine. Au début, ça se passe plutôt bien car je les connais déjà depuis un moment. Seule la posture change. Dans ma tête, je me sens quand même à nouveau sur les bancs de l'école, je m'autorise moins à dire non ou à contester certaines décisions. Mais le CDI me sécurise énormément. Et puis je m'aperçois que j'ai besoin de collègues, d'un vrai bureau qui n'est pas mon salon, de déjeuner à la cafète en faisant des blagues le midi. Sans compter que j'ai accès à des clients plus intéressants grâce à l'agence. Les missions sont plus capées et je suis soulagée de ne plus devoir démarcher. Je me sens dans un cocon. »

Aujourd'hui… « Je me pose vraiment la question de rester en CDI. D'un côté, je suis rassurée par la sécurité de l'emploi, ça m'enlève une dose de stress dont je n'ai pas besoin, surtout avec deux enfants en bas âge. De l'autre, je sens parfois souffler en moi ce vent de liberté, les jours où j'ai envie d'aller chercher mon fils à l'école ou prendre le temps d'éplucher des pommes pour faire une compote à ma fille… Mais sinon, le salaire qui tombe tous les mois sans réfléchir, c'est la vie ! » ★



Je suis devenue directrice d'une école de magie

Pour Alexandra, la magie est un héritage, mais surtout un rêve d'enfant. Elle travaille dur pour devenir une magicienne hors pair. Finalement, elle fera encore mieux... Standing ovation!

Propos recueillis par Manon Pibouleau

Mon père, Dominique Duvivier, est un ponte dans le milieu de la magie. Enfant, je lui demande souvent de m'apprendre ses tours mais il me répond toujours "plus tard". À 15 ans, j'assiste à la Fédération internationale des sociétés magiques – l'équivalent des Jeux olympiques de la magie. Nous sommes à La Haye, aux Pays-Bas, et, sur scène, mon père revisite un tour ancestral, celui des gobelets. Dans cet amphithéâtre, 700 magiciens sont présents et se lèvent pour l'acclamer! Je suis scotchée par les émotions qu'il parvient à transmettre. Lors de cet immense congrès, je découvre aussi Lisa Menna, une magicienne américaine, qui fait son show. Grâce à elle et pour la première fois, je peux enfin m'identifier : une femme aussi peut pratiquer la magie. Elle imprègne ses tours de féminité : hop !, une carte se retrouve piégée dans son collant ou embrochée par son talon aiguille. Ce jour-là, c'est une révélation. Voilà ce que je veux faire de ma vie!

Les premiers pas sur scène

Cette fois, face à ma détermination, mon père me prend au sérieux et me donne un petit fascicule vert, qu'il a lui-même écrit. C'est incompréhensible. Le vocabulaire magique est très technique, ça ressemble un peu à celui du corps médical : "Le petit doigt doit se trouver ici pendant que le majeur fait ça, et il faut parler tout en agitant l'autre main." Mais je ne me décourage pas. J'étudie et j'élargis ma culture en apprenant des techniques que je ne pratiquerai peut-être pas. L'heure est maintenant venue de me confronter au public… À 25 ans, je commence par réaliser des tours de table en table aux clients du théâtre Le Double Fond, un lieu fondé par mon père, qui se situe à Paris, dans le quartier du Marais. Ici, on peut dîner, prendre un verre et assister à des spectacles dans une petite salle de cinquante places. J'interviens également auprès des entreprises, lors de leurs événements de fin d'année. Mais la plupart du temps, je suis face à des hommes qui sont plus intéressés par le fait que je suis une femme que par mes tours… Ça forge mon caractère et ma repartie ! Avec mon père, on décide de mettre en place un duo. Tous les deux, on se met d'accord : je ne jouerai pas le rôle de l'assistante qui lui sert la soupe. Il retire un de ses numéros au milieu de son spectacle pour que je puisse inclure l'un des miens. Il est là au début et à la fin, c'est lui qui porte le show donc, si je me rétame, ce n'est pas bien grave. N'empêche, mes débuts sur scène sont pénibles. Ma technique ? Au secours ! Ma présentation ? Je suis rouge comme une pivoine. Je transmets mon malaise au public, et je ne parviens pas à créer de symbiose ni à ressentir du plaisir. Mon stress vient aussi du fait que je suis consciente des risques. Tout peut arriver pendant un spectacle vivant : un trou de mémoire, une chute… Avec le temps, je comprends que la véritable question n'est pas : que peut-il se passer de pire ? Mais plutôt : si ça arrive, comment vais-je me rattraper ? À 28 ans, ça y est, je suis prête à me lancer en solo et je prépare mon premier spectacle baptisé *Seule*. Je ne me sens pas franchement confortable ni légitime, mais je le fais. Et surprise… Le public est au rendez-vous!

Objectif : la transmission

Avec l'équipe du théâtre Le Double Fond, nous voulons rendre cet endroit encore plus magique, former une nouvelle génération de magiciens et créer une école dont le diplôme est reconnu par l'État. Un challenge ! Pendant cinq longues années, on s'arrache les cheveux pour rassembler plein de papiers, on connaît des hauts et des bas, on baisse parfois les bras et, finalement, on parvient à monter un énorme dossier qui répond concrètement à cette question : qu'est-ce qui est enseigné dans une école de magie ? Notre discipline est peu connue, considérée comme ringarde ou réservée aux enfants. Nous devons prouver à une commission qu'il s'agit d'un art à part entière, et développer point par point l'apprentissage que l'on donnera aux élèves. On définit quatre grands axes : l'exercice de la magie, la préparation d'un numéro ou d'un spectacle, l'interprétation et, pour finir, la gestion de l'activité de magicien. Après ce travail acharné, notre dos-

sier est validé ! Chaque année, huit professeurs enseigneront l'art de la magie à une quinzaine d'étudiants au théâtre Le Double Fond. Bienvenue à l'école de magie reconnue bac +2. La première au monde !

Pas de place pour l'impro

Je suis fière d'être à la tête de cette école, et j'espère que nous ouvrirons la voie à d'autres pays. Quand mon chemin croise celui du grand David Copperfield, je me permets une petite réflexion : après tout, vu sa renommée, il était le mieux placé pour créer ce diplôme. Mais selon lui, la France est le pays de la culture. Il n'a pas tout à fait tort… Même si notre pays est aussi champion de la paperasse administrative. Nous ouvrons officiellement nos portes en 2018 et nos élèves ont des profils très différents : une danseuse qui souhaite incorporer des effets magiques à ses chorégraphies ; des circassiens un peu trop vieux pour les acrobaties et qui désirent se reconvertir en mentalistes ; un médecin ; un saxophoniste ; un mec qui rêve de bosser à Disney…

Durant un an, les étudiants apprennent plus de 400 tours et techniques de magie. Un passage obligé pour développer leur créativité, nourrir leur futur spectacle et leurs performances. À l'école, nos formateurs enseignent les cartes, le *close-up* (la magie rapprochée), le seul en scène, la magie pour enfant et le mentalisme. De septembre à avril, on travaille la technique. Ensuite, on bosse la présence scénique. À tout âge et peu importe l'expérience, apprendre un nouveau tour donne une bonne leçon d'humilité. Certains élèves, un peu trop confiants, sont persuadés de pouvoir assurer le show en improvisant. C'est impossible. Assise au fond de la salle, je leur fais reprendre, encore et encore : "Parle plus fort ! Refais ton entrée ! Ralentis ton débit !" Rien ne doit être laissé au hasard. Une fois qu'ils sont prêts, un jury extérieur composé de trois magiciens professionnels les évalue et leur délivre leur diplôme – ou non. Depuis la création de l'école, et à mon plus grand désarroi, une seule femme a été diplômée. C'est encore un gros problème dans notre milieu : aujourd'hui, en France, nous sommes seulement 4 % de magiciennes à exercer. Alors pour moi, au-delà du statut de directrice, c'est avant tout le rôle d'exemple que je suis fière d'endosser. Nous n'avons plus à être cantonnées au rôle d'assistante qui se trémousse en maillot de bain. En scène, les filles ! ★

Renseignements sur doublefond-formation.com

TIFENN-TIANA FOURNEREAU ; GIANOCURRIE/UNSPLASH

Figures de style

Chic, casual, street ou hyper féminin, toutes les tendances sont là.

Photos Bruno Barbazan
Réalisation Vanessa Coquet

Marta (à g.) porte un trench en cuir perforé, Sportmax, une veste et pantalon en drap de laine et coton, CFCL. Bottes en cuir, Laurence Bras.

Alina porte une robe en soie et panne de velours, Zimmermann.

PL 1
AC/D

Sweat upcyclé en coton (à g.) et jupe crayon en coton mélangé, le tout Siegenthaler. Escarpins en cuir, Giuseppe Zanotti.

Caban en drap de laine, Saint James. Collier Swarovski.

Top en dentelle de coton, Zimmermann. Collant en dentelle, Calzedonia, baskets en cuir et toile de coton, Hidn-Ander.

Maxi-top, jupe et ceinture en cuir (à g.), manchette en métal, le tout Louis Vuitton.

Robe en toile de coton et raphia, Imane Ayissi, Collant en dentelle Calzedonia, escarpins en cuir verni, Giuseppe Zanotti.

Robe en crêpe de coton (à g.), Sportmax. Ras de cou Isabel Marant.

Veste et jean en denim, le tout Zadig & Voltaire. Solaires Dior, mocassins en cuir, Fratelli Rossetti.

Top et jupe en coton (à g.), collants en dentelle stretch, le tout Marine Serre. Baskets en toile de coton, Hidn-Ander.

Manteau en fibres naturelles et cuir, mitaines et mules à talon compensé, le tout Gucci.

Mannequins Alina, agence Viva Model, et Marta, agence Supreme Management. Assistante stylisme Marie-Laure Soulé. Assistant photographe Reda Choubai. Coiffure Francis Gimenez. Maquillage Angélik Iffenecker, agence Capsule, avec Le Sourcil par Angélik Iffenecker. Prix non communiqués sur demande.

Mode grande taille, on en est *où* ?

Pourquoi est-ce si compliqué de trouver un jean stylé en taille 50 ? Et un body léopard en 58 ? Alors que la mode prône l'inclusivité et que les mannequins grande taille semblent briller sur les podiums des fashion weeks, une question se pose : la révolution mode tant annoncée est-elle vraiment en marche ?

Par Sophie Billaud

Défilé Ester Manas.

LAUNCHMETRICS

Pour comprendre où on en est, on a interviewé Virginie Grossat, une experte mode et créatrice de contenu qui rassemble près de 700 000 followers sur TikTok. Elle nous confie : « J'ai toujours été grosse et j'ai toujours galéré pour m'habiller. Plus jeune, je faisais mon shopping chez La Redoute, mais j'utilisais un max d'accessoires pour rendre mes looks plus tendance. Je transformais aussi beaucoup les pièces. » Pour Virginie, s'habiller est alors synonyme de débrouillardise et de customisation. L'absence d'offre dans les rayons des magasins est un réel problème et une source de frustration : « Ce que je regrette le plus aujourd'hui, c'est que, lorsqu'il y a une tendance, elle n'existe quasiment jamais pour les grandes tailles. Les marques vont attendre de voir si le modèle fonctionne pour les tailles standards et elles le développeront ensuite pour nous. Je trouve cette mise à l'écart très frustrante. » Cependant, l'influenceuse ne nie pas qu'il y a eu quelques transformations : « C'est vrai que les choses ont évolué, mais les principaux changements s'observent du côté de la fast fashion. »

Du désir d'inclusivité à l'opportunisme

« Une chose est sûre, c'est qu'il y a eu une prise de conscience collective à ce sujet », déclare Éléonore de Saint Ceran, stratégiste pour le bureau de conseil Alexandra Jubé. « De nombreuses marques ont donné la voix à des mannequins qui représentent le *plus size* en France. Mais depuis quelque temps, on constate un ralentissement et on peut l'expliquer par plusieurs facteurs. Premièrement, il y a eu un décalage entre l'image donnée et la dimension de marché. Dans le luxe, par exemple, des marques ont voulu montrer une diversité de corps sans forcément concrétiser l'offre. Beaucoup de créateurs se sont dit que c'était hypocrite de montrer des mannequins *plus size* sans faire suivre les produits. Ensuite, il y a eu un retour de manivelle du discours body positive. Les corps représentés dans la mode étaient très polissés. Certes, il s'agissait de femmes avec des formes, mais elles étaient magnifiées et pas forcément proches de la réalité. En plus de ça, on remarque que ce sont

La marque de fabrique de Make My Lemonade : les bodys.

Virginie Grossat.

LAURENCE REVOL ; LUCAS CHANAVAT

toujours les mêmes mannequins qui tournent. Il y a peu de renouveau. » Une observation confirmée par Virginie Grossat, qui scrute régulièrement les podiums des fashion weeks : « Je me souviens d'un show où Yseult avait défilé pour Marine Serre et j'étais hyper heureuse de la voir ! Mais quand je suis allée sur le site, je n'ai pas forcément trouvé les vêtements à ma taille. C'était décevant ! Ça donne l'impression que les créateurs utilisent nos corps pour leur image. D'ailleurs, ça me rappelle un défilé que j'avais fait pour de jeunes créateurs : quand je suis arrivée sur place, il n'y avait aucun vêtement à ma taille et j'ai dû défiler en sous-vêtements, avec un grand voile de mariée ! Sur le coup, j'ai envoyé un super message et tout le monde a salué ma prestation, mais dans le fond, j'aurais préféré être comme les autres mannequins et porter une jolie robe. » La stratégiste Éléonore de Saint Ceran nous rappelle que le mannequin Paloma Elsesser avait pris la parole à ce sujet dans une longue lettre ouverte publiée dans le magazine *The Cut*. Elle avait notamment révélé regretter être la caution grande taille dans un monde grossophobe. Elle avait expliqué : « Être la première mannequin *plus size* pour une campagne perd de son importance lorsque la marque ne parvient pas à ouvrir ses portes à la quatrième, cinquième, sixième, septième… » Et c'est un fait. Le manque de diversité sur les défilés est criant. Le rapport *Vogue Business Size Inclusivity 2024* avait révélé que seulement 0,9 % des mannequins étaient considérés comme *plus size* (soit au-dessus d'un 46). En comparaison, 95,2 % faisaient au maximum une taille 36. Sachant que la taille moyenne des Françaises oscille entre 40 et 42, ça laisse songeur… Virginie Grossat reprend : « Tant qu'il n'y aura pas davantage de nouveaux modèles et de nouvelles représentations sur les podiums et en couverture des magazines, les choses n'évolueront pas. »

Message reçu. La presse féminine joue en effet un rôle central dans la construction des normes de beauté, elle contribue à façonner des imaginaires collectifs sur ce qui est « désirable » ou « normal ».

Entre privation de shopping et *fat* taxe

Dès lors, on se demande : quelles sont les conséquences de ce manque de visibilité dans les médias et sur les podiums ? Premièrement, les femmes sont privées de l'expérience shopping en boutiques, et Virginie Grossat nous explique pourquoi : « Sur les réseaux sociaux, je me fais allumer en continu car je consomme de la fast fashion. Mais c'est un non-choix ! Chez la plupart des marques, nous sommes complètement privées de shopping et ça nous invisibilise aussi. » Éléonore de Saint Ceran confirme que la fast fashion s'est en effet massivement saisie de la mode grande taille car il y a une réalité de marché pour ces enseignes. Heureusement, des marques comme Make My Lemonade se sont emparées de ce sujet dès leur création et nous avons d'ailleurs interrogé sa fondatrice, Lisa Gachet : « Pour moi, c'était essentiel de proposer des tailles jusqu'au 52, et par conséquent de les exposer en boutique. D'ailleurs, chez nous, on ne classe pas les vêtements par ordre de taille croissant comme c'est le cas dans les autres magasins. Toutes les tailles sont mélangées ! C'est important de travailler le merchandising tout comme le discours de marque. En revanche, pour les *stockmans (les mannequins vitrine, ndlr)* c'est une autre affaire ! Nous en possédons quatre en taille 38 en boutique, qui coûtent 250 € l'un. On a voulu en acheter un grande taille mais le prix d'achat était multiplié par dix car le fabricant devait le faire sur mesure… » Tiens, tiens…

Ça nous rappelle quelque chose dont nous a parlé Virginie Grossat et qui s'appelle la *fat* taxe. Soit l'idée de faire payer un vêtement grande taille plus cher qu'un vêtement standard. Évidemment, ce surcoût soulève des questions d'équité et de discrimination. « C'est une pratique assez fréquente, nous apprend l'influenceuse Virginie Grossat, mais je ne comprends pas pourquoi on devrait payer plus cher parce qu'on est gros… » De son côté, Lisa Gachet parvient à créer des vêtements grande taille sans le faire payer à ses clientes. Elle nous explique : « Concrètement, quand les tailles vont du 34 au 44, on ajoute environ deux centimètres aux vêtements et ça fonctionne à peu près. En revanche, si on souhaite agrandir davantage la taille tout en conservant une jolie coupe, il faut revoir le modélisme. Dès lors, c'est un autre travail qui demande des essayages sur de nouveaux mannequins. De notre côté, c'est ce que nous avons décidé de faire, mais sans jamais faire payer ce surcoût à nos clientes. Pour moi, cela reviendrait à ghettoïser une partie de la population et ce ne sont pas les valeurs que je souhaite partager. Si une marque comme la nôtre parvient à lisser ses coûts tout en restant rentable, je pense que toutes les autres entreprises peuvent le faire aussi. » Concernant la mode grande taille, Lisa Gachet nous confie que « l'inclusion est un véritable marathon. Il faut montrer, éduquer et arrêter de célébrer la minceur et la perte de poids. Pour moi, c'est une démarche sociétale. » De la même façon, Éléonore de Saint Ceran, du bureau de conseil Alexandra Jubé, confirme : « Je pense qu'on est au tout début du changement et que les choses vont se faire, mais que cela va prendre du temps. Dans le fond, il s'agit d'un mouvement social plus que d'une affaire de mode. » Et Virginie Grossat de conclure : « Dans un monde parfait, on ne parlerait même plus de mode grande taille car elle ferait partie de la norme. Mais peut-être que ça arrivera bientôt. En tout cas, j'ai envie d'y croire ! » ★

CHLOÉ LAPEYSSONIE

Boutique Make My Lemonade.

Cosmo & Co

Par Anna Taverla

Qui veut un shot ?

Lashilé Beauty lance un tout nouveau concept beauté : les compléments alimentaires à boire. La marque a ainsi développé trois formules pensées pour les cheveux et la peau avec des actions anti-chute, anti-âge et anti-rides. Tous les jours et pendant deux semaines, on dilue son shot dans un verre d'eau et on avale cul sec au petit-déj. Et tchin ! À partir de 29,90 €.

Mieux qu'un filler

Des lèvres pulpeuses sans passer par la case injection, c'est possible ? Oui et la solution s'appelle ***Lip expert pro collagen*** par **myBlend**. Qu'est-ce que c'est ? Un embellisseur de lèvres qui hydrate en profondeur, lisse les ridules et protège du froid. En plus, il laisse un fini glossy et rosé à tomber. 45 € les 10 ml.

La crème de la crème

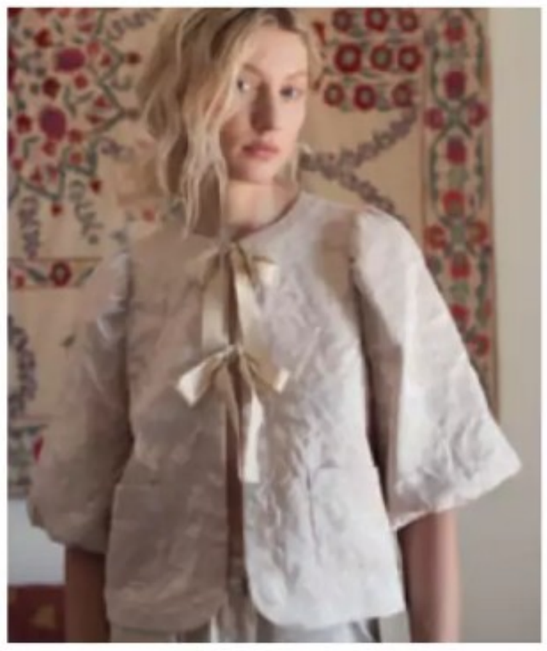
Envie d'une peau douce et veloutée comme celle d'un bébé ? Oui mais... Entre l'eau calcaire, le stress et les changements de température, pas toujours facile de garder une peau hydratée. C'est donc pour ça que **Cavaillès** a mis au point un soin qui fond sur la peau et sent bon la vanille. Elle reste souple toute la journée ! ***Crème perlée***, 14,90 € les 400 ml.

Une peau sous haute protection

Que ce soit pour soigner les petites égratignures ou les marques liées à des chirurgies, la crème réparatrice ***Cicalfate +*** des laboratoires **Avène** est le soin qui a tout bon. Sa formule brevetée booste la réparation cutanée tout en protégeant des rayons UV puisqu'elle possède une protection solaire à indice 50. C'est LA crème à avoir dans sa salle de bain ! 14,50 € les 30 ml.

Summer vibes

Pour sa nouvelle collection, la marque **Summum** s'inspire de l'Italie et de la trend de cet été : le romantique chic. Au programme ? Des vêtements dans les tons pastels avec des jaunes mimosa et des bleus doux, sans oublier les rubans soyeux et la dentelle. On mixe avec des pièces plus citadines comme un jean ou un bomber est le tour est joué ! *summumwoman.com*



Comme chez le coiffeur

Passer d'une chevelure lisse à bouclée en un battement de cils ? C'est possible grâce au lisseur ionique en céramique de chez **Revamp Professional**. Grâce à son contrôle précis de la température, il suffit de quelques minutes pour obtenir une coiffure digne des plus grands salons. En plus, le résultat est garanti sans frisottis ! ***Dynamic Radiance Lisse & Boucle***, 149,99 €.

Des bulles bienfaitrices

Cette boisson fermentée et pétillante est pleine de bonnes choses pour notre organisme : elle favorise une bonne digestion et renforce notre microbiote. Ça change des sodas et de l'alcool pas vrai ? En plus, ce kombucha aux agrumes de chez **Ucha** a été conçu sans sucres et sans édulcorants artificiels. À consommer sans modération. 3,99 € les 75 cl, chez Monoprix.

L'affaire est dans le sac

Le bon sac c'est quoi ? Celui qu'on peut porter au quotidien mais aussi en soirée. Celui qui nous donne une allure chic mais décontractée. Celui qui va avec toutes nos tenues sans être trop voyant non plus. Et si le bon sac c'était le ***Gabrielle*** de chez **Paul Marius** ? Intemporel et fonctionnel, il se mixe à tous nos styles. Définitivement le seul sac que l'on veut à notre bras ! *paulmarius.fr*

Maquette : Philippe Mollon-Deschamps

Imperméable
Mackage, pochette en cuir, Paul Marius, botte en cuir en guise de vase, Highlight Studio.

Fraîcheur

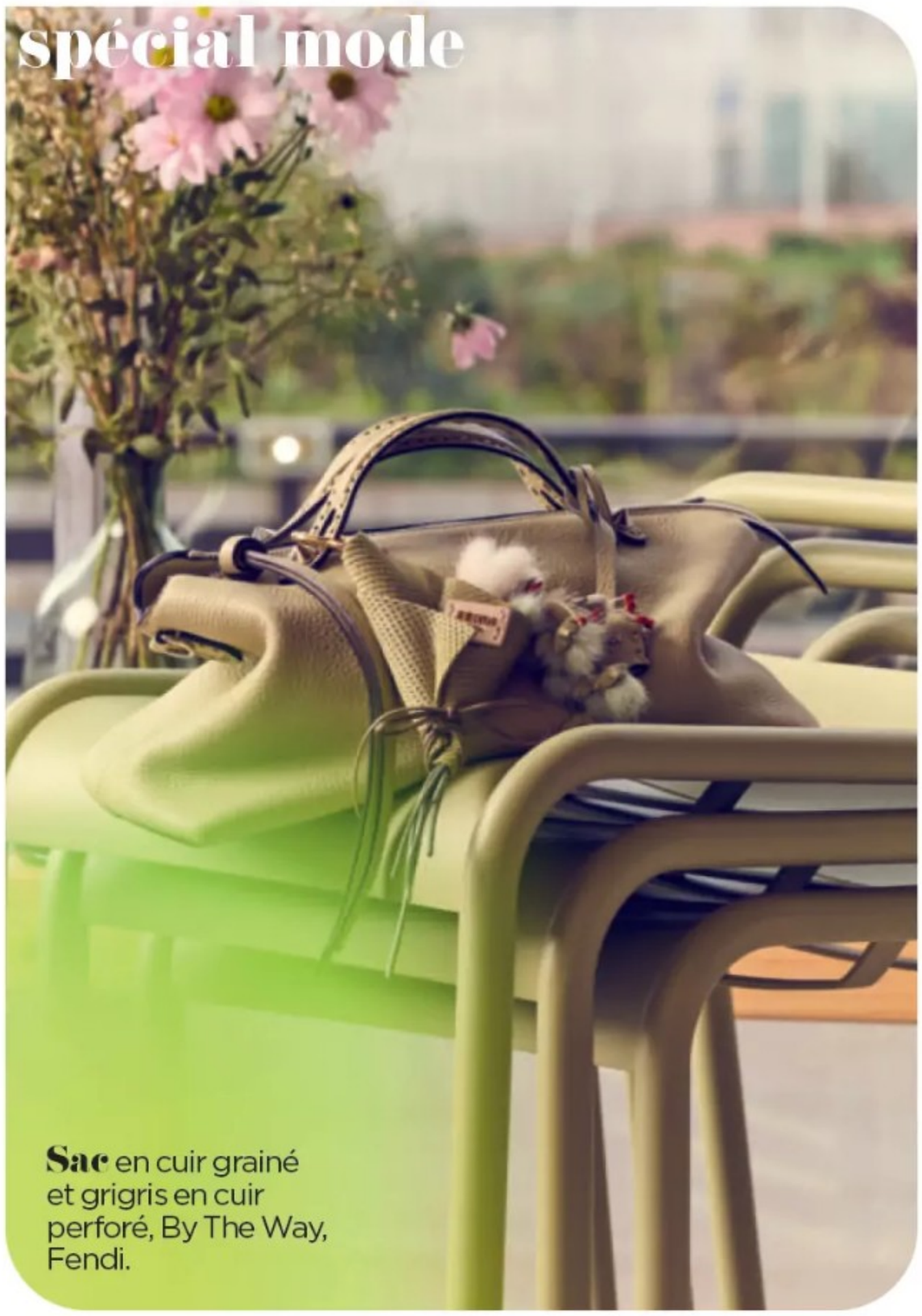
Entre rusticité et délicatesse, les accessoires de la saison se fondent dans la nature avec poésie.

Par Clémence Guillerm
Photos Romin Favre

Blouse en satin, Arket, culotte Sessùn, cravate en soie, Gant, collants en dentelle, Nisse, sac en cuir, The Bloom, Erdem.

Sac cage en cuir, Giambattista Valli, sac panier en osier, Weekend Max Mara x Ashley Park, sandales en cuir, Hereu.

Chapeau en paille, Sugri, robe en jersey de coton, Pinko, gants en cuir, Acne Studios, sac ceinture en polyamide recyclé, Longchamp, sac en cuir, Prada, et sac en cuir, Gucci.



Sac en cuir grainé et grigris en cuir perforé, By The Way, Fendi.

Lunettes en métal, Mykita, chemise en coton, Romée, pantalon en coton, Sézane sac en cuir, Sirivannavari, sac en cuir et paille, Giambattista Valli.

Bonnet en laine et mohair, Nimette, chemise en coton, Maria de la Orden, culotte en laine, La Fetiche, babies en cuir verni, Roger Vivier.

Top et pantalon en coton et Tencel, Maria de la Orden, sac en cuir grainé, Lancel, ballerines Weekend Max Mara, sac en jute et cuir, Maison 123.

Chapeau en paille, Boxy, Louis Vuitton, robe brodée en soie, Zimmermann, collants Nisse, baskets en cuir, Skechers.

Mannequin Avril, agence Crystal Models. Assistantes stylisme Alyson Allaire et Jeanne Le Gall. Mise en beauté coiffure et maquillage par Patriciane Bonazebi, @patricianeglam, avec les produits Shiseido, Erborian, Typology, Givenchy et Make Up For Ever. Merci à l'agence Ohlala. Prix non communiqués sur demande. Merci à Plantation Paris pour son accueil, plantation.paris.

La déferlante collagène

Pluie de poudre blanche sur le monde de la beauté ! Pulvérisée, micronisée, neutre ou parfumée, cette protéine est la star des beautystas. Nos conseils pour s'y retrouver comme une pro.

Par Emmanuelle Lannes. Photo Marc Philbert.
Réalisation visuelle Dominique Évêque avec Clémence Guillerm.

Dans les années 1990, les plus audacieuses osent l'injection de collagène direct dans les ridules. Une folie qui s'arrête vite avec le drame de la vache folle et les risques d'intolérance. Car oui (que les végétariennes ferment les yeux), le collagène « qui marche » est forcément d'origine bovine ou marine. Depuis, le Japon et la Corée ont repris le flambeau, avec des propositions de collagène en poudre, à mélanger à des boissons ou des aliments. On retrouve aussi de plus en plus de soins intégrant cette protéine dans leur composition. La promesse ? Peau plumpy, souplesse de danseuse, cheveux et ongles renforcés. Oui, tout ça ! Le succès est instantané : fioles à siroter, bouillons, masques… En version barista ou sous forme

Gants de boxe Camille Fournet. Coiffure Nicolas Eldin, agence Call My Agent. Mise en beauté Dior par Carole Lasnier, agence B-Agency, avec Dior Forever Skin Glow 1N, Dior Forever Skin Correct 0,5N, Diorshow On Set Brow 00 Universal Clear et Dior Addict Lip Glow 001 Pink.

de crème, le collagène en poudre, en complément puis en skincare, est partout, tout le temps. À Paris, le 48 Collagen Café (48, rue La Fayette, 9e), avec sa carte de smoothies et de latte, propose des boissons protéinées healthy et trendy. Et de leur côté, les labos se décarcassent pour nous offrir des compléments alimentaires facilement assimilables, délicieux, pour nous permettre de tenir une cure, ou de les intégrer de manière quasi permanente dans notre routine soin. Chez les stars, la tendance est devenue une évidence : tous les matins, Jennifer Aniston et Iris Mittenaere mélangent à leur boisson une ration collagénique de la marque Vital Proteins, dont elles sont ambassadrices. Aussi reconnu que l'acide hyaluronique, le collagène se transforme ainsi en argument de santé-beauté longue durée, et déclare ouverte la mode des alicaments. Avant de nous lancer nous aussi à la poursuite de cette protéine essentielle pour la jeunesse de la peau, des cheveux, des ongles, des os et des articulations, on veut tout savoir, of course. C'est parti !

Une molécule miracle fabriquée par l'organisme…

Avec une durée de vie de cinq ans, le collagène est l'une des molécules les plus stables du corps. Un bail, quand on sait que l'acide hyaluronique se renouvelle toutes les quarante-huit heures. Elle représente 75 % du poids de la peau (énorme !), donc pas besoin d'avoir un bachelor en biologie pour réaliser que c'est un élément incontournable de notre sexyness : peau de bébé, cheveux à la Raiponce et souplesse de pole-dancer. Seul problème, ces micro-câbles, aussi résistants que l'aluminium, déclinent dès l'âge de 25 ans, et ensuite de 1,5 % tous les ans…

… mais dont le stock diminue au fil du temps

Autour d'une table, on imagine une conversation passionnée : « C'est quoi le dernier truc beauty à ne pas rater ? » Nous : « Le collagène. » « OK, mais pourquoi ? » La meilleure façon

Shopping version IN

1. En smoothie, avec un super goût choco-noisette, en stick ou en « baril ». Pro-Collagène Peau Neuve, D-Lab.

2. Une nouvelle saveur ? On mise sur les arômes naturels de fraise et de citron, top pour les gourmandes. Beauty Collagen, Vital Proteins.

3. En sachet alu, en mode bio, 2 cuillerées à soupe à saupoudrer sur son velouté de carotte. Poudre de Collagène Marin, Aroma-Zone.

4. Avec un soupçon de zinc antioxydant en prime. Derma Expert Collagène Marin 10G, Oenobiol.

5. En format bouillon, à base de carcasse de poulet Label rouge + curcuma. Bone Broth, Atelier Nubio.

6. En shot quotidien, hyper facile à prendre. Collagène Action Anti-âge, goût pêche, Lashilé.

7. En gros pot ou en dosette, avec tout un menu de saveurs, dont un cacao extra. Collagène Glow, Aime.

Les tips de Mathilde Lacombe

Fan absolue du collagène depuis sept ans, elle connaît ce produit mieux que personne : « Plus convaincue que moi, difficile ! Je n'ai pas pris une ride, ma peau est rebondie, élastique, et j'ai diminué ma quantité de crèmes à appliquer. En revanche, vitamine C en sérum et SPF obligatoires ! Enfin, une à deux fois par semaine, je m'offre les délicieux bouillons bio de chez Judy Paris. »
judy-paris.com/produits-sans-gluten

DR

Shopping version OUT

1

2

3

4

5

6

7

1. Effet rebond. On mise tout sur le *plumpy* avec ces trois peptides pro-collagène associés à de l'acide hyaluronique et des antioxydants. La formule pénètre instantanément, ce qui donne envie de s'en servir non-stop. Crème Pro-Collagène, Paula's Choice.

2. Comme une épargne beauté, on commence à appliquer ce sérum tôt pour préserver, stimuler et mettre de côté chaque jour pour le lendemain. La compo ? Des acides aminés pro-collagène, de la carnosine dipeptide et de l'extrait de fleur d'œillet, pour booster la production naturelle, protéger contre les radicaux libres et hydrater en profondeur. La totale. Pro-Collagen Banking Serum, Dermalogica.

3. Promesse de ridules lissées, on prend ! Le secret ? Des peptides biomimétiques (fragments de protéines), capables de relancer la fabrication de collagène de bonne qualité. Extra Firming Crème Jour, Clarins.

4. Chaque goutte de ce sérum va venir solidifier les piliers de notre peau. Le secret ? Une mine de peptides, matrixyl, rhamnose stimulant et un champignon ultra-tonique, le maitake. Bonding Serum, LiftActiv, Vichy.

5. Une merveille de texture rose lingerie, dans laquelle flottent 8000 microsphères actives gorgées de peptides pro-collagène. Pour compléter, des vitamines C et E, ultra-protectrices. Sérum Micro-Redensifiant, Age Absolu, Uriage.

6. Venue d'un des plus gros labos italiens de dermo-esthétique, cette ligne ultra-rigoureuse promet d'inhiber, grâce à un peptide bio-actif, la dégradation de notre collagène. L'utiliser en prévention, c'est top, mais ça marche aussi bien sur les peaux « en manque ». Ligne Definisse [KP1], Relife.

7. Un sérum pépite qui mise sur la science des peptides pour stimuler le matelas cutané et lisser les ridules. Tri-Peptides, Revitalift Laser, L'Oréal Paris.

DR

d'expliquer, c'est de comparer notre peau à un matelas : jeune, plein de ressorts dans tous les sens, baignant dans une mousse d'acide hyaluronique. Au fil du temps, ces fibres perdent de leur tonicité, s'abîment et se creusent, semblables à la literie d'une location en déroute. Conclusion ? On en a besoin en continu, surtout lorsqu'on a compris qu'à 50 ans, on aura perdu 50 % de notre stock de collagène, avec une baisse de qualité (moins d'élasticité, de densité, de structure), comme une charpente qui s'effondre. Help !

Un nouveau réflexe qui a fait ses preuves…

Le collagène est une molécule parfaitement reconnue scientifiquement, et accessible à toutes. D'un côté, ses ennemis : les rayons UV qui dégradent sa qualité et désorganisent son agencement, une alimentation sucrée en excès qui le caramélise (à l'image du pain de mie qui devient dur et cassant quand on le grille), le stress, les insomnies, le tabac, la pollution, qui freinent la production de cette protéine (entre 20 et 30 %), et augmentent (deux fois plus) sa destruction ! De l'autre, son amie : la prise de collagène, un nouveau réflexe beauté, entre prévention et compensation, avec à la clé amélioration de l'élasticité cutanée, lissage des rides, diminution des douleurs articulaires, cheveux plus forts et plus brillants. Le tout dès deux mois d'utilisation.

… à condition de bien le choisir

Avant de se lancer, on apprend à reconnaître le « bon » collagène, celui qui marchera, qui passera dans le sang pour le plus grand plaisir de nos tissus, et qui aura été élaboré patiemment par les labos de nutri-cosmétique. Deux options concernant l'origine : le collagène bovin (venu des US à 90 %) ou le collagène marin, issu de la peau de poisson et davantage dans nos goûts européens. Dans tous les cas, quatre critères essentiels à vérifier pour que ça fonctionne :

1. Le système d'hydrolyse. Un processus qui pulvérise la protéine en microparticules, permettant une assimilation au top et un

vrai coup de pouce pour notre propre production de collagène.

2. Le poids moléculaire. Il doit se situer entre 2 000 daltons (mais le goût marin risque de ressortir) et 6 000 daltons, le 4 000 étant l'équilibre parfait entre goût neutre et bonne absorption par l'organisme. Non négligeable, car le plaisir et la sensorialité permettent un vrai suivi du traitement ! D'où les dernières innovations autour de saveurs dignes d'un glacier quatre étoiles : choco-noisette, matcha, fraise-citron… On peut l'aimer dans un jus de fruits frais, mais également dans une boisson chaude, de la soupe à la tisane.

3. Le dosage quotidien. Pour constater un réel bienfait peau + santé articulaire, les études cliniques s'appuient sur 10 g par jour pendant trois mois. En dessous, ça reste anecdotique. Comment rester précise ? Grâce à la cuillère doseuse ou au format stick. Et pas de panique si on surdose : le corps absorbe selon ses besoins, et élimine le surplus. Ah oui, good et bad news : le collagène, c'est comme le sport, dès qu'on stoppe la cure, les effets s'arrêtent. C'est pourquoi, à partir de 40 ans, on conseille de garder le réflexe collagène à vie.

4. Le clean avant tout. On pense à checker la présence ou non d'additifs, notamment dans les boissons, d'agents sucrants ou de texture qui annulent l'effet beauté du produit. Pour compenser, on peut mettre du miel, du sirop d'érable ou du sirop d'agave… ★

Merci à la Dre Brigitte-Marie Chouquet, médecin esthétique, Paris 16e ; Mathilde Lacombe, créatrice de la marque Aime ; Cyrille Telinge, créateur de la marque Novexpert.

QUESTIONS / RÉPONSES

Comment s'offrir le jackpot collagène ?

En misant aussi sur ses best friends : vitamine C + rétinol + acide hyaluronique + zinc + cuivre + bakuchiol. Ensuite, on pense aux actifs skin-guard comme le thé vert, le resvératrol ou l'arginine a-glycation, qui limitent sa destruction. L'idée étant d'associer les deux. Le meilleur rituel ? Le matin, prendre sa boisson ou ses gélules au collagène, puis appliquer un sérum à la vitamine C + un soin à base de collagène. Et le soir, s'offrir un sérum pro-collagène pour accélérer l'auto-production de nuit. Un sans-faute !

Existe-t-il une alimentation super-collagène ?

Dans l'assiette, il n'y a pas que les protéines animales (viandes, bouillons à base d'os, poissons avec la peau). On peut aussi jouer avec la force du végétal (soja, quinoa, amarante, graines de chia…). Le tout, toujours associé avec des aliments protecteurs, blindés en vitamine C (comme le chou frisé, extra-puissant), et du zinc (dans les fruits de mer par exemple).

Et le collagène végan, on en parle ?

Pardon à toutes les végétariennes, mais le collagène végan n'existe pas. En revanche, rien n'interdit de miser sur des soins à base d'actifs qui stimulent la production de collagène dans la peau, tel que ce sérum extra à base d'algues, le Booster Pro-Collagène de Novexpert.

Le collagène, écolo ?

À cheval sur nos principes, mieux vaut vérifier la provenance des actifs. Pour un collagène high-level, le plus sûr reste le poisson d'Europe et les fournisseurs européens, avec un label qui garantit des méthodes respectueuses, correspondant au cahier des charges de la marque.

S'offrir une recette de barista

Ce mocktail, collab exclusive entre la marque Aime, les spiritueux sans alcool JNPR et l'hôtel Hoxton Paris, a fait un carton pendant le Dry January. La recette pour s'en inspirer : JNPR n° 2 + Collagène Glow neutre Aime + jus de citron vert + limonade + feuilles de menthe fraîche + tranches de concombre + glaçons. Autre recette plus gourmande, pour le petit déj : 1 dose de Collagène Pink Glow Aime + 1 c. à soupe de poudre de myrtilles + 1 c. à soupe de sirop d'érable + 250 ml de lait d'avoine, le tout mixé au batteur ou au blender.

Photo Romin Favre. Jelly Collagen Cake et Collagen Latte, Collagen 48 Café. Collagène Mocha Glow, Aime. Mini mousseur, Apnée Paris. Cubes cacao au collagène, Holidermie.

Coup de blush

Longtemps mis au placard, il revient cette saison en super-héros, avec des teintes et des effets de texture waouh. Décryptage et astuces pour se faire remarquer.

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

Éclipsé par le contouring et le bronzing à la Kardashian, le blush s'est longtemps réduit à une trace de rose qui criait « je veux avoir bonne mine ! ». Trop « fillette », il faisait partie de ces détails make-up qu'il valait mieux oublier. Alors comment expliquer son grand come-back ? Deux mots : réseaux sociaux. TikTok et Instagram ont en effet transformé ce condensé de couleur en icône à part entière. Tout a commencé il y a cinq ans, pendant la pandémie, quand nos visages s'ennuyaient sous les masques et que nos âmes réclamaient un peu de peps : le blush s'est alors imposé comme une lueur d'optimisme. Depuis, on remercie les muses comme Hailey Bieber, qui ont mis sur le devant de la scène des make-ups désormais emblématiques. Voici notre top 4 avec leur mode d'emploi.

1 *L'island blush*

Avec plus de 14,3 millions de posts sur TikTok, l'*island girl make-up* fait autant rêver qu'une carte postale expédiée depuis les Bahamas. Sur la peau ? Des pommettes healthy, de celles qu'on arbore après un séjour plein vent-plein soleil. Ce blush est là pour copier l'éclat de la bonne mine, rose fouetté, ultra-naturel, façon retour de plage, en mode jet-set, évidemment. Ça nous tente bien.

DIY :

★ On mise sur des textures crémeuses ou en gelée, aux teintes saturées de rose, d'orange ou de corail.

★ On applique le produit avec l'index et le majeur, au-dessus des pommettes, en légers pincements Jacquet, avant de remonter vers les tempes.

★ Le truc en plus ? Tapoter l'arête du nez avec l'excédent de matière pour l'effet *sun kissed*.

Beauty bag : Cooling Water Jelly Tint, Chill, Milk (**1**) ; Blush crème, Néfertiti, Le Rouge Français (**2**) ; Blush, 18, Bourjois (**3**) ; Do-it-All-Stick, Teddy, H&M Beauty (**4**) ; Multi-Stick, Dear Ruby, Ilia ; Fantastick Baume & Blush, Rose, Pomponne ; Rosy Glow, 015 Cherry, Dior ; Joues Contraste, Foschia Rosa, Chanel ; Teint Idôle Ultra Wear, Rose, Lancôme.

Le blush, un geste clé

On l'a souvent acheté machinalement, comme un rose passe-partout tapoté en souriant, sans trop se poser de questions. Aujourd'hui, c'est l'un des éléments phares des beautystas : on explore, on expérimente, on personnalise. Les textures sont variées et servies sur un plateau : crèmes au fini léger et translucide, gelées qui captent la lumière, poudres ultra-saturées à superposer pour un effet drama queen… Il y a un blush pour chaque mood, chaque style, chaque peau. Et nous, on s'amuse et on transforme le fard à joues en outil d'expression.

2 *Le strawberry blush*

Rien que ça, 43 millions de posts sur TikTok ! Ce look évoque le *party candy* (bar à sucreries), largement popularisé par les maquillages d'Hailey Bieber. On imagine des joues toutes *flushy* sous l'effet d'une séance de trampoline, avec, si on ose, des paupières et des lèvres en total coordonné fruité inspiré de la fraise.

DIY :

★ On opte pour des blushs version poudre ou liquide, teintés de rose ou de rouge, qui évoquent la pulpe d'un fruit bien mûr.

★ On applique la matière au doigt sur le bombé des pommettes, juste sous les yeux, avant de l'étirer et de l'estomper vers le haut avec un pinceau (ou un beauty blender), pour un rendu sans démarcation.

★ Cerise sur le gâteau ? Dessiner quelques taches de rousseur au crayon marron, pour évoquer une journée chill au soleil.

Beauty bag : Heavenly Skin Blush, Dreamphoria, Corail, Kiko Milano (**5**) ; Make Me Blush, Babydoll Pink, YSL (**6**) ; Divine Blush, Legendary Glow Colour Balm, Pat McGrath Labs (**7**) ; Blush liquide Benetint, Benefit (**8**) ; Blush Lumière d'Ocres, Rose faïence, La Provençale bio (**9**) ; On-the-Glow Blush, Ruby, Pixi ; Cloud Crush Blush, Watermelon Rain, Too Faced ; Glow Play, Heat Index, M.A.C.

Pull Antik Batik.
Modèle Béa H., agence Next Management.
Coiffure Nicolas Eldin, agence Call My Agent.
Assistante stylisme Clémence Guillerm.
Mise en beauté Chanel par Carole Lasnier, agence B-Agency, avec Soin N°1 de Chanel Crème au Camélia Rouge, teint Les Beiges Touche de Teint B20. Sur les pommettes, création exclusive Teint Camélia Futura. Sur les yeux, les 4 ombres Utopia, Mascara Noir Allure Noir. Sur les lèvres, Rouge Coco La Pausa.

Strawberry girl

Le pitch? Libérer l'artiste en nous avec des fards gras qui glissent, s'étalent et jouent la carte des couleurs ultra-vibrantes. **Mode d'emploi: 1.** Gras sur gras, c'est la clé, avec un teint parfaitement hydraté pour faire adhérer la matière. Plus tard, si besoin, une touche de poudre calmera le glow. **2.** On oublie les doigts : pinceau précis = zéro trace. **3.** On y va patiemment, par petites touches, en dégradant progressivement pour sculpter le visage avec des pigments bien placés. **Astuce?** Si on n'a pas de fard gras en stock, on mélange 1 ou 2 traces de rouge à lèvres + 1 goutte de fond de teint sur le dos de la main, on chauffe le tout et on prélève au pinceau pour l'appliquer à la manière d'un blush. **Quoi?** Bisou Blush, Inès, Violette_fr; Match Stix Color Adaptive Cheek, Fenty; Buttermelt Blush, Had Butta, NYX. *Merci à Carole Lasnier, make-up artist.*

3 *Le sunset blush*

Avec 80 millions de posts au compteur sur TikTok, on réalise que cette technique est un vrai geste anti-morosité. Elle joue sur les nuances orangées et dorées d'un coucher de soleil d'été, chaud, lumineux et glamour. On se laisse vite tenter pour contrer la pénurie d'UV sur la ville.

DIY :

★ En format liquide, on tapote deux touches de blush rose saturé sur le haut des pommettes, suivies de deux gouttes de blush orange appliquées juste en dessous.

★ En version poudré, c'est deux teintes maxi pour permettre une transition harmonieuse : caramel et brique, ou rose et corail. Pour un rendu aérien, on estompe délicatement au pinceau à blush avec des mouvements légers vers le haut.

★ L'astuce qui change tout ? Oser superposer une touche d'highlighter sur ces duos de blushs pour capter la lumière, puis estomper le tout au gros pinceau, en remontant légèrement vers le haut pour un effet fondu parfait.

Beauty bag : HD Skin Blush & Glow, Make Up For Ever (**10**) ; Buttermelt Blush, Butta With Time, NYX (**11**) ; Easy Color Blush & Lipstick , Pink Crush, Deborah Milano (**12**) ; Rosy Glow, 004 Coral, Dior (**13**) ; Terracotta Blush, Dark Coral, Guerlain ; Make Me Blush, Rose Haze, YSL ; Highlighter Liquide, Peachgasm, Charlotte Tilbury ; Camo Liquid Blush, Gorg Orange, e.l.f.

4 *Le boyfriend blush*

Cette technique s'inspire des joues rougies par l'air froid du matin, comme celles de notre boyfriend, qu'on jalouse un peu. Le but ? Recréer cet effet anguleux et un poil masculin à la Miley Cyrus que les Américaines ont déjà adopté.

DIY :

★ Ici, c'est le stick qu'on préfère, à appliquer directement au milieu de la joue, avant de l'estomper vers le bas et l'extérieur, pour un effet légèrement structuré.

★ Afin d'appliquer la matière uniformément, on tapote doucement avec son poing, sans frotter.

★ Le tip backstage ? En l'absence de blush, on utilise son rouge à lèvres, couleur tommette.

Beauty bag : Blush Subtil, Blushing Trésor, Lancôme (**14**) ; Blush crème, Glassy Acai, Haus Labs (**15**) ; Blush Tape, Buffed Rose, Tarte (**16**) ; Joues Contraste Intense, Camélia Futura, Chanel (**17**) ; Blush, Ruby Ready, &Other Stories (**18**) ; Soft Pop Blush Stick, Pomegranate, Makeup by Mario ; Cheeky Tint Blush Stick, Rebel Red, Huda Beauty. ★

Merci à Carole Colombani, maquilleuse studio, @carolecolombani

WARNING !

Non au mélange des textures. Blush crème sur fond de teint liquide ? Cata en vue, car cela peut laisser des traces et/ou ruiner notre base de teint. L'astuce de rattrapage : on tapote doucement avec un pinceau fluffy, pour une application tout en légèreté et zéro migration.

Trop de couleur, c'est too much. On joue progressivement, en commençant par une touche légère et en montant peu à peu en intensité. Pour baisser d'un ton, une goutte d'anti-cernes calmera le jeu.

Attention à la teinte. Si elle est trop froide ou trop flashy, nos joues se transformeront en panneau de signalisation. Pour éviter ça, on teste la couleur à l'intérieur du poignet et on mise sur des nuances qui matchent à la peau pour un effet *naturally radiant*.

Bonne ou mauvaise idée ?

Le blush blanc

Super tendance sur TikTok pour les maquillages de fiesta, le blush blanc est avant-gardiste, intrigant et déroutant. Utilisé en confettis, il peut jouer le rôle d'un enlumineur mat et apporter une lumière subtile sur certaines zones du visage. Un effet sculptural élégant ? Oui, si on maîtrise !

Astuce ? L'appliquer en base de peau pour intensifier la couleur d'un fard, ou en touches légères sur des zones clés comme le centre du visage, façon chef op'.

Verdict ? Une bonne idée si on maîtrise la technique, sous peine de ressembler à un personnage échappé du film *Barry Lyndon*.

Le filtre TikTok Contraste Makeup pour trouver sa teinte idéale pour les joues

Cette technique s'appuie sur la théorie du contraste. En effet, le jeu entre nuances claires et foncées peut transformer la perception de nos traits. On teste le filtre pour découvrir notre contraste perso, puis on change nos habitudes. Si on est dans la catégorie « haut contraste », il faudra jouer avec un lipstick audacieux, un eye-liner prononcé et un blush plus foncé. Si on appartient au club « faible contraste », on misera sur des teintes douces, un contouring subtil et un blush naturel crémeux.

Astuce ? On n'hésite pas à expérimenter le soir, avant la douche, afin de tester sans stress d'être en retard.

Verdict ? Une bonne idée, mais qui demande du temps. Sympa de le faire à deux, avec une amie.

Comment choisir son blush ?

Pour les peaux grasses, les textures semi-mates et les poudres veloutées donnent un éclat sous contrôle. On veut du chic, pas un effet boule de disco.

Pour les peaux sèches, les blushs crémeux ou en gel sont nos best friends, avec la promesse d'un fini glossy et d'un coup de frais hydratant, comme la rosée du matin.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

THIERRY LEGAY (20), DR.

COSMOPOLITAN

ABONNEZ-VOUS

26 € SEULEMENT !

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

Télécharger dans l'App Store

GET IT ON Google Play

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

PAIEMENT PAR CARTE BANCAIRE

1 ENTREZ LE CODE **608WP2** sur ***magazines.fr***

LE SITE OFFICIEL D'ABONNEMENT

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 REPONSE 56 389 - 93309 AUBERVILLIERS CEDEX.

OUI, JE M'ABONNE 1 AN POUR **26 €** AU LIEU DE ~~29,70 €~~*
AU MAGAZINE **COSMOPOLITAN** (11 N°)

608POS2

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 30/1/2025 au 30/4/2025) 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 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 leserviceclient@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 seulement si un consentement exprès a été donné en ce sens, lequel peut être retiré à tout moment. En application de la règlementation 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

Olesia Bekh/Getty Images/iStockphoto. vLoccia/gmc.

En cuisine avec François-Régis Gaudry
page 116

Calendrier cosmique
page 119

Lettre ouverte à mes tatouages
page 124

s'évader Essaouira

Au Maroc, cap sur cette ancienne cité fortifiée face à l'océan Atlantique. Le secret le mieux gardé du coin ? Le Jardin des Douars, un hôtel de charme comme on les aime.

Par Elsa Margot

★ **Un paradis lové dans la nature.** Au creux d'un vallon, cette vaste demeure aux teintes naturelles, parsemée de zelliges, propose 19 chambres et 6 suites intimistes. Partout, les tons ocre tranchent avec le vert de la végétation, où palmiers et bougainvilliers s'épanouissent jusqu'aux deux piscines protégées du vent.

★ **Un point de départ pour découvrir la région.** Vous êtes plutôt kite surf ou rando à cheval ? Ici, tout est possible, même une session de golf. Nous, on opte pour la balade avec un guide, qui nous raconte la douceur de cet endroit préservé du tourisme de masse et de la chaleur. Un grand coup de cœur.

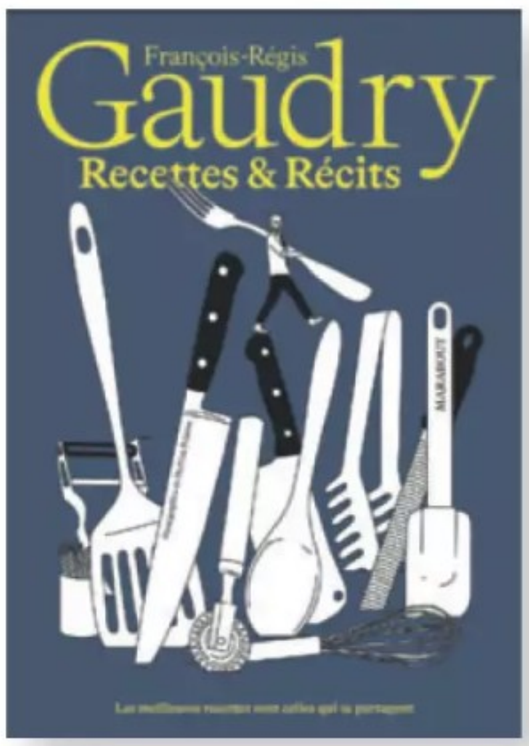
★ **J'y vais !** Transavia assure 6 vols par semaine entre Paris-Orly et Essaouira, à partir de 67 € l'aller simple. Infos hôtel sur jardin-desdouars.com

DR

En cuisine avec François-Régis Gaudry

Pour raconter ses assiettes préférées, le journaliste et critique gastronomique dévoile un recueil gourmand rempli d'anecdotes croustillantes. On adore!

Par Victoria Lasserre. Photos Mathieu Pellerin.



Chaque recette a son histoire, et ce n'est pas François-Régis Gaudry qui dira le contraire. Dans son nouveau livre de cuisine, le spécialiste dresse l'inventaire de ses préparations fétiches. Après ses encyclopédies culinaires, baptisées *On va déguster* (également le nom de son émission sur France Inter), il publie cette fois-ci *Recettes & Récits* (éd. Marabout). Plus personnel, l'ouvrage recense 155 expériences gustatives, qui proviennent toutes de souvenirs d'enfance, de voyages ou d'échanges avec les chefs qu'il a eu la chance de croiser. C'est ainsi que les plats corses de sa grand-mère rencontrent les meilleures astuces de cuisine d'Anne-Sophie Pic. Et ça donne furieusement envie! Bonus : chaque recette s'accompagne d'une anecdote, d'une scène de vie, d'une petite histoire. « Populaires ou bourgeoises, street food ou gastronomiques, mijotées ou sorties du placard, corses, italiennes, balkaniques, asiatiques… Elles se nourrissent de toutes les influences, mais nourrissent la même ambition : être délicieuses et inratables », décrit-il en parlant des recettes qu'il a soigneusement sélectionnées. Nous, on a craqué pour le chou-fleur rôti au beurre de cacahuète et lait de coco de la cheffe Sabrina Ghayour, le labné du célèbre Yotam Ottolenghi, et enfin l'incroyable tatin de bananes de la cuisinière Suzy Palatin. Maintenant, à vous de jouer!

Chou-fleur rôti au beurre de cacahuète & lait de coco

Pour 4 personnes

- 1 beau chou-fleur

Pour la marinade :

- 400 g de lait de coco
- 3 c. à soupe bombées de beurre de cacahuète lisse au naturel
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe de cassonade
- 1 c. à café de curcuma moulu
- ½ c. à café de piment de Cayenne
- 1 pincée de sel

Pour la garniture :

- 300 g de yaourt grec
- 1 petit bouquet de coriandre
- 1 poignée de cacahuètes grillées
- 1 filet de jus de citron
- Poivre noir du moulin

Préchauffer le four à 180 °C. Tapisser un grand plat à gratin de papier sulfurisé.

Détailler le chou-fleur en petits bouquets. Éplucher et hacher la gousse d'ail.

Verser dans un saladier tous les ingrédients de la marinade, et mélanger au fouet jusqu'à obtenir une texture homogène et lisse. Ajouter les bouquets de chou-fleur et les mélanger délicatement pour les recouvrir de marinade.

Étaler les bouquets dans le plat, puis verser le reste de la marinade. Enfourner pour 45 minutes en remuant à mi-cuisson. Le chou-fleur doit être bien doré.

Étaler le yaourt grec au fond d'un plat de service, puis disposer dessus les bouquets de chou-fleur avec toute leur sauce. Parsemer de cacahuètes concassées et de coriandre ciselée. Arroser de jus de citron. Donner quelques tours de moulin à poivre. Servir.

Labné

Pour un grand bol

- 500 g de yaourt (idéalement de chèvre ou de brebis, à remplacer par du fromage blanc frais ou de la faisselle)
- Zaatar (ou thym frais + sarriette hachés)
- Huile d'olive

Poser une passoire sur un saladier et la recouvrir d'un torchon propre. Verser le yaourt et le recouvrir avec le linge.

Laisser s'égoutter au minimum 5 heures dans un endroit frais. Au bout de ce temps de repos, le fromage a perdu en eau et a désormais une texture compacte.

Le placer dans un récipient, ajouter un filet d'huile d'olive, puis mélanger à l'aide d'une spatule.

Saupoudrer de zaatar et servir avec des gressins, des crackers ou du pain pita.

Tatin à la banane

Pour 6 personnes

- 1 disque de pâte feuilletée pur beurre
- 6 à 8 bananes (selon la grosseur), pas trop mûres
- 70 g de beurre
- 75 g de sucre de canne
- 1 c. à soupe de rhum ambré (à défaut, du rhum blanc)

Éplucher les bananes et retirer tous les filaments.

Faire fondre le beurre dans une poêle à feu doux, et saupoudrer de sucre pour réaliser un caramel. Disposer dessus les bananes entières, et faire cuire au minimum 25 minutes à feu très doux, sans les retourner et en veillant à ce qu'elles ne brûlent pas. On peut largement dépasser ce temps de cuisson car plus on laisse confire les bananes dans le beurre et le sucre, meilleure est la tatin ! En fin de cuisson, ajouter le rhum et laisser tiédir.

Préchauffer le four à 180 °C.

Transvaser délicatement les bananes dans un moule à manqué de 24 cm, dérouler la pâte feuilletée sur les bananes et la pincer tout autour du moule pour former un ourlet. Enfourner pour 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

Sortir la tarte du four et laisser reposer 10 minutes, le temps que le caramel se solidifie un peu, puis renverser la tarte sur le plat de service. ★

5 dates clés pour rester alignée en mars

Par Ludivine Olives

03/03
Vénus rétrograde

La planète de l'amour ralentit et nous replonge dans notre vie amoureuse passée. Résultat ? On se refait le film et on se demande si c'était réellement une bonne idée de quitter notre ex. Vénus, dans l'impulsif signe du Bélier, nous pousserait même à envoyer un message à cette personne qui ne savait pas faire fonctionner un lave-linge. STOP ! Ne nous laissons pas influencer par les astres pour éviter le désastre.
C'est le moment de... Vider le dossier photo « My love » de notre téléphone.

14/03
Pleine Lune en Vierge

Le mieux est l'ennemi du bien : ne l'oublions pas lorsque cette Pleine Lune en Vierge nous poussera à réorganiser notre dressing. Être perfectionniste nous rend rarement heureuse : tout ce que nous allons gagner, c'est une insomnie doublée d'une plaque d'eczéma. Du calme, apprenons à relâcher la pression.
C'est le moment de... Laisser glisser les critiques de notre mère ou notre boss. Même pas mal.

16/03
Mercure rétrograde en Bélier

Ce n'est ni le moment d'acheter un appartement ni de partir en vacances. On évite toute prise d'initiative et grand changement. Notre spontanéité pourrait se transformer en impulsivité. Attention à ne pas s'emballer pour un projet qui ne pourrait pas être mené à son terme. On pourrait aussi faire face à des problèmes… de transports.
C'est le moment de... Regonfler les pneus du vélo et vérifier les freins.

21/03
Le Soleil entre en Bélier

Le printemps est là ! Le Soleil a terminé son cycle complet du zodiaque et il fait son grand retour dans le signe du Bélier. Les feuilles réapparaissent dans les arbres, les animaux sortent de leur hibernation et… nous aussi. Un nouveau départ avec un regain d'énergie bienvenu. Enthousiasme et optimisme sont au rendez-vous, plus rien ne nous arrête !
C'est le moment de... S'offrir une nouvelle paire de chaussures pour sauter à pieds joints dans le bonheur.

30/03
La Lune et Pluton en carré

Les énergies de ces deux astres font des étincelles et entraînent un climat violent et tendu. On a du mal à gérer nos émotions, ce qui engendre une perte de contrôle dans notre quotidien. Adieu la diplomatie et bonjour la brutale franchise. Que ce soit au boulot, en amitié ou dans notre couple, on pourrait traverser une période de turbulences…
C'est le moment de... Garder le silence lorsque Julie nous demande si sa frange lui va bien.

Rituel de connexion à la Pleine Lune

Il nous faut : une bougie violette pour éveiller l'intuition, une améthyste, une pierre de lune, une labradorite et un carnet.
« Allumez votre bougie en répétant : "Je m'ouvre à mon intuition et à la lumière intérieure qui me guide." Concentrez-vous sur la flamme pour harmoniser votre esprit. Prenez l'améthyste dans la main gauche pour recevoir les messages intuitifs du subconscient. La pierre de lune dans la main droite pour renforcer la connexion spirituelle. La labradorite près de la bougie pour transformer les intuitions en actions concrètes. Respirez profondément en visualisant une lumière violette et posez-vous la question suivante : "Quelle est la prochaine étape pour moi ?" Notez dans votre carnet toutes les impressions, images et idées venues pendant le rituel. Ces notes seront une boussole pour naviguer dans les semaines à venir. »

Merci à Charly, du compte Instagram @taddaa.co

SIMON PEDOR/ISTOCK

Bon anniversaire miss Poissons !

Votre année solaire. Ouf, Saturne et Neptune quittent votre signe. Résultat ? Des perspectives qui s'ouvrent, moins de doutes, et des projets qui prennent forme. En bonus : amitié et sororité sont au beau fixe.

Vos grands moments love. Brillez de tous vos feux en avril, amorcez un nouveau chapitre de juin à août, vivez une folle passion érotique de novembre à février.

Vos heures de gloire. Valorisez vos idées et votre créativité au printemps, misez sur le travail d'équipe en juin/juillet, partez à l'étranger à l'automne, imposez votre style entre novembre et mars.

Par Carole Vaillant

Bélier 21 mars-20 avril

Aimer : Ce mois-ci, le ciel vous aide à poser des mots sur vos émotions, et à mieux décrypter les rouages de votre relation. À deux, des changements amorcés le mois dernier vont se confirmer, mais cela demandera des ajustements. Célibataire ? Votre charme opère, n'hésitez pas à en abuser.
Réussir : Avec Mercure à vos côtés, vous exprimer est la priorité du moment. C'est une excellente période pour défendre un projet ou faire passer un message, mais attendez-vous à des problèmes de communication ou à des retards à partir du 15. À surveiller : votre réactivité émotionnelle.
Profiter : D'un esprit au top.

Taureau 21 avril-21 mai

Aimer : Misez sur un climat propice aux échanges et à la séduction, vous pourriez établir des connexions prometteuses, tant sur le plan sentimental qu'amical. À deux, des projets ébauchés le mois dernier pourraient prendre corps dans le courant de la seconde quinzaine. Au top ? Le sexe.
Réussir : Les conditions sont toniques et propices à l'action. Ce pourrait être un bon moment pour créer votre entreprise ou prendre la tête d'une équipe. Seul bémol : un terrain relationnel un peu « accidenté », apprenez à repérer les manipulateurs et choisissez bien vos alliés.
Profiter : D'opportunités d'agir et vous affirmer.

Gémeaux 22 mai-21 juin

Aimer : Ce mois-ci, Mercure et Vénus vous facilitent la vie et le dialogue. En couple, vous serez animés par le même désir d'aller de l'avant et de mieux vous comprendre. Célibataire ? Vive la liberté ! C'est une bonne période pour explorer vos désirs et passer du temps avec vos amis.
Réussir : Vous surfez sur une vague positive et dynamique, c'est le moment idéal pour valoriser vos compétences, développer des talents créatifs ou trouver des soutiens pour concrétiser vos projets. Vous pourriez recevoir des nouvelles d'une personne rencontrée fin 2024 (à partir du 15).
Profiter : D'échanges inspirants.

Cancer 22 juin-22 juillet

Aimer : Gare à un climat un peu orageux, qui pourrait faire écho à des moments vécus à l'automne dernier. Si vous avez occulté des problèmes, c'est un bon moment pour crever l'abcès. La bonne nouvelle : une confiance en vous boostée et un magnétisme sexuel de compète.
Réussir : Dopée par Mars, vous ne manquez ni de punch ni d'efficacité, mais attention à la gestion du stress et des émotions. Faites le tri dans vos priorités et méfiez-vous d'une tendance à présumer de vos forces. À anticiper : une communication perturbée à partir du 15.
Profiter : D'un rab d'énergie et d'autorité.

Lion 23 juillet-23 août

Aimer : Mercure et Vénus dynamisent vos relations, comptez sur de belles connexions intellectuelles et amicales et un vrai sentiment d'écoute avec votre partenaire. C'est une super période pour partir en voyage et partager vos émotions avec l'autre. Un date en vue ? Misez sur le 11.
Réussir : Là aussi, l'esprit de découverte et la communication ont le vent en poupe. N'hésitez pas à explorer, ouvrir votre esprit à de nouvelles idées. Vous pourriez avoir l'opportunité de suivre une formation ou de faire des rencontres inspirantes. À surveiller : une énergie un peu en dents de scie.
Profiter : De relations enrichissantes.

Vierge 24 août-23 septembre

Aimer : Vénus vous rappelle que le printemps est imminent, avec un contexte plein d'élan, propice aux rapprochements et aux coups de cœur. Célibataire, un jeu de séduction amorcé mine de rien pourrait devenir prenant. En couple, vous serez connectés à des niveaux très subtils.
Réussir : Gare aux malentendus, des négociations en cours pourraient s'avérer plus compliquées que prévu (à partir du 15). La bonne nouvelle : votre efficacité redoutable vous fait marquer des points, on pourrait vous confier de nouvelles responsabilités ou vous faire une proposition inattendue.
Profiter : D'une énergie très attirante.

Balance

24 septembre-23 octobre

Aimer : Vénus vous invite à porter un regard neuf sur l'amour et les relations. À deux, un projet ou un événement inattendu pourrait révéler des émotions inédites dans votre couple. En solo, vous pourriez être attirée par quelqu'un de très différent de vos critères habituels.
Réussir : Vous êtes portée par une vague d'énergie intense et très créative, mais gare au stress, car Mars encourage les tensions et l'esprit de compétition. C'est une bonne période pour tester de nouveaux terrains de jeux, communiquer et découvrir l'étendue de vos possibilités.
Profiter : D'un climat relationnel et amoureux dynamique.

Scorpion

24 octobre-22 novembre

Aimer : Ce mois-ci, l'amour et le désir se subliment dans la nuance et les petites choses du quotidien. En couple, vous vous sentirez en phase avec vos besoins réciproques. En solo, vous pourriez développer une relation un peu ambiguë avec un.e collègue. Un rendez-vous ? Misez sur le 18.
Réussir : Mars dynamise tous vos projets et vous donne de l'assurance. C'est une excellente période pour relever de nouveaux défis, défendre votre point de vue et obtenir la reconnaissance que vous attendez. À anticiper : quelques retards ou bugs de communication (à partir du 15).
Profiter : D'opportunités de vous exprimer.

Sagittaire

23 novembre-21 décembre

Aimer : Le ciel donne une totale liberté d'expression aux sentiments et au désir. Ce mois-ci, vous allez vous enflammer, vivre plus fort, et tout cela dans la joie et la bonne humeur. En quête de votre alter ego ? Ouvrez l'œil vers le 6 ou le 10. Déjà en couple ? Vous serez totalement en phase.
Réussir : Vous traversez une période ultra-dynamique, favorable aux nouvelles expériences et aux initiatives. Quel que soit votre secteur d'activité, c'est le meilleur moment pour amorcer les changements qui vous font envie. À valoriser : votre esprit créatif et votre aisance relationnelle.
Profiter : D'une créativité rayonnante.

Capricorne

22 décembre-20 janvier

Aimer : Votre ciel est un peu à double lecture, avec de beaux moments de passion en vue, mais aussi des confrontations ou des désaccords à gérer. Si vous avez laissé passer des comportements qui ne vous conviennent pas, c'est un bon moment pour en parler ouvertement.
Réussir : Mars vous a dans son viseur. Résultat : énergie et combativité, mais aussi un risque accru de conflits, de l'énervement et du stress à gogo. Bref, si vous avez des jours à prendre, c'est le moment de vous retrancher chez vous. Sinon, patience, ça se décante vers la fin du mois.
Profiter : D'occasions de vous affirmer.

Poissons

19 février-20 mars

Aimer : Bravo ! Éclairée par le Soleil, vous rayonnez d'une énergie très attirante qui va impacter toutes vos relations. À deux ou en solo, c'est une bonne période pour vous recentrer sur vous-même et donner la primeur à vos désirs. En bonus : un climat particulièrement torride.
Réussir : Mars vous stimule sans faiblir, dope votre agressivité positive et vous donne les moyens de gagner tous vos paris. Attention quand même à Jupiter, qui pousse aux excès d'optimisme, donc OK pour l'audace, mais gardez les pieds sur terre. Votre atout du moment : un super capital sympathie.
Profiter : D'un charisme en hausse.

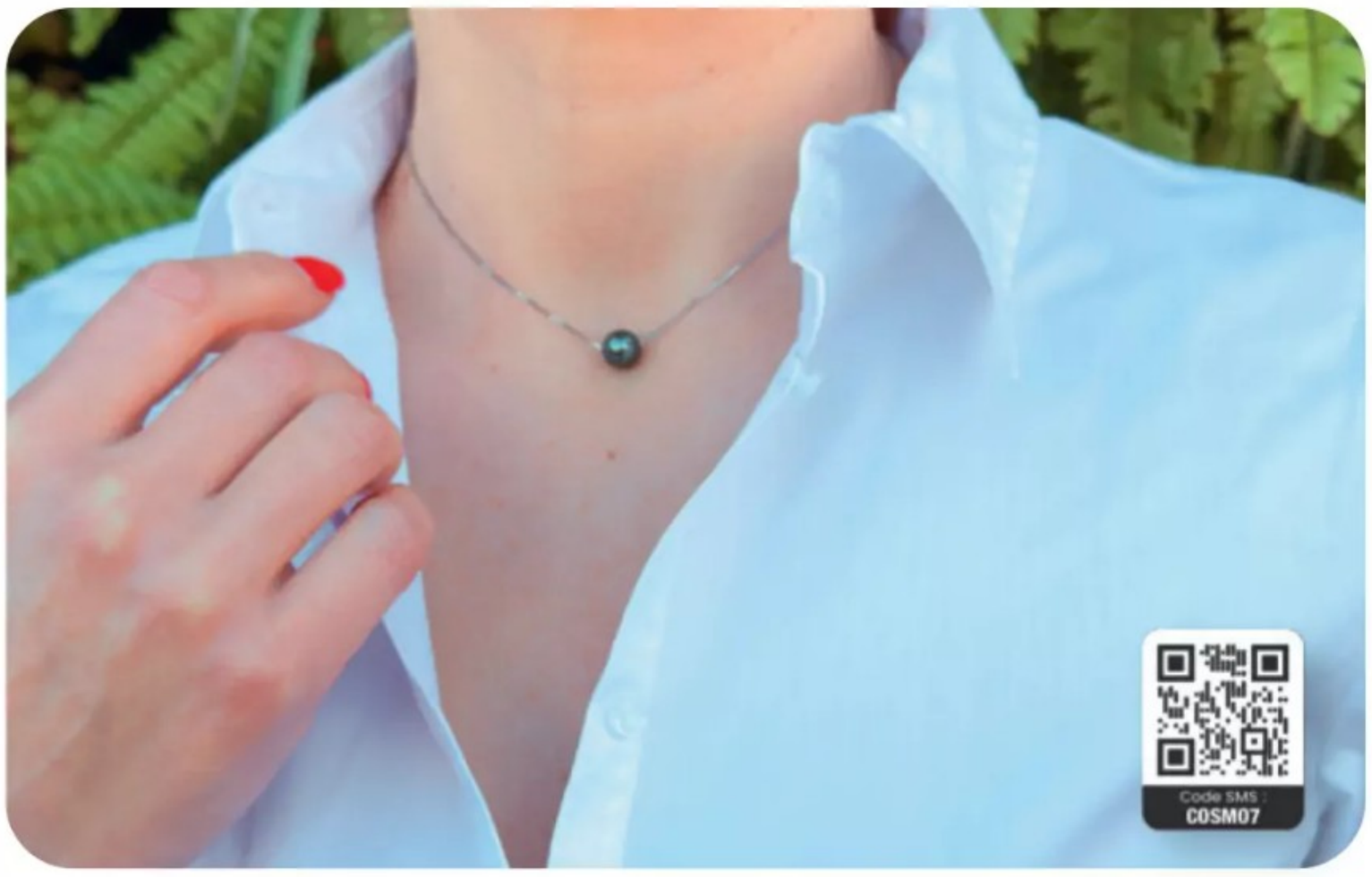
Verseau 21 janvier-18 février

Aimer : Vénus et Jupiter sont de mèche pour vous faire palpiter, et vous soufflent des envies de fun, de grands projets et de voyages. À deux, c'est une jolie période pour s'évader et se redécouvrir. Célibataire, la période est franchement propice aux rapprochements (jusqu'au 27).
Réussir : Votre ciel vous invite à élargir vos horizons, apprendre, partager vos idées, bref, tout faire pour enrichir votre expérience et débusquer les opportunités. De belles ouvertures pourraient se présenter à partir du 21. Ce qui fonctionne à fond : communication et relationnel.
Profiter : D'un ciel ultra-sympa et amoureux.

DEDRAW STUDIO/ISTOCK

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



4 colliers véritable Perle de Tahiti

La Manufacture Royale des Perles du Pacifique incarne l'élégance et l'authenticité à travers des bijoux d'exception en or et argent massif. Chaque pièce met en valeur de véritables perles de culture de Tahiti (9-10 mm – qualité A+), reconnues pour leur éclat unique et leur raffinement. Héritière d'un savoir-faire artisanal précieux, la marque célèbre la beauté naturelle et intemporelle des perles, offrant des créations sophistiquées qui subliment chaque instant de la vie avec grâce et distinction. manufacture-royale-des-perles-du-pacifique.com (Valeur: 389 €). Code: **COSMO7**

8 bons d'achat La Fiancée

Voyage en mode imprimée! La Fiancée pose ses valises sous le soleil d'Espagne et propose un vestiaire qui vous fera rayonner. Matières naturelles, coupes confortables, le vestiaire Fiancée offre une mode positive pour toutes les femmes du 36 au 52. Pour cette nouvelle collection, découvrez une explosion de couleurs qui boostera vos summer parties! lafiancee-shop.fr (Valeur: 100 €). Code: **COSMO6**

3 séjours pour 2 adultes et 2 enfants au Parc du Futuroscope

Réveillez l'aventurier qui est en vous. Le Futuroscope, c'est ce lieu extraordinaire où le réel et l'imaginaire se côtoient. Ici, vous pourrez rejoindre Mars en roller coaster, embarquer pour un incroyable voyage ou sauter dans une tornade. Au Futuroscope, votre imagination sera votre seule limite. futuroscope.com (Valeur: 500 €). Code: **COSMO5**

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 05/03/2025 au 01/04/2025. 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 indicatif. Coloris et visuels non contractuels. Liste des gagnants sur http://gagnants.marieclaire.fr/gagnants.html

SMS+

Par Sophie Lebas

DR, PHOTOS NON CONTRACTUELLES

COSMOPOLITAN

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. 0184 888 222 du lundi au vendredi de 8 h à 19 h et le samedi de 8 h à 16 h.
Adresse internet : magazines.fr/cosmopolitan.
Contact : leserviceclient@magazines.fr.

TARIFS ABONNEMENT	11 numéros TTC
France	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, Wollzeille 11, Vienne.
Portugal : 3,50 €. INP International News Portugal, rua da Republica da Coreia, N° 34 – Ranholas – 2710 – 460 Sintra.
Cosmopolitan (USPS # 008-926) is published monthly for $ 77 per year. Periodical postage paid at Champlain, N.Y., and additional mailing offices. Postmaster : send address changes to IMS of New York, PO Box 1518, Champlain, N.Y., 12919-1518. For details, call IMS 1 800 428 3003.
Publication mensuelle - Distribuée par MLP. Photogravure : Hyphen-France SAS. Impression : Walstead Central Europe. Imprimée en Pologne/Printed in Poland.

Directeur de la publication
Arnaud de Contades

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

Numéro de commission paritaire 0324 K 84 386 (T.V.A. 2,10 %). Dépôt légal 1er trimestre 2025.

PEFC
PEFC/32-32-082
Certifié PEFC
Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées
www.pefc-france.org

ARPP autorité de régulation professionnelle de la publicité

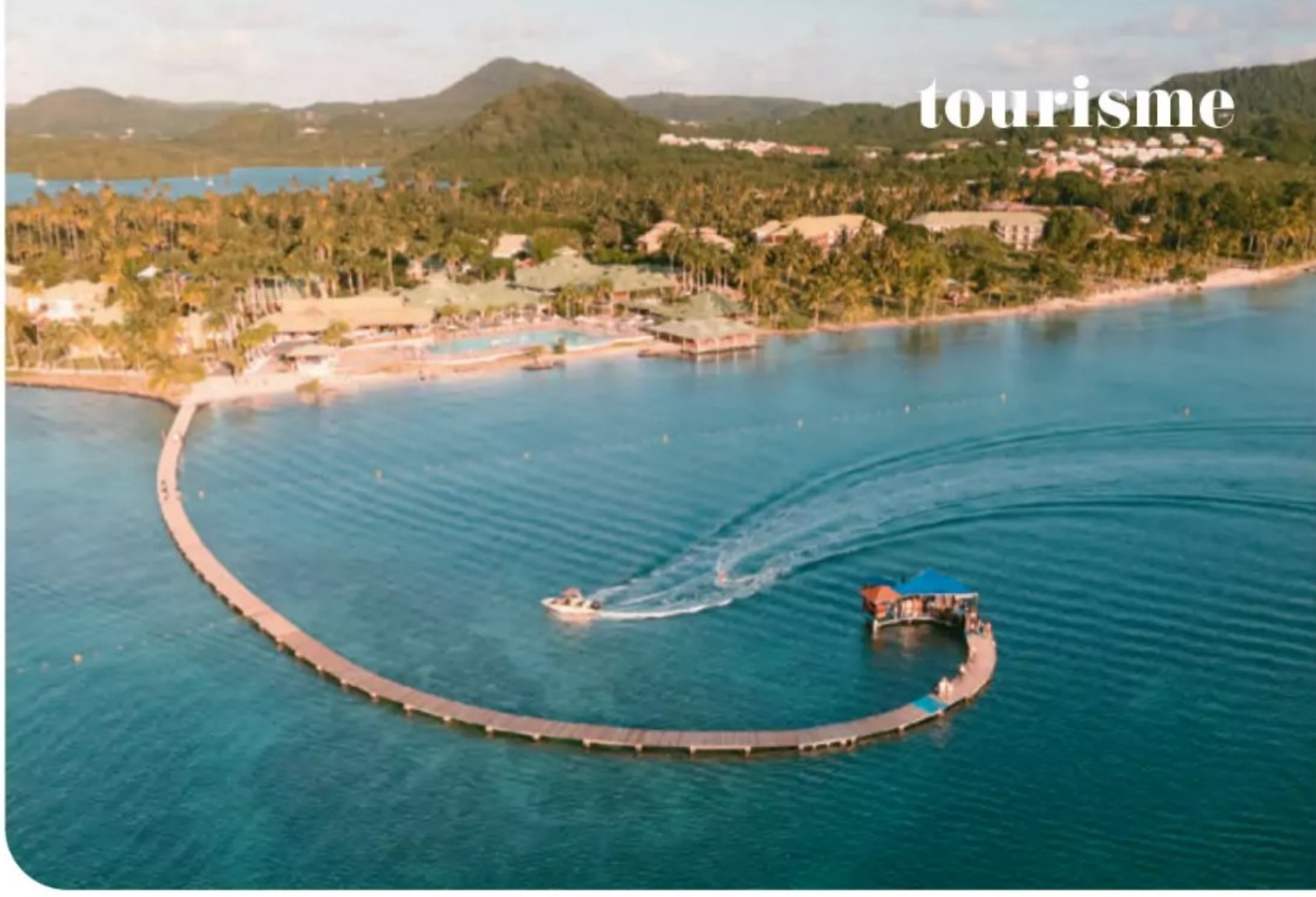
ACPM

FR

Origine du papier : Finlande.
Taux de fibres recyclées : 0 %.
Certification : PEFC.
Eutrophisation : Ptot 0,005 kg/tonne.

DR

HORS ENCARTS



Cap sur la Martinique

Tout juste rénové, le mythique Club Med Les Boucaniers nous attend pour une pause farniente et cocotiers.

Un décor paradisiaque

Au cœur des Caraïbes, face au Rocher du Diamant, bienvenue dans un parc de 22 hectares de jardins paysagés et de cocoteraie. Hibiscus, frangipaniers, bougainvilliers… Autant de clins d'œil à l'île aux fleurs, surnom de la Martinique, face à l'immense plage de sable blanc qui borde le resort.

Une déco lumineuse et joyeuse

Ce Club Med historique, qui a ouvert ses portes en 1969, s'est refait une beauté en s'inspirant de la culture créole, festive et colorée. Dans les vastes chambres, priorité aux tonalités chaudes et acidulées, et aux matériaux locaux comme l'osier, le bois ou le rotin. Une simplicité élégante qui fait écho à la nature toute proche.

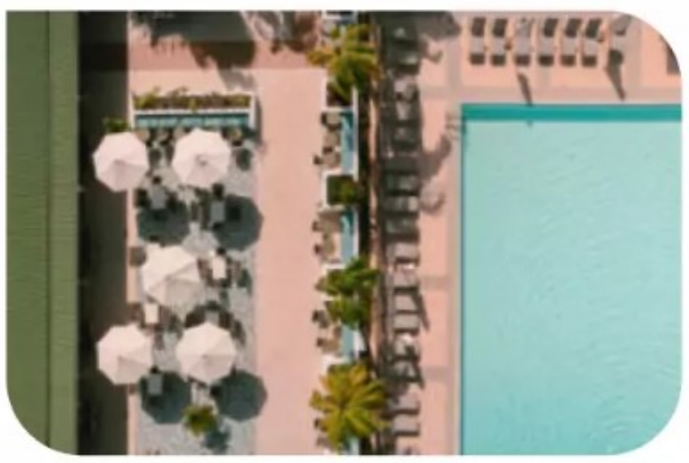
Un spot au top pour les sportifs

Vu du ciel, le resort se distingue par son ponton XXL en forme de virgule, parfait pour les départs en ski nautique. Mais ce n'est pas tout : wakeboard, stand up paddle, planche à voile, kayak, kitesurf, wingfoil… Ici, le sport a la cote ! Côté plongée, il y a de quoi faire entre tortues vertes, coraux et grottes sous-marines. Plutôt team détente ? Cours de yoga en extérieur face aux eaux turquoise, piscine avec vue sur la mer… Et six nouveaux terrains de padel, ce sport de raquette entre squash et tennis.

Les Antilles dans l'assiette

Dans les deux restaurants, la part belle est faite aux produits frais, locaux et de saison, à commencer par le poisson : daurade, thon blanc, langouste, en provenance directe des pêcheurs de l'île. On retrouve aussi tous les grands classiques de la cuisine martiniquaise, comme le poulet boucané, les accras ou le fameux blanc manger coco. Miam ! ★

Club Med les Boucaniers, infos sur clubmed.fr.



Chers tatouages,

Vous recouvrez les trois quarts de mon corps et je ne peux plus m'imaginer sans vous. Pourtant, notre histoire a démarré sur les chapeaux de roues. À 18 ans, je n'étais pas prête à vous rencontrer. C'est sous la forme d'un tribal approximatif esquissé par mes soins – moi qui n'ai jamais dessiné autre chose que des bonhommes bâtons – que vous m'avez d'abord aidée à faire suer ma mère. Et honnêtement merci, ça a super bien marché. J'ai cru l'avoir perdue quand elle a découvert « par hasard » cette photo de mon dos sur l'appareil de ma petite sœur. Au début, c'était donc pour me sortir du carcan trop serré de la petite fille sage que j'ai fait appel à vous. C'était aussi, on ne va pas se mentir, pour essayer de me rendre un peu sexy aux yeux de Florian G., qui n'avait pas daigné répondre à mes appels du pied depuis la seconde 4. Ni une ni deux, j'ai embarqué ma pote Charlotte – une inspiration en matière d'idées déjantées – et rendez-vous fut pris au salon du quartier. J'ai eu mal comme l'empreinte laissée sur son portefeuille en cuir que j'ai eu entre les dents pendant 1 h 24 de torture.

Pendant plus de dix ans, entre nous, c'est le calme plat. Et puis je suis devenue mère. À 30 ans, loin d'avoir mis de côté ma passion pour les ornements corporels (on passera sous silence le piercing au nombril et les 9 anneaux qui pendaient alors à mes oreilles), je décide de renouer nos liens. Cette fois avec une symbolique un peu plus évoluée, pensais-je, qu'avoir l'air d'une fille facile dès que je levais les bras avec mon crop top. Je choisis le plus célèbre des tatoueurs de Paris, bien m'en a pris. J'arrive la bouche en cœur avec mon idée (« j'aimerais une feuille de ginkgo et quelques petits oiseaux qui s'envolent au loin »). Trois longues heures plus tard, je ressors avec un volatile géant entouré d'une branche de feuilles, sans oublier ses fruits, le tout de la taille de mon omoplate. Déterminée comme jamais, j'en ai pris mon parti. Vous m'aviez trop manqué, vous et la douleur associée. Masochiste, moi ? Noooon. « Ça fait partie du processus », répétais-je à l'envi.

Pendant quelques années, je vous ai délaissés, jusqu'à ce pèlerinage en Écosse sur les traces de ma série prèf du moment : *Outlander*. Scotchée par la beauté du paysage, j'ai de nouveau ressenti votre appel au plus profond de moi. Ensemble, on passe alors un cap énorme. Je vous porte à la vue de tous. Sur l'intérieur de mon bras gauche, je me fais encrer chardons et libellule pour l'éternité. Depuis, entre nous, c'est la passion dévorante. Pour vous, je suis capable de poser quatre jours de RTT, de traverser la France et de vider mon compte en banque. Me voilà « fille tatouée » aux yeux du monde, fière comme un paon (dont la tête rejoindra quelques mois plus tard mon bras gauche) et définitivement du côté obscur de la force. Car même si je vous kiffe, vous n'avez toujours pas bonne presse dans les familles respectables. Pourtant, moi, vous m'avez guérie. En silence, depuis ma tendre enfance, je souffrais d'un mal insidieux. De ceux, latents, qui rongent jusqu'aux tréfonds de l'âme. Je ne me voyais pas. J'étais invisible à mes propres yeux ! J'avais certes un corps avec ses contours, mais j'étais trop maigre, ma peau était trop fine, trop blanche, elle marquait beaucoup. Elle passait du beige au violet, voire au rouge dès qu'un rayon de soleil croisait son chemin. Mais moi, je voulais en choisir ses couleurs. Alors, peu à peu, j'ai encré ce corps qui ne cessait de m'échapper. Le dos, les bras puis les avant-bras. Enfin les jambes, mais pas entièrement (j'ai mes limites, pardi !). Quand je suis passée à la nuque et au torse, j'ai encore franchi un niveau d'audace. À présent, vous m'enveloppez presque entièrement. Je vous ai choisis symboles de guérison. Chacun de vous a été soigneusement étudié, avant d'être imprimé à jamais sur ma peau que je trouve désormais si jolie. Dans ce nouvel habit, je me sens enfin moi.

Audrey

Bio
Audrey Etner, journaliste à Cosmo, n'a plus trop de surface de peau dispo mais scrolle régulièrement les feeds Insta de ses tattoo artists préférés, parce qu'on peut toujours trouver un petit centimètre carré où ajouter une nouvelle merveille.

LESLIE SCHULLER

Cosmo & Co

Par Anna Taverla

L'âge, c'est dans la tête !

Dans le cadre de leur mission « Look as youn as you feel », les **laboratoires ROC** ont mis au point un protocole pour que l'on se sente aussi jeune à l'intérieur qu'à l'extérieur. Cette gamme se compose de cinq produits : deux sérums, deux crèmes et un contour des yeux. Et pour les concevoir, ROC Skincare a utilisé ses ingrédients stars (rétinol, acide hyaluronique, THPE et vitamine C). Allez hop, on s'aime et on s'admire ! *rocskincare.fr*

Multifonction

Le ***Lait-Crème Rétinol-like*** des laboratoires **Embryolisse** est cinq en un : il joue le rôle de soin hydratant anti-rides, base de maquillage lissante, masque régénérant, crème de nuit redensifiante et lait corps revitalisant. Une formule composée à 97% d'ingrédients d'origine naturelle, adaptée à toutes les peaux – y compris les plus sensibles ! 33 € les 75 ml, en pharmacies, parapharmacies et sur *embryolisse.fr*

Bonnes notes

En sortant de la douche, on se parfume avec ***ELLA ELLA***, la nouvelle fragrance made in **Cacharel**. Une odeur fraîche et délicate, aux notes de vanille et de noix de coco, qui annonce l'arrivée du printemps. Mieux qu'un bouquet de fleurs ! *cacharel.fr*

Grand cru

Pour assurer la longévité de notre peau, on utilise la nouvelle crème ***Premier Cru*** de **Caudalie**. Elle corrige les signes de l'âge et agit en profondeur pour stimuler les Sirtuines - des protéines essentielles à la jeunesse de la peau. Et maintenant, on admire le résultat : notre visage est redessiné et notre peau, repulpée ! 82,90 €, en pharmacie, parapharmacie et sur *caudalie.com*

Crinière de star

La gamme capillaire au Romarin de **Weleda** s'agrandit et accueille deux nouveautés : ***le Shampooing et l'Après-Shampooing revitalisant au Romarin***. L'acide hyaluronique et l'huile de romarin bio revitalisent et nourrissent notre cuir chevelu tout en lui apportant du volume. Une composition 100% d'origine naturelle, sans silicone ni sulfates ! 9,90 € les 250 ml de shampooing et 9,90 € les 150 ml d'après-shampooing, *weleda.fr*

Arrêter le temps

Nuxe défi les lois de l'anti-âge grâce à une nouvelle technologie de pointe. Ce soin combine la technologie Alfa (un trio d'actifs d'origine naturelle composé de graines d'alfalfa, d'acide hyaluronique et d'hémérocalle) au pouvoir de la Niacinamide. Une formule qui offre une performance non-stop : elle corrige notre peau le jour et la régénère la nuit. 79,90 € les 75 ml, en pharmacie, parapharmacie et sur *fr.nuxe.com*

Tchin tchin !

On se réunit entre amis pour déguster le **Gin Mare**, élaboré dans une distillerie historique, près de Barcelone. Une recette unique dans laquelle se marie des ingrédients méditerranéens comme le romarin, le thym, le basilic et les olives Arbequina... On se sert illico un Mare Tonic et on trinque pour fêter ça. Santé ! 45,80 €, *disponible chez les cavistes.*

Pour se bichonner

C'est le retour du printemps et on célèbre l'arrivée des beaux jours avec un nouveau rituel de la marque **Rituals**. On profite des vertus ressourçantes de la fleur de cerisier et des bienfaits nourrissants du lait de riz. Des essentiels bien-être pour se sentir épanouie dans notre corps et dans notre maison. En boutique et sur *rituals.com*

Maquette : Philippe Mollon-Deschamps

NOUVEAU
RECHARGEABLE

La vie est belle

L'ELIXIR

LANCÔME
PARIS

RETROUVEZ-NOUS SUR WWW.LANCOME.FR

L'Oréal France - SNC - 30 rue d'Alsace 92300 Levallois-Perret - RCS Nanterre 919 434 894.