

SEP M
TOP
ventes

COSMOPOLITAN

AVRIL 2026

Mode
12

PAGES POUR
RÉINVENTER
SON JEAN

AMANDINE
PETIT
BIEN DANS SES
BASKETS!

AVEC MOI, AVEC LES AUTRES...

C'EST DÉCIDÉ,
JE DEVIENS
GENTILLE

(sans me faire marcher dessus)

AMOUR
QUAND LE
DESTIN
S'EN MÊLE...

Spécial
CORPS

SOINS, SPORT
& PROTÉINES:
TOUT CE QUI VA
NOUS FAIRE
BOUGER

+ 1 MOIS POUR
ARRÊTER LE
SUCRE

SEXE
NOTRE JEU
DE L'OIE
COQUIN

DOUBLE VIE
J'AI UN PROJET PERSO
À CÔTÉ DU BOULOT

L 13308 - 621 - F: 2,70 € - RD



Behind
every
ORIGINAL.





DOECHII

AVRIL

sommaire



Cosmonews
page 19



Kids only
page 44



Rencontre
page 15

Édito 10
Coulisses 12
Vie de mère 14
Rencontre 15
Cosmoliste 16
S'inspirer
Cosmonews 19
**Madame
la présidente 28**
La flamme 29
Paroles, paroles... 30
Connectée 32
Bravo! 34
Flash mode 37
Slow fashion 38
Crush créatrice 40
La question mode 41
Bijoux 42
Envie de... 43
Kids only 44
Flash beauté 47
Scoops beauté 48
Cheveux 50
Parfums 52
Make-up 54
Un mois pour... 56
Égérie 58
La belle verte 60



Parfums
page 52



Envie de...
page 43



NOTRE COUVERTURE

Amandine Petit est photographiée par Emmanuelle Hauguel. Réalisation Clémence Guillerm. Assistantes stylisme Clara Devillet et Léane Populaire. Mise en beauté par Emilio Benedetti pour Biotherm avec les soins Gel hydratant Aquasource+ Electrolyte Dewy Gel 100H, Baume Blue Peptides Eyes & Lips Reshaper, Lait Corps Raffermissant Collagen Fit, Protection Aquascreen Activewear Daily UV Fluid SPF 50+. Maquillage Lancôme avec Mascara Lash Idôle Curl Goddess, Teint Idôle Ultra Wear, Lip Idôle JuicyTreat. Coiffure Martyn Foss Calder, Agence Airport. Manucure Tatiana Sery. Veste et jean Maison 123, brassière Livy, baskets Skechers, b.o. Pandora, collier Thomas Sabo, montre Swatch, bagues Marc Deloche.



Et si on faisait triompher la gentillesse? page 63



Histoire vraie: Née sourde profonde, je suis devenue avocate page 80



Tu l'as trouvée! Tu as donc compris que le désir ne tient pas dans un cadre. Et qu'on a le droit de passer du temps à le chercher, à le retrouver, à le décoder. BRAVO! Car tu n'as pas gagné une libido parfaite, ni une vie sexuelle instagrammable, ni même une oie en plastique. Tu as gagné le droit d'explorer sans demander la permission. Maintenant, tu peux refermer le magazine. La suite se passe ailleurs...

25

Septième ciel: Le jeu de l'oie coquin page 72



Mode: Billie Jean page 82

Se réaliser
Et si on faisait triompher la gentillesse? **63**
Amour, quand le destin s'en mêle! **68**
Septième ciel: Le jeu de l'oie coquin **72**
J'ai un projet perso à côté du boulot **76**
Histoire vraie: Née sourde profonde, je suis devenue avocate **80**
Mode: Billie Jean **82**
Beauté Spécial corps: Tout ce qui va nous faire bouger **94**
Le grand come-back des protéines **98**
Nos 22 bodyguards **102**



Beauté Spécial corps: Tout ce qui va nous faire bouger page 94



Miam page 108

S'évader
Miam! **108**
Une fille, une ville **112**
Calendrier cosmique **113**
Horoscope **114**
Lettre ouverte **118**



JE M'ABONNE
01 84 888 222
(prix d'un appel local)
OFFRES PAGES
75 ET 106

Dans l'édition France métropolitaine: sur les formats classique et poche, un collage d'échantillon Phyto 7 sur sa page de publicité, p. 51.

A close-up photograph of a woman's face, focusing on her eye, nose, and mouth. Her eyes are closed, and her lips are slightly parted, showing her teeth. A hand is visible on the right side of the frame, applying a thick, white cream to her cheek. The text "LE SOIN D'EXCEPTION 24H/24" is overlaid in the center of the image in a bold, pink, serif font.

LE SOIN D'EXCEPTION 24H/24

NUXE

P A R I S



JOUR *RAFFERMIT*



FORMAT
EXTRA
GÉNÉREUX
75_{ML}

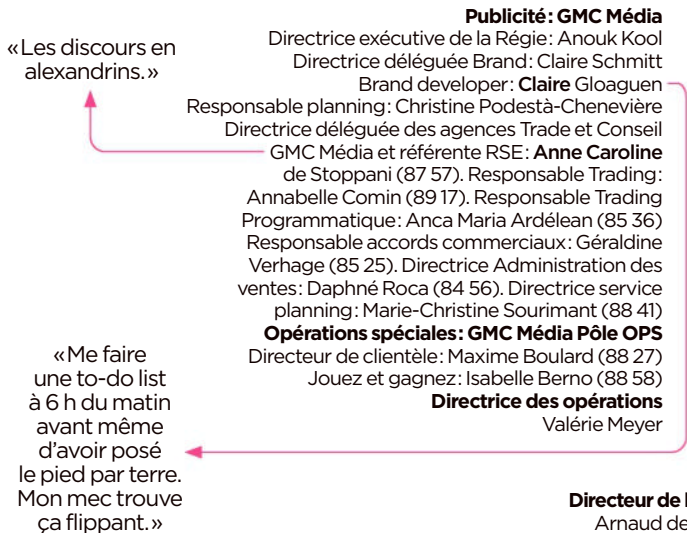
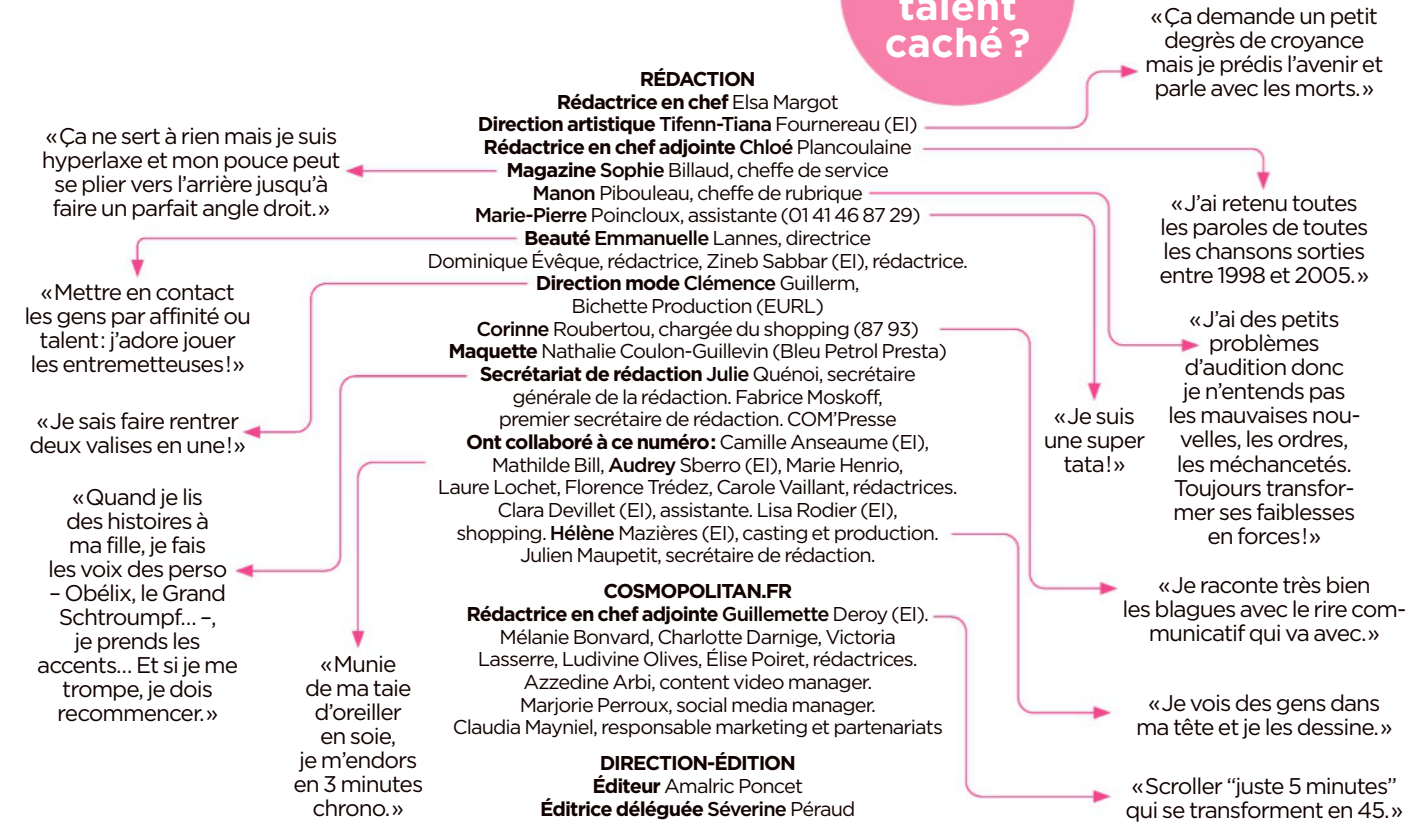
NUIT *RENOUVELLE*

INNOVATION ANTI-ÂGE JOUR & NUIT

Le nouveau Soins d'Exception Jour & Nuit réinvente la routine du quotidien. Sa promesse : réunir 2 soins en 1, dans un seul pot de 75 ml et dans une même formule experte 24h/24, efficace aussi bien le jour que la nuit. Sa formule précieuse concentre le pouvoir de la Niacinamide et de l'Huile de Micro-Algue Ultra Corrective, pour une peau plus ferme, comme repulpée, et un éclat ravivé. Dès le premier réveil, la peau est reposée, comme +4h de sommeil⁽¹⁾, les rides et ridules semblent lissées.

COSMOPOLITAN

Quel est votre talent caché ?



Directeur de la publication
Arnaud de Contades

COSMOPOLITAN 9, place Marie-Jeanne Bassot, CS 50238, 92593 Levallois-Perret cedex. Tél.: 0141468888

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

Jonathan Wright, President of Hearst Magazines International, Kim St. Clair Bodden, SVP/Global Editorial & Brand Director, Chloe O'Brien, Global Editorial & Brand Director. International Editions: Allemagne. Australie. Bulgarie. Corée. Hong Kong. Inde. Indonésie. Italie. Mexique. Moyen-Orient. Pays-Bas. Philippines. République tchèque. Royaume-Uni. Slovaquie. Taïwan. Turquie. Ukraine. États-Unis. The trademark and trade name Cosmopolitan is owned by Hearst Communications, Inc. This edition is published and distributed monthly by Marie Claire Album SAS by permission of the Hearst Communications, Inc., New York, United States of America. © Copyright 2026 The Hearst Communications, Inc.

Romain
lui déclare sa flamme

Karim
lui déclare sa flamme

Jean
lui déclare sa flamme

Lola
lui déclare sa flamme

**Un bijou
c'est toute
une histoire**
Quelle sera la vôtre ?

LE COLLECTIF
**DES BIJOUX
PRÉCIEUX**

édito

Faire son numéro



« J'aurais voulu être un artiiste... » Ces paroles, je les chantais en boucle dans ma chambre d'ado, une brosse à la main.

À 15 ans, je les chantais encore en première partie de Morganne de la *Star Ac'*, en l'an 20 avant Marguerite. Le stressomètre au max, je touchais mon rêve du bout du micro : échanger mon parterre de peluches contre un vrai public.

C'était une première victoire sur la petite voix qui tournait en boucle dans ma tête : celle de la conseillère d'orientation du collègue Dargent, à Lyon. Quand elle avait lu « chanteuse et journaliste » sur ma fiche de vœux pour l'avenir, elle avait tout balayé en une seule phrase : « Chanteuse, ce n'est pas un métier, et pour le journalisme, les places sont chères. » Ces gens-là, je les appelle les écrase-rêves. Mais j'ai envie aujourd'hui de les remercier : leur pessimisme m'a inspiré une furieuse envie de leur donner tort. Et de porter mes rêves et ceux des autres rêveuses, en écrivant des articles et des chansons, pour rappeler à celles qui veulent bien l'entendre que l'on ne rêve jamais par hasard. Aujourd'hui, comme ces femmes inspirantes qui développent un projet à côté du boulot (page 76), je m'autorise à ne pas choisir. À embrasser toutes mes passions, parce que l'une nourrit l'autre, et à déplacer le curseur à chaque fois que je perds l'équilibre. Et si on prenait un temps, avant le burn-out, pour écouter chanter nos petites mélodies intérieures, et leur faire une place dans l'agenda ? En grattant sur notre temps de scroll quotidien, par exemple. Et en rangeant notre culpabilité au fond du tote bag : cultiver sa joie est un acte altruiste, parce que la joie est contagieuse. Et si on la saupoudre de gentillesse (page 63), alors on peut carrément changer le monde ! Le rendre un peu moins... « stooooone ».

Chloé Plancoulaine, rédactrice en chef adjointe

PATYKA

PARIS

NOUVEAU

GLOW

VOTRE PEAU, EN MIEUX !

Glowy* ✓
Pulpeuse ✓
Irrésistible ✓



JOUR



NUIT

VITAMINE C
+ ACIDE HYALURONIQUE
+ EXTRAIT DE MÉLISSE BIO
ANTI-STRESS

Sérum Bonne Mine
EXTRAIT DE CAROTTE BIO

Sérum Détox Belle Nuit
EXTRAIT DE MATCHA BIO

*Éclatante
Disponible en pharmacie, chez Oh My Cream et Marionnaud et sur patyka.com.

LA SCIENCE DU BIO



À fond la forme

Amandine Petit ambiance le Cosmo d'avril. Un shooting très punchy pour notre Spécial corps !

Par Audrey Sberro



1



1

Ce matin-là, le soleil s'invite dans la maison de la photographe et l'équipe Cosmo s'active dans la joie et la bonne humeur. Le décor est planté : cette cover va bouger ! Lumineuse et pleine de peps, Amandine distribue des bises et installe d'emblée le mood du jour. Miss France 2021 ? Bien sûr. Mais surtout triathlète, marathonnienne, traileuse, entrepreneuse... Amandine, c'est de l'énergie en barre et ça se sent. Elle veut tout essayer dans la sélection de notre styliste Clémence. Elle ajuste, sait ce qui lui va et assume ses choix. Côté look, on mixe sport et matière brute. Silhouette denim dynamique, lingerie sportswear qui dialogue avec notre numéro Spécial corps... Égérie Biotherm et visage de nos pages beauté du mois, Amandine se plie à toutes les exigences de la coiffure. On commence par un effet cheveux mouillés, façon sortie d'eau maîtrisée. Puis viennent les boucles, après un brushing d'une heure et demie. Patience, précision, transformation. La lumière traverse la pièce et capte l'intensité de ses mouvements. Très pro, Amandine enchaîne les poses, s'amuse devant l'objectif... Une véritable femme d'action ! Son mantra, qui est aussi le titre de son livre *J'ai décidé d'oser*, elle le partage pour donner à chacune la force de se surpasser. Très engagée, Amandine est aussi ambassadrice de la Fondation Recherche Alzheimer. Bouger pour soi et agir pour les autres, tout ce qu'on aime en somme. ★



2



3

1. Touche pas à mon trampo

Quand Amandine pose, elle occupe tout l'espace. Surtout sur ce minuscule trampoline.

3. Contre vents et marées

Rien n'arrête notre équipe pour recréer un wavy de cheveux aussi glam que sporty.

2. C'est la meilleure !

On aimerait bien savoir quelle blague raconte Emilio, make-up artist, à notre cover girl pendant que Martyn la coiffe.

4. Tous pour un

Quand il s'agit de capter le mouvement, c'est toute l'équipe qui fait du sport.

EMMANUELLE HAUGUEL ; DR



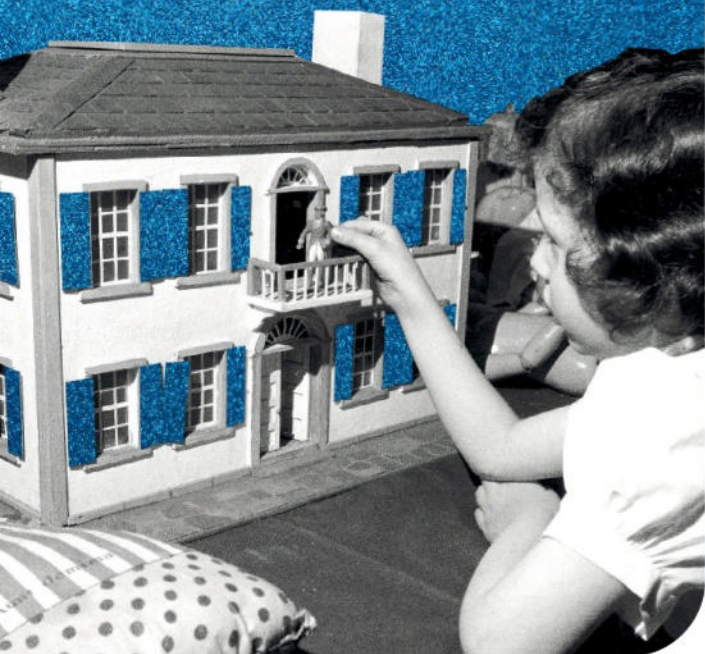
ECRAN[®]
LABORATOIRES GENESSE[®]

BIEN PLUS QU'UNE PROTECTION SOLAIRE !

**RENFORCE LES
DÉFENSES ANTIOXYDANTES
DE LA PEAU**



 Efficacité cliniquement prouvée



Il y a les cadeaux qu'on oublie à peine déballés, et il y a ceux dont on pressent qu'ils vont nous accompagner très, très longtemps.

Par Camille Anseaume

Pour Noël, vers mes 7 ans, mes grands-parents m'ont offert une maison de poupée. Ils avaient tout fait eux-mêmes, de la structure aux papiers peints, en passant par les meubles, les rideaux en crochet et, dans l'armoire en bois, la pile de serviettes repassées. C'est une grande ferme couleur crème avec un étage, un toit orange et des volets bleus. Elle s'ouvre en deux, dans la largeur, si bien qu'on a l'impression de rentrer dedans en s'asseyant au milieu. J'y ai passé des heures, des semaines, des mois, des années. J'y ai consacré mon temps, et aussi mon argent de poche : on sait ce que c'est, les vieilles maisons, il y a toujours un truc à faire, à réparer, un meuble à racheter, une pièce à transformer. Je l'ai aménagée et entretenue avec une application et un sérieux un peu décalés, comme si ma vie en dépendait. J'avais la sensation que je préparais quelque chose, sans bien savoir quoi : je crois que je m'entraînais à exister. Un jour, je l'ai refermée sans savoir que je n'y toucherai plus pendant des années, ni que la prochaine fois que j'ouvrirai les volets, ce serait devant une petite fille émerveillée qui se trouverait être la mienne. À son tour, elle y a passé des heures, des jours, des semaines puis des années. Un jour de confinement, on a décidé de retirer le papier peint et de tout retaper. On l'a arraché mais, juste après, j'ai eu la flemme et elle

La maison de poupée

11 ans : c'était trop tard pour ces jeux d'enfant. On a refermé la maison, encore, et je l'ai mise dans la cave de mes parents. Je crois que j'ai voulu l'oublier, pour oublier qu'elle ne resservirait pas pendant très, très longtemps. Et puis, comme souvent, la vie a décidé de me surprendre et une dizaine d'années plus tard, j'avais un petit garçon qui me demandait tout le temps des histoires de quand j'étais petite, dans lesquelles une maison de poupée revenait souvent sur le tapis. Il a voulu la voir, on est allés la chercher, et on l'a rapportée dans sa chambre. Depuis, il y passe des heures, des jours, des semaines, et je sais qu'il y passera des années. Les meubles sont abîmés, le papier peint toujours arraché, mais ça a l'air de convenir aux nouveaux habitants : je découvre que les T-Rex sont comme mon mec, peu regardants sur l'esthétisme d'un intérieur. Dans cette grande ferme se succèdent, à travers les époques, des Playmobil, des Pokémon, des dinosaures et des Petits Malins. C'est notre résidence secondaire, autour de laquelle on gravite avec nos enfants et leurs copains. C'est notre maison de famille, notre fabrique à souvenirs à volets bleus, et je ne sais pas ce qui m'émeut le plus : voir mes enfants en prendre autant soin, ou imaginer mes grands-parents à côté de moi, et presque entendre ma grand-mère : « Je te l'avais bien dit, Michel, qu'on aurait dû fixer l'échelle. » « Oui Antoinette, tu avais raison, comme souvent. » Lever la tête vers lui et le voir faire un clin d'œil, de ses yeux très bleus, bleus comme des volets qu'il ne faudra jamais repeindre, même quand ils seront très abîmés. ★

Bio

Camille est rédactrice, scénariste, autrice, chroniqueuse, et a une résidence secondaire, ou presque.



Pour d'autres histoires de nostalgie qui lui tombent dessus, rendez-vous sur Instagram : @camilleanseaume

Sous le soleil

Ils vivent à Paris, mais le destin leur donne rendez-vous pour un coup de foudre à Marseille.

Par Audrey Sberro et Chloé Plancoulaine

Lucas, 35 ans, créateur de bijoux (@lucasbauerjewellery), et Juliette, 27 ans, cheffe de projet culturel.



Où, quand, comment ?

Lucas : Août 2025, après une rupture, je retourne à Marseille, ma ville natale, comme tous les étés. Je retrouve mes potes dans un bar et je leur dis : « Je rêve de rencontrer quelqu'un avec un grand sourire, qui aime la vie comme je l'aime. » Juste après, une amie me présente sa pote parisienne sur qui elle vient de tomber. C'est Juliette...

Juliette : Célibataire depuis deux ans, je passe l'été à Marseille et, un soir, dans un bar, je retrouve par hasard une amie parisienne. Elle me présente sa bande, dans laquelle il y a Lucas. On se regarde et, à partir de ce moment, c'est comme une évidence. On abandonne nos bandes respectives et on passe la soirée tous les deux.

Le premier baiser ?

On se raconte nos vies, je lui parle des calanques, de ma famille, des bijoux que je crée. On est comme dans une bulle et je suis ému par ce moment. Je lui dis que j'ai follement envie de l'embrasser. J'oublie complètement mes potes et notre baiser dure jusqu'au petit matin.

Il me parle du Frioul, ça me fait penser au livre de Pasolini que je lis. J'ai retenu un passage que je lui murmure : « Adulte ? Jamais. Jamais : comme l'existence. Qui ne mûrit pas, reste toujours verte, De jour splendide en jour splendide. » Il me répond : « J'ai très envie de t'embrasser. »

Et après ?

On profite de nos derniers jours dans le Sud pour marcher dans les calanques, se baigner et se découvrir. On se retrouve vite à Paris en rentrant, et on ne se quitte plus. On navigue sur la ligne 4 du métro, entre nos deux appartements, et elle me présente à tous ses amis comme « sa rencontre de Marseille » dont ils ont déjà entendu parler.

De retour à Paris, je l'invite à une fête chez mes amis et on ne se lâche plus. Le lendemain, comme un clin d'œil à notre rencontre, on va voir le film d'Emir Kusturica : *La vie est un miracle*. Depuis, on a passé Noël ensemble et on s'est présenté nos familles respectives. C'était l'évidence pour eux aussi !

Votre plus beau souvenir ensemble ?

En week-end à Saint-Trop, sa main dans la mienne, l'un contre l'autre, assis sur un rocher face au soleil qui nous caresse le visage.

Le rituel des dîners à thème instauré par Lucas. La dernière fois, c'était hispanique : de l'assiette à la tenue flamenco ! J'adore ces petits rendez-vous.

Sa plus belle qualité ?

Elle est très solaire et lumineuse, elle accueille la vie à bras ouverts, toujours curieuse et à l'écoute de tout.

Il est très romantique, il me donne l'autorisation de rêver sans limite et sans jugement.

Son plus grand défaut ?

Elle a du mal à dire non, parfois à son détriment.

Il est un peu susceptible, c'est le pendant de sa sensibilité.

Des projets ensemble ?

Athènes en avril : elle m'accompagne, avec toute sa créativité, pour une résidence artistique.

Vivre entre Paris et Marseille et prendre des cours de danse ensemble. ★

20 "bonnes" façons de se faire remarquer

Fastoche de marquer les esprits! Il suffit de faire ça...

Par Manon Pibouleau

Assister à un one-man-show au premier rang, et se lever en plein milieu du spectacle pour aller faire pipi.

PASSER L'ASPI À MINUIT.

Se prendre les pieds dans n'importe quel tapis lors d'un grand événement: échange de vœux, remise de la Légion d'honneur, Festival de Cannes...

MANGER DES SPAGHETTIS BOLOGNAISE AVEC DES BAGUETTES.

Se rouler par terre et chouiner durant les 5 heures de trajet Paris-Toulouse dans l'un des wagons no kids de la SNCF.

S'ESCLAFFER APRÈS UNE CUILLÈRE DE COUSCOUS.

Patienter devant les WC, trépigner, et prendre à partie les autres vessies pleines avant de comprendre qu'il ne faut pas tirer la porte mais la pousser.

METTRE LA MUSIQUE À FOND DANS SES ÉCOUTEURS QUI NE SONT PAS CONNECTÉS.

Passer en caisse, réaliser que l'on a oublié les haricots, courir à l'autre bout du magasin, se tromper de rayon, hésiter entre les verts et les beurre, opter pour les beurre, remonter la file d'attente et, enfin, payer.

Beugler « Oh mon Dieu... Mais oui, je le veux! » à son mec qui s'est agenouillé pour récupérer sa fourchette tombée sous la table, au resto.

STALKER SON EX ET LIKER UN POST DE 2021.

Vite, vite, courir à la réunion parents-profs, et oublier son masque à l'argile sur la tronche.

Rapporter des cacahuètes pour contribuer au buffet et se ruer sur le champagne, les petits fours et les choux à la crème.

SE GARER EN DOUBLE FILE POUR ALLER SE FAIRE UNE COULEUR CHEZ LE COIFFEUR.

QUITTER LE BOULOT EN SIFFLOTANT ET SOUHAITER UN BON WEEK-END À SON BOSS LE JEUDI SOIR.

Avoir un CDI, être connectée à ses collègues sur LinkedIn, et tout à coup, s'afficher « #OpenToWork ».

HURLER « C'EST MA CHANSON! » À L'OUVERTURE DE BAL DES MARIÉS.

Arriver en jogging à une soirée « tenue correcte exigée ».

PROGRAMMER LA LAMBADA EN SONNERIE.

Dire « Tu ne me présentes pas ton père? » au lieu de « Tu ne me présentes pas ton mec? ». ★



Achetez là!

Wortmann KG Int. Schuhproduktionen, Detmold    tamaris.com

CANNESERIES

23-28 AVRIL 2016

SAISON 9

FESTIVAL INTERNATIONAL
DES SÉRIES DE CANNES



RETROUVEZ TOUTES
LES INFORMATIONS ICI



BANG BANG
COSMETICS

KÉRASTASE
PARIS



AIRFRANCE

CANAL+
PARTENAIRE OFFICIEL

CANNES
CÔTE D'AZUR
FESTIVAL

B
BARRIÈRE

DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES

MORGAN

madame
TUSKID



ALLOCINÉ

Europe 1

s'inspirer

Todo bem

Farm Rio s'associe
à Rip Curl pour
une collection de
beachwear qui nous
donne envie de foncer
à Copacabana!
Polaire, 100 €.



la crème de la crème

1

Flower power

On végétalise notre table avec ces dessous de verres fleuris. Octaveo, 56 € les 4 (d'un même motif).



cosmonews

Films, expos, livres, collabs et nouveautés... Nos 22 infos et coups de cœur du mois.

Par **Sophie Billaud**,
Marie Henrio
et **Florence Trédez**.



On dirait le Sud

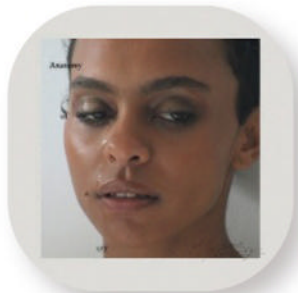
On a trouvé le panier qui sent bon les apéros sous le soleil. Kilometre Paris, 375 €.

2

3

ON SWIPE MOINS ET ON SORT PLUS

Au lieu de géolocaliser des mecs sur des applis de rencontres et d'enchaîner les *dates* foireux, est-ce qu'on ne géolocaliserait pas les expos et les concerts? Ça changerait un peu la tête de nos soirées, pas vrai? Ça tombe bien car c'est exactement l'idée de l'appli Dure Vie qui recense tous les événements culturels autour de nous, que l'on soit à Paris, Rouen ou Marseille, grâce à une carte interactive hyper bien fichue. Le must? On peut acheter directement nos billets sur l'appli. Fini les heures passées à se demander ce qu'on va bien pouvoir faire ce week-end, Dure Vie nous fait découvrir de nouveaux lieux et nous permet même de filtrer selon notre budget. Et si on voyage, l'appli fonctionne aussi à Berlin ou Barcelone. Et qui sait, peut-être que grâce à elle on trouvera le love au détour d'un petit concert.



Les albums du mois

Pour danser dans l'obscurité.

Sur la pochette, un gros plan et des larmes: après un premier album hybride et envoûtant en 2024, l'autrice-compositrice franco-américaine Crystal Murray se concentre sur elle-même. « Je m'étais construit un personnage de quelqu'un de détaché, insensible, car j'avais eu le cœur brisé », dit-elle. Retour donc aux émotions brutes et à la vérité nue avec ce deuxième album, *Anatomy of a cry*, qui convoque son enfance et ses chagrins d'amour. Et qui, musicalement, oscille entre folk hybride et psyché cosmique.

Pour attirer le soleil.

Avec un père contrebassiste de jazz et une mère danseuse, Luiza ne pouvait être qu'artiste. Alors, elle a appris la technique vocale, le piano, la guitare, la harpe ainsi que la danse. Exilée en Amazonie puis à La Réunion, la jeune femme s'exerce à la peinture, au cinéma documentaire et à la photo avant de s'immerger dans la musique, via un premier EP et un single *Soleil bleu* qui enchante toutes les radios. Son premier album, *Luiza* (Wagram Music), plein de charme et de douceur, évoque la *saudade* brésilienne, le jazz, les textures électro. On adore.

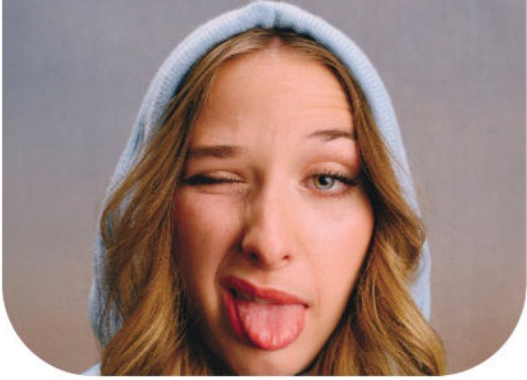
Pour écouter dans sa chambre.

Grande finaliste de la *Star Ac* face à Marine, gagnante de cette douzième édition, Ebony Cham, fille de Thierry Cham, chanteur emblématique du zouk antillais, avait une vie avant la compétition: étudiante en musicologie, elle s'apprêtait à intégrer une école de jazz avant d'être rattrapée par l'émission de télé-réalité. Pour son premier album, *Menelik* (Columbia), la diva à la voix puissante et sensible montre l'étendue de ses talents sur des titres variés qui vont de la ballade pop urbaine aux titres afro-caribéens plus chaloupés. Ebony? Une future grande.

5

HELENA

Révéllée par la *Star Ac* en 2023, Victoire de la musique pour son titre *Mauvais Garçon*, album certifié platine, l'artiste belge triomphe. On court la (re)découvrir au Zénith de Paris les 2 et 8 avril.



6

Au pied!

Enfin un toutou qui nous obéit au doigt et à l'œil. Mocassins brodés, Vivaia, 148 €.



Ca pousse... Sur ma table. Photophores Atmosphera, 13 € les 2.

7



8

Le grand bleu

Notre pot à crayons va faire des vagues au bureau. Pink Stories, Mouffette, 38 €.



LEANA VIGIER : DR

9

C'EST LE FAR WEST!

Qui a été élue la shérif la plus stylée du comté? Nous, bien sûr! Robe collection Dust & Daylight, Arizona Love, 245 €.



10

BIENVENUE AU CABARET!

Pour l'EVJF de votre meilleure pote, oubliez l'atelier cupcakes un peu boring et misez tout sur ce cours de danse au Crazy Horse. Cette expérience complètement dingue commence par une visite du cabaret avec un accès privilégié aux coulisses, où les artistes se préparent. Place ensuite à l'échauffement, guidé par une danseuse qui nous aide à entrer dans la peau d'une véritable Crazy Girl. C'est le moment où on se lâche et on apprend à marcher, danser et se déhancher avec un max d'assurance et de sensualité. Puis vient l'apprentissage d'une petite chorégraphie où la prof conseille personnellement chaque participante. La séance se conclut en beauté autour d'une coupe de champagne pour célébrer cette toute nouvelle (et éphémère) carrière de danseuse. 90 €, sur airbnb.fr/experiences.



Sur nos écrans

Vrais voisins, faux amis (saison 2)

Après avoir échappé à la prison, Andrew Cooper continue à s'enrichir en cambriolant les maisons de ses voisins. Jusqu'au jour où il dérobe un roman très cher au cœur de son propriétaire... qui l'a pris en flagrant délit et l'oblige alors à faire des manœuvres financières illégales. Dans cette suite, le plus classe des voleurs (Jon Hamm, toujours aussi sexy et hâbleur) se heurte à un nouveau voisin manipulateur (James Marsden et son sourire carnassier), qui met son business et sa famille en danger. Sans oublier la craquante Amanda Peet, désormais célibataire, mais en pleine ménopause et crise existentielle. Savoureux. Le 3 avril sur Apple TV.

Juste une illusion

En 1985, Vincent va bientôt fêter ses 13 ans et son plus beau cadeau serait d'avoir sa propre chambre pour échapper aux musiques punk de son grand frère lycéen. Et aussi de ne plus entendre ses parents se disputer constamment... Avec cette comédie nostalgique, Olivier Nakache et Éric Toledano confirment leur talent pour raconter des histoires à la tendresse universelle, qui nous renvoie à une époque heureuse où l'on écoutait les chansons sur un baladeur et où les ados rêvaient d'un blouson Chevignon. Délicieusement vintage, Camille Cottin et Louis Garrel sont épatants de drôlerie. Une bulle de bonheur. En salles le 15 avril.

La Poupée

Parce qu'il ne s'est pas remis de sa dernière rupture amoureuse, Rémi a décidé de se mettre en couple avec Audrey... une poupée à qui il se confie comme à une fiancée réelle. Un jour, la silencieuse et obéissante Audrey prend vie, bien décidée à rendre l'existence plus belle à celui qu'elle est programmée pour aimer. On rigole franchement devant cette fable romantique et féministe signée Sophie Beaulieu, portée par une héroïne qui bouscule, un peu malgré elle, tous les clichés masculinistes. Face à Vincent Macaigne, irrésistible de fragilité et de maladresse dans le rôle d'un abîmé de la vie, Zoé Marchal impose une nature aussi décomplexée qu'explosive. Un film surprenant. En salles le 22 avril.

12

Coin coin

Les œufs de Pâques se payent une partie de pêche aux canards et ceux qui les attrapent les mangent! Pierre Chauvet Chocolatier, 29 € l'un.



NOVOPROD CINEMA ; FRANCOIS GOIZE ; DR



Un son grand luxe

On fait rager les copains avec cette enceinte au design très mode. Devialet Mania x Fendi, prix sur demande.



Japan touch

On craque pour ce carré de soie qui se transforme en fenêtre ouverte sur Tokyo! Les Petits Foulards, 115 €.



Ménage de printemps

Ni vu, ni connu, on colle tout notre bazar dans ce joli panier en raphia. Sur ricebyrice.com, 50 €.



Pause fraîcheur

On prépare nos desserts glacés avec la Nutribullet Chill, dernière-née de la marque. 230 €.

13

TOUT LE MONDE VEUT DEVENIR UN CAT

Choupette, la célèbre chatte de Karl Lagerfeld, a inspiré une collection d'accessoires pour félins à Maisons du Monde. C'est simple, on veut tout pour notre gros matou. À partir de 7 €.

14

Se dire « oui » en Birk

Une chose est sûre: on va danser toute la nuit sans jamais avoir mal aux pieds! Birkenstock 1774 x Danielle Frankel, à partir de 620 €.

15

Voir les choses en grand

On s'enflamme pour ce maxi-bougeoir de 50 centimètres! Tolix, 65 €.

16

La perle des sacs à main

C'est lui! Sac Marcel, Jérôme Dreyfuss, 400 €.

la crème de la crème

17

Et la lumière fut

Pour pimper notre déco, on mise tout sur ce lampadaire qui ressemble à un totem. Fermob, 475 €.



18

Biarritz, mon amour

Paul & Joe s'associe à l'artiste peintre Pandora Decoster et dévoile une collection de sept pièces inspirées par Biarritz. Pantalon en lin, 550 €.



18

19

Le sushi sans souci!

Si malgré tous vos efforts, vous ne savez toujours pas tenir une paire de baguettes sans vous coller du riz partout, cette nouvelle tendance food devrait vous plaire. Le concept est aussi simple que génial: des sushis glissés dans un tube; il suffit de pousser par le bas pour les faire apparaître un à un. Un peu comme un Mr Freeze mais en version salée. Si cette idée vous tente, c'est le moment de filer chez C'Roll Sushi à Paris.



TROIS QUESTIONS À...

Claire Keim qui joue dans la saison 2 de *Brigade anonyme* aux côtés d'Éric Cantona, présentée au festival Canneseries (du 23 au 28 avril).

Arriver en saison 2, c'est excitant ou intimidant ?

« Un peu des deux. C'est intimidant comme le premier jour dans une nouvelle école : on cherche sa place, on observe, on tâte l'ambiance... Mais c'est aussi très grisant. L'enthousiasme du réalisateur m'a tout de suite séduite et embarquée. Puis j'avais très envie de rencontrer Éric Cantona parce que c'est une personnalité à part. On sent chez lui une puissance à la fois poétique et insoumise, et je me demandais comment nos deux natures matcheraient à l'écran. Ça a finalement été très agréable et je garde un superbe souvenir de ce tournage ! »

Qu'est-ce qui vous a plu dans votre rôle de juge d'instruction ?

« Ces dernières années, j'ai souvent joué des rôles de flic et j'étais contente de sortir du commissariat pour aller du côté de l'instruction. C'était aussi l'opportunité d'incarner un personnage avec une vraie stature. J'ai dû mettre de côté mon naturel spontané, parfois un peu décousu, pour aller vers quelque chose de plus cadré et discipliné. J'ai beaucoup aimé ce rôle. »

Éric Cantona en partenaire de jeu, ça donne quoi ?

« C'est incroyable ! Il débarque sur le plateau avec une fraîcheur et une sincérité désarmantes ! On ne peut pas tricher avec Éric, et il faut être capable de se hisser à son niveau d'exigence et de droiture. Il dégage une immense stabilité et sa présence est très agréable sur un tournage. »

Plus d'infos sur canneseries.com et m6.fr

MAVALA

SWITZERLAND

Comme un rêve sur la peau

Infusé de collagène végétal, prébiotiques naturels et mauve suisse, **TEINT DE RÊVE** sublime instantanément le teint tout en améliorant visiblement la qualité de la peau.

Spécialement formulé pour les **peaux sèches et sensibles**, il allie confort et couvrance soyeuse.

Cliniquement prouvé*

La peau est plus hydratée, plus lisse et repulpée.

Le maquillage infusé de soin

*Testé cliniquement sous contrôle dermatologique.
Pigments d'origine naturelle. Végan.*

Mavala. Avec soin. Avec style.

En pharmacie et sur mavala.fr



* Scorage clinique sur 23 femmes après 21 jours d'application quotidienne.



la crème de la crème



Les années 80 de Nan Goldin

C'est la toute première fois que le travail de la photographe américaine Nan Goldin est exposé sous la forme d'une grande rétrospective en France! Et pour la découvrir, il faut pousser les portes du Grand Palais à Paris. Si son nom ne vous est pas familier, sachez que l'artiste a longtemps capturé son quotidien et celui de ses proches - la vie nocturne, l'amitié, l'amour, mais aussi les ravages du sida. Ses photos et ses vidéos sont brutes, sans artifices: elles ne cherchent pas à embellir mais à dire le réel. Et c'est précisément cette sincérité qui fait toute la force de son œuvre. L'exposition nous plonge dans la scène underground new-yorkaise qu'elle a fréquentée, tout en abordant son combat contre l'addiction à l'héroïne et en rendant hommage à ses ami.e.s trans, travestis et drag-queens. À voir jusqu'au 21 juin, grandpalais.fr.

21

Les expos du mois

Cap sur la mode africaine

Après Londres, New York et Montréal, l'expo dont tout le monde parle, *Africa Fashion*, débarque enfin à Paris, au musée du Quai Branly. Conçue comme une véritable célébration des créativités et des savoir-faire du continent, elle retrace l'essor de la mode africaine depuis les indépendances des années 1950 jusqu'à la scène contemporaine. À travers un parcours mêlant archives et pièces emblématiques, on (re) découvre des textiles traditionnels comme le kente ghanéen ou le bogolan malien, reconnaissable à ses motifs symboliques. L'exposition met aussi en lumière une génération de designers talentueux comme Imane Ayissi, Thebe Magugu ou encore Maxhosa qui réinventent les codes du luxe à l'échelle mondiale. Alors, que vous soyez une fan de mode ou tout simplement curieuse, on vous conseille de foncer à cette expo qui fourmille d'inventivité! Jusqu'au 12 juillet, quaibrantly.fr



NAN GOLDIN : VICTORIA AND ALBERT MUSEUM, LONDON. PHOTOGRAPHY : TATENDA CHIDORA. MODELS HOLDING HANDS, LAGOS, NIGERIA, 2019 BY STEPHEN TAYO. COURTESY LAGOS FASHION WEEK

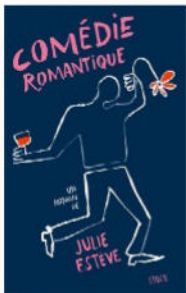
Les bouquins du mois

Addictif

**COMÉDIE ROMANTIQUE,
DE JULIE ESTÈVE**

Depuis la perte de sa mère à 15 ans, Louis s'accroche à l'alcool plus fort qu'à la vie. Adulte, il vivote entre une relation amoureuse tiède, un *bullshit job* dans l'immobilier et quelques visites à son père en Ehpad. Il n'est fidèle qu'à sa bouteille... Jusqu'à ce que son amour de jeunesse réapparaisse. Soudain, tout semble possible : la sobriété et même, qui sait, l'amour fou. De la bière du PMU aux coupes de champagne des soirées guindées parisiennes, on adore suivre cet anti-héros aussi décapant qu'attachant, porté par la plume drôle et

incisive de l'auteur qui nous tient en haleine jusqu'au dernier chapitre, avec l'espoir que cette comédie romantique nous offre une *happy end*. (Stock, 240 p., 19,90 €)

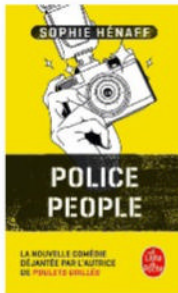


Savoureux

**POLICE PEOPLE,
DE SOPHIE HÉNAFF**

À la police judiciaire de Paris, Cathy Martini dirige une brigade pas vraiment comme les autres. Sa spécialité ? Les enquêtes impliquant des célébrités. Le jour où une actrice de télévision disparaît mystérieusement, Cathy écope naturellement de l'affaire. Mais cette fois, le scénario est quelque peu différent... il se trouve que la disparue était également la maîtresse de son défunt mari. Et pour corser le tout, la commandante doit faire équipe avec un nouvel adjoint, fanatique absolu des *people* et des paillettes. À travers

une écriture joyeuse et rythmée, on embarque dans une enquête au cœur du star-system. Suspense et rigolade garantis ! (Le Livre de Poche, 288 p., 8,70 €)



Saisissant

**L'INVENTAIRE DES RÊVES,
DE CHIMAMANDA NGOZI ADICHIE**

C'est l'histoire de quatre femmes africaines aux États-Unis. Chiamaka, issue d'une riche famille nigérienne, navigue entre indépendance et désillusions amoureuses. Sa meilleure amie Zikora, avocate, voit sa vie basculer lorsqu'elle est abandonnée par le père de son enfant à naître. Omelogor, l'intello provoc, refuse le mariage et interroge les normes via l'étude de la pornographie. Enfin, Kadiatou, femme de ménage, est violée par un puissant homme d'affaires dans l'hôtel où elle travaille. Évidemment, le parallèle avec Nafissatou

Diallo n'est pas un hasard. À travers ces destins entremêlés, l'auteur explore la réalité d'être une femme dans un monde où les violences systémiques prédominent. (Folio, 656 p., 12 €)



City
éditions

Le roman inspiré d'une
histoire vraie qui a ému
des millions de lecteurs.



Félicitations, vous voilà à la tête de l'État. Ni une, ni deux, il faut prendre de nombreuses décisions.

Qui nommez-vous premier.e ministre ?

Mon meilleur ami, Antoine Reinartz ! On va se préparer un planning super sérieux. D'abord, un peu de Pilates, suivi d'une collation (macarons et thé au jasmin), puis débrief de la situation en France avant un nouvel encas (macarons et thé au jasmin). En fin de matinée, on prend quelques décisions, on déjeune, et l'après-midi, on s'octroie un temps calme pour réfléchir à tout ce qui s'est passé durant la matinée.

Quelle serait votre première mesure appliquée illico ?

Les animaux domestiques sont admis au travail ! J'appuie ma démarche sur des études scientifiques de scientifiques qui ont eux-mêmes réalisé leurs études avec des toutous au bureau.

Quel est le premier truc que vous faites en posant un pied à l'Élysée ?

J'installe des guirlandes lumineuses, et je brûle de la sauge pour éloigner les mauvaises ondes des anciens locataires.

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

Sans hésitation, je crée le ministère des Timides, hyper important pour vous aider à dire ce que vous pensez vraiment. En réalité, même si nous sommes nombreux



PAULINE CLEMENT

Le répertoire de Pauline Clément est illimité ! Membre de la Comédie-Française depuis 2015, elle s'illustre sur les planches dans les grands classiques du répertoire. Elle fait aussi partie du collectif humoristique Yes Vous Aime, avec lequel elle participe aux mini-séries maxi-marrantes *Broute* et *Abonne-toi*. De véritables cartons ! Et dans sa propre création *Moitié.es*, elle imagine toutes les déclinaisons du couple et de l'amour. Au cinéma, elle enchaîne les rôles dans des films populaires comme *Heureux gagnants* ou *Vacances forcées*. Nous, on l'adore et ça tombe bien : Pauline Clément est notre présidente du mois.

Par Manon Pibouleau

dans le pays, beaucoup de personnes n'osent pas s'exprimer. Allez hop, on arrête de regarder ses pieds.

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

Je suis très visuelle, n'ayez pas peur d'utiliser des émojis.

Sur quel sujet avez-vous menti pour gagner cette élection ?

En fait, je ne voulais pas être présidente, je voulais juste faire plaisir à mes parents, je n'aime pas le pouvoir, et je préfère qu'on me dise ce qu'il faut faire. C'est pour ça que j'adore les GPS...

On est un peu ric-rac, c'est la crise : vous coupez quel budget ?

Je réduis mon budget fringues pour doubler celui de l'Éducation nationale.

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

Je ne respecte pas les 35 heures, je suis plutôt à 12.

Vous êtes quel genre de présidente ?

Très émotive. Si vous manifestez contre moi, je pleure.

Le mot de la fin, Madame la Présidente ?

Bonjour 🌸 ★

Son actu

On fonce au cinéma et on s'équipe de pop-corn pour découvrir le nouveau film de Jean-Luc Gaget, avec Pauline Clément, *Une fille en or*, en salle le 15 avril.

Mosimann

DJ, producteur et chroniqueur sur France Inter, il triomphe avec son concept de *Dream Track* devenu viral et remplit des Zénith. Mosi star!

Par Florence Trédez

Il dit des choses comme « j'essaie de ne pas prendre les victoires pour acquises », ou « je pense que les gentils gagnent toujours à la fin ». Et on a envie d'y croire. Parce que lorsque Mosimann prend sa « voix de radio absolument hallucinante » (dixit Nicolas Demorand), on est frappé par sa sincérité et son recul face à sa nouvelle notoriété.

À 38 ans, le DJ et producteur franco-suisse venu de « la France de tout en bas, celle qui mange de la pâte à tartiner et regarde les films en VF », a enfin trouvé sa place. Chroniqueur dans *La Grande Matinale* sur France Inter, il nous régale de ses réflexions sur la solitude, l'amour, la mort, Freud ou sa mère. Créateur du *Dream Track* (il réalise le titre idéal d'une célébrité), format imaginé en 2024 et devenu viral sur les réseaux sociaux, celui qui sort un single avec Skip The Use réalisera le sien pendant deux heures de live au Zénith. « C'est comme si j'avais enfin réalisé le rêve d'un petit garçon fan d'électro », explique-t-il.

Mais rebobinons. Né à Genève, Quentin Mosimann, fils unique de parents séparés, se retrouve à Hyères avec sa mère dans un 40 m². « C'était plutôt la galère. » Sa participation, à 19 ans, à la *Star Ac* saison 7 et son triomphe en finale lui permettent d'acheter une maison à maman, d'enregistrer deux albums et d'enchaîner les tournées.



« J'ai pris beaucoup de plaisir à chanter, mais ce qui est difficile, c'est l'engrenage derrière, raconte-t-il, avec la pression des maisons de disque. Là où d'autres cherchaient la gloire, j'ai trouvé une forme de discipline et j'ai mis quinze ans à m'autoriser à écrire et faire la musique que j'aime. Pendant des années, j'avais peur de décevoir, je faisais des choses pour le public, les médias, les maisons de disque. Je n'étais pas aligné en tant qu'artiste. » Sa carrière de DJ prend un tournant international en 2010, et parallèlement, il compose des titres pour d'autres artistes comme Grand Corps Malade ou Barbara Pravi. Depuis, Mosimann, ou « Mosi » pour les intimes, est enfin raccord avec son karma, concept auquel ce fervent agnostique croit fermement. « Je pense que faire des erreurs, vivre des

échecs, ce n'est pas s'écarter du parcours, c'est le parcours. Je n'aurais pas eu la même envie de réussir si je n'avais pas emprunté certains mauvais chemins. C'est l'échec qui crée l'envie. Si tout avait été simple, l'envie de réussir aurait été hyper tiède. » Lui, au contraire, est plutôt chaud, très chaud, surtout lorsqu'il s'active derrière ses platines ou fait vibrer ses synthés. Une seule ombre au tableau ? Il n'est jamais vraiment tombé amoureux, même s'il croit à l'amour. « Ma plus belle histoire, dit-il sans rire, c'est celle que j'ai avec le public. » Mosimann, tout feu, tout flamme. ★

Single Ghosts, Skip The Use / Mosimann. En concert les 17 et 18 octobre au Zénith à Paris. Chronique dans La Grande Matinale tous les mercredis à 8 h 55 sur France Inter.

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

La flamme, sans hésiter. Je construis mon live pour les deux prochaines années. Je sais exactement où je vais. Et c'est terriblement excitant de ne plus subir le feu, mais de l'allumer soi-même. La flemme, c'est confortable. La flamme, c'est vivant.

Quelle chanson te met le feu ?

Delilah (pull me out of this) de Fred Again. Ça transpire la vulnérabilité. C'est sexy parce que c'est sincère. Rien de plus incandescent qu'un homme qui avoue qu'il vacille.

Ce jour-là, tu as eu chaud...

Le jour où j'ai failli me perdre à vouloir plaire à tout prix. Le succès attire. Mais il peut aussi vous consumer si vous oubliez qui tient l'allumette.

La dernière chose ou la dernière personne que tu as allumée ?

Je viens d'installer un nouveau synthé modulaire. Je passe plus de temps à allumer des machines qu'à séduire des

gens. L'avantage, c'est que c'est moins compliqué et ça répond toujours.

Le truc qui fait redescendre ta flamme en deux secondes ?

La médiocrité assumée. Le « ça ira comme ça ». Je préfère un échec brûlant qu'une réussite tiède.

« Dans chaque histoire perdue il y a toujours une étincelle ». Es-tu d'accord avec cette citation des L5 ?

J'adore les L5. Mais, parfois, l'étincelle sert à incendier l'ancienne version de soi. C'est plus érotique que nostalgique.

Dans ton métier, quelle est ta flamme jumelle ?

Le public. Pas pour l'énergie mais pour le vertige. Ce moment où une salle entière accepte de suspendre le temps. Ce n'est plus un concert, c'est une décision collective de croire et de vibrer ensemble.

Parmi toutes les flammes de ta vie, quelle est la plus importante ?

Le désir. Pas celui qu'on provoque mais celui qu'on cultive. Créer, aimer, risquer. Tant qu'il y a du désir, il y a du feu !



Yael Naim

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

Par Chloé Plancoulaine

« Prendre les petites routes / J'aime cultiver le doute / Avec mes yeux humides / Et mes toutes premières rides »

Extrait de *La Fille pas cool*

« En période post-Covid, après le basculement dans le monde numérique, je marchais dans la rue, connectée aux réseaux, quand j'ai eu un déclic : j'ai compris que je m'épuisais. Je ne comprends pas les codes, je ne suis pas dans les groupes cool que je vois en ligne... Ça m'a rappelé un sentiment d'enfance de ne pas appartenir, de ne pas être aimée telle que l'on est. Aujourd'hui, je veux faire la paix avec celle que je suis. Une force tranquille, lente... Je prends le temps pour faire les choses, mais je finis toujours par les réaliser. Comme ce premier album en indé qui est le fruit de cinq ans de travail. Planter la graine, la nourrir, voilà le véritable narratif que je veux transmettre. »

Depuis son tube mondial *New Soul*, il y a près de vingt ans, l'artiste franco-israélienne a suivi son chemin musical loin des codes de l'époque, à son rythme et sans jamais dévier de ce qui l'anime : défendre la liberté sous toutes ses formes. De l'écriture à la production, en passant par la réalisation des clips, Yael n'a rien laissé au hasard dans *Solaire*, son premier album réalisé en indé. Elle se déleste encore de quelques couches pour s'autoriser de nouvelles libertés. La folkeuse flirte désormais avec l'électro et une pop plus *catchy*, sans jamais se perdre. Elle interroge nos emprisonnements intimes et politiques, et sa puissante douceur offre une résolution à nos conflits intérieurs. Une voix vers la paix.

« Solaire / T'as oublié que t'étais solaire / Solaire / Qu'est-ce que t'as fait de toutes tes colères »

Extrait de *Solaire*

« Cette chanson m'est venue en deux temps. J'ai réalisé, en observant les premiers titres écrits pour l'album, que tous parlaient de libération. Une amie s'est étonnée : "Mais tu es la femme la plus libre que je connaisse !" Nos emprisonnements sont très souvent intérieurs. On n'ose pas parce qu'on a peur de décevoir nos proches, d'être mal perçue... On m'a souvent dit que j'étais "lumineuse et solaire" et ça ne me plaisait pas. J'y entendais comme une limitation à être aussi une femme plus assertive, ou en colère... Puis j'ai exploré mes parts d'ombre dans le dernier album *Night songs* et j'ai réalisé que je pouvais enfin faire la paix avec ce mot, solaire, et assumer cette part de moi qui existe aussi. »

« Il y a toi, moi et lui / Mais juste une seule folie / Je ne peux plus ne pas voir / Cette beauté inouïe »

Extrait de *Inouïe*

« Depuis toujours, je suis traversée par de grands questionnements sur les relations humaines, dans la lignée d'une Susan Sontag que j'ai beaucoup lue. C'est quoi l'amour ? Quelle est la différence entre amour et engagement ? Dans notre véritable nature, dans les liens affectifs, il n'y a rien de mal à être pluriel. Aujourd'hui, l'exclusivité ne fonctionne pas toujours. Il faudrait qu'une même personne remplisse tous les rôles : meilleur ami, amant, bon père... On cherche un sauveur ! En tant que société, on devrait apprendre à ne pas aimer de manière possessive, à ne pas encourager la jalousie. Cette chanson, c'est mon *coming out* autour de ces réflexions. » ★

ON NE LOUPE PAS...

● Son docu inspirant et touchant *Yael Naim, une nouvelle âme*, en replay sur [Arte.tv](#)

● Sa tournée française, avec un passage à la Cigale à Paris le 13 avril.

On la suit sur Insta : [@yael_naim_](#)

En 3 ans, on a bien musclé votre épargne

Pour la 3^{ème} année
consécutive pour le
fonds euros de
l'assurance vie
Garance Epargne en
2023, 2024 et 2025.

3%
3,5

de rendement net
de frais de gestion
et hors prélèvements
sociaux et fiscaux

Les performances
passées ne préjugent
pas des performances
futures.
Il existe un risque
de perte en capital.

 **Garance**
Epargne, Retraite, Prévoyance

COMMUNICATION À CARACTÈRE PUBLICITAIRE – GARANCE, MUTUELLE SOUMISE AUX DISPOSITIONS DU LIVRE II DU CODE DE LA MUTUALITÉ ET IMMATRICULÉE AU RÉPERTOIRE SIRENE SOUS LE NUMÉRO 391 399 227 DONT LE SIÈGE SOCIAL EST SITUÉ AU 51 RUE DE CHÂTEAUDUN, 75442 PARIS CEDEX 09. IMAGE GÉNÉRÉE PAR INTELLIGENCE ARTIFICIELLE.



POUR *BOUQUINER SANS EFFORT*

« Moins j'en fais, mieux je me porte », c'est également votre philosophie ? Ça tombe bien car la marque de liseuse Kobo dévoile sa télécommande Bluetooth, conçue pour tourner les pages à distance. Il suffit d'un clic pour passer au chapitre suivant tout en gardant nos mains au chaud, sous la couette. Feignasse, mais cultivée. *Télécommande Kobo, Rakuten Kobo 30* .

POUR *DÉTENDRE LES MUSCLES*

À la maison, malgré de nombreuses négociations, notre mec refuse de nous masser. Pas grave ! Puisque c'est comme ça, on s'en charge nous-même. Enfin, c'est surtout le pistolet de massage Fascia Gun qui va faire le job. Il soulage les tensions, favorise la récupération, prévient les courbatures et relance la circulation sanguine. Si vous êtes sportive ou stressée, ses têtes interchangeables et ses quatre niveaux d'intensité vont vous relaxer. *Fascia Gun, Blackroll, 150* .

Je veux me sentir *super relax*

Et hop, une sélection tech pour recharger nos batteries.

Par Manon Pibouleau



POUR *RESPIRER LA ZÉNITUDE*

Ce joli petit champignon lumineux libère les bienfaits des huiles essentielles grâce à une diffusion douce et homogène. Silencieux, il s'intègre facilement dans le salon, chatouille nos narines et favorise la concentration, l'énergie, ou la zen attitude en fonction de l'huile essentielle que l'on choisit. *Diffuseur huiles essentielles Paola, Naeo, 66* .

POUR AVOIR *BONNE MINE*

Contrairement à Jim Carrey, ce masque ne nous transformera pas en créature verdâtre. C'est même tout l'inverse ! Le modèle Shark CryoGlow redonne de l'éclat à notre peau. Il utilise des Led rouges, bleues et infrarouges pour gommer les ridules, unifier le teint et venir à bout de l'acné. Il intègre aussi une fonction de refroidissement du contour des yeux pour décongestionner. À utiliser 5 minutes par jour pour optimiser ses effets. *CryoGlow LED Face Mask, Shark, 350* .



DR



MOOVA

Votre allié bien-être

*Où vous voulez,
quand vous voulez*



L'application tout-en-un pour prendre soin de soi
au quotidien : programmes sur-mesure, conseils,
suivi en temps réel, récompenses & avantages...



Avec MOOVA, prenez soin de vous facilement sur tous les plans : physiquement, mentalement et émotionnellement. Téléchargez l'app et choisissez le programme mieux-être qui vous ressemble.

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

Ana Carrasco, pilote officielle Honda Racing World Supersport Team

« Fille d'un mécanicien qui travaillait déjà dans la compétition, je suis montée sur une moto dès l'âge de 3 ans. Au départ, la course était une façon de partager des moments en famille, mais aussi une forme d'apprentissage : accepter de perdre, travailler pour m'améliorer et grandir, sans pour autant imaginer que cela deviendrait mon métier. À 14 ans, je rejoins une équipe pour la première fois et je comprends que mon rêve peut devenir réalité. Bien sûr, le chemin n'a pas été facile. J'ai enduré des blessures, traversé des moments de doute et fait de nombreux sacrifices. Mais ma passion pour la course m'a toujours poussée à surmonter ces obstacles. En 2018, c'est la consécration : je décroche mon premier titre mondial et deviens la première femme à soulever ce trophée. Il y a de la joie, du soulagement et une immense fierté. Et puis, savoir que ce succès peut inspirer d'autres filles a rendu ce moment encore plus fort. Sur la piste, le genre n'existe pas et le respect se gagne par les résultats. En 2020, je traverse sans doute l'épreuve la plus difficile de ma carrière : une blessure à la colonne vertébrale m'immobilise et m'enseigne la patience, la résilience et l'humilité. À ce moment-là, j'ignore si je pourrai retrouver mon meilleur niveau. Pourtant, huit mois plus tard, affaiblie mais déterminée, je reviens sur le circuit et je remporte une nouvelle victoire. Aujourd'hui, je suis fière de mon parcours, de m'être relevée, d'avoir gagné le championnat du monde féminin de vitesse en 2024 et de vivre pleinement ma passion. Si je peux laisser une trace, j'aimerais que ce soit celle d'une pilote déterminée, bienveillante, qui prouve que le talent n'a pas de genre et que les rêves valent la peine que l'on se batte pour eux. »

LE CHIFFRE

Au lieu de consulter un docteur, 55 % des femmes déclarent qu'elles privilégieraient des outils d'IA gratuits pour obtenir un diagnostic médical. Triste et dangereuse conséquence de l'augmentation du coût de la vie.

Étude menée par INTIMINA.

La bonne nouvelle

Les actions de protection environnementale portent leurs fruits : le courlis cendré, un oiseau, est réapparu en Gironde ; le lynx boréal, proche de l'extinction en France, compte aujourd'hui près de 200 individus ; la tortue verte n'est plus menacée de disparition.



L'escapade

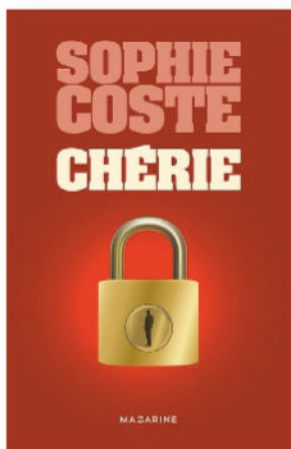
Pour nos prochaines vacances, au lieu de céder au farniente, on choisit de vivre des expériences avec Make Fire, un nouveau concept de séjours en pleine nature. Ces escapades collectives s'articulent autour d'ateliers immersifs et d'un fil rouge. Le premier thème proposé s'appelle « Sauvage » et nous invite à faire nos valises direction la Dordogne ou l'Ardèche. Sur place, des « héros » (sportifs, explorateurs, artistes...) nous partagent leurs connaissances. Course d'orientation, poterie, yoga... On repart avec de chouettes souvenirs et, même, de nouveaux copains! makefire.fr

Le podcast

Basile Roze et Bruno Lus, amis et journalistes, s'échangent des vidéos virilistes pour se marrer. Et puis, le rire se transforme en malaise. Car derrière les caricatures du misogynne, ils découvrent une multitude de profils aux idéaux dangereux : le bodybuildé, l'entrepreneur à succès, le séducteur... Ils diffusent tous une vision du monde où l'homme soumet et domine. Avec leur mini-série *Des mecs solides*, issue du podcast *Émotions*, ils explorent l'impact de ces contenus sur la vulnérabilité des garçons, à un âge où l'identité se construit.

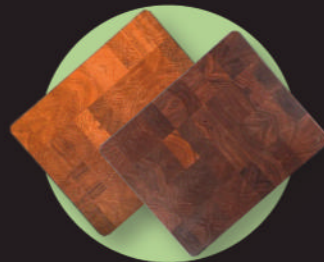
Le livre

Dans son livre *Chérie*, Sophie Coste orchestre un thriller psychologique qui retrace l'histoire de cinq femmes, toutes liées par un point commun : leur relation avec le même homme. Il traverse leurs vies en promettant à chacune d'elles un avenir radieux : mariage, voyages, famille... Mais derrière le charme et les belles paroles, la mécanique est parfaitement huilée. Il tisse une toile de mensonges et resserre doucement son emprise. Avec une écriture tendue, l'auteure dissèque l'art de la manipulation et nous rappelle que personne n'est à l'abri. *Éd. Mazarine, 22,90 €.*



MAKE FIRE : DR

Hop, c'est dans le panier!



Des planches à découper

réalisées à partir de chutes de chêne et de noyer issues de la production des aiguiseurs de la marque HORL. Rien ne se perd! *HORL Board, 219€ l'une.*



Une paire de chaussures

conçue à partir d'anciens modèles recyclés grâce au programme Re-Shoes. *Mojito Re-Shoes, Scarpa, 160€.*



Un plaid

en laine recyclée à déposer sur ses genoux pour mater la télé ou à déplier sur l'herbe pour profiter d'un pique-nique. *Plaid Tweedmill, 45€.*

COSMOPOLITAN

EN NEWSLETTERS



Inscrivez-vous sur
www.cosmopolitan.fr/newsletter
ou scannez ce QR Code



On
adopte
**le style
preppy
maximaliste**

Par Sophie Billaud

On revisite le look des étudiantes de Harvard en le poussant à l'extrême: layering audacieux, couleurs vives, farandole de motifs. On veut une allure pointue, faussement sage, et qui joue la carte de l'excès avec chic et second degré.

3 looks chinés en friperie

Par Clémence Guillerm



Rétro-cool

Retour aux 90's avec l'alliance du denim XL à la fluidité d'une jupe fleurie pour un look plein de contrastes. Veste en jean, Levi's chez Le Vintage de Julie, 115 €, polo en coton, Lacoste sur leboncoin.fr, 80 €, jupe en viscose, The Vintage Society, 49 €, tennis en cuir, Puma sur jaiio.fr, 40 €.



Audace champêtre

On marie une veste en cuir et un col roulé colorés à un pantalon en brocart pour une silhouette impertinente et glam. Veste en cuir, YSL chez Palace Callas, 365 €, pull en angora, Iconic Vintage, 100 €, pantalon en brocart texturé, Mirae sur WhereWear.co, location à partir de 56 €, sac en toile et cuir, Longchamp sur vinted.fr, 57 €, escarpins en cuir, Michel Vivien chez Palace Callas, 148 €.



London Calling

On ose le vestiaire british en combinant rayures et carreaux, le tout rehaussé d'une veste militaire à galons. Veste en laine et acrylique, 70 €, et tee-shirt upcyclé en coton, 50 €, le tout Lost & Legendary, jupe en laine, chez Yallä Store, 50 €, escarpins en cuir, Prada sur jaiio.fr, 320 €.

SKECHERS
HANDS FREE
Slip-ins
GLIDE-STEP



GLIDE-STEP



LAVABLE
EN MACHINE

PLUS BESOIN
DE SE PENCHER

CONÇU POUR OFFRIR UN AMORTI À CHAQUE PAS

On a rencontré celle qui a fait de l'upcycling une mode hyper désirable.

Lucie Mourcel, chez Maison Mourcel

Par Sophie Billaud

Après des études de stylisme, Lucie s'envole pour New York. Sur place, elle chine dans les friperies et dégote des tenues streetwear qu'elle transforme en pièces uniques. De retour en France, elle travaille comme costumière pour le cinéma, puis rejoint la maison Marine Serre au moment où elle lance sa toute première collection conçue à partir de vêtements upcyclés. Lucie observe, apprend, puis prend son envol. Sur les réseaux sociaux, elle partage ses propres collections et attire l'attention de plusieurs magazines. La styliste d'Angèle la repère aussi et sélectionne ses créations pour les tournées de la chanteuse. Ses silhouettes hybrides et colorées séduisent rapidement d'autres artistes. En parallèle, Lucie relève des défis d'envergure : la conception de costumes pour la Bien-



nale de la danse de Lyon. Un travail exigeant, d'autant plus que Lucie a une règle d'or : ne travailler qu'à partir de vêtements et tissus récupérés.

Pourquoi cet intérêt pour le vintage et la mode upcyclée ?

« Depuis l'adolescence, je suis sensible à la question d'une mode plus durable. Mais j'ai souvent constaté que la mode éthique met l'accent sur les matières premières responsables (coton bio) au détriment de la créativité. Cette observation m'a donné envie de montrer que la mode éthique et l'upcycling peuvent être désirables. Mon objectif est d'imaginer des vêtements dont on remarque d'abord la beauté, avant d'en connaître la dimension éthique. »

Comment définis-tu ton style ?

« Je fais de la haute couture à partir de déchets, de vêtements usés ou de seconde main. Je travaille beaucoup avec des vêtements de sport comme les maillots de cyclistes car ce sont des pièces qui durent dans le temps. Ils ont aussi l'avantage d'être élastiques et s'adaptent à toutes les morphos. »

Le plus grand défi que tu as relevé ?

« L'année dernière, j'ai travaillé pour la Biennale de la Danse où j'ai habillé 150 personnes. Un sacré pari, car il fallait créer en quantité avec de la seconde main. En plus de cela, les danseurs avaient tous des morphologies différentes. J'ai donc dû faire du sur-mesure à grande échelle avec un système de scratch, des tee-shirts larges... En termes de matières, j'ai choisi le tartan car c'est un tissu que l'on trouve partout. Même si chaque tenue était légèrement différente, il y avait une réelle unité dans les costumes. Preuve que l'on peut faire des collections avec de la seconde main. »

Ta pièce la plus iconique ?

« Une tenue réalisée en collaboration avec la marque de sport Salomon. J'ai pu récupérer des prototypes de baskets et à partir de cette matière première, j'ai créé une robe de A à Z. » (photo à g.)

Si ta marque était une série ?

« *Charlie's Angels* pour le côté *badass* féminin. »

La collab que tu rêves de signer ?

« Une collection uniquement à partir de déchets pour Jean Paul Gaultier. »

Quelle star aimerais-tu voir avec tes créations ?

« Rihanna ! Comme elle porte beaucoup de streetwear, mes tenues matcheraient avec son style ! » ★

Toutes les créations de Maison Mourcel sur maisonmourcel.com





VAILLANT

Se balader en nuisette sans avoir l'air d'être tombée du lit, c'est possible ?

Oui, à condition de ne pas sortir avec le combo peignoir/pantoufles.

Par Sophie Billaud

Si vous aviez l'habitude d'enfiler cette petite robe en satin à la nuit tombée, stoppez tout. Cette saison, la nuisette s'invite sous le soleil et s'impose comme la pièce la plus fashion de vos outfits. Évidemment, on vous déconseille de la dégainer pour une première rencontre chez vos beaux-parents. À moins que votre ambition ne soit de traumatiser belle-maman – dans ce cas, optez carrément pour la version léopard.

Pour les autres, inspiration des années 2000 oblige, les créateurs de mode l'ont remise au goût du jour dans une version layering ou portée en pièce maîtresse. Pour l'oser sans fausse note, voici nos tips.

Laquelle choisir ?

On évite le coton et on privilégie la soie ou le satin. On préfère celles qui ont de la dentelle pour une silhouette plus assumée et côté couleur, on opte pour des tons pastel ou bold.

En mode layering

Comme sur les défilés, on la porte par-dessus un jean, avec des bottines et un bomber. L'assurance d'un look chic et passe-partout.

En mode masterpiece

Courte ou longue, on l'accessoirise au max pour ne pas avoir l'air de se réveiller de sa sieste. Un trench, des bottes, des sautoirs et le tour est joué. ★



THE ATTICO

Le bon look

Jean
Maison 123,
109 €.

Nuisette
Lise Charmel,
205 €.



Baskets
Archive Snake,
Geox, 150 €.



Veste
Adicolor, Adidas,
farfetch.com, 112 €.



Sac
Marcel,
Paul Marius,
160 €.



Sautoirs

Cette saison, les chaînes longues allongent les silhouettes avec fantaisie. *Par Clémence Guillerm*

- 1. Sophistiqué.** En acier inoxydable et résine, Les Georgettes, 79 €. **2. Martelé.** En étain doré, Agatha, 160 €. **3. Glamour.** En laiton doré et cristaux blancs, Niiki Paris, 95 €. **4. Fiole.** En métal doré, Bijou Brigitte, 25 €. **5. Sexy.** En argent 925, Histoire d'Or, 89 €. **6. Cravate.** En métal doré à l'or fin, Gas Bijoux, 420 €.

- 7. Délicat.** En argent sterling 925 recyclé et zircons blancs facettés, Thomas Sabo, 179 €. **8. Médaille.** En métal doré à l'or 14 carats, Pandora, 179 € et 99 €. **9. Masculin.** En laiton argenté et plaqué or 18 carats, Luj Paris, 160 €. **10. Phénicien.** En vermeil et jaspe, Par Cœur, 510 €.



Sac
bandoulière
en cuir,
Paul Marius,
80 €.



Barrette
nœud en velours,
Alexandre de Paris,
140 €.



Robe
en polyester
stretch, Lola
Casademunt,
129 €.



Solaires en acétate,
Emmanuelle Khanh, 400 €.



B.o.
en laiton doré,
Les Néréides,
160 €.

Circus

On veut de la couleur,
des nœuds et des pièces
excentriques pour
pimper nos looks!

Par Clémence Guillerm



Corset en coton,
Vivienne
Westwood,
1000 €.



Escarpins
en satin et strass,
Christian
Louboutin.



Sac
en satin,
Laia Alen,
240 €.

Blazer
en polyester,
C&A, 50 €.



Baskets
en tissu enduit, Converse,
sarenza.com, 85 €.



Jupe en coton recyclé,
elise-paris.com, 255 €.

Babies en cuir,
Carel x Outsiders Division, 435 €.



Panama
Anthony Peto, 180 €.

kids only



Cliquer sur « Play »
Enfin un casque à ma taille pour écouter de la musique sans me couper du monde. JBL Junior Free, 80 €.



Belle des champs
Cette robe printanière attire les papillons. Camilla Bloom Pink, Rhyme, 217 €.

Drôle d'oiseau
Mon flamant rose se prend pour un sac à main. Lany, Bonpoint, 115 €.



La terre est basse...
Mais confortable, grâce à ce coussin de sol. Water Lily, Lorena Canals, 105 €.

Par ici les petits!

Par Mathilde Bill



Découvrir le polo rose
Coup de cœur pour ce top qui me donne bonne mine. Maria, C'Era Una Volta, 98 €.

Prendre son envol
Les oiseaux virevoltent sur mon pantalon. Horse Marron, The Animals Observatory, 75 €.



Au cœur de la nature

Pour les vacances, Center Parcs Villages Nature Paris nous ouvre grand ses portes avec 193 nouveaux cottages. Conçus dans une démarche écoresponsable, ils mettent la biodiversité à l'honneur à travers des actions concrètes: nichoirs, écopâturage, ruches... En famille, petits et grands participent à des activités pédagogiques - du jardinage à la production de miel. Un séjour dépayssant et engagé! centerparcs.fr



Avoir bon goût
J'apprends à lire l'heure sur ma montre couleur sorbet. Sparkly Melon, Flik Flak, 54 €.

Atelier d'artiste
Peinture, dessin, collage... Avec ce coffret, je découvre plein d'activités. Jeu créatif, Multi-activités Fairy Box, Djeco, 31 €.



Protégeons-les de la méningite à méningocoques ACWY.

La Haute Autorité de Santé recommande la vaccination contre les méningites à méningocoques A, C, W et Y chez tous les adolescents de 11 à 14 ans avec un rattrapage possible jusqu'à 24 ans. Trois vaccins, dont Nimenrix®, sont disponibles.



Nimenrix® est un vaccin indiqué contre les méningites à méningocoques des groupes ACWY. Il s'agit d'un médicament de prévention qui doit être utilisé selon les recommandations officielles. Tout médicament peut exposer à des risques. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien.

PARLEZ-EN À VOTRE PHARMACIEN OU À VOTRE MÉDECIN

Conformément au calendrier vaccinal, la vaccination contre les infections invasives à méningocoques (IIM) de sérogroupes ACWY est :

- Obligatoire chez tous les nourrissons selon un schéma vaccinal à deux doses : une dose à l'âge de 6 mois suivie d'une dose de rappel à l'âge de 12 mois. Pour tous les nourrissons n'ayant jamais été vaccinés contre les sérogroupes ACWY (y compris ceux ayant déjà été vaccinés contre le séro groupe C), la vaccination de rattrapage entre 12 et 24 mois nécessite une dose de vaccin contre les méningocoques ACWY.
- Recommandée chez tous les adolescents âgés de 11 à 14 ans (jusqu'à la date du 15^{ème} anniversaire), en utilisant les vaccins tétravalents, selon un schéma à une dose, indépendamment de leur statut vaccinal. Un enfant ayant été vacciné antérieurement par un vaccin ACWY ou un vaccin méningococcique C avant

l'âge de 11 ans pourra bénéficier d'une dose de vaccin entre 11 et 14 ans.

- Recommandée, dans le cadre du rattrapage vaccinal, aux personnes âgées de 15 à 24 ans révolus (jusqu'à la date du 25^{ème} anniversaire) selon un schéma à une dose.

En outre, il est recommandé :

- Un rattrapage transitoire pour les enfants jusqu'à 4 ans révolus (jusqu'à la date du 5^{ème} anniversaire) pour les vaccinations contre les méningocoques ACWY.
- Le renforcement de la vaccination des adolescents et des adultes jeunes avec la mise en place effective du rattrapage de la vaccination contre les méningocoques ACWY pour les jeunes âgés de 15 à 24 ans (jusqu'à la date du 25^{ème} anniversaire).

Pour plus d'informations, veuillez consulter le calendrier vaccinal disponible sur sante.gouv.fr

BOX COSMOPOLITAN SKINIMALIST

9 PRODUITS FORMAT VENTE + 1 BIJOU - EN EXCLUSIVITÉ SUR MY BEAUTY FACTORY

SÉRIE LIMITÉE ET SANS ENGAGEMENT
29,90€*
VALEUR : 242,05 €
212 €
ÉCONOMISÉS



À RETROUVER SUR :
MY BEAUTY FACTORY.
mybeautyfactory.fr

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

CAMILLE
albane

1
24,50 €

Rouge à lèvres

Sa formule bio au beurre de karité nourrit, hydrate et redonne de l'éclat. Ce rouge à lèvres à la texture fondante sublime les lèvres d'une couleur satinée. *Rouge élixir, Terracotta ou Corail Lumière en panachage.*

COOKIE SHARK

50 cm
45 €

Chaîne nouée

Facile à porter au quotidien comme en soirée, ce collier joue sur l'équilibre entre douceur et caractère. Une pièce intemporelle, pensée pour sublimer sans jamais en faire trop.

myBlend

15 ml
65 €

Superserum imperfections

Sérum anti-imperfections concentré en actifs clés pour réduire points noirs, acné et excès de sébum.

KERARGAN
PROFESSIONNEL
PARIS

100 ml
14,95 €

Soin 17-en-1 Kératine

La lotion tonique Kerargan hydrate, protège, démêle et sublime tous types de cheveux au quotidien. *En panachage.*

CicaManuka

50 ml
21 €

Fluide hydratant visage

Ce fluide 100% naturel hydrate durablement les peaux sèches et sensibles de toute la famille.

**MARIO
BADESCU**

59 ml
6,90 €

Spray visage à l'aloë vera, sauge et fleur d'orange

Hydrate, rafraîchit et repulpe la peau stressée. À utiliser à tout moment de la journée.

**BERNARD
CASSIERE**
LABORATOIRE

15 ml
29,90 €

BB stop brilliance

Un Blur Balm aux plantes bio (menthe, sauge, romarin) pour unifier et matifier votre peau.

**MISS
DEN**
PARIS

15 g
7 €

Gel ultra fixateur

Ce gel transparent discipline et fixe les sourcils à la perfection grâce à sa texture flexible.

LUSH

20 g
16 €

Sérum solide

Sérum visage solide végétal, hydratant et apaisant, pour une peau sensible douce et lumineuse.

LABOBIO

20 ml
11,80 €

Masque visage rééquilibrant

Le masque rééquilibrant Labobio renforce la barrière cutanée grâce à une synergie experte de probiotiques Lactobacillus et de prébiotiques nourrissants. Masque 100% biodégradable.

*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 la **COCO** vibe

Par Zineb Sabbar. Photo Romin Farre.
Réalisation visuelle Dominique Èrèque.

Elle nourrit, protège et calme nos envies de plage sans nous ruiner. La noix de coco n'en finit pas de nous rendre accros! Chair, eau, coque... rien ne se perd, tout se transforme, car tout est bon dans la coco. Coup de soleil garanti.

★ **On aime son effet belle peau.** L'huile de coco, extraite de la partie blanche de la noix, est ultra-riche en acides gras (plus de 70 %), et possède une affinité naturelle pour la kératine. Elle gaine, fait briller, démêle. Le soir, on la liquéfie sous un filet d'eau chaude, on l'applique en massage sur les longueurs et on s'endort. Le lendemain matin, surprise: cheveux de pub! Huile corps et cheveux noix de coco, Yves Rocher.

★ **On aime son rendu glowy.** Blindée en vitamines B, C, E, elle joue les multitâches: démaquillant apaisant, même sur le waterproof, et incroyable pansement sur les peaux sèches malmenées par les premiers jours en extérieur. Huile de coco vierge bio, Evuluderm.

★ **On aime son sillage.** Lactée, chaude, enveloppante, la coco 2026 délaisse le cliché «huile solaire» au profit d'une sophistication lactée digne d'un spa, que l'on redécouvre avec euphorie. Eau de parfum, Lait de coco, Le Monde Gourmand.

Merci à Katell Breuneval,
responsable R&D
chez Evuluderm.



Notre top

Pour vous, on ne garde que le meilleur!

Par Emmanuelle Lannes



Chou bijou

Dans ces perles nacrées, la dose précise quotidienne de peptides antioxydants et d'une fraction de pétale de *Rosa centifolia*, très concentrée en microARN, incroyablement efficace sur la régénération cutanée. Une texture baume-en-huile, une fraîcheur garantie et, surtout, un effet cure de princesse. Essence de beauté, Pierre Ricaud, 85 €.



En toute transparence

La trend: hydrater-hydrater-hydrater comme premier geste jeunesse. D'où cette techno *fusioglyde*, importée de Corée, qui cristallise la peau. Une formule active, concentrée en acides hyaluroniques et en vitamines B3, B5 et C, capable de désaltérer jusqu'à 10 couches de l'épiderme. Revitalift Filler Glass Skin, L'Oréal Paris, 20 €.



Regard bleu jean

Sous l'impulsion artistique de Valentina Li, membre du Comètes Collective, le denim devient seconde peau. Sur les paupières, 4 ombres folles qui jouent la lumière, le brut ou le délavé. On mélange librement ou on s'offre le total look assumé. Un make-up à découvrir dans sa pochette jean siglée. Les 4 Ombres Coco Jean, Chanel, 85 €.



Green lift

Cette crème est la preuve parfaite que le végétal prend soin de la peau, avec autant de douceur que d'intelligence. Le chou kale, cultivé en France, est une alternative réjouissante au rétinol, et la gomme d'acacia mime le collagène lissant. En invité surprise, des extraits de *Citrus* pour l'éclat. Crème Repulpante Fermeté, Les Petits Prédiges, 30 €.



Stick passion

Couvrir en gardant de la transparence? Soigner en maquillant? C'est possible en un seul geste grâce à ce fond de teint concentré, à la texture *cream-to-powder* qui floute les pores et masque les imperfections en laissant la peau vivre en paix. On applique 3 confettis puis on les diffuse au pinceau ou au doigt. Forever Skin Perfect, Dior 59 €.



Lait frais

Coup de cœur de la GenZ, cette marque réveille les classiques un peu *boring*. Ici, une lotion inspirée d'un verre de lait réconfortant. En coulisses, un complexe breveté, le Barrier Lipid, et un duo d'acide polyglutamique et de cica. Le soir, notre peau est apaisée et, le matin, on a un glow de *Lady*. Hydrating Milky Toner, Byoma, 16 €.



Olive. ô joie

À l'ultime stade de sa maturité, l'olive noire est blindée d'actifs antioxydants, les biophénols. L'idée de ce sérum bio plus-que-parfait? Les associer à la niacinamide, concentrer à 14 % et passer le tout à la microémulsion pour une affinité totale avec la peau. Très vite, le teint est éclatant. Sérum Rénovateur Lumino-Correct, La Provençale, 16 €.

THIERRY LEGAY (8)

UNE HARMONIE QUI SE RESSENT...

Et si l'harmonie commençait par un simple rituel ? S'inspirant de la sagesse de l'Ayurveda, Rituals dévoile une collection bien-être enrichie en rose indienne et huile d'amande douce.

Bien plus qu'une simple routine beauté, ses textures sensorielles invitent à ralentir, respirer et se reconnecter à soi.

Nuage de douceur.

Plus d'une mousse de douche Rituals vendue chaque seconde dans le monde. Son secret ? Un gel qui se métamorphose en une mousse onctueuse et relaxante au contact de l'eau. Une invitation à profiter pleinement du moment présent.

Mousse de douche 200ml - 10,90€



Pour une peau encore plus douce.

Sa texture fouettée fond sur la peau, hydrate pendant 48 heures et laisse un voile parfumé.

On aime : son nouveau pot en verre rechargeable pour prolonger le plaisir.

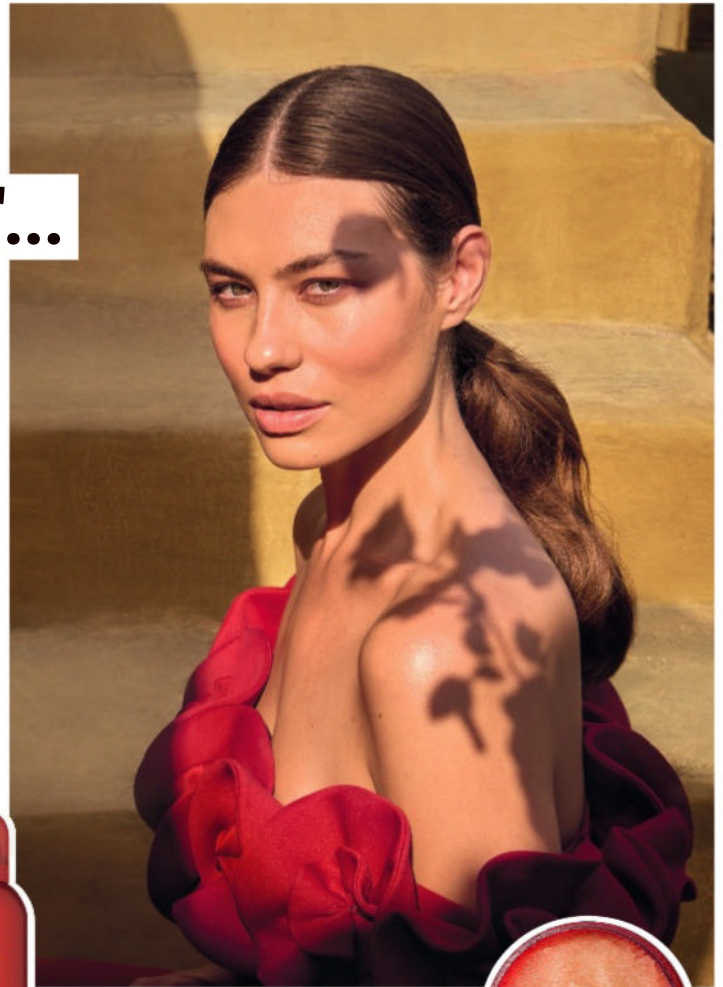
Crème fouettée pour le corps 220g - 24,90€



Faites une pause.

Profitez de la maison, ce refuge loin de la frénésie du quotidien pour vous ressourcer pleinement.

Bougie parfumée 290g - 22,90€



Coup de cœur.

Avec l'arrivée des beaux jours, ce gommage corps devient votre allié douceur.

Sa formule, enrichie en sel rose de l'Himalaya et huile d'amande douce, exfolie et nourrit la peau instantanément.

Gommage pour le corps 300g - 16,90€



Revitalisant.

Le saviez vous ? L'amlà est un fruit aux bienfaits antioxydants reconnus pour protéger l'éclat naturel de la peau. À découvrir dans ce masque 2-en-1 qui purifie visage et corps en un seul geste.

Masque à l'argile visage & corps 150ml - 12,90€



RITUALS...®

cheveux

Repéré sur les podiums

Le naturel discipliné: longueurs lissées, frange domptée et brillance mégawatt, tout est sous contrôle! Défilé Esber printemps-été 2026.

Porte-bonheur

S'enivrer de ce bouquet floral fruité (rose, framboise et violette) puis faire glisser l'huile qui fait la peau gourmande jusqu'à la pointe des cheveux. Sur la nuque, la *perfume touch* pour rester dans sa bulle toute la journée. Huile Corps et Cheveux, Chance Eau Splendide, Chanel, 118 €.



Régime sec

Nouveau geste addictif? Ce masque en poudre qui se vaporise sur cheveux secs et ne se rince pas. La formule concentrée en antioxydants et en vitamines nourrit sans alourdir, ni graisser. Ses protéines de soie, elles, adoucissent et domptent les longueurs les plus rebelles. Soulstruck, Masque nourrissant pour cheveux secs, Amika: chez Sephora, 32 €.



Spring break

Par Dominique Èreque



Flower power

À quoi remarque-t-on le retour du printemps? Aux fleurs qui poussent dans les cheveux des filles. Trio de barrettes Flower Dream, Bijou Brigitte, 8 € l'ensemble.

L'astuce du coiffeur

Besoin de laver plus doux pour ne pas délayer la couleur, ni dessécher la fibre? Au-delà du buzz sur les réseaux sociaux, on adopte la technique qui sauve! Celle du *shampoo sandwich* qui consiste à bousculer ses habitudes en commençant par appliquer l'après-shampooing sur les longueurs et les pointes pour protéger la fibre capillaire. Après 5 minutes de pause, on rince rapidement et on lave racines et cuir chevelu en laissant couler la mousse sur les longueurs. L'étape clé? La ré-application de l'après-shampooing qui, cette fois-ci, va sceller l'hydratation dans la cuticule du cheveu, apportant douceur et brillance. Le bon duo? Hydrate My Hair Moisture Shampoo + 3 Minute Repair Rinse Out Treatment, Eleven Australia.



Barbie girl

La mission: sécher, brusher, faire briller vite et bien. L'outil inédit? Cette brosse chauffante, rose nacré, au look de jouet techno qui pulse: 1300 W + flux d'air continu + contrôle de chaleur + picots céramique assemblés en forme de gouttes pour attraper les cheveux à la racine et créer un volume de fou! Brosse soufflante Glossi, Shark, 180 €.

Viser juste



Le Sérum Hair Prodigeux, Concentré Hydra-Repulpant, cheveux & cuir chevelu, Nuxe, 45 €.



Croissance, sérum accélérateur de pousse intense, Klorane, 35 €.



Sérum Cuir Chevelu 5-en-1, Blim by Patrice Mulato, 22 €.



Sublima, Sérum Cuir Chevelu Réparateur Fortifiant, Sanoflore, 36 €.



Phytophanère, Sérum booster de longueurs, Phyto, 30 €.

MATTEO SCARPELLINI/LAUNCHMETRICS; THIERRY LEGAY (1)

PHYTO

PARIS

NOUVEAU

PHYTO 7 ELIXIR

CRÈME CHEVEUX
NOURRISSANTE

TRANSFORMATION INSTANTANÉE
DES CHEVEUX SECS
NUTRITION | DISCIPLINE | 48H ANTI-FRISOTTIS*

LONGUEURS & POINTES
7 EXTRAITS BOTANIQUES ACTIFS
SANS SILICONE • TEXTURE FONDANTE

LA BOTANIQUE QUI OSE

DISPONIBLE EN PHARMACIE, PARAPHARMACIE ET SUR [PHYTO.COM](https://www.phyto.com)

*Étude clinique sous contrôle dermatologique, 27 femmes – 21 jours – scoreage clinique.





Neroli

On rêve d'un accord de jus de fruits frais où les zestes d'agrumes entrent en connexion avec le néroli. Il ne nous reste qu'à profiter de l'impact de ce sillage vitaminé procurant joie, bonne humeur et l'envie de serrer ceux qu'on aime dans nos bras. Granado, 85 € les 100 ml.

N° 5

Et si le mythique N° 5 trouvait refuge dans un flacon épuré ? Sur cette nouvelle page, Olivier Polge, parfumeur de la maison, s'autorise un *dreamtrack* où la rose, le jasmin et les aldéhydes sont portés par les notes boisées du santal et du vétiver. Chanel, 150 € le flacon de 75 ml.

Pour lui

Neroli Letters

Il y a celles qui aiment porter les chemises de leur *date*, trop grandes et en coton. Et celles qui aiment plonger dans leur sillage pour garder toute la journée la mémoire d'une nuit. Cette eau jongle entre l'éclair des agrumes et la pointe d'amertume du patchouli, persistante, chic et troublante au fil des heures. Montblanc, 189 € les 100 ml.

Fame in Love

Face aux injonctions *sugar free*, certains parfums assument gaiement la gourmandise. Ici extraits de fraise et d'absolu de vanille, le tout subtilement relevé d'iris. Ces élixirs nous donnent envie de vivre, d'aimer et de sourire, tout en assumant pleinement notre légèreté et notre liberté de séduire... ou pas ! Paco Rabanne, 143 € les 80 ml.

Muse Pallida

Deux matières se rencontrent : l'*Iris pallida*, poudré comme le talc, et le musc qui oscille entre douceur, fraîcheur et sensualité. Leur union crée une alchimie presque charnelle où ces deux notes s'assouplissent pour ne laisser qu'une empreinte chaude sur la peau. Délicieusement intime. Hermès, 350 € les 100 ml.

Fenaïson

Cette marque s'associe à des agriculteurs qui cultivent, ramassent et font sécher leur récolte. Résultat ? 1 500 kg de foin offrent un kilo de matière première qui, enveloppée de cannelle, fruits secs ou fève tonka raconte un instant volé de nature. Sujet, 95 € les 50 ml.

Par Emmanuelle Lannes

LÉA NATURE



La Beauté éthique

Selon Lucie Lucas,
comédienne engagée
et ambassadrice SO BiO étic®



LUCIE LUCAS, VOUS ÊTES UNE FEMME ENGAGÉE, QUEL A ÉTÉ LE DÉCLIC ?

Quand je suis devenue maman, j'ai vraiment pris conscience de l'impact de nos choix sur notre santé et la planète. Après l'alimentation, je me suis intéressée à la composition des produits que j'utilisais.... Là j'ai réalisé l'ampleur du défi et j'ai eu envie d'agir.

POURQUOI AVOIR CHOISI SO BiO étic® ?

Je connaissais déjà la marque, mais avant de m'engager, j'ai voulu vérifier ses promesses. J'ai visité leurs sites, rencontré les équipes, découvert leur façon de travailler... et là, j'ai été convaincue par leur démarche globale pour une **beauté éthique**. Pionnière depuis 2008, SO BiO étic® propose des cosmétiques certifiés bio, de qualité et accessibles en grandes surfaces. Mais leur engagement va plus loin : filières bio locales ou équitables, fabrication en France, choix des transports... Donc soutenir une marque française, éthique, et alignée avec mes valeurs, c'était une évidence.

“ J'ai décidé de mettre ma notoriété au service des causes qui me tiennent à cœur. ”



EN QUOI LE BIO FAIT LA DIFFÉRENCE EN COSMÉTIQUE ?

Déjà, la cosmétique bio, c'est à 95% minimum d'origine naturelle et dans les ingrédients naturels une grande majorité est issue de l'agriculture bio. Et puis tous les produits bio sont formulés selon un cahier des charges très strict* qui exclut beaucoup de substances controversées et ça, ça me rassure.

QUELS SONT VOS PRODUITS SO BiO étic® PRÉFÉRÉS ?

C'est difficile de choisir, mais j'adore la gamme Précieux Argan. Des soins anti-âge à base d'huile d'argan bio et équitable. Ils sont ultra-sensoriels et efficaces, et bien sûr, ils respectent ma peau et mes convictions.



FABRIQUÉ PRÈS DE LA ROCHELLE

DE 96% À 100% D'ORIGINE NATURELLE



FORMULÉS SANS SUBSTANCES CONTROVERSÉES



POUR EN SAVOIR PLUS SCANNEZ ICI

* Cahier des charges du label COSMEBIO

PUBLICITÉ



Nature et fière de l'être

C'est ce moment précis où l'on s'inspire des plus jolies couleurs du ciel et de la terre.

Par Dominique Èreque



Carte du tendre

1. Souffle Color Pot, Mocha Bun, Dasique chez Monoprix, 18 €.
2. Phyto-Rouge Shine 26, Sheer Bel Air, Sisley Paris, 49 €.
3. Hyaluron Tint, Lip Stain Sérum, 601 Worth It, L'Oréal Paris, 14 €.
4. Find Comfort Lip Butter, Friendly, Rare Beauty chez Sephora, 20 €.
5. Rouge à lèvres mat Lip Suede, Petal, Westman Atelier, 55 €.
6. Feutre à lèvres, Cuff Me, Summer Fridays chez Sephora, 25 €.
7. Crayon à lèvres hydratant, Untitled, Ilia, 31 €.



S'oxygéner

Un duo teint plus que parfait avec cette base universelle accompagnée d'un fond de teint embellissant. Posé aux doigts ou étiré au pinceau en bois laqué, le fini mat mais lumineux est chic en toutes circonstances! Pinceau Le Perfecteur, 130 €, base perfectrice, 100 €, fond de teint, 125 €, Plein Air, Hermès.



Flâner en terrasse

Ce blush fondant, orange pop, laisse la couleur réagir avec le pH de la peau. Le résultat personnalisé est comme l'indice joie des premiers mocktails de la saison. Dior Backstage, Rosy Glow Stick, Orange Fizz, Dior, 46 €.



Péché capital

Un fard multi-usages à glisser des joues aux lèvres: le combo texture rebondissante et applicateur en silicone est une expérience sensorielle unique, permettant à la couleur de se déposer comme une caresse. Hug Couture Cloud Tint Lips & Cheeks, Kiko, 17 €.

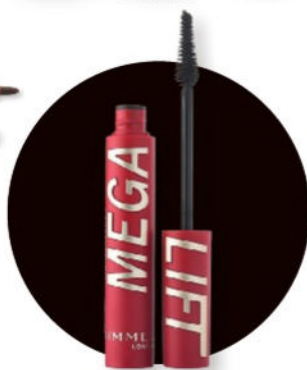
Boîte magique

La version pressée de l'iconique Easy Bake lisse et floute en douceur! Son secret? La poudre de riz micronisée qui remplace le talc pour un effet aérographe, zéro matière sur la peau et une matité garantie 12 heures. Easy Bake Pressed Powder 2.0 et Easy Bake Marshmallow Puff & Sponge, HudaBeauty chez Sephora, 40 € et 18 €.



Grand angle

Du volume et un effet lift pour ce mascara qui s'amuse à associer l'idée de cils défiant les lois de la gravité à la performance de Lily Smith, gymnaste de haut vol (et égérie Redbull), qui danse sur une poutre en plein ciel. La collab qui buzze sur les réseaux sociaux. Mascara Thrill Seeker Mega Lift, RimmeL London, 12,50 €.



La passion en héritage

Ce mois-ci, on fait connaissance avec Yves Rocher.

Par Zineb Sabbar



La naissance de la marque

1959: Yves Rocher révolutionne le monde de la beauté avec l'idée que les plantes ont le pouvoir de sublimer la peau. Depuis son village breton de La Gacilly, il crée la dermo-botanique en mariant biologie végétale, dermatologie moderne et respect de la nature.



Le produit iconique

Icône absolue depuis 1988, l'huile tradition 97 % monoï est le soin préféré de millions de femmes. Son secret? Du pur monoï de Tahiti qui nourrit la peau et les cheveux sans effet gras. Un parfum addictif pour prolonger l'été!



L'engagement

Depuis 35 ans, la Fondation Yves Rocher soutient les femmes qui protègent la planète. Au compteur: plus de 135 millions d'arbres plantés et 500 lauréates du Prix Terre de Femmes pour accompagner leurs projets engagés. Eh oui, nous sommes toutes des forces de la nature.



Le buzz

En 2024, la poudre libre Yves Rocher affole TikTok! Après l'avis ultra-positif du créateur beauté Richard (@richard2609), le produit est en rupture de stock partout en France. Et même après sa reformulation en 2025, le succès est toujours au rendez-vous!



L'ambassadrice

Avec sa beauté naturelle, sa conscience écolo et ses racines bretonnes, Laury Thilleman incarne l'ADN Yves Rocher. L'ex-Miss France défend un mode de vie sain et durable. Du sport, de la nature et de la bienveillance... On applaudit cette ambassadrice inspirante et engagée.



L'actu

Yves Rocher lance Hydra Water-Plump, une gamme qui apporte une hydratation intense à toutes les peaux. Son secret? L'eau cellulaire d'Edulis associée au complexe bi-hyaluron, qui pénètre en profondeur l'épiderme pour environ 100 heures d'hydratation. Une prouesse!

L'astuce d'expert pour des cheveux au top

Pour des cheveux en pleine santé, on adopte la gamme Repair d'Yves Rocher. L'idée? Masser le Soin Liquide Réparateur Express sur cheveux humides, juste avant le dernier rinçage. On l'applique des mi-longueurs jusqu'aux pointes, on laisse poser 3 minutes, puis on rince. Place ensuite au Sérums Fortifiant Thermoprotecteur jusqu'à 230 °C. Enfin, on sèche et on admire sa chevelure brillante sans aucune casse.

Dire tchao au sucre

Plus on en mange, plus il nous appelle. Et si on se donnait trente jours pour reprendre le pouvoir sur le sucre? Voici cinq dates clés pour retrouver une vraie liberté alimentaire. *Par Zineb Sabbar*

1^{er} avril

C'est l'heure du grand ménage. On se sépare sans regret de tous les sucres ajoutés (gâteaux, bonbons, sodas...). Non, on ne se punit pas. On se rebelle contre l'industrie agro-alimentaire qui sucre absolument tout... même la soupe! Bonjour pics glycémiques et inflammations, adieu signaux de satiété, pourtant si importants. Selon l'Anses, il ne faut pas dépasser 100 g de sucre par jour, mais il se planque sous une vingtaine d'appellations: sirop de glucose-fructose, dextrose, maltodextrine... Si l'une figure dans les trois premiers ingrédients, on repose le produit. **L'astuce:** faire ses courses après le repas (quand on n'a plus faim).

5 avril

Maux de tête, irritabilité, envies démoniaques de croissant: les premiers jours sont difficiles. C'est un sevrage! **Les astuces:** diluer une cuillerée à soupe de vinaigre de cidre dans un verre d'eau quinze minutes avant le repas pour réduire les pics glycémiques de 20 % à 34 %; s'aider du *Gymnema sylvestre* (complément alimentaire en gélules ou en poudre) pour bloquer l'envie de sucre; tester la cure de chrome (oligoélément qui soutient l'insuline) pendant quinze jours. Enfin, à chaque pulsion, croquer dans une pomme (pectine = gel coupe-faim) et vite aller se brosser les dents, très efficace.

10 avril

« Sans sucre » ne signifie pas forcément sain. Édulcorants, produits ultra-transformés ou jus de fruits entretiennent l'addiction au goût sucré

Bees sucrés

Coup de pouce

Riche en fibres, sans gluten, 100 % naturelle, cette béquille est une alternative saine avant de faire le grand saut! Süvy, 6 €.



Version sirop

Avec un goût naturellement caramélisé, issu d'une poire de terre d'Amérique du Sud, il affiche un IG bas et permet de passer de l'excès à plus rien, sans douleur. En attendant, on arrose d'un filet son thé au lait et on réduit peu à peu la dose. Squeeze Yacon Original, Yacon&Co, 9 €.

Sous contrôle

Cette liane indienne freine les appels du chocolat! Deux gélules pendant le repas et on reprend le contrôle. *Gymnema Sylvestre*, Arko Pharma, 11 €.



To do list

Ce cahier est notre plan B contre l'addiction au sucre. 100 idées, façon coaching, à adopter à son rythme pour décrocher du sucre caché, stabiliser sa glycémie et manger sans craquage. *100 rituels stop au sucre*, de Marie-Laure André, éd. Solar, 12,90 €.

et sabotent le microbiome qui, lui, influence directement nos pulsions sucrées. **Les astuces:** on s'aide avec un max de fibres, légumineuses, choucroute, kéfir, kimchi. Et on abuse des épices – cannelle de Ceylan, vanille pure, cardamome, cacao cru – qui apportent un peu de douceur, sans sucre, en régulant la glycémie.

20 avril

Si rechute il y a, autant qu'elle soit consciente: un carré de chocolat 85 %, des fruits rouges, un dessert au lait de coco... Au resto, on fait honneur au salé de qualité et basta. En deux semaines, on constate que la fraise semble sucrée et que le yaourt nature suffit amplement. **L'astuce:** si l'appel du sucre se fait sentir, on profite de la tranche 16-17 heures, là où le sucre est autorisé (fruit entier, noix, laitage) et où il sera le mieux utilisé par l'organisme.

30 avril

Le sucre agit sur l'insuline, le cortisol, la leptine, la dopamine, et donc sur l'énergie, l'humeur, le stress, le sommeil. La plante alliée? La berbérine qui ralentit l'absorption du glucose. Après un mois, l'objectif n'est pas l'interdiction du sucre à vie mais le choix: quand, pourquoi, comment. Le sucre redevient alors un bonus (humm la tarte aux fraises en terrasse!). **L'astuce:** commencer chaque repas par une portion de légumes avec une bonne vinaigrette au vinaigre de cidre et marcher vingt à trente minutes ensuite pour éviter le café gourmand. ★ *Merci à Valérie Orsoni, biohacker, et ses programmes Détox Sucre et Medi-Flow qui calment les pulsions sucrées.*



Lashilē
BEAUTY

Laboratoire Nutricosmétique

Aide à réduire
les ballonnements

Favorise
le drainage

Facilite
la digestion

SHOTS PRÊTS-À-BOIRE VENTRE PLAT

Formule naturelle à base de fenouil, menthe poivrée, romarin

VEGAN

SANS SUCRES

EN PHARMACIE, PARAPHARMACIE ET SUR WWW.LASHILEBEAUTY.COM

Les compléments alimentaires doivent être consommés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne doivent pas se substituer à un régime alimentaire varié et équilibré. Tenir hors de portée des enfants. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Conserver à température ambiante dans un endroit propre et sec. Déconseillés en cas d'obstruction biliaire ou d'autres troubles de la fonction biliaire. Déconseillés en cas de reflux gastro-oesophagien, d'ulcère gastro-duodénal, de gastrite ou de troubles biliaires ou hépatiques. Déconseillés en cas d'allergie au menthol. Déconseillés aux femmes enceintes et allaitantes. Réservés à l'adulte.



POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE www.mangerbouger.fr

Ebony

Nouvelle égérie Cacharel, Ebony nous raconte son parcours entre héritage musical, *Star Academy* et affirmation de soi. Portrait d'une artiste qui avance à son rythme, dans sa musique et dans sa vie.

Par Zineb Sabbar



Il y a des personnes qui entrent dans une pièce bruyamment. Et puis il y a Ebony. Elle se faufile avec douceur, mais impossible de l'oublier. Pas besoin de hausser la voix quand on a cette assurance tranquille, ce regard posé, cette façon d'être là, pleinement, sans jamais forcer. Aujourd'hui, elle devient l'un des visages de Cacharel, une maison iconique qui célèbre les femmes qui osent être elles-mêmes. Un match parfait, en somme.

La bande-son d'une vie

Chez Ebony, la musique n'a jamais été un hobby. C'est plutôt un héritage. « J'ai grandi dans une

famille où la musique était partout », confie-t-elle. Ainsi Michael Jackson côtoie Patrick Saint-Éloi, Beyoncé dialogue avec Queen, George Michael répond à Rihanna. Une playlist carrément éclectique qui forge son oreille et son univers bien avant son ambition. Guitare, piano, solfège... le conservatoire devient alors son terrain de jeu ! Elle enchaîne avec un bac musique, puis une année d'études de musicologie. Une formation académique qui lui offre une liberté précieuse : celle de maîtriser les codes pour mieux les détourner. Grandir avec un père artiste

(*Thierry Cham, le chanteur de zouk des années 2000, ndlr*), c'est avoir un accès VIP aux backstages... mais également à la réalité du métier. Très jeune, elle découvre l'envers du décor. Les coulisses, l'attente, la rigueur. « Même si on ne sait jamais vraiment ce qu'est une vie d'artiste avant de la vivre, évoluer aux côtés de mon père m'a permis d'ouvrir les yeux et de savoir dans quoi j'allais m'embarquer. » Si ce métier demande sa dose de talent, il ne mène à rien sans une discipline de fer. Message reçu pour Ebony, prête pour la grande aventure de la *Star Academy*.

Le tournant de la Star Ac

Avant de débarquer au château le plus célèbre de la télé-réalité française, Ebony se voyait bien dans une école de jazz. Un parcours plus discret et classique. Mais une autre envie s'impose à elle : « Je voulais vraiment en faire mon métier, mais aussi apprendre en pratiquant le plus possible. La *Star Academy* m'a offert cette opportunité. » Pour elle, c'est l'école de la vie en version accélérée. « J'avais pris l'habitude de vivre seule, autant dire que la première semaine à quinze fut pour moi un vrai challenge ! » Heureusement, elle trouve rapidement ses marques et surtout ses alliés. « Nous sommes devenus une famille. Les hauts et les bas, on les vivait ensemble. » Si elle ne devait en garder qu'un seul souvenir marquant ? « Notre arrivée au château ! On le distinguait au loin, sans trop savoir ce qui nous attendait, alors on se tenait tous par la main. Un moment suspendu et magique. »

Entrer dans la lumière sans se brûler

Aujourd'hui, Ebony gère sa notoriété avec une pudeur rare. « J'essaie de ne pas y penser... » Une stratégie pour rester ancrée et ne pas se perdre dans le reflet qu'elle renvoie aux autres. Après l'émission, elle signe chez Epic Records. Un nouveau défi démarre alors pour elle : construire son identité artistique, trouver son équipe, expliquer sa vision. « Émotionnellement, c'était très intense. Je me suis posé énormément de questions sur moi-même. Je suis passée par toutes les phases : est-ce que je veux vraiment faire ça ? Suis-je à la bonne place ? Mais c'est aussi génial car tout devient enfin réel ! » Dans un monde où l'image compte souvent plus que le fond, elle choisit l'authenticité. « Une image artistiquement sincère », c'est ce qu'elle souhaite renvoyer à son public. Pas de masque. Ebony reste elle-même, dans toute sa complexité.

Ses 8 essentiels beauté

Son gloss préféré : Gloss Bomb, Ice Brillant, Fenty Beauty.

Son gel sourcils : Brow Lamination up to 24H, L'Oréal Paris.

Son mascara : Lash Latex, YSL.

Son parfum : Yes I Am, Cacharel.

Son baume effet frais : Baume du Dragon.

Son soin cheveu : Baume Boucles, Franck Provost.

Son fond de teint : Luminous Silk, Armani.

Son crayon noir : Crayon gel eyeliner, Colour Excess, M.A.C.



Cacharel et le pouvoir du « oui »

Devenir ambassadrice Cacharel ? Elle ne l'avait jamais imaginé. « Je me sens très honorée. Cacharel représente l'affirmation et la confiance en soi. » Son parfum préféré de la maison ? Yes I Am. Pour sa puissance et sa tenue sur la peau. Pour tout ce qu'il exprime sans avoir à prononcer un mot. Car pour Ebony, le parfum n'est jamais anodin. C'est de la mémoire liquide. Les lieux, les personnes, les émotions... capturés dans un flacon. La première senteur qui l'a marquée ? « Le parfum de ma mère. » Un doux souvenir qui restera gravé. Et depuis ? Elle choisit ses fragrances selon son humeur, ses journées, ses envies. Elle aime les notes solaires, suaves, florales. Elle veut un parfum qui lui ressemble. Avant chaque événement, Ebony répète le rituel : un parfum, puis une brume. Comme une préparation invisible au monde extérieur.

Comme un mantra

À une jeune artiste, elle dirait : « Reste toi-même, sois sûre de ta vision, et travaille pour qu'elle

se réalise. » Ebony ne cherche pas à entrer dans une case. Elle dessine la sienne, avec une grâce tranquille et une détermination sans faille. À l'image de Cacharel, elle incarne une féminité qui n'a pas besoin de crier pour exister. Une féminité qui ose, qui doute, mais qui avance. Une féminité qui se dit « oui » à elle-même. Et si elle devait citer son modèle absolu ? « Sans hésiter, Rihanna : confiante, entrepreneuse, stylée... Et je suis sûre qu'elle sent trop bon en plus ! » Voilà qui en dit long sur son état d'esprit. ★

Confidences

Son spot préféré :

« Les Antilles. »

Son indispensable du matin :

« Mon café. »

Sa série du moment :

« The Boys. »

Son rêve le plus fou :

« Jouer dans un film et remporter un prix ! »

Sur sa table de chevet :

« Ma tablette, du Baume du Tigre et un livre. »

Ses must have :

« Mon crayon noir et mon parfum. »

Le meilleur compliment à lui faire :

« Tu es drôle. »



L'idée? La maison a démocratisé son savoir-faire aux filles qui jonglent avec le temps et la charge mentale pour dire stop aux cuticules arrachées, gerçures et autres rougeurs. **La formule:** Ses 95 % d'ingrédients naturels (beurre de mangue, huile de tournesol, cire d'abeille...) réparent tout, sans sensation de film gras. Le Baume Caresse Universel, Vitry, 14 €.



L'idée? Trente ans de bio sans bla-bla et 97 % des cosmétiques fabriqués à deux pas de La Rochelle, parce qu'ici l'engagement est une affaire sérieuse. **La formule:** Un soin contour des yeux enrichi d'aloë vera et de vitamine C pour s'attaquer à nos problèmes de nuits trop courtes et de temps trop long devant l'ordi. Extra sur les cernes. Soin yeux Hydra Aloe Vera, So Bio étic, 8 €.



L'idée? La première marque made in France pensée pour les peaux en pleine « évolution ». Avec une bonne dose de fun pour plaire aux ados. **La formule:** De l'huile de chanvre hydratante, de la noisette sébo-régulatrice et un soupçon d'argile blanche matifiante qui promettent une solution testée par un dermato et estampillée 100/100 sur Yuka. Dream Mask, Skintips, 30 €.



L'idée? Voyager en Grèce avec Korres, star dans son pays, au cœur des coopératives bio locales là où les fleurs, les fruits et les plantes poussent entre ombre et soleil. **La formule:** L'huile d'amande grecque, le secret des mains de déesse, aromatisée à la figue, au miel de montagne ou à la rose pivoine. Crème Mains, Korres, 9 € l'une.

Notre sélection green & clean

Par Emmanuelle Lannes



L'idée? Donner aux ongles malmenés un effet nude so chic et une cure de remise en forme. **La formule:** Des actifs biosourcés, associés à la triade silicium-kératine-calcium, boostés par l'hibiscus, la châtaigne et la *Centella asiatica*. Résultat? Les ongles se renforcent sous une teinte chair plus vraie que nature. Vernis Durcisseurs Teintés, Kure Bazaar, 24 € l'un.



L'idée? Faire rimer peau calmée avec vie apaisée grâce à une *guest star* depuis plus de trente ans, l'Eau Thermale d'Avène. Sa philosophie minimaliste et efficace est d'aller toujours plus loin dans le réconfort des dermatites atopiques. **La formule:** Un baume relipidant haute performance, formulé pour les crises cutanées. Fou, il permettrait même de retrouver le sommeil. Baume Relipidant XeraCalm A.D., Avène, 18 €.

L'INITIATIVE QUI FAIT DU BIEN

À l'heure où l'on écrit ces lignes, une personne sur cinq se sent très seule et 56 % des gens ne sont pas capables de demander de l'aide, malgré toutes les connexions mises à leur disposition. C'est pourquoi Nivea, marque inclusive, universelle et familiale (qui a fêté les 100 ans de la boîte bleue), a mis en place une mission sociale qui consiste à soutenir l'association Entourage, chargée d'apporter du réconfort au plus exclus, et ainsi de recréer du lien. Repérer les situations d'isolement, détecter la sensation de solitude, intervenir si besoin... on glane de précieux conseils sur nivea.fr et des outils pensés pour accompagner les jeunes, les parents et les enseignants.



THIERRY LEGAY (6), DR

LÉA NATURE



LES SOINS ANTI-ÂGE AUSSI ÉTHIQUES QU'EFFICACES

PRÉCIEUX ARGAN, EXPERT ANTI-ÂGE GLOBAL

5 ACTIONS ANTI-ÂGE

FERMETÉ - RIDES
DENSITÉ - ÉCLAT
HYDRATATION

HUILE D'ARGAN BIO ÉQUITABLE
+ ACIDE HYALURONIQUE
+ COLLAGÈNE VÉGÉTAL
+ PEPTIDES BIO
+ VITAMINE C STABILISÉE



NOUVEAU SÉRUM YEUX

ACTION 360°
CONTOUR DE L'ŒIL

99% D'ORIGINE
NATURELLE

0% SILICONE
HUILE MINÉRALE



MADE IN FRANCE

LA BEAUTÉ ÉTHIQUE

Disponible en grandes surfaces et sur sobio-etic.com.

COSMOPOLITAN

happy connexion!



RETROUVEZ VOTRE MAGAZINE
SUR VOTRE TABLETTE,
SMARTPHONE OU ORDINATEUR.



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

se réaliser

Et si on faisait triompher la gentillesse ?

On nous a menti, la gentillesse n'est pas une tare mais une arme de positivité massive. Venez, on plaque tout et on organise la revanche des gentils!

Par Camille Anseaume

Février 2025, lors de la 50^e cérémonie des César, Karim Leklou dédie le sien, ému, « à tous les gentils ». Quelques mois avant, *The New Yorker* publie un dessin mettant en scène un thérapeute qui affirme à son patient : « Ce n'est pas du tout étrange, ces derniers temps, beaucoup de gens disent que leur foi en l'humanité repose entièrement sur la gentillesse de Pedro Pascal. » Et si la gentillesse revenait enfin à la mode ? On a longtemps associé ce trait de caractère à de la bêtise ou à de la faiblesse : on s'exclame « trop bonne, trop conne ! », on se marre quand, dans *Le Père Noël est une ordure*, Thierry Lhermitte confesse : « Je n'aime pas dire du mal des gens, mais effectivement elle est gentille. » On oublie peut-être que, face au cynisme et à la nécessité de créer du lien, on a tout intérêt à redonner à la gentillesse ses lettres de noblesse. Alors, comment en mettre davantage dans nos vies ?

★ S'interroger sur ce qu'on met derrière ce terme

Le « gentil », du latin *gentilis*, c'est au départ celui qui appartient à la noblesse, et par extension (bizarre), la noblesse de naissance devient celle de l'âme et des sentiments. Un gentil est désormais, selon le *Larousse*, un individu « aimable, complaisant, plein de bons sentiments à l'égard d'autrui ». On est d'accord, même le dictionnaire se fout un peu de la tronche des gentils, et la définition qu'il en fait ne donne pas très envie de l'être. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'un nouveau terme a fait irruption dans le vocabulaire : on parle d'éducation bienveillante, de management bienveillant, comme si la « gentillesse » était un gros mot, une sorte de version Shein de la bienveillance. On peut reconnaître à cette dernière l'avantage d'être un peu plus claire : être « bienveillant », c'est veiller au bien des autres, de la planète, de soi-même. Le projet est plutôt tentant, alors pourquoi cette résistance à y adhérer ? Parce qu'on confond plein de choses : la gentillesse et la faiblesse, l'égoïsme et l'ambition, le fait d'être « gentille » et de l'être « trop »... Pour dépoussiérer ce mot fourre-tout, prenez quelques minutes pour répondre à ces questions : qu'est-ce que vous évoque spontanément la gentillesse ? Quelles valeurs corrélerez-vous à la gentillesse ? L'altruisme ? La prévenance ? L'écoute ? La souplesse ? La fiabilité ? La loyauté ? Quels risques associez-vous à la gentillesse ? Ne pas être respectée ? Être trahie ? Être perçue comme faible ? Pensez à une personne, célèbre ou de votre entourage, qui incarne à vos yeux la gentillesse : comment la manifeste-t-elle ? Comment la percevez-vous ?

★ Prendre conscience des bienfaits de la gentillesse

« La gentillesse n'est pas un luxe, mais une nécessité, affirme Piero Ferrucci, philosophe, psychologue, psychothérapeute, et auteur de *L'Art de la gentillesse* (éd. Robert Laffont). C'est en nous traitant mieux les uns les autres, en traitant mieux la planète que nous pouvons espérer survivre. » Survivre serait donc un des bienfaits – et pas des moindres – de la gentillesse à titre collectif. En nourrissant la solidarité, la gentillesse améliore la qualité des interactions, apaise les conflits et crée un climat social favorable à base de positivité et de confiance, à l'échelle du monde comme du travail ou de la famille. Mais ce n'est pas tout : les études s'accordent pour constater que la gentillesse ne fait pas de bien seulement à celui qui la reçoit, mais agit aussi comme un levier d'épanouissement personnel pour la personne qui en est à l'origine. Le chercheur James Andreoni est le premier à avoir avancé le concept de *warm-glow giving*. Ce terme désigne cette bouffée de chaleur – beaucoup plus





agréable qu'en période de préménopause – qui irradie quand on a donné quelque chose ; un « guili dans le ventre », fait d'un mélange de joie, de gratitude et d'espoir, qu'on ressent quand on a aidé une personne âgée à descendre du bus, pris un peu de temps pour parler à cette dame qui fait la manche en bas de chez nous ou apporté des chouquettes au bureau.

★ **Nourrir la gentillesse au quotidien**

En focalisant notre attention sur cet ex qu'on méprise, cette collègue qu'on critique ou ces vélos qui se croient tout permis, on réactive des émotions négatives qui, en plus d'activer la libération de cortisol, hormone du stress, favorisent le biais de confirmation : concrètement, plus on fait de la place dans sa tête ou ses mots au fait que les gens sont des cons, plus on trouve de bonnes raisons de le penser. À l'inverse, orienter nos discours internes ou nos discussions vers plus de gentillesse, de compassion (ou même d'indifférence, pour commencer) permet de

faire davantage de place aux émotions positives comme l'optimisme, la confiance ou la joie, et à modifier le regard que l'on porte sur les autres comme sur soi. Essayez pour en avoir le cœur net : sur un trajet maison-boulot par exemple, entraînez-vous à ne plus focaliser sur les déchets ou les incivilités, mais sur les liens entre les gens. Et hop, deux vieux amis qui se tiennent par le bras, un doudou perdu posé en évidence sur un muret, un graffiti en forme de cœur, et un papa qui cajole son bébé dans le métro : c'est cadeau.

★ **Être gentil d'abord avec soi-même**

Entre être gentil et l'être « trop », ce n'est pas juste une question de curseur : la limite entre les deux, c'est la compassion qu'on s'accorde à soi-même. La sensation d'avoir été « trop gentille » correspond souvent à une erreur de diagnostic. La colère ou la rancœur ressenties sont la preuve qu'un de nos besoins n'a pas été respecté, et qu'il ne s'agissait pas de « gentillesse » mais de *people pleasing*,

littéralement « plaire aux gens ». Également appelé « syndrome de la suradaptation », ce terme désigne les situations dans lesquelles nos actes ne sont pas guidés par la volonté de faire le bien, mais par la crainte d'une menace dont on souhaite se protéger, quitte à bafouer nos limites. Pour identifier cette menace, repensez à une situation dans laquelle vous avez eu la sensation d'être trop gentille : qu'avez-vous fait ou dit pour être « gentille » ? J'ai accepté de prêter mon appart à un pote. Qu'est-ce qui nourrit votre impression de l'avoir été trop ? Il me l'a rendu crado. Quelle menace comportait pour vous un éventuel refus ? La peur de s'engueuler, de le décevoir, de passer pour une égoïste... Comme l'écrit Emmanuel Jaffelin, philosophe et auteur du *Petit Cahier d'exercices de gentillesse* (éd. Jouvence) : « La gentillesse est une morale du pouvoir, non du devoir. Je suis gentil quand je veux, quand je peux, mais pas quand je dois. » Le devoir, c'est le respect des autres et des règles (c'est la raison pour laquelle ce n'est pas particulièrement « gentil » de s'arrêter au feu rouge). Le pouvoir, c'est décider ce qui nous semble « bien », dans le respect de nos limites. Reprenez la situation précédente : auriez-vous accepté de prêter votre appart si vous n'aviez pas redouté un conflit ? Si la réponse est non, vous n'avez pas été « trop gentille », vous avez obéi à un mécanisme de défense pour combler un sentiment d'insécurité. Si la réponse est oui, vous n'avez pas été « trop gentille », c'est lui qui a été trop négligent.

★ Croire à la force des micro-actes

Parce que les « petits gestes de gentillesse » peuvent sembler naïfs, les chercheurs leur préfèrent le terme de « micro-activisme relationnel », qui désigne la même chose : des actes à la portée de tous qui visent, à travers des interactions brèves, à créer des liens émotionnels forts auprès de proches comme d'inconnus, et à produire un effet vertueux sur l'ensemble du groupe. Fixez-vous un micro-acte bienveillant à poser par jour, en gardant en tête des ingrédients de la gentillesse : l'empathie (pratiquer l'écoute active en posant des questions, sans

5 COMPTES INSTAGRAM QUI DONNENT ENVIE D'ÊTRE GENTIL

@le.media.positif

Le compte des bonnes nouvelles en France et dans le monde, avec des élans de solidarité, des initiatives bienveillantes et des découvertes porteuses d'espoir.

@notes.to.stranger

Des petits mots encourageants déposés à des inconnus, dont la réaction tire presque toujours les larmes, SPM ou pas.

@agathesorlet

La même démarche mais en dessins, réalisés par la talentueuse illustratrice Agathe Sorlet.

@monsieurcompliment

Des compliments distribués dans la rue, qui donnent envie d'en faire et d'en recevoir.

@femi_the_scorpion

Les balades de Femi, alias « le transporteur de bonheur », le danseur et chorégraphe qui ambience les passants dans les rues de Paris, et nous rappelle cette phrase de Nelson Mandela : « C'est la musique et la danse qui me mettent en paix avec le monde. »

donner votre avis ni ramener à votre expérience), la générosité (laisser un pourboire au resto ou un avis positif en ligne), la gratitude (remercier quelqu'un, même après coup, pour ce qu'il vous a apporté), la patience (contenir votre agacement face à un client qui met trois plombes à ranger ses articles à la caisse et lui offrir plutôt un sourire ou votre aide)... L'e-book *Je crois en toi : Pourquoi et comment valoriser les enfants*, écrit par un collectif d'auteurs, propose un petit jeu à réaliser en famille : en début de semaine, chacun devient le « bienveillant invisible » d'un autre membre de la famille, dont le nom pioché par hasard ne doit pas être révélé. Il a jusqu'au dimanche pour exercer son pouvoir d'ange gardien en se montrant particulièrement gentil et prévenant, mais sans être démasqué... Seule solution pour brouiller les pistes : être sympa avec tout le monde !

★ Choisir ce(ux) qu'on regarde

La gentillesse est contagieuse : en 2010, les chercheurs Simone Schnall, Jean Roper et Daniel M.T. Fessler ont étudié le mécanisme de l'« élévation morale » et prouvé que les volontaires exposés à des images de gratitude et de bienveillance étaient immédiatement plus enclins à proposer leur aide. Il suffit en réalité de quelques minutes d'exposition à la gentillesse pour que le système nerveux s'active en ce sens. Avec 2 h 30 en moyenne d'utilisation du smartphone par jour, soit bien plus de temps que celui passé avec nos potes les plus sympas, il est temps d'éduquer notre algorithme à la gentillesse. Objectif : faire la peau au *rage bait*, ce contenu en ligne incitant volontairement à la colère pour capter notre attention en vue de générer du trafic ou de l'argent. Pour Instagram : dans les paramètres, allez dans « Préférences de contenu » et « Contenu sensible » puis sélectionnez « moins ». Les trois petits points présents sur chaque publication permettent de la classer dans la catégorie « Ça m'intéresse » ou « Ça ne m'intéresse pas » et de limiter les contenus similaires. Vous avez aussi la possibilité de vous offrir un *reset* total dans votre vie virtuelle de gentille qui assume : dans « Préférences de contenu », sélectionnez « Réinitialiser le contenu suggéré ». ★



Inès - Caviste - Seine-Maritime

LÉGER EN ALCOOL, RICHE EN ARÔMES.

Seul le cidre réunit les contraires. Légèrement alcoolisé (le plus souvent entre 2 et 6 degrés), il est pourtant d'une grande richesse aromatique. Pour respecter ses saveurs fruitées et sa fine pétillance, servir votre cidre bien frais.



CIDRES
● DE ● FRANCE ●

Naturellement différent

UNICID, RCS Paris 4221 487 59.

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

AMC



DUR Quand le destin s'en mêle!

Un rendez-vous repoussé, des retrouvailles foirées, un come-back inattendu...

Trois filles nous racontent comment leur histoire de couple a commencé et nous donnent envie d'y croire : et si tout était écrit ?

Par **Sophie Billaud**

Une question de **TIMING**

« Après la rupture avec un amoureux de longue date, j'ai besoin de reprendre confiance en moi. Je m'inscris sur une appli de rencontre, juste pour voir si je plais encore et pendant que je scrolle, une notif s'affiche : "Toujours aussi belle." Je suis surprise mais... le mec qui a commenté mon profil est plutôt beau gosse. Il s'appelle Yannick, il travaille dans la pub, il adore les restos, le bon vin et les voyages. Ça nous fait beaucoup de points communs ! On échange, le feeling passe bien et il me demande si je me souviens de lui. Euh non, je devrais ? Cette situation l'amuse mais moi, je me sens mal à l'aise. Je n'ai jamais eu une mémoire d'éléphant, mais quand même... Deux jours plus tard, il me propose un resto. Assis à la terrasse d'une *trattoria*, je le trouve aussi beau que sur ses photos. Il me relance : "Alors, toujours aucun souvenir ?" Rien ! Il se charge de me rafraîchir la mémoire. Notre première rencontre aurait eu lieu il y a douze ans, et même qu'il aurait fini chez moi ! "En tout bien, tout honneur", précise Yannick. Il décrit ma déco, la couleur de mon papier peint, mon balcon avec vue sur le jardin... Flippant. Voyant que je patauge, il précise : "Tu te souviens de Johanna Delporte ?" Soudain, les pièces du puzzle s'assemblent et me ramènent quelques

années en arrière, quand je côtoyais cette amie, Johanna. Yannick reprend : "À l'époque, un ami en commun a joué les entremetteurs mais je n'avais pas eu le coup de cœur pour elle - elle non plus, d'ailleurs. On s'était quand même ajoutés sur Facebook et, en stalkant, son profil, je suis tombé sur une photo où tu apparaissais. Je t'ai trouvée hyper jolie et j'ai retenu ton prénom. Et puis, à l'occasion d'un anniversaire, devine qui j'aperçois de l'autre côté du bar ? Toi. J'ai pris mon courage à deux mains et je t'ai demandé si tu t'appelais bien Aurélie. Tu as quand même eu un mouvement de recul." Normal ! Ce n'est pas tous les jours qu'un type vous aborde en connaissant votre prénom. Mais du coup, ça s'est fini comme ça ? "Eh bien oui. Une fois chez toi, on a discuté une bonne partie de la nuit et le lendemain, au réveil, j'ai attendu que tu me donnes ton numéro. Comme tu ne l'as pas fait, je suis parti..." À mon tour de me confier : si j'ai occulté beaucoup d'épisodes de cette période, c'est parce que c'était l'une des plus difficiles de ma vie. Je venais de perdre ma mère et mon amour de jeunesse m'avait brutalement quittée... La soirée défile et Yannick me plaît vraiment. Il propose gentiment de me raccompagner, mais je décline : cette fois, je rentre seule, avec

tous mes souvenirs et le cœur qui bat la chamade. Ce n'était pas arrivé depuis une éternité! Et cette fois, j'ai bien enregistré son numéro. Le destin semble nous offrir une seconde chance et je ne compte pas la laisser passer. Depuis quelques mois, on avance, on profite, on construit petit à petit. Je viens de rencontrer sa fille et j'envisage de lui présenter mon fils. Je ne sais pas ce que l'avenir nous réserve, mais une chose est sûre : je suis prête à prendre un nouveau départ. » **Aurélié, 38 ans**

Sur la piste d'un **AMOUR DE VACANCES**

« Cet été-là, c'est le chaos total dans ma vie. J'enchaîne les relations foireuses, je me sens perdue et profondément malheureuse. Malgré tout, je veux encore croire en l'amour. Je rejoins ma famille à Biarritz avec une idée derrière la tête... Reprendre contact avec Paul, l'amour de vacances de mes 17 ans, une histoire courte, mais qui ne m'a laissé que des bons souvenirs, et un goût d'inachevé. Je lui écris sur Insta et il me propose de passer au bar où il bosse. Je rassemble mon courage pour le retrouver et surtout, pour lui avouer mon envie de tout recom-

mencer, en mieux. On se retrouve, il n'a pas changé, à un petit détail près qu'il glisse rapidement dans la conversation : il est marié. Je rentre la gorge serrée, le cœur lourd et, le lendemain, je prends une résolution radicale : tirer un trait sur les hommes. Mais Paul me réécrit une semaine plus tard : "T'es dispo pour qu'on se voit?" Autour d'un verre, il me confie que sa femme le trompe et qu'il vient de la quitter. Je remercie le ciel et notre histoire reprend de plus belle. Mes parents sont rentrés à Paris, j'ai la maison pour moi toute seule et je l'invite pour un tête-à-tête. Quand il arrive, je le sens distant. En fait, il a bien réfléchi : je vis à Paris, lui dans le Sud, et cette histoire ne nous mènera nulle part. Il s'excuse et s'en va. Je me retrouve seule avec ma tristesse et une bouteille de champagne. Je bois un verre, puis deux et, avec l'alcool, vient une furieuse envie de fumer, mais plus une clope en poche. J'enfourche mon vélo pour rejoindre le tabac et je finis à la terrasse d'un troquet : j'ai pas envie d'être seule avec ma peine. J'envoie un dernier message à Paul, pas de réponse. Je demande à mes voisins de table, deux mecs arrivés à vélo, s'ils peuvent veiller sur mes affaires pendant que je file aux toilettes. Quand je reviens, ils me proposent de me rejoindre à eux. Ils ont l'air sympa et le grand brun est plutôt pas mal. Adrian est Parisien, de passage à Biarritz pour aider son pote à emménager. Ils ont fait du vélo toute la journée, ils cherchaient un bar tranquille et comme toutes les terrasses étaient pleines, ils ont atterri ici. On parle de nos vies, de nos galères et on se marre. J'apprends qu'Adrian est fraîchement séparé, mais qu'il espère reconquérir sa femme. De mon côté, je leur raconte la rupture avec mon amour de jeunesse. On finit la soirée autour d'un billard et j'en oublie presque Paul. Le lendemain, Adrian m'écrit : "C'était chouette." Deux semaines plus tard, de retour à Paris, un nouveau texto d'Adrian. Cette fois, c'est pour me revoir. Je le rejoins chez lui et il m'avoue qu'il a beaucoup pensé à moi. Et sa femme? "On fait pas du neuf avec du vieux..." Ça fait trois ans et demi qu'on est en couple avec Adrian, c'est le bonheur, et, parfois, je me dis que ça ne tient à rien : si je n'avais pas repensé à Paul, si j'avais eu des clopes, s'il y avait eu de la place pour Adrian et son ami sur une autre terrasse... Tout aurait été bien différent. » **Louise, 33 ans**

3 **PODCASTS** qui mettent du baume au cœur et donnent envie de croire au grand amour.

1 Crush nous raconte la magie des premiers instants. On découvre par exemple

Laurence, maman solo, dont le vol est dérouté à cause d'une météo catastrophique et qui fait une rencontre imprévue dans l'avion. De son côté, Marie-Clémence, issue d'une famille très catho, voit ses certitudes basculer avec l'arrivée d'Aurore dans sa vie... Autant de récits qui nous donnent envie de donner un coup de pouce à notre propre destin

2 À la folie, pas du tout tente de percer le mystère des couples de stars! Thomas et Nabilla, Jay-Z et Beyoncé, Marilyn Monroe et John Fitzgerald Kennedy ou encore Bob Marley et Rita Anderson : ce podcast nous dit tout! Comment ils se sont rencontrés? Comment ils se sont aimés? À quoi ressemblait leur amour dans la vie de tous les jours?.. On découvre d'ailleurs que la vie des stars n'est pas toujours aussi idyllique qu'on l'imagine, ce qui nous fait apprécier encore plus notre quotidien de Madame Tout-le-Monde.

3 Grand-amour est une véritable pépite pour le cœur et les oreilles! Dans ce documentaire audio, Marguerite, 82 ans, confie à sa nièce l'histoire bouleversante de ses retrouvailles avec son premier amour. De cette rencontre renaît une passion aussi inattendue qu'intense, rappelant avec délicatesse que l'amour n'a pas d'âge, mais, surtout, qu'il surgit parfois là où on ne l'attendait plus. On y croit!

Un rendez-vous **AU SOMMET**

« Ça fait huit ans que je suis célibataire. À 37 ans, ce quotidien de *single lady* commence à me peser. J'adore marcher et mes potes me conseillent de m'inscrire dans un club de rando, près de chez nous à Grenoble. C'est

parti : je vais provoquer le destin ! Des centaines de kilomètres à pied plus tard, je déchanse : pas l'ombre d'une rencontre amoureuse. Mais je suis devenue copine avec Martine, 65 ans, la dirigeante de l'asso, qui me propose bientôt de passer encadrante. Pendant deux ans, je planifie des randos, j'accompagne les adhérents et je guide les nouveaux sur mon temps libre. Jusqu'à ce que je trouve un nouveau job à Annecy, la ville de Thomas, mon *date* depuis quelques semaines... Il est en couple, oui, mais il a promis de quitter sa copine, et vu tous les messages d'amour qu'il m'envoie, j'y crois. Avant mon déménagement, Martine me convainc d'organiser une dernière rando dans le Mercantour. À quelques jours du grand départ, la météo s'annonce catastrophique : pluie, vent, orages. On décale un mois plus tard. J'en profite pour faire une visite surprise à Thomas. On se retrouve au bar de mon hôtel et je sens bien que quelque chose cloche. Deux bières plus tard, il crache le morceau : sa copine est enceinte. Le choc. Je le plante là et de retour chez moi, je m'effondre. Comment j'ai pu être aussi naïve ? Je prends rendez-vous chez une psy, il est temps de comprendre pourquoi je ne m'autorise pas une histoire simple avec un mec dispo... La rando dans le Mercantour approche. Je n'ai pas envie d'y aller mais Martine insiste : "Ça te changera les idées !" Elle a raison. Les sentiers de montagne ont un sacré pouvoir : celui d'alléger tous les problèmes. Quand je marche au cœur de la nature, je guéris. Le deuxième jour, on rejoint un refuge magnifique, près d'un lac. Le mec de l'accueil me regarde d'une drôle de façon et Martine me chuchote qu'on se ressemble. Je sens ses regards sur moi pendant l'installation et le dîner, je l'observe en retour. C'est vrai qu'il a quelque chose de familier. À la fin du repas, tout le monde va se coucher et je file admirer les étoiles. "Je peux m'asseoir ?" lance une voix derrière moi. J'ai reconnu son léger accent espagnol : c'est lui, Juan. On discute et c'est vrai qu'on a des points communs : on a passé des vacances à Madrid en même temps, on adore la rando... Mais ça va plus loin : lui aussi a eu un accident de moto, lui aussi a perdu son père quand il était enfant... On se comprend. Et je ressens un magnétisme fou à son contact. Mais le lendemain, Juan n'est plus là. J'apprends qu'il est descendu plus tôt pour aider au ravitaillement du refuge. Dommage. À la fin du trek, je rallume mon téléphone et, là, surprise : j'ai une nouvelle demande d'ami sur Insta. Juan a cherché mon nom sur le registre du refuge pour me retrouver ! Aujourd'hui, on est ensemble depuis un an et demi et c'est la plus belle rencontre de ma vie. Je la dois avant tout à une météo capricieuse : Juan venait de rejoindre le refuge quand on s'est rencontrés. Un mois avant, je l'aurais loupé. » **Cecilia, 39 ans** ★



LA CRÈME PARFAITE DE JOUR COMME DE NUIT ! SOIN PRÉCIEUX OZALYS

Anti-âge, hydratante, non comédogène, non photo-sensibilisante, une crème visage 2 en 1, récompensée par 2 prix d'excellence.

8 heures d'hydratation grâce à son actif phare, l'AquaCacteen, extrait de cactus d'origine biologique, hydratant, anti-inflammatoire et nourrissant. Grâce à son cocktail d'actifs, **la peau retrouve son éclat et est visuellement plus jeune.**

● Pharmacies & partenaires agréés.

Découvrez notre gamme, boutique en ligne sur ozalys.com



MÉNOSÉCURA : ADIEU BOUFFÉES DE CHALEUR !

MénoSécurA est une formule naturelle sans phytoœstrogène pour **accompagner les femmes dès la préménopause.**

La formule a été pensée pour agir sur les **bouffées de chaleur** (Pollen, Bêta-Alanine, Protium Heptaphyllum), la **sécheresse intime** (Argousier, Vitamine B3) et l'**humeur** (huile essentielle de Lavande).

Enfin, les Vitamines B réduisent la **fatigue** et soutiennent les **fonctions psychologiques.**

● En pharmacie - MénoSécurA 60cp - ACL 6225894
PhytoResearch au 0183968301 vitalco.com



LA GOUTTE CONÇUE POUR PROTÉGER VOS YEUX DES ÉCRANS

L'exposition aux écrans peut provoquer fatigue visuelle, inconfort mais aussi accélérer le vieillissement de vos yeux. Le laboratoire Bausch&Lomb a créé **Aqualarm Ecran**, une formule spécifique pour **lutter contre la lumière bleue, qui apporte hydratation, confort immédiat et protection.**

● En pharmacie.

Dispositif médical de classe IIb, produit de santé réglementé, marquage CE délivré par l'organisme habilité IMQ (0051). Fabricant : C.O.C. Farmaceutici S.r.l. - Italy.



4 CHAMPIGNONS EN 1 COMPRIMÉ NATUREL !

Multi Champignons™ combine les bienfaits de **4 champignons** : le **Reishi** renforce les défenses naturelles, le **Chaga** protège la peau et les cheveux des radicaux libres, le **Lion's Mane** favorise l'équilibre et la clarté mentale, le **Pleurote Jaune**, inédit en France, soutient le foie et l'intestin.

Multi Champignons™ agit sur le bien-être global du corps et de l'esprit.

● En pharmacie - Multi Champignons™ 30 cp - ACL 6233156.

Questions ? New Nordic au 01 85 12 12 12 (tarif local) - vitalco.com



Le Jeu de l'Oie coquin



LES RÈGLES DU JEU

Dans ce jeu, on lance le dé à tour de rôle et on avance, on recule, on s'arrête - un peu comme le désir lui-même. Parce que même la meilleure des oies a besoin de reprendre son souffle.

MODE SOLO: Avance une case à la fois pour interroger ton désir et répondre à toutes les questions. ★

MATÉRIEL

- 1 dé ou une appli dé
- 1 carnet
- 1 stylo
- ton mec ou ta copine

Par Laure Lochet
Illustré par Yoann Pigny

OULALA!

Bien installé.e.s ? Prêt.e.s à vous mettre à nu ?
Le jeu commence ici.

1 COMMENT TUTE SENS AUJOURD'HUI, DANS TON CORPS ?
Parle-moi de tes sensations, de ta météo intérieure, de tes pieds palmés.

2 EST-CE QUE, PAR HASARD, TU ESSAIES DÉJÀ DE «BIEN» RÉPONDRE ?
Pourquoi ?
Respire, l'oie ne te juge jamais.

3 GAGE
Oie blanche

4 Choisis une chanson qui représente ton désir ces jours-ci.
ET, OUI, CHANTE-LA!
Pas de complexe, les oies n'ont pas d'oreilles.

5 À QUEL MOMENT FAIS-TU SEMBLANT D'AVOIR ENVIE ?
Observe, pas besoin de corriger.

6 GAGE
au PAS de l'oie

7 TUES EN ENTRETIEN D'EMBAUCHE, DÉFENDS TON CV, ANNÉES D'EXPÉRIENCE, TYPES DE POSTES, DISPOS, PRÉTENTIONS...

8 ÉPREUVE DE PHILO :
est-ce le bon sexe qui rend la vie épanouie ou la vie épanouie qui rend le sexe bon ? Vous avez 4 heures.



Questions intimes
Questions ludiques
Gages « OIE »
(voir page suivante)

GAGE

9



Foie gras
Graisse d'oie

10

RACONTE UNE DE TES
EXPÉRIENCES
SEXUELLES
MÉMORABLES À LA
TROISIÈME PERSONNE.
On change de focale.



11

QU'EST-CE QUI
T'EMPÊCHE D'ÊTRE
PLEINEMENT TOI, EN
CE MOMENT ?
Le désir, comme les
oies, n'aime pas
les cages.

GAGE

12



Oie Migratrice

GAGE

21 !!

Oie ACCESSOIRE



QU'EST-CE QUE TU NE FAIS
PLUS ALORS QUE TU
SAIS QUE ÇA NOUR-
RIT TON DÉSIR ?

22

Qu'est-ce
que tu conti-
nues à faire,
alors que ça
éteint ton
désir ?

23

LISTE EN MOINS
D'UNE MINUTE
TROIS PETITS
TRUCS QUI
TE METTENT
TOUT FEU
TOUT FLAMME.

13

CASE POUBELLE:
raconte-nous
comment tu
t'es débarras-
sé.e d'une idée
reçue sur le
désir, et laquelle.

14

20
ON T'A GRILLÉ.E,
RECOMMENCE
À LA CASE 21!
Réponds cette
fois sans faire
foie sage.

20

19
QU'EST-CE QUE
TU PRÉFÉRERAI
FAIRE PLUTÔT
QUE DU SEXE ?
Justement, on
voulait en parler.

19

BRAVO!

GAGE *Sinal*



24

GAGE

18

Oie NONYME



QU'EST-
CE QUI
PEUT TE
REFROIDIR
EN DEUX
SECONDES ?
Connais-toi
toi-même.

17

Cette case s'ennuie
de la routine.
QU'EST-CE QUE TU
N'AS PAS ESSAYÉ
ENCORE AU LIT ET QUITE
TROTTE DANS LA TÊTE ?
L'oie est curieuse.

16

GAGE

15



Oie la Carte



3

Oie blanche

Dandine-toi jusqu'au miroir le plus proche, et, pendant 10 secondes, croise le regard de quelqu'un qui t'aime.



9

Graisse d'oie

Ça coince. On s'épuise et on insiste. Mais parfois, ce n'est pas le vagin, c'est la vie qui a besoin d'être lubrifiée. Repère un truc qui frotte dans ta journée: parler à ton boss, récupérer ton enfant à la crèche, répondre à un message, s'habiller? Pas le pire, juste le plus irritant. Et... engage-toi à changer un paramètre pour rendre ton quotidien plus fluide.

15

Oie la carte

Invente une nouvelle position sexuelle inspirée de ton signe chinois. Les oies aiment voyager.



21

Oie ccessoire

Prends ton téléphone et, sur une boutique en ligne, mets dans ton panier la tenue dans laquelle tu te sens la plus désirable. Pas la plus raisonnable, pas la plus pratique. La plus toi. Screenshot-moi ça. Et le jeu continue.



6

Au pas de l'oie

Qui nous a fait croire que les oies étaient de bonnes petites soldates? Parce que le pas cadencé, ça donne l'arrière-train et le cortex rigides, raye ici les injonctions qui te mettent la pression:

Mon désir dit qui je suis. / Il faut s'aimer d'abord pour aimer l'autre. / Je pourrais faire un effort. / C'est à cause des hormones. / Je suis trop dans ma tête. / Il faut entretenir la flamme. / Ça devrait être tout le temps génial. / Je vais pas gâcher l'ambiance. / C'est pas si grave. / Ça finira bien par revenir. / C'est pas le plus important. / C'est moi qui exagère. / On ne peut pas tout avoir. / Il faut être adulte.



12

Oie migratrice

Classe ces choses par ordre de préférence:

Une main qui hésite. / Une phrase qui rassure. / Une peau qui frissonne. / Un baiser qui s'attarde. / Un regard qui déshabille. / Une attention qui touche.



18

Oie nonyme

Ton fantôme le plus secret vient de créer un compte sur X. Il n'a le droit qu'à une seule phrase pour se raconter. Écris-la.



24

Gage final

Quelle est la toute petite chose concrète que tu vas changer dès cette semaine pour remettre du désir dans ta vie? Écris-la sur un papier que tu garderas sur toi. Et... trouve la CASE 25 quelque part dans ce magazine.

ABONNEZ-VOUS!
COSMOPOLITAN
 11 NUMÉROS

EN CADEAU
 LE DUO CAPILLAIRE
 osée

1AN
 D'ABONNEMENT
 DÈS **24€**
 AU LIEU DE
~~87,40€*~~



VERSIONS NUMÉRIQUES
 INCLUSES



**BROSSE DÉMÊLANTE
 SUBLIMATRICE**

La brosse idéale
 pour un démêlage efficace
 sans douleur. Valeur: 25€

**HYDRA DREAM - LE MASQUE
 Hydratation & anti-casse**

Riche et gourmand, il infuse, nourrit
 et transforme le cheveu dès la première
 utilisation. Notre formule star :
 Oser la transformation ! Valeur: 36€

ENTREZ
 VOTRE CODE
 EXPRESS
621WP1



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

PAIEMENT PAR CARTE BANCAIRE



PAR TÉLÉPHONE
01 84 888 222

PRIX D'UN APPEL LOCAL,
 TRANSACTION SÉCURISÉE.



EN FLASHANT
 CE QR CODE

sur **magazines.fr**

4 PAR CHÈQUE

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

JE M'ABONNE 1 AN AU MAGAZINE **COSMOPOLITAN GRAND FORMAT** (11 N°)
EN CADEAU LE DUO CAPILLAIRE OSÉE = 27€ AU LIEU DE 90,70€*

621WP1

JE M'ABONNE 1 AN AU MAGAZINE **COSMOPOLITAN PETIT FORMAT** (11 N°)
EN CADEAU LE DUO CAPILLAIRE OSÉE = 24€ AU LIEU DE 87,40€*

621WP1

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

Offre valable 3 mois (du 2/4/2026 au 2/7/2026) en France Métropolitaine, réservée aux nouveaux abonnés, et dans la limite des stocks disponibles. Photos non contractuelles. Pour l'étranger, veuillez nous consulter. L'envoi de votre premier numéro ainsi que votre duo capillaire Osée se fera sous un délai de 3 à 4 semaines à compter de la date de réception de votre règlement. L'envoi du présent bulletin de souscription vaut prise de connaissance et acceptation des Conditions Générales de Vente accessibles à tout moment sur le site magazines.fr. Ce magazine est édité par la société MARIE CLAIRE ALBUM (RCS Nanterre 552 062 770). Conformément à l'article L.221-18 du Code de la Consommation, vous disposez d'un droit de rétractation pendant un délai de 14 jours ouvrés à compter de la réception du magazine. Une telle demande devra être adressée au Service Client par email à leservicesclient@magazines.fr ou par courrier à Groupe Marie Claire - Service Client - 9 Place Marie Jeanne Bossot 92300 Levallois-Perret. Les informations collectées sont destinées à la société Marie Claire 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 sauf avis contraire par votre consentement explicite ou être données en ce sens, lequel peut être retiré à tout moment. En application de la réglementation en vigueur relative à la collecte et au traitement des données personnelles, vous disposez des droits d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition à la portabilité des données et à la limitation des traitements. Pour exercer vos droits, veuillez contacter le Groupe Marie Claire (GMC) par mail à dpo@gmc.fr ou par courrier à Groupe Marie Claire-DPO - 9 Place Marie Jeanne Bossot 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.

J'ai un projet perso à côté du boulot



Coincée dans l'open space, entre deux réunions interminables, le doute s'installe. Et si notre destin n'était pas de créer des tableaux Excel, mais plutôt de remplir des Zénith, organiser des retraites spirituelles, ouvrir un café stylé où boire du matcha latte? Et si notre bonheur était en train de nous échapper? Ces derniers mois, les témoignages de salariés qui ont tout quitté pour changer de vie se multiplient. Les chiffres vont dans le même sens : d'après un sondage⁽¹⁾, plus d'un salarié sur trois envisage de se reconvertir, quitter son emploi pour se lancer à son compte ou démissionner, et une autre étude⁽²⁾ indique que 53 % des Français.es se sentent perdus dans leur vie pro. Mais faut-il forcément tout envoyer valser pour retrouver du sens? Négatif! Il est possible d'améliorer notre quotidien sans détruire ce que l'on a construit. Un peu comme si on réorganisait notre appart après un gros besoin de changement (ça

arrive de se lasser de la déco ou du conjoint fan de *Star Wars* qui a foutu des figurines Chewbacca partout). On déplace les meubles, on trie, on fait de la place... sans déménager pour autant. Dans la vie, c'est pareil. Il suffit de dégager du temps pour autre chose. Et pourquoi pas pour un projet personnel qui nous fait vibrer et nous ressemble? Cosmo a rencontré des femmes qui mènent cette double vie. Résultat? Elles ont conservé la sécurité de leur job, tout en ravivant l'étincelle. En avant pour l'épanouissement!

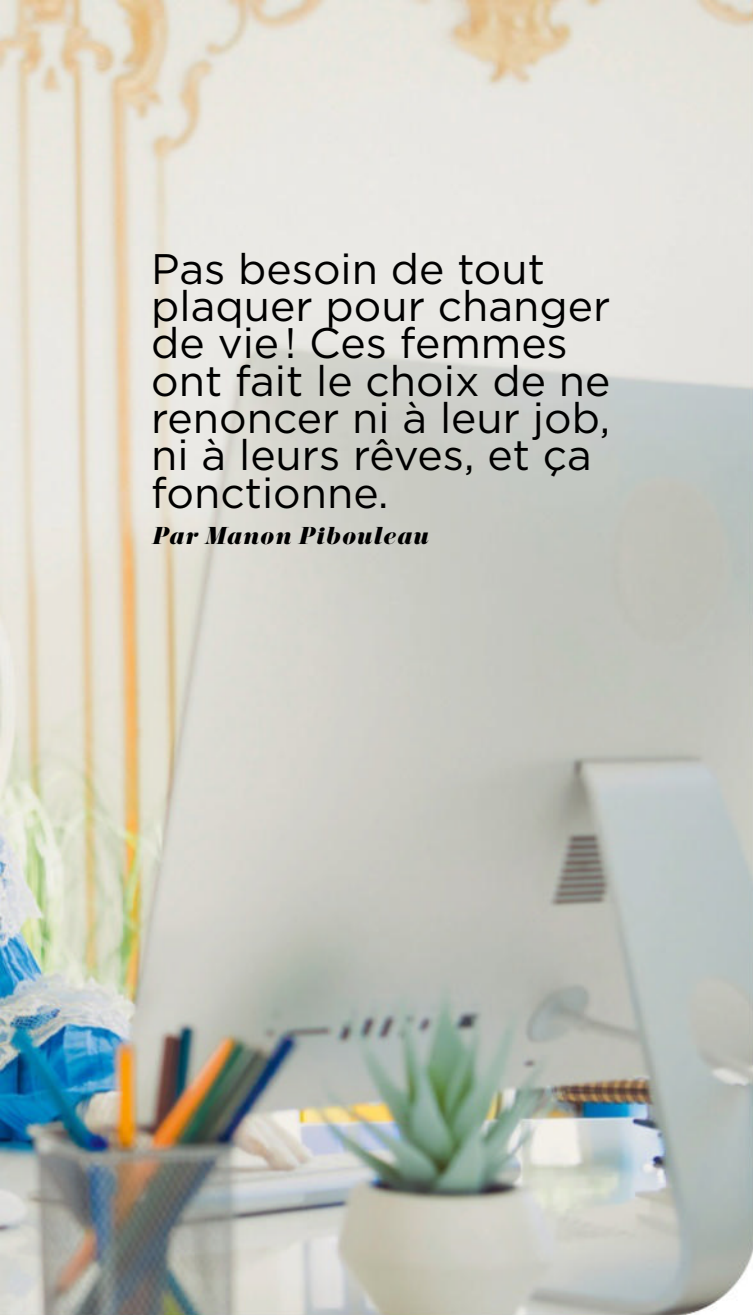
Retrouver un second souffle

Comme toujours, ce sont nos émotions qui nous guident. Quand on se sent triste, en colère, ou déprimée, prise au piège du train-train quotidien, il ne faut pas baisser les bras, mais au contraire, les agiter pour provoquer le changement. Car notre job officiel ne nous

DEANGREZZ/ISTOCK

Pas besoin de tout plaquer pour changer de vie ! Ces femmes ont fait le choix de ne renoncer ni à leur job, ni à leurs rêves, et ça fonctionne.

Par Manon Pibouleau



enferme pas forcément dans la routine... Il peut devenir un filet de sécurité qui nous permet de créer un projet parallèle. Il y a quinze ans, Céline Angelini a fondé l'agence de communication Marie-Antoinette, une entreprise en plein essor. Oui, mais au fil du temps et malgré les succès, Céline ne parvenait plus à se réjouir : « J'ai traversé une phase de lassitude. Je tournais en rond, j'étais fatiguée, je n'arrivais plus à rester enfermée au bureau... Et puis, je n'avais jamais vraiment fait quelque chose pour moi, à part un peu de sport. Un jour, en feuilletant un magazine, je suis tombée sur le portrait d'une céramiste. Son parcours m'a profondément touchée. Je me suis inscrite à des ateliers, sans objectif précis, et c'est comme ça que tout a commencé. La céramique m'a immédiatement passionnée. Il n'y avait ni jugement, ni enjeu, ni objectif de performance. Comme je ne fais jamais les choses à moitié, j'ai voulu me perfec-

tionner. J'ai suivi des stages au Japon, en Arménie, aux États-Unis, et au Mexique pour me former auprès de potières. » Un projet personnel est avant tout un cadeau que l'on se fait. Du temps que l'on s'accorde, du plaisir que l'on s'autorise. Dans la vie, rien n'est jamais figé : on peut se réinventer, explorer mille autres chemins, découvrir de nouvelles facettes de notre personnalité et, même, de nouveaux talents.

Laura Trentels travaille dans le secteur bancaire et a toujours été une lectrice assidue, mais ne trouve personne avec qui partager sa passion. « Je me sentais frustrée de ne pas pouvoir échanger sur mes lectures... J'avais une amie très active sur YouTube, qui m'a donné envie de tenter l'aventure et de devenir chroniqueuse. J'ai d'abord observé ce que faisaient les influenceurs littéraires, avant de lancer mon compte @laurasreading, et de publier mes premières vidéos. Au départ, je voulais surtout m'appuyer sur les réseaux pour rencontrer des passionnés, même si j'espérais aussi nouer des liens avec des maisons d'édition. Les débuts ont été lents, mais en 2022, mon aventure a pris un sacré tournant : je suis devenue lectrice Charleston. Cela signifie que je reçois les nouveaux romans de la maison d'édition avant leurs sorties pour partager mon avis sur les titres et les couvertures. Ensuite, ma communauté a grandi, les projets se sont multipliés et, maintenant, je compte 10 000 abonnés! »

S'investir de tout son cœur

Attention à ne pas confondre projet personnel et hobby. Le hobby, c'est un cours de tennis programmé le mardi soir. Le projet personnel, c'est quelque chose que l'on a envie de construire, de faire évoluer, de voir grandir. C'est une activité qui nous anime tellement que l'on s'y investit à fond. Enfant, Adèle Salomon faisait du théâtre. Une fois adulte, elle est devenue directrice clientèle dans une agence de publicité. Pourtant, sa fibre artistique ne l'a jamais quittée. Elle attendait simplement le bon moment pour s'exprimer. Désormais, à la sortie du boulot, Adèle change de peau et enfle son costume d'humoriste. « J'ai commencé par jouer une fois par mois, devant un public de trois personnes, dans des comedy clubs qui ressemblaient davantage à des caves. Mais je me suis accrochée ! Aujourd'hui, je participe à des scènes ouvertes quatre fois par semaine, je suis invitée dans des festivals, j'écris des chroniques pour la radio... Si mon premier travail me rapporte de l'argent, le second m'apporte du bonheur ! » Développer un projet personnel, c'est accorder une seconde chance à notre rêve d'enfant, celui qui a été balayé par des parents inquiets : « Enfin ma chérie, la pâte à sel n'est pas un métier ! » Pourtant, avec une bonne organisation, ça

peut le devenir... Sarah Chalal partage aussi son temps entre deux univers. Trois jours par semaine, elle occupe un poste d'employée administrative aux Ateliers du Carrousel. Le reste du temps, elle se consacre à sa marque

« Cette aventure m'a permis de vaincre ma timidité, de prendre confiance en moi, et de me sociabiliser »

de vêtements éponyme et utilise sa matière de prédilection, le latex, pour créer des pièces fortes et élégantes. Une double vie qui exige une double dose d'engagement. « Bien sûr, il m'arrive d'être fatiguée parce que je travaille beaucoup. C'est un rythme soutenu, qui me demande une hygiène de vie stricte pour pouvoir tenir. Il y a aussi la réalité financière... Malgré tout le travail fourni, les retombées ne sont pas encore à la hauteur de l'investissement. Pourtant, je suis convaincue d'être sur la bonne voie. Ce projet est vraiment une évidence et je ne compte pas abandonner. »

Trouver un équilibre dans cette double vie

Mener une double vie, c'est réussir à jongler sans rien laisser tomber. Pour Adèle Salomon, l'humoriste et directrice de clientèle, cette organisation a quelque chose de quasi schizophrénique : « Le jour, je pense à la scène. Le soir, je pense à la réunion du lendemain. Je suis constamment coupée en deux et, parfois, ces deux mondes s'entrechoquent. Je suis très active sur les réseaux, j'y poste les dates de mes représentations, et mes collègues, titillés par la curiosité, viennent me voir jouer. Au micro, je parle de ma vie intime, d'alcool, de mecs, de sexe... Alors parfois, la frontière entre vie pro et vie perso devient un peu floue. » Avoir un emploi en parallèle permet aussi de rester ancrée dans la réalité, de conserver un cadre, un rythme et une sécurité. Cela évite de se retrouver seule face à une montagne trop haute à gravir. Un équilibre à la fois stimulant et reconfortant selon Sarah Chalal : « J'aime cette différence de rythme ! Travailler sur ma marque est un exercice créatif, mais solitaire. Au musée, il y a un cadre institutionnel, des échanges entre collègues, des échéances... L'un nourrit l'autre, et je pense que c'est ce dont j'ai besoin en ce moment. » Mais ce fonctionnement repose sur une ressource fragile et limitée : le temps. Celui qu'il faut sans cesse diviser, mesurer et protéger, pour réussir à tout mener de front sans s'épuiser. Laura Trentels en fait l'expérience au quotidien : « La lecture et l'influence me demandent beaucoup de temps et d'énergie. En plus de mon travail à la banque, je

dois composer avec ma vie de famille. Si je m'écoutais, j'irais à tous les événements organisés par les maisons d'édition... Mais il y a eu quelques tensions à la maison. J'ai donc appris à compartimenter pour ne rien négliger. »

Décider de la place qu'on lui accorde

Et puis un jour, la question du choix s'impose. Lorsque notre projet prend de l'ampleur, a-t-on réellement envie d'en faire une activité à temps plein ? Céline Angelini, notre passionnée de céramique, a été « victime » de son succès : « Mon travail a rapidement attiré l'attention. Des propositions de collaboration sont arrivées, des e-shops m'ont contactée et tout s'est accéléré. Ce qui était au départ un espace de liberté s'est transformé en véritable business : commandes, expositions, délais à respecter... Je suis entrée dans une spirale qui ne me ressemblait plus et j'ai pris du recul. J'ai compris que j'avais besoin de créer à mon rythme et j'ai replacé la pression là où elle devait être. L'agence reste prioritaire et la céramique continue d'exister, mais de manière plus apaisée. » Préserver son projet comme un trésor ou se battre pour en vivre pleinement... Dans le fond, peu importe. L'essentiel est de se sentir heureuse dans une seule vie, ou dans plusieurs. Laura sait précisément quelle place accorder à son activité de chroniqueuse littéraire : « Je ne crois pas que je pourrais m'y consacrer à temps plein. J'aime la sécurité que m'apporte mon travail, et ne pas dépendre financièrement de cette activité me permet de la vivre plus sereinement. Et puis, ce projet est enrichissant d'une autre façon ! Je suis bluffée par le nombre de personnes qui me suivent et s'intéressent à ce que je dis. Cette aventure m'a permis de vaincre ma timidité, de prendre confiance en moi, et de me sociabiliser. » De son côté, Adèle préfère avancer pas à pas, sans brûler les étapes : « Le stand-up est arrivé naturellement et j'ai besoin que les choses se fassent progressivement. Je n'ai pas envie de claquer la porte de mon travail du jour au lendemain. Pourtant, je garde mon objectif en tête et je me fixe des échéances pour ne pas me perdre dans une situation trop confortable. D'ailleurs, en ce moment, je travaille sur mon premier seul en scène ! » Sarah nourrit de grandes ambitions pour l'avenir de sa marque de vêtements : « J'aimerais beaucoup développer mon travail dans le spectacle vivant comme la danse, le théâtre ou l'opéra... » Et de beaux projets sont en préparation : « J'ai prêté des pièces pour un film de science-fiction tiré d'une bande dessinée qui sortira cette année ! » Comme quoi, le rêve n'est pas trop exigeant, il demande juste un peu de place pour exister dans une vie déjà bien remplie. ★

(1) Enquête menée par l'agence *Flashes* pour *Swapn*, 2025.

(2) *Baromètre Amour Pro 2025*, *Chance x YouGov*.

EN VENTE ACTUELLEMENT EN LIBRAIRIE

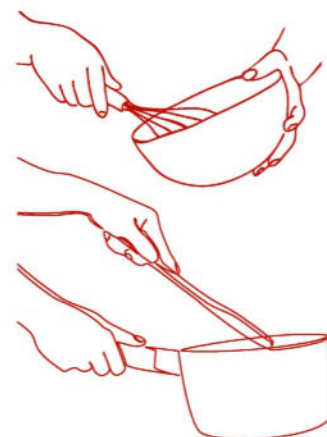
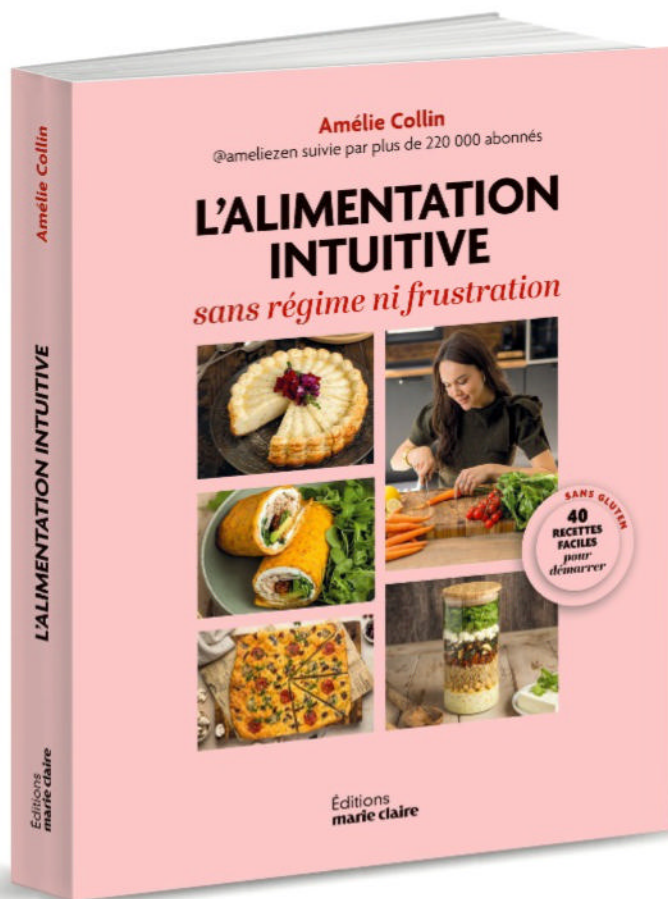
La méthode anti-régime !



BANANA BREAD AU CHOCOLAT



GAUFRES DE POIS CHICHES



Livre relié
128 pages
22€

Et si perdre du poids ne rimait plus avec frustration et culpabilité ?
Amélie Collin partage une approche douce et naturelle de l'alimentation, qui permet de retrouver son poids de forme durablement, sans compter les calories ni se priver.
Une méthode basée sur l'écoute réelle de la satiété, la gestion des émotions et le plaisir de manger en toute liberté.

→ Avec 40 recettes faciles et gourmandes, sans gluten, à la fois simples et inventives.

Éditions
marie claire

Naturellement, à ma naissance, mes parents s'extasient : à leurs yeux, je suis le plus beau bébé du monde. Même si, parfois, certaines de mes réactions les inquiètent. Je ne réagis pas toujours à leurs mots, aux clappements de leurs mains, ni aux bruits environnants... Pour mettre fin au doute, à mes 9 mois, ils consultent un médecin et le diagnostic tombe : je suis atteinte d'une surdité profonde et je ne parlerai probablement jamais. Ma mère s'effondre et, dans sa tête, se joue mon futur, digne d'un film catastrophe : "Ma fille ne pourra jamais m'appeler maman, mener une vie normale, avoir un travail, fonder une famille..." Elle refuse catégoriquement que j'apprenne la langue des signes. Selon elle, ce ne sera pas un outil mais un frein pour m'intégrer dans la société.

Elle décide plutôt de se battre et de m'apprendre à parler coûte que coûte. Je consulte une orthophoniste trois fois par semaine, nous refaisons les exercices le soir, et je découvre la Langue française parlée complétée, une nouvelle méthode venue des États-Unis et adaptée à la langue française à partir des années 1970. Les positions de la main me permettent de faciliter la lecture labiale et de différencier des sons qui s'entendent différemment mais qui semblent identiques sur les lèvres (comme par exemple "pain", "bain", "main"...). Ma mère utilise cette technique à chaque fois qu'elle me parle. Et quand je babille, elle me fait une fête du tonnerre pour m'encourager ! Je ne dois surtout pas m'enfermer dans le silence...

En réalité, j'ai beau être sourde, je suis une vraie pipelette, et réussir à tenir une conversation est un bonheur absolu ! Alors, quand je ne parviens pas à me faire comprendre, je ressens beaucoup de frustration et de peine. Il faut dire que certaines personnes font preuve de maladresse : "Qu'est-ce qu'elle a dit ? Je ne comprends pas..." Ils oublient un détail : je suis sourde, pas aveugle. Malgré toutes les difficultés rencontrées au quotidien, toutes les remarques blessantes que j'ai dû encaisser, je reste motivée car j'ai un objectif précis en tête : avoir un amoureux. Et pour y parvenir, il faut bien parler.

Se battre pour se faire une place

Année après année, ma mère déploie des trésors de persuasion pour convaincre les directeurs de m'accepter au sein de leur établissement. À Paris, du CM1 à la 4^e, je bénéficie d'un nouveau système éducatif. Il y a le prof mais aussi une personne à côté de moi qui répète ce qui est dit en Langue française parlée complétée. Pour la première fois de ma vie, je comprends tout : les consignes, les blagues et les réponses des élèves. Avant ? Je pensais que j'étais nulle, que je ne faisais pas suffisamment d'efforts, que tout était de ma faute. Me voilà enfin sur un pied d'égalité et je deviens première de la classe ! Et puis, je grandis. Les hormones me cha-

touillent, mes résultats chutent, je me la joue rebelle, et comme pour redresser n'importe quel adolescent, ma mère m'envoie dans une école catholique. Les profs m'installent au premier rang, en pensant bien faire. Les élèves, eux, me prennent pour la fayotte de service. Je n'ai pas d'amies et j'ai beaucoup de mal à m'adapter. Je n'entends pas les sonneries, je fais exploser les mélanges en cours de chimie, je reste sur la touche pendant les exercices d'anglais ou d'espagnol... Je me sens désespérément seule, mais je n'ai pas le choix : je dois me débrouiller. Au prix de nombreux efforts, je décroche mon bac S. Je déteste les maths mais on m'a longuement expliqué qu'en choisissant cette option, je pourrais faire ce que je voulais

de ma vie. Et moi, je veux devenir vétérinaire. J'ai toujours aimé les animaux. Ils n'ont pas besoin de parler, ils n'ont pas de problème pour me comprendre et, contrairement aux humains, ils ne font pas de différence. Ma mère s'y oppose sans me donner de raison valable et mon rêve se brise. Je suis profondément en colère et je me sens victime d'une société qui ne m'accepte pas. Je n'ai plus qu'un mois pour décider de mon avenir et parmi tous les métiers "porteurs" que l'on me propose, un seul retient mon attention. Celui qui peut défendre ceux que personne ne considère : l'avocat.

Se rendre justice

À l'université Paris-Panthéon-Assas, nous sommes 2 000 étudiants dans l'amphithéâtre et les professeurs ne se préoccupent pas de ma différence. Pour des raisons de

Née sourde profonde, je suis devenue avocate

Les spécialistes en étaient certains :
Virginie ne parlerait jamais.
Soutenue par sa mère et motivée
par le besoin de trouver sa place,
elle a déjoué tous les pronostics.
Elle est devenue la première
personne sourde de naissance
à décrocher le diplôme
d'avocat.

Propos recueillis par Manon Pibouleau

propriété intellectuelle et pour éviter tout risque de triche, ils refusent de me passer leurs cours. Je ne peux pas lire sur les lèvres tout en prenant des notes et, de toute façon, leur bouche est cachée par un micro. Quant aux élèves, ils ne voient pas d'un bon œil le fait que je louche sur leur copie. Finalement, avec le temps, je mets au point une méthode et je conclus un accord avec un groupe d'étudiants sympas, assidus et pas trop fêtards. Pendant qu'ils rédigent le cours du jour, je nous prépare une fiche de révision du précédent. Tout le monde est gagnant!

Quand j'intègre l'École de formation des barreaux, nous sommes tenus d'effectuer deux stages d'une durée de six mois chacun. Moi, dans la vie, j'ai toujours anticipé les problèmes avant qu'ils ne se présentent et, dès le début de mon parcours universitaire, je me suis imposé des stages chaque été. J'ai donc toujours eu une longueur d'avance. À la fin de mon cursus, les deux cabinets me proposent un poste. Ce qui est drôle, c'est qu'au lieu de me réjouir, je trouve à redire: "Pourquoi vous me choisissez, moi? Vous n'avez pas peur de vous tirer une balle dans le pied en recrutant une personne handicapée?" Ils me répondent que je suis la meilleure et pour me prouver que je mérite cette place, ils énumèrent mes qualités: ma persévérance alors même que j'ai toutes les raisons d'abandonner, ma rigueur rédactionnelle et ma rapidité de travail. Après tous ces efforts, j'obtiens le Graal. Très peu d'étudiants peuvent se vanter d'obtenir un job à la sortie de l'école... Alors deux, c'est impensable! Pourtant, je décline leur proposition. Ce n'est pas un caprice, ce n'est pas de la peur. C'est un choix de vie. Car mon rêve de petite fille s'est réalisé: j'ai rencontré un amoureux et je suis même devenue maman durant mes études. Pour moi, il est hors de question d'élever mes enfants à Paris... Nous nous installons donc à côté de Genève. Mais cette fois, il y a bien un détail que je n'avais pas vu venir: en Suisse, mon diplôme n'a aucune valeur.

Se créer une vie sur mesure

Pour subvenir aux besoins de ma famille, j'intègre le service juridique d'une compagnie d'assurances. J'y travaille pendant quatre ans avant de revenir à Paris, car mes enfants ont besoin de consulter les meilleurs spécialistes. Ils sont sourds – tout comme leur père et moi –, et à la suite d'un accident à l'école, l'implant de mon fils s'est cassé. Malgré ce retour, je choisis de ne pas reprendre la



profession d'avocate. Les exigences du métier sont incompatibles avec les rendez-vous médicaux de mes enfants. Je poursuis ma carrière en entreprise avant de me mettre à mon compte en tant que conférencière. Un documentaire d'Arte, *L'Éloquence des sourds*, diffusé en 2018, marque un tournant décisif dans ma vie. Une réalisatrice me contacte pour suivre mon quotidien et comprendre de quelle façon je conjugue handicap et réussite. Le film rencontre un succès inattendu! Aujourd'hui, je parle. Je parle beaucoup. Je parle sur scène, face au public, à l'Olympia et même dans des Zénith. J'ai publié deux livres et j'ai lancé le mouvement Kiffe ton handicap. Je me suis battue toute ma vie pour démontrer, à travers une carrière sans accroc, qu'une personne handicapée n'est pas forcément un boulet qui vit des aides sociales ou qui ralentit l'équipe au travail. Après avoir bossé comme une acharnée, affronté une dépression et douté quotidiennement, je comprends enfin que je ne suis pas le problème. Maintenant, je souhaite transmettre les clés que j'ai découvertes au fil de mon parcours à toutes celles et ceux qui se sentent seuls et perdus. J'ai enfin trouvé ma place et je sais qui je suis. Je suis une femme libre, puissante et talentueuse. Je suis aussi une mère comblée, fière de ses enfants sourds, tout aussi brillants.» ★

mode

Billie & Jean

**Rock, folk, chic ou
workwear: le denim
se réinvente sous
toutes les coutures.**

Photos Ella Hermé


Réalisation Clémence Guillerm





Béa porte une combinaison en denim, Sézane, 150 €, et un t-shirt en coton, Mother, 179 €. Faux piercing, Bijou Brigitte, 5 €, bagues en argent, Histoire d'Or, 79 €, et Marc Deloche, 90 €. Santiags en PVC, Melissa, 249 €.

Sasha porte une veste en cuir, Sebago, 450 €, un top en cuir, Possery, 495 €, et un jean H&M Atelier, 90 €. Collier gri-gri en métal et bois, Emporio Armani.



Veste en cuir suédé, Emporio Armani, tee-shirt et jean en coton, Levi's, 35 € et 69 €. Bandana en coton, Stetson, 29 €, chevalière et bague en argent sterling 925 recyclé, Thomas Sabo, 339 € et 139 €.

Déshabillé en viscose et soie, Lise Charmel, 312 €, body en coton et tulle, Dilara Findikoglu, jean Paul & Joe, 395 €. B.o. plaqué or, Ba&sh, 230 €, richelieus en cuir, Repetto, 340 €.



Veste en denim,
Reformation en
exclusivité au
Bon Marché Rive
Gauche, 250 €,
blouse en
polyester,
L'Agence, 325 €,
tee-shirt en coton,
Mother, 168 €,
short satiné,
Mango, 56 €.
Solaires en
acétate, Écouter
Voir, 65 €, collier
en laiton, S.T.
Dupont, 350 €,
ballerines en cuir,
Socque, 260 €.



Robe en soie
et cuir stretch,
Jitrois, jean
Levi's, 130 €.
Béret en raphia
tressé, H&M,
30 €. Collier en
métal, Bijou
Brigitte, 20 €,
bagues en
argent, Histoire
d'Or, 79 € l'une,
bottines en
cuir, Vagabond,
200 €.

Cardigan en molleton de coton, agnès b., 175 €, tee-shirt en coton, Majestic Filature, jean en coton et ceintures en cuir, 3.Paradis, 990 € et 250 € pièce, mocassins en cuir, Sebago, 250 €.

Tee-shirt en coton, Lola Casademunt, 70 €, short en denim, Frame, ceinture en cuir et zamak, Patine, 95 €, collants en dentelle, Calzedonia, 16 €. Lunettes en acétate, Emmanuelle Khanh, 400 €, collier en argent, Pascale Monvoisin, bagues en argent, Marc Deloche, 190 €, 190 € et 490 €. Sac en cuir, Paul Marius, 125 €, mocassins en cuir, Steve Madden, 200 €.



Veste en cuir, forte forte, 940 €, blouse en viscose et polyamide, Bonprix, 30 €, pantalon en coton stretch, Gérard Darel, 195 €. Solaires en acétate, Miu Miu, 390 €, bague en laiton or 18 carats, Okan, 355 €, escarpins en suède et cuir, Maje, 325 €.



Veste en simili-cuir, Lola Casademunt, 249 €, body en lin, Intimissimi, 40 €, jean en coton, Mother en exclusivité au Bon Marché Rive Gauche, 505 €. Chapeau en raphia et coton, Stetson, 89 €, collier en laiton plaqué or, Luj, 185 €, et bague en laiton or 18 carats, Okan, 415 €, sabots en cuir, Roseanna, 310 €.



Bandana

en coton,
Levi's, 15 €,
top en denim,
Suncoo, 125 €,
jean en coton,
Salsa jeans,
140 €. B.o. en
métal, Bijou
Brigitte, 10 €,
bracelet en
argent et
strass, Criloi,
210 €.

Chemise en denim, Levi's, 85 €, pantalon en cuir, Frame. B.o. en cuivre, Florence Moorhead, 145 €, sautoir en métal argenté, Gas Bijoux, 280 €, sac en coton brodé, Antik Batik, 245 €, mules en PVC, Melissa, 149 €.





Robe en
denim,
Litkovska,
720 €, et
collants
Calzedonia,
11 €. B.o. Bijou
Brigitte, 15 €.

Chemise et pantalon en denim, débardeur en coton, le tout Louis Vuitton. Solaires en acétate, Écouter Voir, 65 €, collier en or jaune, Dinh Van, et boots en cuir, G.H.BASS, 305 €.

Chemise en denim, Loewe, 980 €, jupe en cuir, JUUN.J, ceinture en métal, Ba&sh, 250 €. Solaires en acétate, Rendel, 129 €, b.o. en métal, Bijou Brigitte, 15 €, manchette en acier inoxydable, Zag Bijoux, 69 €, sac en cuir, Mango, 300 €, et mules en cuir, Bobbies, 205 €.

Mannequins Béa, Next Management, Sasha, IMG Models. Assistante stylisme Léane Populaire. Coiffure Anita Bujoli avec les produits Ghd : Boucleur Chronos Curve Classic Tong, Spray Thermoprotecteur Bodyguard et Soin Réparateur Rehab. Maquillage Stéphanie Jacquet avec les produits Make Up Forever. Prix non communiqués sur demande.

Amandine Petit est mise en beauté par Emilio Benedetti pour Biotherm avec les soins Gel hydratant Aquasource+ Electrolyte Dewy Gel 100H, Baume Blue Peptides Eyes & Lips Reshaper, Lait Corps Raffermissant Collagen Fit, Protection Aquascreen Activewear Daily UV Fluid SPF 50+. Maquillage Lancôme avec Mascara Lash Idôle Curl Goddess, Teint Idole Ultra Wear, Lip Idôle JuicyTreat. Débardeur Barbara Bui, short La Nouvelle, baskets Skechers. Coiffure Martyn Foss Calder, Agence Airport. Manucure Tatiana Sery. Assistant photo Bertrand Dussart. Assistante styliste Clara Devillet.



**TOUT CE
QUI VA
NOUS
FAIRE**

Et si, on recherchait notre sport-plaisir avec Amandine Petit, amie de la marque Biotherm? Témoignages à la rédac.

*Par Emmanuelle Lannes.
Photo Emmanuelle Hauguel.
Réalisation visuelle
Dominique Erêque.*

bouger



« Au fil des années, explique Karina Filbien, formatrice Pilates Flow et Mobility Flow, j'ai compris la richesse propre à chaque discipline. Selon notre âge, notre mode de vie, notre énergie du moment, on a des besoins physiques et émotionnels différents. » Et si c'était enfin le moment de se libérer des tendances, de la performance, et de bouger comme on en a envie, à l'instinct ? L'essentiel : se mettre en mouvement, jour après jour, sans se lasser.

CHLOË, l'esprit *dancing queen*

« Cette année, j'ai reconnecté avec ma danseuse intérieure, celle que j'ai lâchée après mes deux grossesses, faute de temps pour prendre des cours. J'ai trouvé celui qui me réconcilie avec la piste : le cardio Pop Star. L'idée, c'est de danser comme dans *Just Dance*, en suivant les pas de la prof sur les tubes de notre adolescence. Aussi efficace que régressif. Et surtout, on chante, pour rester motivée même après le vingtième squat de la choré. »

Au Dancefloor, Paris 11^e.

★ **L'avis de Karina :** Danser pour respirer ! Ici, les mouvements libèrent le corps, accélèrent le cardio, font transpirer, rosir les joues et déstressent. On n'est pas dans la recherche de perfection mais dans la sensation. On danse pour se défouler tout en développant l'endurance, la coordination et le sens du rythme.

AUDREY, l'ivresse du sprint

« J'ai commencé le cyclisme sur route il y a quelques années pour suivre mes meilleurs amis. Le kif, c'est le grand air, le vent sur le visage, la sensation de liberté... »

Le cyclisme me rappelle un peu le ski, c'est surtout le bas du corps qui se transforme. Côté mental, je ne connais rien de plus exigeant que la montée d'un col de montagne à vélo. Des heures à gravir mètre après mètre, ça laisse le temps de méditer sans abîmer les articulations. »

★ **L'avis de Karina :** Pédaler pour s'échapper. Grâce à la synergie corps-esprit-nature, ce sport est un révélateur d'envie de liberté et aussi de rêveries. L'intensité de l'effort change tout le temps et pendant que l'esprit papillonne, le cardio et les muscles des jambes se renforcent.

TIFENN, le back to basics

« Le sport qui a emporté mon cœur avant mon corps c'est le Pilates. Il m'a permis de mieux respirer, de renforcer ma musculature profonde et de me tenir droite. J'oscille entre du Pilates doux et des séances plus dynamiques quand j'ai envie d'un vrai coup de boost. Et puis, c'est un sport que je peux pratiquer partout, en salle ou chez moi en suivant un cours sur YouTube. Depuis que j'en fais, j'ai la sensation de m'être affinée, sculptée sans faire exploser le muscle ! »

★ **L'avis de Karina :** Le best pour se reconstruire ! On retrouve dans cette pratique exigeante les notions de contrôle, d'écoute et de connexion au corps, un mix de *mind & body*. L'objectif ? Atteindre les fibres musculaires les plus profondes et renforcer son centre, car c'est de là que tout part : l'énergie, la force, la posture. Si on craint de s'ennuyer, on teste sa version *flow*, plus fluide, plus trendy, avec les mêmes mouvements mais en continu pendant une heure sur une musique entraînante. Une bonne manière de ne jamais déconnecter du corps tout en faisant complètement abstraction de tout le reste.

@karinapilatesflow

CLÉMENCE, le défouloir

« Ma révélation ? Le fitboxing : il s'agit de boxer en rythme, en enchaînant des séries de frappes sur un sac de sable connecté pour mesurer la puissance du coup et la synchronisation. Je trouve mes séances super complètes avec 20 minutes de renforcement musculaire + 30 minutes de cardio sur le sac. Très vite, j'ai gagné en concentration pour ne pas perdre le rythme et j'ai réalisé que j'avais de la force dans les bras ! »

@brooklynfitboxing_fr

★ **L'avis de Karina :** Boxer, c'est une manière ludique et sérieuse de se sentir plus forte, d'extérioriser les

AMANDINE PETIT Notre cover girl nous donne envie

« Le sport a toujours été au centre de ma vie, une forme d'échappatoire et une source évidente de bien-être. Après la déferlante Miss France, en 2022, j'ai eu besoin de prendre soin de moi autrement, en me dépassant. Mon premier grand défi sportif ? Le marathon de New York. 42 km alors que je n'étais même pas coureuse ! Un choix pas évident, voire douloureux. »

★ **Mes conseils :** 1. **Se fixer** des objectifs atteignables. 2. **Avancer** progressivement. 3. **Célébrer** chaque petite

victoire ! Courir 2 km, c'est déjà une fierté. En courir 5, ensuite, c'en est une autre.

4. **Prendre un coach** au début, pour rester motivée. Moi, c'était un ami ancien candidat de *Koh-Lanta*, mais les applis sont super aussi (Decathlon, Nike Training Club...).

5. **Se tenir à un rythme :** au début, une fois par semaine, puis jusqu'à trois fois. Moi, c'est deux fois, pour le plaisir. Mais l'essentiel, avec ce sport hyper accessible, c'est qu'il permet de sortir de chez soi, 3 km ou 10, peu importe. Mon prochain challenge ? Un nouveau triathlon après la joie ressentie lors de mon premier triathlon avec la team Biotherm. »

émotions négatives et de canaliser son énergie. Peu à peu, on développe la coordination du haut du corps, la force, l'explosivité, la rapidité et l'endurance : le muscle répond vite et bien !

SOPHIE, l'extrême concentration

« J'ai toujours aimé les sports où il faut viser. En regardant les JO de Paris, j'ai été captivée par le tir à l'arc, au point de m'inscrire dans une association et d'y aller une fois par semaine pour une séance de 1 h 30. L'objectif n'est pas tant de planter la flèche au centre de la cible que de rechercher la beauté du geste. Sur le plan physique, le tir à l'arc sollicite une posture stable, ainsi que la force des bras et du dos. Pourtant, ce que j'active le plus pendant les séances, c'est le mental. Il faut rester hyper concentrée, ne pas se laisser distraire par l'environnement ni par ses propres pensées. »

AS Gazelec Tir à l'arc.

★ **L'avis de Karina :** Ancre-centrage, un mantra proche de la méditation. Ici, en recherchant la précision, on travaille de manière synergique l'esprit et la respiration. On a besoin de calme, les mouvements sont lents, et même si on ne bouge pas, le corps, lui, s'engage : gainage et bas arrimé au sol.

ZINEB, la féminité en mouvement

« En m'inscrivant à la danse orientale, je voulais développer ma féminité avec un sport plus doux et plus sensuel. Mon corps s'est débloqué là où je ne l'attendais pas du tout. Contrairement aux idées reçues, ce n'est pas une danse "agitée" : elle est très contrôlée, rien n'est laissé au hasard, même la position des bras, tout se travaille. Peu à peu, je me suis sentie plus connectée à mon corps, plus fluide, plus ancrée, le bas du dos débloqué. Et, mentalement, c'est un vrai shoot de bonne humeur. »

@gennarofestaparis au Centre Ken Saro-Wiwa, Paris 20^e

★ **L'avis de Karina :** Quel bonheur d'oser cette danse de sensations ! On choisit ce cours pour ressentir. Durant les premières séances, on s'agite dans tous les sens mais, ensuite, on se concentre sur la partie la plus sensuelle et intime du corps, le bassin. On oublie le regard de l'autre, on lâche prise et... on reprend confiance.



★ **Sur le ring** Corde à sauter Essential, GoodTradeHub, 8 €.

★ **En musique** Écouteurs OpenFit Pro, Shokz, 249 €.

★ **Massant** Leggings Stirrup, Élastique Athletics, 275 €. ★ **Haut les seins** Brassière Top'Strap Conscious, Thuasne Sport, 50 €.

EMMANUELLE, la liberté de l'enfance

« S'il y a un truc qui m'obsède, c'est ce petit rôle qu'on pousse lorsqu'on s'extirpe d'un fauteuil à ras du sol, qu'on ramasse un objet ou qu'on lève le bras pour récupérer un objet haut perché. C'est la conséquence de nos vies repliées sur les écrans et de notre goût prononcé pour le canapé. La solution ? Une heure de Mobility Flow, très cardio, sur une bande-son démente. Il faut suivre une choré où tout s'enchaîne vite : travail d'ouverture des épaules, ondulation de la colonne vertébrale, *deep squats*, talons plats. Accroupie, agenouillée ou chien tête en bas... C'est exigeant et drôle aussi, car tous ces mouvements s'inspirent des animaux. »

Mobility Flow, Forest Hill Aquaboulevard, Paris 15^e.

★ **L'avis de Karina :** Cette pratique est ultra-complète car elle sollicite quatre qualités physiques : la coordination, la force, l'équilibre et la souplesse. On force sur l'amplitude des mouvements et des articulations, la puissance des muscles et, à la fin d'une séance, on plonge dans une sensation d'euphorie, comme si le corps avait été débloqué, du cou aux orteils. ★

SÉDENTAIRE OU ACTIF ?

En 2026, on n'additionne plus les calories, mais les heures de sédentarité. Un nouveau concept pour lutter contre le trop de temps passé assis ou

allongé. Ainsi, on considère que l'on est en réelle inactivité physique lorsqu'on bouge moins de 150 minutes par semaine. Pour en avoir le cœur net, on compte tous nos temps immobiles, du lever au coucher : au travail, dans les transports, derrière un

écran... Et on remet du mouvement dès que possible ! Une bonne façon d'agir contre ces stats selon lesquelles on passerait 11 heures par jour assis, soit 80 % de nos heures de temps éveillé et ce, malgré un corps biologiquement fait pour bouger !



LA FRAÎCHEUR DU MATIN, DU MATIN AU SOIR

FORMULE DOUCE ET HYDRATANTE



PROTECTION
48H

0%
ALCOOL



Amandine Petit est mise en beauté par Emilio Benedetti pour Biotherm avec les soins Gel hydratant Aquasource+ Electrolyte Dewy Gel 100H, Baume Blue Peptides Eyes & Lips Reshaper, Lait Corps Raffermissant Collagen Fit, Protection Aquascreen Activewear Daily UV Fluid SPF 50+. Maquillage Lancôme avec Mascara Lash Idôle Curl Goddess, Teint Idôle Ultra Wear, Lip Idôle JuicyTreat. Débardeur Barbara Bui.

LE GRAND COME-BACK DES protéines

Et si le *green bowl* avait fait son temps ? Place au Protein Power qui redessine les codes du manger sain et nous promet un corps aussi healthy que musclé.

Par Emmanuelle Lannes. Photos Emmanuelle Hauguel.
Réalisation visuelle Dominique Èrèque.

Il suffit de scroller un feed Insta, TikTok ou YouTube pour se rendre compte qu'elle est la nouvelle obsession. La protéine est partout. Alors, lubie d'influenceurs en quête de *likes* ou vraie tendance de fond ? Il paraît qu'à tout âge, les femmes n'en mangeraient pas assez. Le résultat ? Une difficulté à construire et préserver nos muscles, et plus de rides et de ridules. D'ailleurs, savez-vous de combien de grammes nous avons besoin chaque jour pour que notre corps fonctionne correctement ? 10, 20, 30, 40 ou carrément 80 grammes ? La vérité, c'est que l'on ne sait pas trop. Pour y voir plus clair, on a demandé conseil à deux pros de la nutrition : Valérie Orsoni, experte en longévité, et Dre Valérie Espinasse, fondatrice de la méthode Espinasse.

LES PROTÉINES FONT LEUR RETOUR (cette fois, c'est du sérieux !)

Pendant plus de dix ans, on nous a vendu le rêve du *bowl* parfait. Quinoa arc-en-ciel, avocado toast à volonté, smoothies verts à gogo. C'était joli, instagrammable mais...

insuffisant pour l'organisme. À force de starifier les glucides healthy et de diaboliser tout ce qui ressemble à une source de protéines animales, 50 % des femmes se retrouvent dans un état de sous-alimentation protéique chronique. Traduction ? On a faim tout le temps, avec en prime le muscle mou. Pourtant le corps humain fonctionne littéralement grâce aux protéines. Nos hormones ? Protéines. Nos muscles ? Protéines. Cette peau de pêche dont on rêve ? Protéines. Notre système immunitaire qui nous évite de choper tous les microbes du métro ? Encore et toujours ces macromolécules essentielles constituées d'acides aminés que notre corps est incapable de stocker (contrairement aux graisses, le monde est injuste). *So what* ? Un apport quotidien est o-bli-ga-toi-re.

NON, CE N'EST PAS LE RÉGIME DUKAN qui revient nous hanter

Forcément, on pense aux années 2000 et à ce régime qui a traumatisé toute une génération de filles. Francement, en 2026, on a fait bien du chemin et c'est tant mieux !

★ La différence essentielle ?

Dukan, c'était le diktat des protéines. Très peu de légumes, pas de bons lipides, zéro micronutriments. Un cauchemar nutritionnel déguisé en solution miracle. Résultat : ça marchait temporairement (parce que oui, manger 800 calories par jour fait maigrir, quelle surprise !), puis venait le rebond. Et quel rebond ! Aujourd'hui, l'approche est radicalement différente et part d'une équation simple : protéines + bons lipides + fibres + légumes = équilibre. On est passé du régime punitif au mode de vie intelligent. Nous sommes des omnivores. Les acides aminés nous sont nécessaires et mieux vaut une alimentation réelle que transformée. Par exemple, un œuf apporte tout, c'est la plus complète et la plus simple des sources protéinées. Conclusion ? À partir de maintenant, on oublie les extrêmes pour embrasser la nuance, en mangeant viandes (blanches et de temps à autre rouges), poissons, fruits de mer, œufs, produits laitiers et protéines en poudre (whey, caséine) qui sont rassasiants. Quant aux protéines végétales – légumineuses, graines et noix, céréales –, on y

spécial corps

va allègrement, en sachant qu'elles ne contiennent pas tous les acides aminés essentiels. Il est donc nécessaire de les panacher, par exemple en ajoutant des lentilles à une salade de quinoa et en augmentant les quantités.

Pourquoi allons-nous passer DU CÔTÉ DE LA FORCE PROTÉINÉE ?

On s'accroche, parce que la liste est longue et vraiment attractive.

★ La faim est sous contrôle.

Fini les fringales de 11 heures et de 16 heures qui nous font grignoter tout et, surtout, n'importe quoi.

Les protéines ont ce super pouvoir de nous caler pour de vrai.

★ Le métabolisme s'active.

Les protéines demandent plus d'énergie pour être digérées que les autres nutriments (glucides, lipides). Résultat : notre corps bosse davantage... et brûle alors plus de calories.

★ **Les muscles se construisent et se réparent mieux.** Idéalement, une fille active a besoin d'environ

1,2 g/kg de protéines par jour pour rester en super forme (par exemple, si on pèse 60 kg, ça fait environ 72 g au quotidien). Et si on a vraiment envie de « travailler » ses muscles, on peut viser jusqu'à 1,5 g/kg, soit autour de 90 g pour une personne de 60 kg.

★ **La glycémie est stable.** Exit les montagnes russes énergétiques ! À nous l'énergie durable qui se prolonge toute la journée. Et en prime, notre vieillissement tourne au ralenti !

★ Le top 10 des protéines dans notre assiette ?

les œufs entiers (13 g/100 g)

la viande blanche, poulet/dinde (27 g/100 g)

les poissons gras (20 g/100 g)

le bœuf (26 g/100 g)

le tofu ferme (14 g/100 g)

les edamames (11 g/100 g)

les graines de chanvre (31 g/100 g)

les graines de chia (16 g/100 g)

le skyr (10 g/100 g)

L'astuce : pour optimiser l'utilisation des protéines, on les associe à des vitamines du groupe B (B6 et B12).

POUR OU CONTRE les poudres protéinées ?

★ **Parlons cash :** chaque repas doit contenir une source de protéines variée pour maximiser les bénéfices. En version poudre, elles peuvent clairement aider à atteindre son quota du jour... à condition évidemment de garder l'œil ouvert sur la liste des ingrédients qu'elles contiennent : pas d'additifs, pas d'édulcorants.

★ **L'alternative clean ?** Les peptides de collagène. C'est propre, c'est efficace, et oui, c'est kif-kif avec les poudres protéinées côté digestibilité.

★ **Mais tout est dans les détails :** on privilégie un collagène multi-types (5 types), plutôt qu'un simple collagène marin ou bovin. Et toujours en complément d'une vraie source de protéines. ★

Tous nos remerciements à Valérie Orsoni (biohacker.fr) et Valérie Espinasse (valerie-espinasse.fr).

À SAVOIR avant de se lancer

1. LE TEST DU PETIT DÉJEUNER

La satiété dépend du premier repas de la journée. L'astuce ? Consommer 30 à 50 g de protéines au petit déjeuner pour stimuler la synthèse protéique musculaire.

★ **Semaine 1 :** Petit déj classique sucré avec viennoiseries, jus d'orange et confiture. On note notre niveau d'énergie et de faim à 11 heures : envie irrépressible de chouquettes et coup de barre garantis.

★ **Semaine 2 :** Petit déj protéiné avec 2 œufs + pain noir + avocat ou houmous + une boisson avec 10 à 20 g de collagène, goût neutre ou chocolaté. Résultat ? Absence totale d'envie de grignoter et, surtout, aucune sensation de fatigue, même après une nuit courte. Le blanc d'œuf, c'est de l'albumine pure, soit de la protéine à l'état brut, et le jaune, lui, est ultra-riche en acides gras essentiels. Quant à l'avocat, il va apporter du bon gras et des fibres. Et sinon, on peut toujours tenter l'omelette aux champignons, la quiche au saumon ou une tranche de jambon de qualité avec des concombres.

2. CALCULER SON APPORT EN PROTÉINES SANS PESÉE

Maju, une start-up française, a eu l'idée extra de faciliter le rééquilibrage alimentaire sans pesée ni comptage.

Le principe : un bol compartimenté dans lequel on glisse les bonnes proportions de protéines, légumes et féculents

selon que l'on soit sportive ou sédentaire... En plus, l'appli nous file plein de bons conseils et d'idées recette pour rester en forme. *Maju Nutrition, sur l'App Store et Google Play.*

★ Quelques moyens mnémotechniques :

Ce qui tient dans la paume de la main = 25-30 g de protéines

1 steak haché = 20 g

150 g de saumon = 27 g

250 g de tofu = 20 g

2 œufs = environ 12-14 g

Plus qu'à faire nos calculs !

3. SPORT ET PROTÉINES : AVANT OU APRÈS ?

Avant, on brûle plus de graisses. Après, on se fabrique de jolis muscles. L'astuce pour se métamorphoser : musculation + apport protéiné dans les deux heures qui suivent, avec un rythme de deux à quatre heures de sport par semaine et 130 g de protéines au quotidien.

4. LE BON TEMPO PROTÉINÉ

Pour ne pas se lasser et alléger un peu la digestion, on peut rythmer sa semaine : six jours avec des apports protéiques optimisés, et une journée plus végétale, plus légère (type salade de lentilles et carottes au cumin). Et si l'objectif est la silhouette, le soir, le duo protéines + légumes peut suffire à rassasier, sans forcément ajouter de féculents.

Les conseils d'AMANDINE PETIT

« Comme je fais beaucoup de sport, je reste chill à l'heure des repas et surtout je ne m'impose aucun régime strict. Je préfère l'idée de l'équilibre, de la régularité (je ne saute jamais un repas, toujours accompagné d'une salade et d'un thé à la menthe) et du plaisir – ahhhh mes frites de patates douces!

SES ASTUCES:

★ **Un petit déjeuner salé:** des œufs brouillés, un avocat sur un toast... Ou un morceau de camembert, après tout, je vis en Normandie!

★ **Des pâtes à l'huile d'olive** pour tenir un marathon ou un triathlon et une barre Fulfil, vitaminée et protéinée, délicieuse en cas de coup... de barre.

★ **En mode détox,** j'adore cette recette très simple de jus: gingembre + concombre + pomme.

★ **Je bois entre 1,5 à 2 litres d'eau par jour** et des boissons électrolytes pour la récup. Pour me motiver, je m'aide d'une gourde graduée.»

Amandine Petit est mise en beauté par Emilio Benedetti pour Biotherm avec les soins Gel hydratant Aquasource+ Electrolyte Dewy Gel 100H, Baume Blue Peptides Eyes & Lips Reshaper, Lait Corps Raffermissant Collagen Fit, Protection Aquascreen Activewear Daily UV Fluid SPF 50+. Maquillage Lancôme avec Mascara Lash Idôle Curl Goddess, Teint Idole Ultra Wear, Lip Idôle JuicyTreat. Body Ernest Leoty. Coiffure Martyn Foss Calder, Agence Airport. Manucure Tatiana Sery. Assistant photo Bertrand Dussart. Assistante stylisme Clara Devillet.



A woman with long, wavy brown hair is posing in a dynamic, athletic stance against a light-colored, textured wall. She is wearing a black long-sleeved crop top with a zipper and a cutout at the waist, bright blue leggings, and white sneakers with blue accents. Her arms are raised and clasped together above her head, and she has a joyful expression. The background shows a white metal staircase on the left and a shadow of the woman cast on the wall behind her.

NOS 22 body

Notre motivation
s'est fait la malle ?
Voici nos vrais alliés !

*Par Emmanuelle Lannes
et Zineb Sabbar. Photos
Emmanuelle Hauguel.
Réalisation visuelle
Dominique Eréque.*

Amandine Petit est mise
en beauté par Emilio
Benedetti pour Biotherm
avec les soins Gel
hydratant Aquasource+
Electrolyte Dewy Gel
100H, Baume Blue
Peptides Eyes & Lips
Reshaper, Lait Corps
Raffermissant Collagen
Fit, Protection Aquascreen
Activewear Daily UV Fluid
SPF 50+ Maquillage
Lancôme avec Mascara
Lash Idôle Curl Goddess,
Teint Idôle Ultra Wear, Lip
Idôle JuicyTreat. Veste
Undiz, brassière, Vanessa
Sposi, leggings Rore,
baskets Skechers.



guardians

THIERRY LEGAY (10)

1. Enceas post-sport

10 actifs, vitamines et oligoéléments, peptides de collagène, acide hyaluronique, et un arôme citron. Dans un verre d'eau ou un yaourt, il « coache » parfaitement la séance de Reformer. Active Complex Collagen, Vital Proteins, 35 €.

2. Remise en marche

Le Morosil bloque l'accumulation des graisses, le cola active le métabolisme des lipides, le chrome stabilise la glycémie et la choline détoxifie le foie. À prendre une fois par jour. Boost métabolisme, Epycure, 25 €.

3. Veiller au grain

Ce cocktail de peptides de collagène, caféine et Biotech Plankton agit exactement sur les zones « à risque ». Bonne nouvelle, plus on l'applique, plus le corps se repulpe et se raffermi. Firming Body Milk, Biotherm, 34 €.

4. Gourmand mais pas que

Ce soin bio à double concentration en vitamine C mise sur la fermeté, l'apaisement et le toucher satin. C-Nourish, Hydra-Firm Body Cream, Odacité, 56 €.

5. Chaud devant

C'est l'invité piment qui donne du souffle à ce combo d'actifs (argile verte, gaulthérie, romarin et arnica bio) chargés de décontracter ou d'alléger les tensions. Baume Chauffant à l'argile, Ciel D'azur en Provence, 20 €.

6. Cool & chill

Ce gel agit là où ça fait mal – muscles, articulations, coups, entorses. Effet froid immédiat et 11 actifs naturels dont l'harpagophytum, la gaulthérie, la menthe poivrée, le camphre... Une formule qui a fait ses preuves. Gel Anti-Douleur, Granions Laboratoire, 15 €.

7. Coup de bol!

Ce bento à compartiments donne les proportions qui conviennent selon l'effet recherché (prise de muscles ou perte de poids). Bol Maju, Maju Nutrition, 60 €.

8. La clé de la récupération

Ce sachet au goût agrume, à diluer dans 750 ml, associe maltodextrines, fructose, vitamines C, B1, B6, calcium, magnésium pour maintenir l'énergie. Sport Pro, Isoxan, 10 €.

9. Inspi thalasso

Soit on file à la thalasso de Roz Marine, se détoxifier dans une grotte de sel à 40 °C, soit on s'offre ces sels de bain marins. Rose, Corine de Farme, 5 €.

10. Tea time

Trois tasses par jour stimulent le métabolisme et brûlent les calories. Rituel Minceur, Kusmi Tea, 25 €.

spécial corps



11



16



18



12



13



14



15



17



19



20



21



22

11. Effet relance

Cette poudre au goût cerise/hibiscus sans sucre régule la glycémie, soutient le foie, préserve la masse musculaire. Activateurs de métabolisme, MiYé, 43 €.

12. En toute bienveillance

Ce soin lacté sent les fleurs d'été et l'ambre tout en misant sur la fermeté. Lait sculptant corps, Holidermie, 40 €.

13. Coup de frais

10 huiles essentielles bio et de la gaulthérie à la menthe poivrée à vaporiser avant l'effort. Spray Mouvement, So Aroma, Olisma, 16 €.

14. Peau neuve

À base de feuille de châtaignier et d'aloë vera, elle lisse, apaise les irritations et donne envie de se raffermir encore plus. Crème hydra-perfectrice Corps, L'Or Végétal, Melvita, 26 €.

15. Approche 360°

Ces compléments soutiennent la combustion énergétique et l'équilibre du microbiote en freinant les pulsions sucrées. Slim, Méthode Espinasse, 65 €.

16. Ultra trend

Une formule clean qui stimule l'hormone coupe-faim, le GLP-1. On en ressort avec moins de fringales. GLP-1 Booster Formula, Super Smart, 59 €.

17. Cure express

La texture est fraîche comme la gelée, les actifs reconnus (caféine + caroube brevetée). Gel amincissant intensif, Dr. Pierre Ricaud, 42 €.

18. Grignotage malin

Ces ours gélifiés sont blindés en matcha détoxifiant dont la L-théanine et calmement le stress. Matcha Métabolisme & Énergie, Bears With Benefits, 25 €.

19. Pro active

Un actif retinol-like pour relifter la peau (après une grossesse, un régime, un excès de fatigue...) et du glycogène breveté qui tonifie au max. Crème Corps Raffermissante, Endro, 24 €.

20. Par zones

Pendant qu'on masse, les actifs concentrés travaillent en profondeur sur les adipocytes. Huile anti-cellulite, Lipogen Ac, Biologique Recherche, 130 €.

21. Récompense

Dans le bain, on verse ce concentré à base d'arnica et romarin. Bain Récupération sportive, Weleda, 17 €.

22. Le bon duo

Cette crème stimule le drainage lymphatique et l'outil amplifie les résultats. The Shaping Body Cream + The Body Gua Sha, Iràye, 120 € et 40 €.



Amandine Petit est mise en beauté par Emilio Benedetti pour Biotherm avec les soins Gel hydratant Aquasource+ Electrolyte Dewy Gel 100H, Baume Blue Peptides Eyes & Lips Reshaper, Lait Corps Raffermissant Collagen Fit, Protection Aquascreen Activewear Daily UV Fluid SPF 50+.
Maquillage Lancôme avec Mascara Lash Idôle Curl Goddess, Teint Idôle Ultra Wear, Lip Idôle JuicyTreat. Combinaison Biotherm. Coiffure Martyn Foss Calder, Agence Airport. Manucure Tatiana Sery. Assistant photo Bertrand Dussart. Assistante stylisme Clara Devillet.

ABONNEZ-VOUS! COSMOPOLITAN

11 NUMÉROS/AN

1 AN
D'ABONNEMENT
DÈS **23€**
SEULEMENT



ENTREZ
VOTRE CODE
EXPRESS
621WP2

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

PAIEMENT PAR CARTE BANCAIRE

1



2



PAR TÉLÉPHONE
01 84 888 222

PRIX D'UN APPEL LOCAL,
TRANSACTION SÉCURISÉE.

3



EN FLASHANT
CE QR CODE

sur **magazines.fr**

4 PAR CHÈQUE

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

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

621POS2

OUI, JE M'ABONNE 1 AN POUR 23€ AU LIEU DE 26,40€*
AU MAGAZINE COSMOPOLITAN (11 N°) PETIT FORMAT

621POS2

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

Offre valable 3 mois (du 2/4/2026 au 2/7/2026) 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 lesabonnés@magazines.fr ou par courrier à Groupe Marie Claire - Service Client - 9 Place Marie Jeanne Bossat 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 explicite a été donné en ce sens, lequel peut être retiré à tout moment. En application de la réglementation en vigueur relative à la collecte et au traitement des données personnelles, vous disposez des droits d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition à la portabilité des données et à la limitation des traitements. Pour exercer vos droits, veuillez contacter le Groupe Marie Claire (GMC) par mail à dpo@gmc.fr ou par courrier à Groupe Marie Claire-DPO - 9 Place Marie Jeanne Bossat 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

s'évader

L'été au sommets

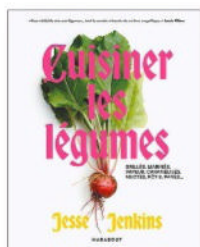
Marre des plages bondées et du sable entre les doigts de pied ? Cap sur les Alpes italiennes et l'élégance décontractée d'un resort Club Med d'altitude. À Pragelato Sestriere, les plus longues journées de l'année se vivent dans un hameau de chalets au charme piémontais. Rendez-vous page 111 pour découvrir notre adresse alpine la plus désirable de la saison.

En cuisine avec Jesse Jenkins



Le roi de l'ASMR version food débarque en librairie. Et il compte bien nous faire aimer les légumes comme jamais avec son premier livre de recettes.

Par Victoria Lasserre



Vous avez forcément scrollé sur l'une de ses vidéos hypnotiques. Le tintement net d'un couteau sur la planche, le crépitement d'un légume qui caramélise, la sauce versée au ralenti... Sur Insta (@adip_food), Jesse Jen-

kins transforme chaque recette en expérience sensorielle. Suivi par plus de 800 000 gourmands, l'Américain installé à Londres est devenu l'étoile montante de la scène culinaire british. C'est simple, ses vidéos donnent envie de tout passer à la poêle fissa.

Bonne nouvelle : il publie aujourd'hui son premier livre, *Cuisiner les légumes* (éd. Marabout). Une centaine de recettes qui mettent le végétal au centre de l'assiette. Pas par dogme, mais par gourmandise. Car Jesse le dit sans détour : il adore la viande, il aime le poisson, il savoure un steak parfaitement saisi. Mais ce sont ses recettes de légumes qui explosent les compteurs. « Elles sont partagées et reproduites partout dans le monde », confie-t-il. Le public a parlé. Son credo ? Sublimiser le légume, le traiter avec la même attention qu'une pièce noble. C'est ainsi que ses cuissons aux assaisonnements francs et aux textures contrastées s'inspirent des cuisines du monde entier. Résultat : des assiettes généreuses, colorées et accessibles. Chez Cosmo, on succombe à la purée de chou-fleur ultra-onctueuse, twistée par des courges grillées, suivie d'un fenouil braisé aux pois chiches épiciés et au caillé de chèvre, pour finir par un cheese-cake au chocolat blanc à tomber. Car oui, un livre de légumes peut être sexy. Très sexy.

Purée de chou-fleur et courge grillée

Pour 4 personnes

- 1 potiron ou 1 courge délicate
- Huile d'olive vierge extra
- 3 échalions grossièrement hachés
- 4 gousses d'ail grossièrement hachées
- 1 chou-fleur détaillé en fleurettes
- 3 c. à soupe de beurre froid
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
- 1 c. à soupe de miso blanc doux
- Le jus de ½ citron
- Sel et poivre

Pour la gremolata :

- 5 g de feuilles de menthe finement ciselées
- 15 g de persil finement ciselé
- Le zeste de 2 citrons et le jus de ½ citron
- 30 g d'amandes grillées finement hachées
- 1 c. à café de cumin moulu
- 4 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 1 c. à café de sucre en poudre
- Sel

Préchauffez le four à 250 °C.

Lavez le potiron ou la courge (gardez la peau), puis coupez-le en deux. Retirez les graines et la pulpe, et tranchez la chair en gros morceaux. Enduisez-les d'une généreuse quantité d'huile d'olive, salez et poivrez, puis disposez-les sur une plaque de four. Faites-les rôtir de 20 à 30 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés mais tendres. Pendant ce temps, versez les échalions, l'ail et le chou-fleur dans une grande casserole avec 1 cuillerée à soupe d'huile et 1 cuillerée à soupe de beurre.

Faites revenir à feu moyen de 20 à 30 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le mélange soit ramolli et légèrement doré. Évitez de le laisser caraméliser : on veut une préparation salée de couleur crème et non une purée brune et sucrée. Quand le mélange est suffisamment mou, transvasez-le dans un mixeur, puis ajoutez le vinaigre, le miso, le beurre restant, le jus de citron et un peu de sel et de poivre. Mixez de 3 à 5 minutes. Je sais que cela peut sembler long, mais votre purée aura ainsi une texture extraordinaire. Ajoutez un peu d'eau en filet si la purée est trop épaisse.

Préparez la gremolata. Mélangez la menthe, le persil, le zeste et le jus de citron, les amandes grillées, le cumin et l'huile d'olive dans un bol. Ajoutez le sucre et un peu de sel. Faites chauffer à feu doux la purée dans une casserole, puis étalez-en une bonne couche sur toute la surface de votre assiette. Disposez les morceaux de courge rôtis dessus puis parsemez de gremolata.





Fenouil braisé aux pois chiches épicés et au caillé de chèvre

Pour 2-3 personnes

- 2 bulbes de fenouil parés et coupés en quatre
- 240 ml de vin blanc sec
- 240 ml de bouillon de volaille ou de légumes
- 2 c. à soupe de beurre doux
- Vinaigre de vin blanc
- 2-3 c. à café de moutarde de Dijon
- Huile d'olive vierge extra
- Sel et poivre
- Pour les pois chiches épicés:**
- 100 g de chorizo pelé et coupé

- en dés (facultatif)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 piment frais haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 400 g de pois chiches en conserve, égouttés
- 1 c. à café de paprika fumé
- 1 filet de vinaigre de vin blanc
- Le jus de 1 citron
- Pour servir:**
- 2 c. à soupe de caillé de chèvre
- ½ botte de ciboulette finement ciselée

Enduisez les quartiers de fenouil d'huile d'olive et salez-les. Faites-les dorer (c'est rapide) sur les 2 faces quelques minutes à feu moyen dans une grande poêle chaude.

Déglaquez la poêle avec le vin blanc et le bouillon, couvrez et laissez cuire 10 minutes jusqu'à ce que le fenouil soit tendre. Dans une autre poêle, préparez les pois chiches épicés. Si vous mettez du chorizo, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen et faites-y revenir le chorizo jusqu'à ce qu'il soit croustillant.

Ajoutez le piment, l'ail et les pois chiches, poursuivez la cuisson quelques minutes, puis ajoutez le paprika et faites cuire encore 1 minute.

Versez le vinaigre dans la poêle et faites cuire 1 à 2 minutes, puis retirez du feu. Ajoutez le jus de citron, quelques pincées de ciboulette, un peu de sel et de poivre. Quand le fenouil est tendre, ôtez le couvercle, ajoutez le beurre, un filet de vinaigre et la moutarde, et mélangez.

Badigeonnez le fenouil de cette sauce une fois qu'elle a épaissi. J'ajoute habituellement un filet d'eau et d'autres assaisonnements pour allonger la sauce.

Servez les quartiers de fenouil braisés parsemés de pois chiches épicés, de caillé de chèvre et de ciboulette.

JESSE JENKINS

Cheese-cake au chocolat blanc

Pour 6-8 personnes

- 300 g de biscuits au gingembre
- 120 g de beurre doux fondu, pour la base en biscuit
- 500 g de bon chocolat blanc cassé en morceaux
- 250 g de mascarpone
- 250 g de cream cheese non allégé
- Le jus de 1 citron, ou à votre convenance fruits de votre choix (acides et pas trop sucrés, comme des groseilles ou des fruits de la passion)

Tapissez le fond d'un moule à manqué de 20 cm de diamètre de papier sulfurisé.

Émiettez les biscuits dans un robot, puis transvasez-les dans un saladier. Versez lentement le beurre fondu dessus et mélangez à la main jusqu'à ce que tout soit bien amalgamé. Placez cette base biscuitée dans le moule et tassez-la fermement. Mettez au réfrigérateur pour 2 heures environ.

Faites fondre le chocolat blanc au bain-marie ou au micro-ondes en procédant par intervalles courts, puis laissez refroidir un peu. Dans un autre bol, fouettez le mascarpone et le cream cheese jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Ajoutez le chocolat fondu et mélangez bien en ajoutant du jus de citron pour atténuer le goût sucré. Versez cette préparation sur la base biscuitée froide et lissez délicatement sa surface. Couvrez de film alimentaire et mettez au réfrigérateur pour la nuit ou au minimum 5 à 6 heures.

Décorez avec des fruits acides de préférence, comme des fruits de la passion ou des groseilles. ★



Cosmopolitan est édité par MARIE CLAIRE ALBUM S.A. S. Capital 4 347 640 euros. N° 552062770 R.C.S. Nanterre. Durée jusqu'au 31.01.2054. Siège: 9, place Marie-Jeanne Bassot CS 50238 92593 Levallois-Perret cedex. Actionnaire: Holding Evelyne Prouvost. Président: Arnaud de Contades.

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

Abonnements Cosmopolitan

Service abonnements: 127, rue Charles-Tillon, 93300 Aubervilliers. Tél. 01 84 888 222 du lundi au vendredi de 8 h à 19 h et le samedi de 8 h à 16 h. Adresse internet: magazines.fr/cosmopolitan. Contact: leserviceclient@magazines.fr.

TARIFS ABONNEMENT	11 numéros TTC
France	25 €
Europe	42 €
États-Unis, Canada	48 €
Afrique, Océanie	48 €
Dom	48 €
Tom	48 €
Format poche, France	22 €

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

Vente au numéro et numéros anciens: s'adresser au service anciens numéros, Cosmopolitan, 127, rue Charles-Tillon, 93300 Aubervilliers, en joignant à votre courrier 2,30 € et 2,30 € pour frais d'envoi par numéro demandé. Numéros disponibles sur les 18 derniers mois. Conformément à la loi « Informatique et Libertés », vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification des données vous concernant. Sauf refus écrit de votre part auprès du service Abonnements, ces informations pourront être utilisées par des tiers.

Prix de vente au numéro, France: 2,70 € TTC

Belgique: 2,90 €. Agence et Messageries de Presse, 1, rue de la Petite-Île, Bruxelles, 7. C.C.P. Bruxelles 416-69. SBPP s.a., Telecomlaan 5-7, 1831 Diegem. Tél. 02/776 26 40. CCP 000.000.6624.
Luxembourg: 2,80 €. Messageries Paul Kraus, 11, rue C. Plantin, Case postale 2022, Luxembourg.
Suisse: FS 5,70. Le Kiosk, Hofackerstrasse 40, Muttentz 4132. Naville, 38-42, av. Vibert CH- 1277. Carouge-Genève Schmidt Agence S.A., Sevogelstr., 34, Bâle 5.
Canada: \$C 6,30. Messageries de Presse Internationale Inc., 8155 rue Larrey, Montréal, H1J 2L5.
Autriche: 4,50 €. Morawa & Cie, Wollzeile 11, Vienne.
Portugal: 3,50 €. INP International News Portugal, rua da Republica da Coreia, N° 34 - Ranholas - 2710 - 460 Sintra.

Cosmopolitan (USPS # 008-926) is published monthly for \$77 per year. Periodical postage paid at Champlain, N.Y., and additional mailing offices. Postmaster: send address changes to IMS of New York, PO Box 1518, Champlain, N.Y., 12919-1518. For details, call IMS 1800 428 3003.

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

Directeur de la publication
Arnaud de Contades

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

Numéro de commission paritaire 0324 K 84 386 (T.V.A. 2,10 %). Dépôt légal 2^e trimestre 2026.



HORS ENCARTS



ARPP
autorité de
régulation professionnelle
de la publicité



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



Dolce vita dans les Alpes

Cet été, on pose ses valises dans un chalet de Pragelato Sestriere, un ancien village olympique transformé en resort Club Med.

Déconnexion grandeur nature

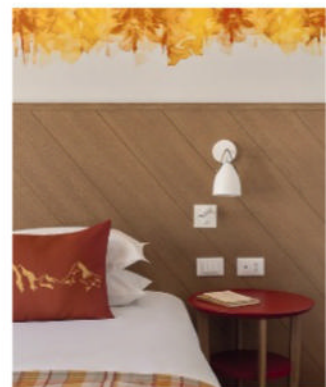
À 1 600 mètres d'altitude, les beaux jours prennent une tout autre dimension. Autour du resort, les alpages s'ouvrent sur des sentiers panoramiques à explorer à pied ou à vélo, accompagnés de guides locaux passionnés du Piémont. Pendant que les plus sportifs s'essaient au VTT électrique ou au golf sur les greens voisins, d'autres préfèrent s'élancer sur un pont suspendu ou partir en exploration grâce à l'appli My Club Med Guide. Ici, la nature n'est pas un décor: c'est le programme.

Luxe et volupté

Après l'effort, place aux plaisirs très *italiano vero*. Pâtes fraîches préparées minute, pizzas au feu de bois, spécialités piémontaises et vins de caractère rythment les soirées. À l'heure de l'*aperitivo*, Spritz et focaccia s'inventent en terrasse, avant ou après une parenthèse bien-être au Spa by Payot: massages, hammam, sauna, douches sensorielles... Sans oublier la piscine extérieure, parfaite pour lézarder face aux sommets. L'art de vivre transalpin en version *all inclusive*.

Family & dog friendly

À Pragelato, toutes les tribus sont les bienvenues. Kids clubs dès 2 ans, espaces dédiés aux ados, activités encadrées par des G.O.: chacun vit ses vacances à son rythme avant de se retrouver autour d'un goûter ou d'une *garden-party*. Et cet été, même Médor est de la partie: kit d'accueil en chambre, panier douillet, gamelles et petite attention signée French Bandit. Tenu en laisse dans les espaces communs, votre fidèle compagnon partage randonnées et moments au grand air avec toute la famille. Elle est pas belle, la vie? ★



J'Y VAIS

Tous les resorts Club Med situés dans les Alpes sont accessibles en train + navette Club Med qui vous attend à la gare. clubmed.fr



Bienvenue à *Lyon!*

Delphine Reynaud, la créatrice de la marque **Barnie**, nous fait visiter sa ville.

Par Chloé Plancoulaine

Cheffe de service en protection de l'enfance pendant dix-sept ans, le social a toujours été une évidence pour Delphine. Et la mode, sa bulle d'oxygène : « Je postais mes looks sur les réseaux, c'était ma petite respiration. » Mais après un burn-out, et encouragée par sa communauté grandissante, elle lance sa marque en ligne. Elle apprend sur le tas, s'associe à son amoureux, agrandit l'équipe... Cinq ans plus tard, **Barnie** est un vrai succès ! Et Delphine a retrouvé son équilibre, dans la ville des Lumières qu'elle adore.

Tu chines... chez **Aby** seconde main (2), j'ai dégoté une veste en denim venue tout droit des US ! @aby_secondemain

Tu déjeunes... entre copines au **Comptoir Libanais**, à côté du bureau. On partage leurs délicieux mezzés dans une déco tradi à souhait. 54, rue de Sèze, Lyon 6^e

Tu bois un verre... Au **Dôme**, le magnifique bar de l'Hôtel-Dieu ! grand-hotel-dieu.com

Tu dînes en amoureux... chez **Ombellule** (1), le resto gastro de mon amie **Tabata Mey**. J'adore leur dessert L'or de lait, un pain perdu revisité. @ombellule.restaurant

Tu sors en famille... au parc de la Tête d'Or : avec ses grands espaces, ses jeux et ses manèges, il met tout le monde d'accord !

Ta rue préférée... Depuis **Saint-Cyr-au-Mont d'Or**, où je vis, il y a une vue magnifique sur **Lyon** (3).

Tu sors... au **Radiant** à **Caluire**, la meilleure salle de concert lyonnaise pour découvrir de supers artistes dans un cadre intimiste. La dernière fois, j'y ai vu **Charlotte Cardin**. radiant-bellevue.fr

Tu décores ta maison... chez **Blitz**, mi-galerie mi-boutique déco, c'est bourré d'idées pour tous les budgets. blitz-bazar.com

Un hôtel à nous conseiller ? Le **Verdun 1882**, aussi joliment décoré que central. hotelverdun1882.com

Ton coup de cœur ? **Clémentine**, une fleuriste qui assemble les fleurs comme personne et livre partout dans **Lyon** et les monts d'Or. @latelierduvallon



Surprise!

Du 16 au 24 avril, le pop-up **Barnie s'évade** s'installe à **Lyon** (3, rue Pléney, 69001 Lyon). On y rafle la collection printemps-été et des exclusivités de la marque. **Pour les lectrices de Cosmo, Barnie offrira 15 € de remise dès 150 € d'achat. Pour en profiter tout de suite, scannez le QR code.**



5 dates clés pour rester alignée en avril

Par Ludirine Olives

02/04

Pleine Lune en Balance

Coup de projecteur sur nos histoires d'amour! Exit les relations passionnées et destructrices : il est temps d'intégrer que les pleurs n'entraînent... que des pleurs. On mise enfin sur des liens solides, stables et qui nous apaisent. Apprenons à apprécier le calme et la bienveillance, et éloignons-nous des red flags ambulants. Il est temps de faire le tri dans notre entourage...

C'est le moment de... Mettre fin à cette *situationship* qui nous empêche de dormir.

17/04

Nouvelle Lune en Bélier

On ne l'avait pas vu venir, mais un ras-le-bol inattendu va nous secouer. Pas de panique : il s'agit d'une bonne nouvelle! On trouve enfin le courage d'instaurer des limites, de dire non et de prendre le temps de s'écouter. Être attentionnée est une bonne chose, mais s'oublier n'est pas une solution.

C'est le moment de... Refuser une soirée pour prendre un bain devant Netflix en solo.

20/04

Conjonction de Mercure, Mars et Saturne

Les forces de communication, d'action et de persévérance de ces trois astres sont réunies dans le secteur de la

vie professionnelle. Tous ces outils sont à notre disposition pour briller : notre carrière pourrait faire un sacré bond en avant si on les utilise correctement. On profite du signe du Bélier, courageux et fonceur, pour oser faire entendre notre voix!

C'est le moment de... Demander une augmentation ou pitcher ce projet qui nous tient réellement à cœur.

25/04

Vénus entre en Gémeaux

Le printemps est là et il est l'heure de retrouver le plaisir de butiner! Les histoires d'amour, on les veut fun, légères et amusantes. Avec l'arrivée d'Uranus, un coup de cœur inattendu pourrait bien venir bouleverser nos certitudes et nous offrir une relation qui ne manque pas de piment.

C'est le moment de... Prendre les devants et proposer des *dates* originaux. Plutôt escalade ou laser game?

26/04

Uranus entre en Gémeaux

Les astrologues attendaient ce transit avec une bonne dose d'impatience. Pendant près de sept ans, la planète de l'innovation et des changements naviguera dans le signe de la communication. Autrement dit, notre rapport à l'information et aux échanges va être bouleversé et devrait ouvrir une nouvelle ère. Alors, plutôt formation IA ou création d'un compte TikTok? Autant vite prendre le train en marche!

C'est le moment de... Se lancer dans l'influence.

Rituel pour avoir confiance en soi

Il vous faut: un miroir, du Scotch, une rose, un vase et du sel.

Remplissez un vase d'eau. Ajoutez deux pincées de sel en répétant trois fois à voix haute « je purifie mes pensées, je ne garde que la beauté ». Déposez votre rose dans le vase, fermez les yeux et listez mentalement toutes les qualités que vous possédez ou sur lesquelles on vous a complimentée. Récupérez votre rose et scotchez sa tige sur un miroir dans lequel vous vous regardez souvent. Vous vous souviendrez ainsi à chaque coup d'œil de toutes les raisons d'avoir confiance en vous.

Bélier 21 mars-20 avril

Aimer : Assez rêvassé, patienté, tergiversé, ce mois-ci, on veut de l'action, du concret, des corps en émoi et des esprits en phase. C'est une super période pour vous affirmer dans vos relations ou prendre l'initiative d'une rencontre. En bonus : un charisme sexuel surpuissant (dès le 10).

Réussir : Allez hop, on se bouge. Avec la moitié des planètes dans votre signe, dont le Soleil et Mars, c'est clairement le moment de mettre vos choix en avant et de passer à l'offensive. Des projets en gesta-

tion pourraient se préciser (à partir du 15). En bonus : une autorité fédératrice.

Profiter : D'une force de désir irrésistible.

Bon anniversaire miss Bélier !

Votre année solaire. Retour aux fondamentaux : vos idéaux, vos priorités, vos désirs. Cette année, vous allez mieux cibler vos attentes, vivre pleinement et prétendre au meilleur de vous-même.

Vos grands moments love. Embrassez-vous en juin/juillet, misez sur l'automne pour faire une belle rencontre, explorez votre plaisir en janvier, construisez l'avenir en mars.

Vos heures de gloire. Prenez le lead en avril/mai, imposez votre style et prenez votre envol entre juillet et décembre, misez sur février/mars pour vous démarquer.

Par Carole Vaillant

Taureau

21 avril-21 mai

Aimer : Sublimée par Vénus, vous rayonnez et on vous adore. Ajoutez à cela un contexte ouvert aux rencontres et au dialogue et vous aurez le portrait de la séductrice du moment. En quête de l'amour ? L'excitation va monter crescendo à partir du 15. Peut-être un gros crush à la clé ?

Réussir : Vous traversez une phase chancelante et valorisante, autant en être consciente et en tirer tout le parti possible. C'est le meilleur moment pour vous mettre en avant, multiplier les contacts et dénicher des soutiens tous azimuts. À anticiper : une énergie un peu en baisse à partir du 10.

Profiter : Des plaisirs de l'amour.

Cancer 22 juin-22 juillet

Aimer : Ce mois-ci, vous pouvez compter sur Vénus pour favoriser et harmoniser vos relations tant sur le plan amical qu'amoureux. À deux, c'est une très bonne période pour vous reconnecter à vos sens ou vous investir dans un projet plaisir. En solo, prévoyez des émois intéressants, surtout vers le 10.

Réussir : Le retour de l'ambition peut-être ? Ce mois-ci, Mars met son énergie au service de vos objectifs professionnels. C'est le moment pour relever de nouveaux défis et valoriser votre esprit d'initiative. En revanche, attendez-vous à un environnement où la compétition sera bien présente (à partir du 10).

Profiter : D'un climat love ultra-sensuel.

Gémeaux

22 mai-21 juin

Aimer : Mercure place les échanges sur un terrain un peu mouvant, surtout en privé où les émotions risquent de parasiter le dialogue. Misez plutôt sur la seconde quinzaine si vous avez un message à faire passer. La bonne nouvelle ? Vénus vous promet une fin de mois idyllique (dès le 25).

Réussir : Mars va rallier votre cause à partir du 10. Résultat : moins de tensions, plus d'énergie et un contexte dynamisant, propice au travail d'équipe. Vous pourriez vous découvrir des alliés inattendus ou être emballée par un nouveau projet. À écouter avec attention : votre intuition.

Profiter : D'un bonus d'énergie.

Lion 23 juillet-23 août

Aimer : Vous ressentirez tout avec une acuité et une intensité nouvelles. Vous pourriez ainsi être troublée par une rencontre ou une expérience inattendue, et passer ensuite beaucoup de temps à décrypter vos propres émotions. À surveiller tout de même : un petit côté obsessionnel, cultivez la légèreté !

Réussir : Misez sur un ciel ouvert et dynamique, qui encourage la communication et le relationnel, ainsi que les déplacements et toute forme d'apprentissage. C'est une très bonne période pour entamer une formation, démarcher de nouveaux clients ou encore défendre vos idées avec succès (dès le 15).

Profiter : D'un haut potentiel érotique.

Vierge

24 août-23 septembre

Aimer : Une Vénus épicurienne et inspirée vous a concocté un programme sur mesure, aussi sensuel qu'intellectuellement excitant. Si vous envisagez de tomber amoureuse, vous pourriez bien être exaucée plus vite que vous ne le pensiez. Déjà deux ? Vous serez comme larrons en foire.

Réussir : Hormis un début de mois un peu sur le fil où certaines tensions relationnelles risquent de s'exprimer sans filtre, vous amorcez une période intéressante en termes de créativité et d'affirmation personnelle. Un projet de longue date pourrait prendre une tournure encourageante (dès le 9).

Profiter : D'un renouveau excitant et durable.

Sagittaire

23 novembre-21 décembre

Aimer : Vénus vous invite à aborder le quotidien avec plus de plaisir. À deux, vous serez en phase sur les petits détails du quotidien et dans le même désir de profiter de l'instant. En quête de renouveau ? Comptez sur Mars pour réveiller le désir et accélérer vos battements de cœur à partir du 10.

Réussir : Vous pouvez compter sur un climat chanceux et dynamique. Les planètes s'allient pour vous insuffler énergie et inspiration, mais aussi vous encourager à exprimer votre esprit créatif et votre singularité. Bref, c'est le moment de vous distinguer, mon enfant.

Profiter : D'un ciel plein d'élan

Verseau

21 janvier-18 février

Aimer : Sous l'influence de Vénus et de Pluton, l'amour, le sexe et les émotions seront particulièrement intenses. Une rencontre ou des échanges avec un.e partenaire pourraient vous amener à mieux cerner les dynamiques à l'œuvre dans vos relations (vers le début du mois).

Réussir : Mercure et Mars vous dopent corps et mental. Ce mois-ci, vous aurez les idées claires et le verbe incisif, parfait pour défendre votre point de vue, rabattre leur caquet aux abrutis ou briller par votre efficacité. Vous pourriez être amenée à voyager ou diversifier vos activités (dès le 10).

Profiter : D'un esprit affûté.

Balance

24 septembre-23 octobre

Aimer : Banco sur la passion, ou les embrouilles, car si le début du mois s'annonce plutôt joyeusement sexy, Mars va rendre vos interactions avec les autres sensiblement plus orageuses à partir du 10 (surtout avec les hommes). Comptez sur Vénus pour rétablir le fun et l'harmonie dès le 25.

Réussir : Là aussi, la sphère relationnelle est mise en avant, avec une tendance un peu agressive – compétition, rivalités et autres douceurs –, mais une énergie et des collaborations ultradynamisantes. Côté finances, vous pourriez avoir une bonne surprise vers la fin du mois.

Profiter : D'émotions intenses et passionnées.

Capricorne

22 décembre-20 janvier

Aimer : À vous montée de sève, frisson délicieux et promesses de renouveau. Grâce à Vénus, c'est le printemps pour de vrai et le meilleur moment pour tomber amoureuse. À deux ou en solo, attendez-vous à palpiter fiévreusement. Un bémol : les humeurs énervées en famille (à partir du 16).

Réussir : C'est assez contrasté, le contexte est dynamique et vous aurez certainement l'occasion de vous mettre en valeur, mais Mercure et Mars contribuent à un certain stress ambiant, avec un risque de désaccords et de tensions en hausse, notamment avec ces messieurs (à partir du 10).

Profiter : D'ardeurs printanières.

Scorpion

24 octobre-22 novembre

Aimer : Bonne pioche pour les « Scorpionnes » en mal de sensations fortes, Vénus et Pluton annoncent le retour de la passion (dès le 3). Au menu : attirance fatale, obsession érotique et psychologie des profondeurs. En solo ? L'amour pourrait bien vous tomber dessus sans prévenir (à partir du 19).

Réussir : Le ciel vous concocte le climat idéal pour une efficacité optimale. Pas d'obstacle en vue, une énergie et une créativité au top, bref, c'est le moment de vous distinguer. Un nouveau projet en collaboration pourrait vous ouvrir des perspectives inattendues. Au top : la communication.

Profiter : De moments passionnés

Poissons

19 février-20 mars

Aimer : Pas une ombre au tableau. Ce mois-ci, le ciel laisse une totale liberté d'expression à l'émotion et au plaisir. À deux, comptez sur une complicité idéale, tant sur un plan intellectuel que sensoriel. C'est une belle période pour sortir et aller à la rencontre de nouvelles personnes.

Réussir : Misez sur un contexte propice à la communication et aux interactions sociales. Grâce à Mercure, votre audace intellectuelle séduit et vos arguments portent, donc profitez-en (jusqu'au 15). La seconde quinzaine pourrait voir des projets en pause redémarrer (dès le 10).

Profiter : De conditions anticycloniques.

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 5 maximum



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

Europa-Park, élu 10 fois meilleur parc de loisirs au monde, est accessible en TGV INOUI ! Venez découvrir plus de 100 attractions, dont 14 grands huit et de somptueux spectacles. Des moments inoubliables vous attendent aussi à l'univers aquatique Rulantica. europapark.com (Valeur : 906 €). Code : **COSMO2**



Code SMS : COSMO2



INNODERM
LABORATOIRE

12 lots de 3 soins Innoderm

Précurseur dans la recherche sur l'acide hyaluronique en dermo-cosmétique, le laboratoire français Innoderm dévoile sa gamme composée d'un Sérum anti-âge réparateur hydratant et repulpant, d'une Crème rénovatrice anti-rides éclat et fermeté, et d'une Eau micellaire visage et contour des yeux. Plus d'informations sur innoderm.com (Valeur : 118,70 €). Code : **COSMO4**



Code SMS : COSMO4



5 brosses chauffantes lissantes Revamp Professional

Straight & GO est la brosse lissante compacte et nomade, qui discipline et lisse les cheveux en un geste, où que vous soyez.

Fournie avec une housse thermorésistante et un câble USB, elle allie performance, sécurité et liberté. revamphair.fr, boulanger.com, bleulibellule.com (Valeur : 89,99 €). Code : **COSMO3**



Code SMS : COSMO3



8 trousse MyVariations

Brosse à dents + têtes de rechange + étui de voyage + trousse de toilette : MyVariations s'appuie sur la technologie sonore qui reproduit le mouvement vertical d'une brosse à dents manuelle. Son brosse respectueux des gencives assure 40 000 vibrations par minute pour des dents lisses et propres. myvariations.fr (Valeur : 125 €). Code : **COSMO5**



Code SMS : COSMO5

Règlement disponible dans son intégralité sur Internet: <http://gagnants.mariedaire.fr/reglement.html> ou sur simple demande écrite à GMC Media - OPS Jouez et gagnez - 9, place Marie-Jeanne Bassot, CS 50230, 92593 Levallois-Perret cedex, en précisant nom du jeu + nom + numéro du magazine. Jeux ouverts du 02/04/2026 au 29/04/2026. SMS + 0,75 € par envoi + prix d'un SMS x 5. Gagnants désignés en Instants Gagnants. Les informations demandées sont indispensables au traitement des participations aux jeux proposés par MARIE CLAIRE ALBUM et sont transmises aux prestataires logistiques ainsi qu'aux marques partenaires des Jeux. À défaut, ladite participation ne pourra être prise en compte. Le participant dispose des droits d'accès et de rectification. La valeur des lots est indiquée à titre unitaire indicative. Coloris et visuels non contractuels.

Par Isabelle BERNO

SMS+

CRÉATION CONTRACTUELLES

Cosmo & Co

PAGE RÉALISÉE PAR LE SERVICE PUBLICITÉ

Le même teint qu'Emily Ratajkowski !



Si la star est la nouvelle égérie de ce produit, ce n'est pas un hasard. Le fond de teint **Kiko Milano Love Fusion** promet justement le même éclat. Sa formule respirante, déclinée en 49 teintes, offre jusqu'à 24 heures d'hydratation tout en protégeant la barrière cutanée. Enrichi en acide hyaluronique, en extrait de rose et en eau d'orge biologique, il sublime le teint tout en le chouchoutant. En plus, on note qu'il est composé de 96 % d'ingrédients d'origine naturelle. Un vrai bijou de la cosmétique ! kikocosmetics.com

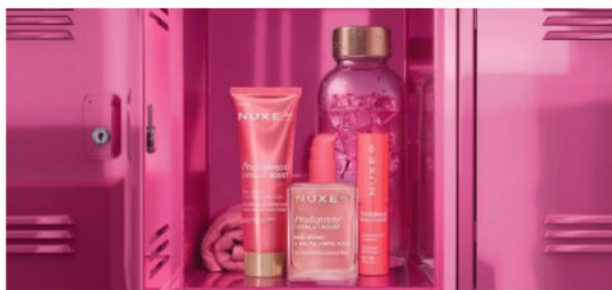
Faire la paire

On se rappelle du sérum bonne mine de **Patyka** et de son effet glow immédiat qui a créé le buzz chez toutes les consommatrices. La marque frappe encore plus fort avec son équivalent pour la nuit : le **sérum détox belle nuit**. Évidemment, on y retrouve tous les actifs qui cartonnent comme la vitamine C et l'acide hyaluronique, le tout combiné à un extrait de matcha bio et de la mélatonine pour défatiguer le teint. Pour un effet encore plus wahou ! 39,90 € l'un. En pharmacie, chez Oh My Cream et Marionnaud et sur patyka.com



Splendide !

On se la joue comme dans le film « The Mask » et on enfle ce masque **CryoGlow** de chez **Shark Beauty** pour révéler la plus belle version de soi-même. Comment ça fonctionne ? Développé avec des dermatologues, ce dispositif médical permet de réaliser des soins à domicile grâce à un système de LED associé à la technologie de refroidissement InstaChill, qui apaise et adoucit le contour des yeux. En quelques séances, le glow se révèle, la peau se lisse et les rougeurs s'envolent ! sharkclean.fr



Voir la vie en rose

Nuxe a imaginé une gamme de produits aux couleurs rose bonbon spécialement conçue pour la gen Z. Au programme ? Du glow et un max d'éclat. Cette collection baptisée **Prodigieuse Hyalo Boost** est composée de huit produits qui promettent une peau aussi parfaite que lumineuse. Entre le stick qui défatigue les yeux, la crème repulpante, le concentré illuminateur ou l'autobronzant en sérum, on a tout ce qu'il faut pour rivaliser avec le grain de peau des tops model. nuxe.com



Avoir plus d'un tour dans son sac

Côté accessoires, la marque de mode espagnole **Lola Casademunt** confirme son sens du timing. Avec son sac rouge incandescent baptisé « 1981 », la maison célèbre son héritage et son savoir-faire. Un clin d'œil assumé à son année de création et qui ancre la pièce dans l'ADN de la marque. De notre côté, on succombe illico à ce rouge vibrant, parfait pour dynamiser un look un peu trop sobre ou pour se démarquer des autres. Une chose de sûre, on a trouvé le sac à main qui accompagnera notre été. lolacasademunt.com

La révolution solaire qui change la donne

Exit les crèmes classiques ! Le soin solaire expert **ECRAN®** s'impose comme la nouvelle référence en matière de protection. Sa formule avancée offre un bouclier total contre tous les types de rayons et booste même le système antioxydant naturel de l'épiderme. Le petit plus ? Sa texture aérienne et rafraîchissante permet d'obtenir un hâle lumineux et sans effet carton. Ciao les coups de soleil, les sensations d'inconfort et les tiraillements post-exposition ! Disponible en grande surface.



Mes chères rides,

Bio

Audrey Sberro, journaliste à Cosmo, développe dans son garage le « fer à repasser facial », bientôt en vente chez Darty.



Ça va, je ne vous dérange pas trop ? J'imagine que non, puisque vous avez pris vos aises sans même demander mon avis. J'avoue, chapeau bas : vous avez été d'une discrétion exemplaire. Sillons nasogéniens, pattes d'oie, ride du lion... je ne vous ai absolument pas vus venir. Pourtant, quand je regarde une photo de moi d'il y a seulement cinq ans, le constat est frappant : vous avez gagné du terrain, et ça ne va pas aller en s'arrangeant, askip.

Puisque nous sommes amenées à cohabiter, autant vous trouver des qualités. Laissez-moi réfléchir... Avoir un bon prétexte pour dépenser un Smic en crèmes aux promesses délirantes ? Justifier une place assise dans un métro bondé ? J'ai beau me creuser la tête, je ne vous trouve aucune excuse valable.

En revanche, je vous trouve sacrément injustes : chez nous les femmes, vous êtes un problème à corriger. À l'inverse, sur les hommes, vous représentez l'expérience, la sagesse, la maturité, et parfois même le charme. Il faut que ça change !

Pour mieux vous supporter, j'ai tenté l'approche diplomatique : l'accueil. Pour me rassurer, mon entourage m'a dit que vous étiez belles. Que vous reflétiez ma vie bien remplie. Que vous racontiez mes joies et mes peines. Mais je n'étais pas prête à gober ces histoires. Alors, j'ai tout essayé pour vous éradiquer : la routine à 200 € en institut, le gua sha, le masque LED utilisé dix jours puis relégué au placard... J'ai lissé, tapoté, massé. J'ai tenté la muscu de la joue, le Pilates de la paupière, le renfo du menton, avec l'espoir naïf que vous alliez comprendre le message et dégager vite fait. Bien sûr, vous êtes restées.

Et puis, il y a eu un moment de lucidité. J'ai compris que vous étiez devenues ma relation toxique. Celle qui s'installe insidieusement, sans vagues. Celle qui m'a fait changer l'éclairage de ma salle de bains et ajouter un filtre à chacune de mes photos. Celle qui m'a appris à inspecter mon visage comme on relit trop de fois le message de son ex. Celle qui m'a fait répéter « je suis vieille » à qui voulait l'entendre alors qu'avec un peu de chance, je n'en suis qu'à la moitié de ma vie. Bref, vous m'avez fait croire que le problème, c'était moi.

La vérité, mes chères rides, c'est que vous êtes moins un défaut esthétique qu'une alerte permanente. Vous me rappelez que la vie passe plus vite que prévu. Que ces photos sur lesquelles vous n'existiez pas encore appartiennent à une époque révolue. Finalement, grâce à vous, je comprends que je n'ai pas le temps. Pas le temps de me regarder les plis au miroir grossissant, de dormir avec du scotch sur la bouche, de faire mes vingt minutes de yoga du visage matin et soir, de laisser poser une heure des sérums aux actifs imprononçables. Parce que ce combat est perdu d'avance et qu'il concerne à peu près l'intégralité de l'humanité.

Alors voilà, mes chères rides, c'est entendu, je dépose les armes. Je ne vous ferai plus la guerre. Mais je continuerai à vous camoufler, j'essaierai de vous ignorer et, certains jours, je réussirai à vous trouver vaguement acceptables. Vous êtes là. Moi aussi. Pas le choix, on avance ensemble. Mais ne comptez quand même pas sur moi pour vous envoyer une carte de remerciement.

Audrey 

Un parfum de liberté

À la fois lumineuse et musquée, ***l'Eau de Parfum Intense Pure Musc Blanc For Her*** de **Narciso Rodriguez** est un hommage à la pureté et à l'élégance. La fragrance s'ouvre sur des notes pétillantes d'aldéhydes et de jasmin, rappelant la légèreté et la fraîcheur du linge propre. Son cœur révèle le musc blanc, emblème de la maison, tandis qu'en fond, le cèdre, la vanille et l'ambre apportent chaleur et profondeur. Quelques vaporisations au creux du cou, et nous voilà embarquée dans une vague de sensualité. narcisorodriguez.com.



Effet miroir

Le **Soin Revitalift Filler Glass Skin** de **L'Oréal Paris** nous apporte le glow de nos rêves grâce à une science de pointe et des actifs dermatologiques performants. Il combine acides hyaluroniques et vitamines pour repulper, lisser et révéler l'éclat de notre teint. Légère comme un sérum mais hydratante comme une crème, sa texture fusionne avec la peau sans effet collant. Un cocktail qui hydrate jusqu'à dix couches de l'épiderme pendant 100 heures ! Résultat ? On rayonne ! loreal-paris.fr



Haute protection

Avène réinvente la protection solaire et innove avec ses soins **Ultra Sérums SPF50+**. Conçue pour s'intégrer facilement à notre routine beauté, cette formule protège notre peau à la façon d'une crème solaire et l'hydrate comme un sérum. Sa technologie filtrante nous protège des UVB, des UVA et de la lumière bleue, tandis qu'un cocktail de vitamines antioxydantes bichonne notre peau. Décliné en versions hydratante, repulpante et illuminatrice, il nous accompagne du matin au soir. 32,90 € les 30 ml, pierre-fabre.com



Dans de beaux draps

Le soir, quand on se glisse dans nos draps, on pousse un soupir de félicité. C'est l'effet procuré par la gamme **Origine** de **Carré blanc**. En pur coton lavé et labellisée OEKO-TEX® Standard 100, cette parure de lit nous enveloppe de douceur. Facile à repasser, elle se décline en trois coloris et apporte une touche chic et chaleureuse à notre chambre. La collection se prolonge aussi au bain avec des parures toutes douces pour profiter de notre moment bien-être. carreblanc.com



Bouche à bouche

Bang Bang Cosmetics dévoile **Eternal Spark**, le gloss soin qui allie hydratation intense et maxi brillance ! On applique une seule couche et l'effet est immédiat : notre sourire capte la lumière et nos lèvres sont sublimes. La texture glisse sans coller et enveloppe notre bouche de douceur. Enrichie en actifs hydratants, cette nouveauté vegan, made in France, est disponible en trois teintes pour faire rayonner chaque beauté. bangbangcosmetics.com

Bon pied, bon œil



Pour fêter le retour des beaux jours, **Tamaris** nous présente ses magnifiques sneakers à grigris imprimées léopard. Pensées pour celles qui veulent affirmer leur style ou rehausser leur look, ces nouvelles baskets donnent du caractère à notre garde-robe ! À la fois élégantes et confortables, elles nous accompagnent partout, du bureau jusqu'à la piste de danse. 80 € sur tamaris.com

PURE MUSC BLANC
narciso rodriguez
for her

la nouvelle eau de parfum intense

