

SEP M  
TOP  
ventes

# COSMOPOLITAN

MAI 2023

RETROUVEZ  
LE CATALOGUE  
**PRINTEMPS**  
EN FIN DE  
MAGAZINE

## SEXE INVESTIGATION

Dans le lit des  
polyamoureux

## MYTHO

Un petit  
mensonge,  
ça peut  
rapporter gros

# SELF ESTIME MODE D'EMPLOI

9 étapes pour  
s'aimer mieux et  
ne plus se mettre  
la pression

## LET'S GO!

San Francisco

## SPÉCIAL BEAUTE

Plus clean,  
plus simples :  
les nouvelles  
routines qui  
changent tout



4 make-up  
teint frais

## CIAO!

Comment  
dire au revoir  
à un coup  
d'un soir

## VÉCU

Au secours,  
mes parents  
se remettent  
ensemble

www.cosmopolitan.fr

L 13308 - 589 - F: 2,50 € - RD



La vie est belle

NOUVEAU  
RECHARGEABLE





*Make life beautiful\**

LANCÔME  
PARIS

\*RENDONS LA VIE PLUS BELLE.

RETROUVEZ-NOUS SUR [WWW.LANCOME.FR](http://WWW.LANCOME.FR)

Elegance is an attitude\*

*Kate Winslet*  
Kate Winslet

\*L'élégance est une attitude

# LONGINES



LONGINES DOLCEVITA × YVY



VANESSA BRUNO

# SOMMAIRE

MAI



75



92



82



108

## Magazine

- 75 **UN PEU, BEAUCOUP, PAS DU TOUT... EST-CE QUE JE M'AIME ASSEZ ?**  
On fait le bilan avec l'aide d'une spécialiste.
- 80 **HISTOIRE VRAIE : MES PARENTS SE REMETTENT ENSEMBLE...**  
Céline n'a aucun souvenir du couple que formaient ses parents. Mais la vie lui a offert une session de rattrapage.
- 82 **COMMENT DIRE AU REVOIR À UN COUP D'UN SOIR ?**  
Cinq Cosmogirls nous racontent leur one-night stand et comment elles ont tiré leur révérence.
- 86 **UN PETIT MYTHO, ÇA PEUT RAPPORTER GROS**  
Un job, un appart, une love story... OK, mentir c'est mal, mais parfois ça rend aussi service.
- 88 **SEPTIÈME CIEL : DANS LE LIT DES POLYAMOUREUX...**  
Notre journaliste s'est glissée dans le lit des polyamoureux pour mener l'enquête.

## Mode

- 92 **ROADTRIP AU MAROC**  
En mode baroudeuse dans le désert d'Agafay.
- 104 **SPÉCIAL MAILLOTS**  
Nature, sport, graphique, glam.

## Spécial beauté

- 108 **MOINS, C'EST MIEUX**  
Trois envies de printemps qui passent par un jeûne cosmétique, bon pour la peau et la planète.
- 114 **ESPRIT NATURE**  
Terre de Sienne, sable, framboise écrasée... Autant de couleurs qui ont inspiré l'ambassadrice maquillage de La Provençale, Marielle Loubet.
- 118 **UN PARFUM D'ÉMOTIONS**  
Les sillages font des embardées pour faire sensation.



86

# SOMMAIRE



## Notre couverture

Mannequin Andrea de l'agence Viva Paris est photographiée par Bruno Barbazan. Réalisation Vanessa Coquet. Assistantes styliste Alexia Giteau, Alice Peralta et Clémence Caurette. Assistant photo Vincent Thomas. Coiffure et maquillage Cyril Lanoir, agence Wise&Talented. Merci à 1001Productions, 1001-prods.com, et à l'hôtel Fairmont Royal Palm de Marrakech. Gilet Mac Douglas, haut de bikini Calarena, pantalon Forte\_ Forte, b.o. Uncommon Matters, montre Conquest 2023, Longines.

**JE M'ABONNE À COSMO !**  
**PAR INTERNET**  
[WWW.MAGAZINES.FR/COSMOPOLITAN](http://WWW.MAGAZINES.FR/COSMOPOLITAN)  
**PAR TÉLÉPHONE**  
**01 84 888 222**  
 (prix d'un appel local)  
**OFFRES D'ABONNEMENT**  
 PAGES 127 ET 131.

## Rubriques

- 12 **ÉDITO**
- 14 **MAKING OF**
- 16 **CONFESSIONS**
- 18 **RENCONTRE**
- 22 **AUDACIEUSE**
- 24 **COSMOLISTE : JE SUIS ADULTE MAIS...**
- 27 **COSMO NEWS**
- 28 **COSMOSCOOPS**
- 34 **LIRE À TOUT PRIX**
- 36 **MOOD BOOK**
- 38 **LE CHOUCHOU : PIERRE DE MAERE**
- 39 **TCHIN TCHIN : STROMAE ET CORALIE BARBIER**
- 40 **CONNECTÉE**
- 42 **#8MARS**
- 44 **AGIR**
- 47 **COSMO STYLE**
- 48 **LA QUESTION MODE**
- 50 **ENVIE DE...**
- 52 **SAPÉE COMME...**
- 53 **CONTE DE FÉES**
- 54 **À NOS PIEDS**
- 55 **SECONDE MAIN**
- 56 **BABY SHOWER**



- 59 **COSMO BEAUTÉ**
- 60 **LA RÉPONSE**
- 62 **PARFUMS**
- 66 **SCOOPS BEAUTÉ**
- 68 **MAKE-UP**
- 70 **CHEVEUX**
- 72 **GREEN ANGEL**
- 123 **COSMO PLUS**
- 124 **ROADBOOK : SAN FRANCISCO**
- 128 **DÉCO : NÉO ARTY**
- 132 **À TABLE!**
- 136 **HOROSCOPE**
- 138 **JOUEZ ET GAGNEZ**
- 139 **ROOFTOP**
- 142 **MOI ET... LE BRICOLAGE**

28



## HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

President Hearst Magazines: Debi Chirichella. Senior Vice President/Editorial and Brand Director: Kim St. Clair Bodden. Deputy Brands Director: Chloe O'Brien. Editor-in-Chief, Cosmopolitan (1965-1997): Helen Gurley Brown. Allemagne. Bulgarie. Chine. Corée. Croatie. Espagne. Hong Kong. Hongrie. Inde. Indonésie. Italie. Japon. Kazakhstan. Lituanie. Mexique. Moyen-Orient. Pays-Bas. Philippines. République tchèque. Roumanie. Royaume-Uni. Russie. Slovaquie. Sri Lanka. Taïwan. Ukraine. États-Unis. The trademark and trade name Cosmopolitan is owned by Hearst Communications, Inc. This edition is published and distributed monthly by Marie Claire Album SAS by permission of the Hearst Communications, Inc., New York, United States of America. © Copyright 2023 The Hearst Communications, Inc. Dans l'édition France métropolitaine: sur le format classique uniquement, un échantillon Lancôme collé sur sa double page de publicité, p. 3; un encart broché Paco Rabanne de 2 pages avec sentsceal entre les p. 38 et 39. Sur le format classique partiel, un encart broché Osez le Centre-Ville de 4 pages uniquement en kiosque dans la région Rhône-Alpes et un encart broché Osez le Centre-Ville de 2 pages uniquement en kiosque dans la région Nouvelle Aquitaine (16, 17, 19, 23, 24, 33, 40, 47, 64, 79, 86, 87) entre les pages 142 et 143. Pour la vente au numéro en Suisse uniquement, un encart jeté Edi Group dans le format classique partiel.

swatch<sup>®</sup> 

×

G  
U

LE GALLERIE  
DEGLI UFFIZI



Photographie retouchée.

Botticelli, *La Naissance de Vénus*, Galerie des Offices - "Avec la permission du Ministère de la Culture - Gallerie degli Uffizi".

# COSMOPOLITAN

EN QUOI  
AIMERIEZ-VOUS  
VOUS  
RÉINCARNER?

«En n'importe quoi de trop mignon qui n'a rien d'autre à faire que manger, dormir, jouer. Un bébé en somme. Mais sans grandir, hein!»

## Directeur de la publication

Arnaud de Contades.

## Éditrice

Élisabeth Leurquin.

## Éditrice déléguée

Séverine Péraud.

## Directrice artistique

Isabel Alves.

## Rédactrice en chef adjointe

• **Elsa** Margot.

## Rédaction

• **Sophie** Billaud, cheffe de service.

• **Manon** Pibouleau, cheffe de rubrique.

• **Sophie** Hénaff.

Marie-Pierre Poincloux, assistante (87 29).

## Beauté

• **Emmanuelle** Lannes, directrice (87 52).

Dominique Évêque, rédactrice (89 38).

## Mode

Réalisée par Vanessa Coquet, consultante mode, Atelier VB.

Corinne Roubertou, shopping (87 93).

## Directrice photo

Laurence Panelay (86 81).

## Maquette

• **Frédéric** Engel, chef de studio (86 94).

## Secrétariat de rédaction

Julie Quénoi, secrétaire générale de la rédaction.

Fabrice Moskoff, premier secrétaire de rédaction.

## Ont collaboré à ce numéro

• **Mathilde** Bill, Mathilde Effosse, Marie Henrio, **Sarah** Agricole,

Camille Anseaume, Marinette Lévy, **Chloé** Plancoulaine, Laure Roger-Malek,

Florence Trédez, Carole Vaillant, rédactrices. Virginie Blanc, secrétaire

de rédaction. Sandrine Cassagne, Laure-Marine Tghmi, graphistes.

Alexia Giteau, Clémence Guillerm, stylistes mode.

Hélène Mazières, casting et production (87 37).

## Cosmopolitan.fr

Guillemette Derooy, responsable éditoriale.

Mélanie Bonvard, Marion Dos Santos Clara, Charlotte Darnige,

Victoria Lasserre, Ludivine Olives, Élise Poiret, rédactrices.

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

Claudia Mayniel, chargée de marketing et partenariats.

«En orque. Pas franchement pour la silhouette mais plutôt parce que cet animal n'a aucun prédateur. Eh oui, faut se faciliter la (prochaine) vie!»

«En mouette pour voler, regarder les vagues et continuer de manger des chichis!»

«En panda, pour chiller toute la journée.»

«En fée Clochette: butiner, titiller, consoler... À la fois là-haut dans les nuages et sur l'épaule de ceux que j'aime.»

«En super-héros avec plein de pouvoirs, pour mettre la pâtée aux autoocrates à mes heures perdues.»

«En bagues ou en colliers qui se passent de mère en fille, de fille en petite-fille... Des bijoux éternels et chargés d'histoire.»

«En chat ronronnant et réconfortant.»

«En fleur, pour son parfum, le regard posé sur elle, sa renaissance.»

«En Vénusienne, pour changer un peu de planète.»

## Publicité: GMC Média

Directrice exécutive de la Régie: Anouk Kool.

Directrice commerciale Brand: Claire Schmitt.

Directrice clientèle et Brand developer: Cécile Planchot.

Responsable planning: Christine Podestà-Chenevière.

Direction commerciale pôle Agences et ADV:

Anne Caroline de Stoppani (87 57). Responsable Trading

Senior: **Caroline** Spiess (80 41). Responsable Trading:

Annabelle Comin (89 17). Responsable Trading

Programmatique: Anca Maria Ardélean (85 36).

Coordination commerciale: Géraldine Verhage (85 25).

Directrice Administration des ventes:

Daphné Roca (84 56). Directrice service planning:

Marie-Christine Sourimant (88 41).

## Opérations spéciales: GMC Média Pôle OPS

Directeur: Jean-Jacques Benezech (88 80).

Jouez et gagnez: Sophie Lebas (87 06).

## Directrice des opérations

Valérie Meyer.

## Fabrication

Benoît Carlier, directeur. Emmanuel Dezert, directeur adjoint

(89 07). Manuelle Guillambert, cheffe de fabrication (88 28).

Rachida Malki, chargée de fabrication (87 91). Christophe

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

## Communication/Relations extérieures

Agence Chupa Renié Communication, chupa@chuparenie.com.

## Export, Copyright et Diversification

Directrice pôle édition: Nathalie Viard assistée

de Gilles Moreau (89 18).

## Marie Claire Diffusion

Dominique Darçon-Dubezin, directrice de la diffusion.

David Belkowski, responsable produit.

## Service abonnements

Tél.: 01 84 888 222 du lundi au vendredi (8 h à 19 h)

et le samedi (8 h à 16 h). leserviceclient@magazines.fr

## Responsable Cosmopolitanbox

Claire Marie Gautier (80 88).

## Événements et promotion

Carole Payen (88 24).



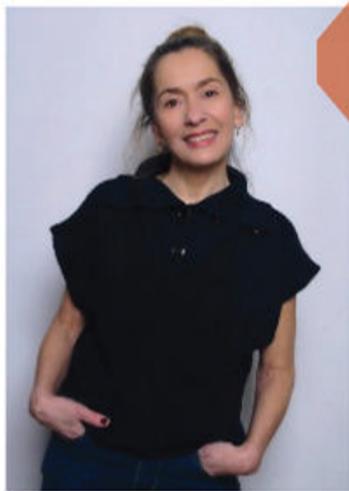
**narciso rodriguez**  
for her forever

20 ans de for her  
la nouvelle eau de parfum



# ÉDITO

## Viens, on s'aime



« Comment ça va, toi ? » C'est la question que je me suis posée ce matin devant le miroir de la salle de bains. Certes, le timing n'était pas idéal (qui est cette personne aux yeux bouffis ?), d'autant que se parler toute seule, déjà, c'est bizarre, mais avec une brosse à dents dans la bouche, c'est pas pratique. Après avoir articulé un « Oh écoute, ça va pas mal » goût fluor, je me suis dit que c'était malgré tout

un bon début. Parce que se demander où on en est avec soi-même, ça peut sembler étrange, mais c'est salutaire. Les autres, ceux qu'on aime, on leur sonde le moral, on les rassure, on les console, on leur dit à quel point ils sont au top et tout le bien qu'on pense d'eux. Faire des déclarations aux ami.e.s, à l'amoureux, à notre boulangère chérie, on maîtrise. Mais l'auto-câlin, on pratique nettement moins. On serait même plutôt du genre à ricaner nerveusement et à avoir la critique facile. Pas de bol, c'est avec soi-même qu'on passe le plus clair de sa vie... Loin de nous l'idée de s'envoyer des fleurs à longueur de journée : l'estime de soi, ça dépend des jours, c'est normal, et c'est tant mieux. Mais s'autoriser à faire le point avec qui l'on est au fond de soi, sans pression, indépendamment de ce qu'on loupe ou qu'on réussit, ça permet d'avancer. S'aimer mieux, c'est le programme que l'on vous propose ce mois-ci, p. 75. Parce qu'un peu de douceur, c'est toujours bon à prendre. Et en plus, c'est assorti aux beaux jours.

ELSA MARGOT

## RETROUVEZ-NOUS



### TOUS LES MOIS

→ Sur l'appli :  
**Cosmopolitan Magazine France**

### TOUS LES JOURS

→ Sur l'appli :  
**Cosmopolitan France**

→ Sur le site :  
**cosmopolitan.fr**

 @cosmopolitan\_fr

 cosmopolitan

 @cosmopolitan\_fr

 facebook.com/cosmopolitan.fr

 pinterest.com/cosmopolitanfr

DR

**POUR VOUS,  
C'EST UN PAYSAGE.**

**POUR NOUS, C'EST AUSSI  
UN LABORATOIRE  
À CIEL OUVERT.**

Le Domaine Clarins : au cœur des Alpes françaises,  
un lieu d'étude et de production de plantes issues de l'agriculture régénérative.



**100% d'ingrédients bios**, cultivés selon les principes de l'agriculture régénérative\*.

**Un écrin de 15 hectares** niché dans les Alpes françaises.

**6 plantes du Domaine Clarins** déjà présentes dans 30 de nos formules.

**Plus de 30 espèces** étudiées chaque année.

**Rendre la vie plus belle,  
transmettre un monde plus beau.**



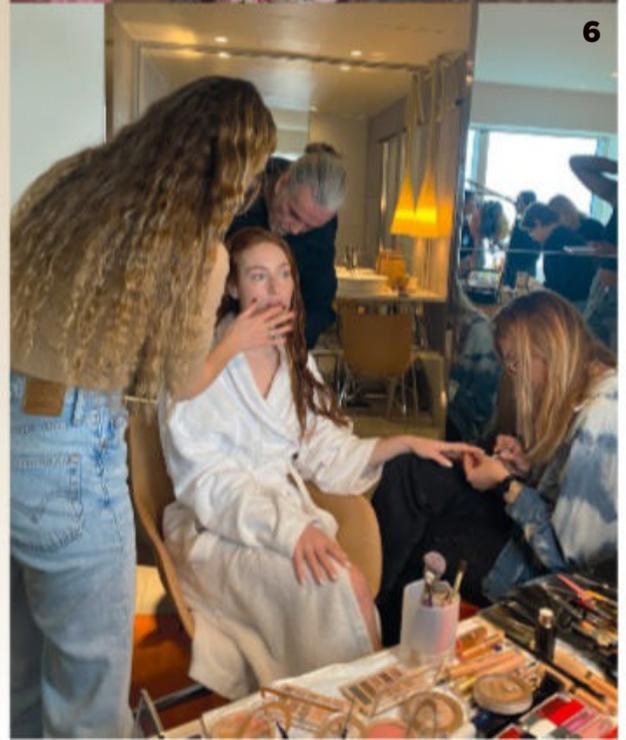
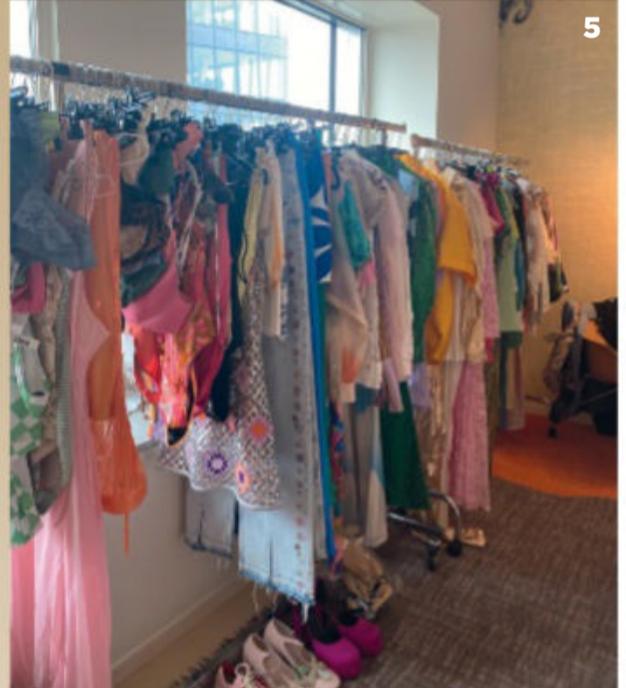
Découvrez toutes nos actions pour les personnes et la planète

**CLARINS**  
**WE CARE** 

Clarins we care = Clarins s'engage.

Plus d'informations sur [CLARINS.FR/NOS-ENGAGEMENTS](https://www.clarins.fr/nos-engagements).

\*L'agriculture régénérative est un mode de culture vertueux 100% naturel qui ressource les sols et renforce la biodiversité.



# Ça vaut de l'or

L'équipe Cosmo fait briller le shooting beauté. PAR MANON PIBOULEAU



## 1. MISE AU POINT

Avec cet objectif XXL, il vaut mieux avoir une peau zéro défaut. Aucun souci pour Laia, notre mannequin.

## 2. BIEN ÉQUIPÉS

Vêtements, chaussures, make-up à foison... Quand on investit les lieux, on n'y va pas de main morte.

## 3. PALETTE DE COULEURS

On mettrait bien du fard à paupières orange à droite, du violet à gauche et un bon coup de blush... Mais peut-être qu'il vaut mieux laisser faire les pros.

## 4. PORT DE TÊTE

Laia se tient bien droite pour faciliter le travail de Martyn, super coiffeur.

## 5. UN PORTANT IMPORTANT

On a très envie d'enfiler toutes les tenues mais pas touche, c'est pour le boulot... Plus facile de résister quand on travaille avec un pot à crayons.

## 6. PRENDRE RENDEZ-VOUS

C'est possible de réserver la même équipe pour nous poupouner avant d'aller bosser?

# VOS ENFANTS VOYAGENT SEULS ET BIEN ACCOMPAGNÉS

**SERVICE JUNIOR & CIE**

**UN VOYAGE LUDIQUE  
GRÂCE À NOS  
ANIMATEURS QUALIFIÉS**

**ET -15% AVEC LA CARTE AVANTAGE\***



TGV  
**!nOui**

RENDEZ-VOUS SUR LE SITE ET L'APPLICATION  **sncfconnect**, EN GARES, BOUTIQUES, AGENCES DE VOYAGES AGRÉÉES SNCF ET PAR TÉLÉPHONE.

\* Service proposé en complément du prix du billet de train. Voir conditions sur <https://juniorcie.sncf-connect.com/>. Télépaiement obligatoire sur Internet et par téléphone au 36 35 (service gratuit + prix appel). TGV INOUI est une marque enregistrée de SNCF Voyageurs. Tous droits de reproduction réservés. SNCF Voyageurs, SA au capital social de 157 789 960 euros, inscrite au RCS de Bobigny sous le numéro 519 037 584 - 4, rue André Campra - 93200 Saint-Denis Cedex. AM0423. ROSA PARIS



## Il n'y a qu'à Cosmo qu'on avoue ça

PAR SOPHIE HÉNAFF ET MATHILDE EFFOSSE

### Comme le vent

Je suis tout le temps en retard. Et Gaëlle en a marre, marre, marre. Donc je car-bure autant que je peux mais ça fait déjà vingt minutes que je devrais être parti de chez moi pour arriver au Théâtre de la Madeleine à l'heure. Le frère de Gaëlle joue dans la pièce, elle m'en voudra à mort si je rate le début. Dans l'ascenseur, je texte : je suis sur mon Vélib', j'arrive. Sauf qu'à la station, il n'y a pas de vélo. Sur l'appli, j'en vois cinq à cent mètres, je cours : ils sont tous en maintenance. J'ai fait quatre stations sans en trouver un seul. Mon arrivée au théâtre, à pied et à l'entracte, ne fera pas partie de nos souvenirs les plus romantiques. **Matt, 29 ans**

### Tournant

Quand je fais des réunions Zoom, je ne floute jamais l'arrière-plan : je me pose devant ma bibliothèque. Ça fait sérieux et coloré, bref je frime à peu de frais. Sauf là, au milieu du comité exécutif quand la DRH demande : « Alors Sylvain, tu veux nous quitter ? ». Heu, non, c'est vrai que ces derniers temps... Soudain je réagis. Dans mon dos, bien alignés : *Garder son job ou changer d'air ? Réinventer sa vie professionnelle quand on vient de la commencer, Réussir sa reconversion...* Manque plus que *Tuer son boss*. **Sylvain, 32 ans**

### Commise d'office

Ce soir, je dîne chez mon crush – il me prépare le repas et d'après ce que j'ai compris, c'est un vrai cordon-bleu. Je le titille un peu depuis la veille : moi aussi je suis plutôt bonne cuisinière, attention je vais être attentive ! Sur la route, il m'envoie un texto : il lui manque un concombre et il me demande de lui en choper un. Pas de problème – j'en profite quand même pour le chambrer : il n'a pas bien anticipé ses ingrédients, ça commence mal. Après un passage chez le primeur, j'arrive enfin chez lui et il explose de rire. Bah quoi ? « Pour une top cheffe, tu aurais pu faire la différence entre un concombre et une courgette. » Ah... c'était pour le tester !... Bon, je redescends. **Julie, 31 ans**

### Mise au vert

Yes, je suis en vacances ! Hop, je boucle mes derniers mails, je programme mon message d'absence et c'est parti pour dix jours de déconnexion. Mais dès le lendemain, des collègues m'appellent. Je ne décroche pas. Les appels continuent, alors je finis par décrocher : c'est quoi le problème ? ! « Je crois que tu t'es gourée de message automatique... » Hein ? Je vérifie : j'ai fait un mauvais copier-coller et ma boîte mail envoie à tout le monde le mail que j'avais envoyé à ma collègue préférée : « Allez, je raccroche pour deux semaines, bon courage avec ces bras cassés. » Décidément, ces dix jours d'absence tombent très bien. **Anaïs, 28 ans**



### Nuit de campagne

On passe le week-end chez les parents de Jenny et les murs sont aussi minces que du papier à rouler. Donc, en rentrant du resto, quand on commence à s'échauffer dans la voiture et que je m'apprête à en sortir pour courir jusqu'à notre chambre, Jenny m'arrête. « Non, on va les réveiller, laisse, on finit ici », me dit-elle en souriant et en m'enfourchant. Et ça aurait pu rester discret, si je ne l'avais pas renversée trois fois sur le klaxon. **Adrien, 27 ans**

# ILIA

SUPER SERUM SKIN TINT SPF 30  
FOND DE TEINT LÉGER



Votre peau  
en mieux  
dans un flacon.

© Sephora 2023

UNIQUEMENT\* CHEZ

# SEPHORA

Visuels non contractuels. \*Exclusivité dans le réseau de parfumeries nationales.

sephora.fr

# COUP DE Foudre 2.0

Quand Aline et Miguel matchent sur une appli, ils ne s'attendent pas spécialement à avoir trouvé l'amour. Et pourtant...

PAR MATHILDE EFFOSSE  
PHOTO CHRISTOPHE BOULZE

Miguel, 36 ans, gestionnaire middle office, et Aline, 32 ans, graphiste.

## OÙ, QUAND, COMMENT ?

**Aline:** Juin 2019, je vais sur Bumble par ennui. Je tombe sur le profil de Miguel, il a l'air cool, il a un enfant donc sans doute pas pressé d'en avoir un autre... On se rencontre une semaine plus tard. Je me marre, le feeling passe. On a du mal à se quitter, il me plaît vraiment.

**Miguel:** On se rencontre en juin 2019 sur Bumble. Je flashe sur les photos – elle est trop mignonne –, on se donne rendez-vous. Je ne suis pas stressé, mais quand elle arrive, encore plus jolie en vrai, je me mets à paniquer – avec cette fille, il y a un truc différent. Je sens qu'on va être ensemble.

## PREMIER BAISER ?

Deuxième rendez-vous, on se balade devant la tour Eiffel après le resto. On est assis sur un banc, comme deux touristes... Et il finit par m'embrasser, enfin !

Une semaine après, on se revoit et je sors le grand jeu : je l'emmène dans mon resto préféré, puis on se pose sur le Trocadéro... Et finalement, je l'embrasse.

## ET APRÈS ?

Une semaine plus tard, on croise sa sœur dans le train, il me présente comme sa copine. Ah, c'est officiel ! On emménage il y a un an – certaines choses roulent, d'autres moins, car on est très différents : je suis maniaque et lui à la cool. Mais on fait des efforts, et on adore vivre ensemble.

Un mois après notre rencontre, premières vacances à Lyon. Elle me présente officiellement à ses amis le soir de son anniversaire. Après deux ans de relation, on s'installe ensemble. On est très différents donc ce n'est pas tous les jours facile, mais on se complète et ça se passe hyper bien.

## VOTRE PLUS BEAU SOUVENIR ?

Premières vacances à Lyon, on rentre à pied après une soirée, il a un petit coup dans le nez et il se confie beaucoup, lui qui ne parle pas souvent. Ça nous rapproche encore plus.

Pour la Saint-Valentin, je lui fais croire qu'on part à Bordeaux alors que je l'emmène à Lisbonne, qu'elle avait très envie de visiter. En voyant son bonheur, je suis aux anges.

## SA PLUS GRANDE QUALITÉ ?

Il est très organisé – les courses, les rendez-vous, il note tout, il est tout le temps à l'heure. Je l'appelle ma secrétaire !

C'est la personne la plus gentille et empathique que je connaisse. Elle est toujours à l'écoute des autres.

## SON PLUS GRAND DÉFAUT ?

Il garde beaucoup de choses pour lui... C'est frustrant, je ne sais pas toujours ce qui se passe dans sa tête.

Elle a peu confiance en elle alors elle a du mal à prendre une décision, aussi simple soit elle.

## DES PROJETS ENSEMBLE ?

On va à Séville bientôt, j'en rêve depuis toute petite ! C'est mon nom de famille, j'ai des ancêtres espagnols. On est en train de faire les derniers préparatifs. On aimerait bien aller à Bali aussi... Et on souhaiterait acheter un appart.

Son rêve, c'est d'aller à Séville. On a dû reporter à cause du Covid et là, ça y est, on y va le mois prochain ! Et on aimerait partir vivre au soleil. On ne sait pas encore où, quand, comment... Affaire à suivre. ■



**PAUL MARIUS**

CAPTEZ LA LUMIÈRE

*Châtain*  
*Prodigieux*<sup>®</sup>



SCANNEZ & DÉCOUVREZ  
LA PUISSANCE  
DE HAIR PRODIGIEUX<sup>®</sup>

NUXE N°1 DES MARQUES D'ORIGINE NATURELLE EN PHARMACIE<sup>(1)</sup>

# NUXE

PARIS



INNOVATION  
CAPILLAIRE

  
**NUXE**  
PARIS

*hair*  
*Prodigieux*<sup>®</sup>

## LE SHAMPOOING

SHAMPOOING BRILLANCE MIROIR

À l'huile fermentée de camélia rose

HIGH SHINE SHAMPOO

With fermented pink camellia oil

CLEAN & VEGAN FORMULA\*

Pour des cheveux sublimes

For demanding hair

HUILE FERMENTÉE  
DE CAMÉLIA ROSE

RÉPARATION  
NUTRITION

x2<sup>(2)</sup>

SOINS FORMULÉS  
ET FABRIQUÉS EN  
 FRANCE

Transformez vos cheveux avec Hair Prodigieux<sup>®</sup>, la nouvelle routine capillaire au parfum iconique, issue de 30 ans d'expertise en huiles végétales. Le Shampooing Brillance Miroir à l'Huile Fermentée de Camélia nourrit vos cheveux avec légèreté pour un fini lumineux et soyeux.  
**SANS SULFATE<sup>(3)</sup> • SANS SILICONE**



# « Avocate en droit des affaires, j'ai tout plaqué pour lancer ma chocolaterie. »

Le chocolat, Jade est tombée dedans quand elle était enfant. Et pourtant, elle n'avait jamais réalisé que son avenir était juste sous ses yeux.

PAR MATHILDE EFFOSSE. PHOTO FABIEN BREUIL.

## Ma vie avant

Petite, je veux faire des études – on m'a élevée dans l'idée qu'être diplômée, c'est le plus important. Je passe mon enfance dans la chocolaterie de mon père, j'y fais mes devoirs, mes anniversaires. Au moment des premiers jobs étudiants, j'aide dans les périodes de rush – j'adore. Après mes études de droit, je deviens avocate et mes passages à la chocolaterie s'arrêtent brutalement. J'aime beaucoup mon travail, même si la chocolaterie commence à me manquer. Mais j'ai fait des années d'études, j'ai une bonne situation... Ce serait fou de tout plaquer.

## Le déclic

Mon père reçoit un prix pour son travail, je suis émue, fière. Dans ma tête, je me dis que quand j'aurai des enfants, ils auront un papy chocolatier, c'est génial, ils y feront leurs premiers petits boulots aussi... Euh, attendez : il sera à la retraite, papa. Et la chocolaterie, qui va s'en occuper ? Je comprends que cette situation n'est pas éternelle, je ne peux pas concevoir que la chocolaterie disparaisse un jour de ma vie. Il faut que je fasse quelque chose. Mais quoi ? Je peux utiliser mes études et m'occuper du côté marketing ou commercial... Non, ça ne me branche pas. Ce que j'aime en fait, c'est fabriquer le chocolat.

## Action!

Je déjeune avec mon mec et je lui parle de mes envies. Le fait de l'avoir verbalisé lance la machine : je retourne au bureau et je démissionne.



J'annonce à mon père que je viens bosser avec lui – il est surpris, il doit penser que j'ai juste passé une mauvaise semaine... Mais non, c'est décidé. J'ai besoin d'une formation – je la fais avec lui. Pendant trois ans, je travaille avec lui et plus le temps passe, plus j'ai envie de créer mes propres produits. Mais je ne veux pas imposer mes idées à mon père qui a déjà son univers. Je monte ma propre chocolaterie ! Je trouve un local en mai 2022, avenue de l'Opéra à Paris, je bosse mes recettes, mon design... Je ne travaille que des produits frais, sans conservateur, sans sucre ni arôme ajoutés, sans produit animal.

## Ma vie maintenant

On a ouvert en novembre, mes parents sont fiers, moi aussi. Dès qu'une journée est plus calme, je panique, c'est un peu les montagnes russes émotionnelles, mais je n'ai jamais remis mon choix en question. Je me sens vraiment à ma place, et je sais que je ferai ce métier toute ma vie. C'est beaucoup d'efforts et de sacrifices – avocate, j'avais moins de responsabilités, une tranquillité financière... Là, je ne me rémunère pas encore. Quand on monte son projet, il faut être prêt à investir 100 % de son énergie. Plus tard, avec mon père, on verra comment on s'organise, peut-être rassembler nos ateliers de production, tout en gardant son héritage, ses idées, son identité... L'aventure ne fait que commencer! ■

*Pour découvrir les chocolats de Jade, rendez-vous sur son Insta @jade.genin.*

# CAUDALIE

PARIS

## Vinoperfect

### Le N°1<sup>(1)</sup> de l'Anti-Taches



Un flacon vendu toutes les 30 secondes dans le monde<sup>(2)</sup>.

COMMUNIQUÉ

# -63%<sup>(3)</sup> de taches dès 1 flacon

Efficacité sur tous les types de peaux et tous les types de taches, quelle que soit leur origine :



- SOLEIL
- ACNÉ
- ÂGE
- GROSSESSE

Composé à 98% d'ingrédients d'origine naturelle, le Sérum Éclat Anti-Taches Vinoperfect convient aux peaux sensibles et est non photosensibilisant.

### Nouveau Duo anti-taches de l'été ☀

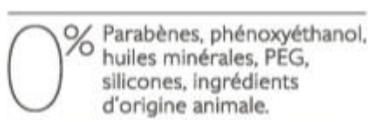
Offrez à votre peau un bronzage sans taches, lumineux et durable grâce à la nouvelle Crème Haute Protection SPF50 Vinosun Protect, à appliquer après le Sérum Vinoperfect.

En ce moment, le format 25mL offert<sup>(4)</sup> dans le coffret Duo Anti-Taches & Solaire.



Formules bien notées sur les applications de scan de produits.<sup>(5)</sup>

EN PHARMACIES, BOUTIQUES SPA CAUDALIE ET SUR CAUDALIE.COM



(1) GERSDATA – SOG EARLY – Catégorie Soins visage – Segment Dépigmentant – en chiffre d'affaires sur le circuit de distribution Pharmacie – en France – sur le CMA à décembre 2022.  
(2) Source interne sur base Sell-in 2021. (3) Étude clinique, scorage dermatologique, coloration des taches, 56 jours, 65 femmes, 91% des volontaires, Sérum Éclat Anti-Taches Vinoperfect.  
(4) Offre valable dans les points de ventes participants, sur caudalie.com, et dans les Boutiques SPA Caudalie. Non cumulable, valable dans la limite des stocks disponibles.  
Photos non contractuelles. (5) Février 2023.

# Je suis adulte mais...

Parfois, un enfant prend les commandes et appuie sur tous les boutons.

PAR MANON PIBOULEAU. ILLUSTRATION MARIE PERRON.



- ★ Allume la veilleuse, laisse la porte entrouverte et fais-moi un gros bisou.
- ★ Le dernier arrivé dans le bureau du chef est une poule mouillée!
- ★ Si on ajoutait des petits dessins sur la feuille d'imposition, ça passerait mieux.
- ★ C'est quand qu'on arriiive?
- ★ Ça, c'est quoi? Une courgette ou une aubergine?
- ★ C'est pas parce qu'on me verse un salaire qu'il faut me sucrer l'argent de poche.
- ★ Et lààà, on est bientôt arrivés?
- ★ « Trop immature pour une relation » ?? C'est celui qui dit qui y est, espèce de mufle!
- ★ Ce soir, je vais plutôt mater *La Reine des neiges* que *Enquêtes criminelles*.
- ★ Fermez les stores et mettez les portables sur silencieux : c'est l'heure de la sieste.
- ★ Corinne m'a dit qu'Estelle lui avait raconté que Serge avait fait exprès de chouer le client de Daniel. Mais tu le répètes pas, hein!
- ★ Cet été, je me suis inscrite au club Mickey avec tous les copains.
- ★ Et paf, loup glacé! Non, non, madame la DRH, interdiction de bouger... De me virer aussi.
- ★ Pour le dîner, j'ai préparé des bols de céréales.
- ★ Même si c'est pas trop mon genre de rapporter, je tiens à préciser que c'est elle qui a commencé la première.
- ★ J'en ai marre de marcher. Tu me portes?
- ★ T'en penses quoi de « Ni oui, ni non » comme thème de mariage? Et si tu réponds « Oui, je le veux », t'as perdu. Hi hi, ça va être marrant!
- ★ Je me suis bidouillé un mot d'excuse pour être dispensée de réunion. T'en veux un?
- ★ Je suis cap de placer « wesh », « t'as capté » et « oklm » dans la même phrase.
- ★ C'est pas la peine de m'appeler « madame » à tout bout de champ. ■



Tamaris



Achetez là!

Wortmann Int. Schuhproduktionen, Detmold    [tamaris.com](http://tamaris.com)

# PAYOT

P A R I S

## INNOVATION

Duo inédit de plantes adaptogènes

Algue marine - Champignon reishi

95% d'ingrédients d'origine naturelle



## SOURCE

LES SUPER-POUVOIRS\* POUR UNE HYDRATATION SUR-MESURE

DISPONIBLE EN INSTITUTS & SPAS, PHARMACIES, PARFUMERIES ET SUR PAYOT.COM



\*des plantes adaptogènes

CULTURE ★ MODE ★ SOCIÉTÉ ★ PEOPLE

# cosmo news

## MAKE ART NOT WAR

Célèbre pour ses campagnes qui rendent hommage à l'art, la marque Etnia Barcelona invite le photographe Mous Lamrabet et réalise une série photo hautement créative. Solaires, collection Zebra II, à partir de 259 €.



**FAIRE LA PAIRE**

On ose les citrons pailletés aux oreilles. B.o. Shourouk, aux Galeries Lafayette, 165 €.



# COSMOSC

Des séries, des films, du son... nos 37 bonnes idées du mois.

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



**ALLÔ, C'EST QUI?**

La marque Naf Naf, qui fête ses 50 ans et ressort dix pièces inspirées des années 1980 et 1990. Jean Caire, Naf Naf, 140 €.



**Belle de match**  
**Miroir, miroir, dis-moi qui va gagner le tournoi.**

Revers, en exclusivité au Bon Marché Rive Gauche, 89 €.

**INFLUENCES 70'S**

Pour Monoprix, la créatrice de Make my Lemonade a pensé une collection mode et déco qui met de la bonne humeur dans notre intérieur. Vases, 35 € chacun.



**DRÔLEMENT  
VERNIES**

OPI dynamite  
notre été avec  
des couleurs  
très vitaminées.  
Collection  
Summer Make  
The Rules, à  
partir de 15 €.

**VOYAGE, VOYAGE...**

Bientôt les grandes vacances et le moment de décider du programme. Pour celles qui aiment les frissons et l'aventure, Decathlon se lance dans le voyage sportif avec sa plateforme Decathlon Travel. Au programme : trekkings autour du Mont Blanc, canyoning et vias ferratas dans le Jura, kitesurf au Maroc, plongée à Marseille... Il y en a pour tous les goûts et tous les porte-monnaie !

# OOOPS



**ASSIETTE IODÉE**

On ne se referme pas comme une huître face à cette assiette de fruits de mer en trompe-l'œil. &Klevering, 35 €.



**PERDRE  
LA BOULE...**

Devant cette lampe tout en courbes. Petite Friture, 699 €.

**Think pink**  
On voit la vie  
en rose avec la  
collab pointue et  
100 % durable  
d'Alphonse  
Maitrepierre et  
Desigual.  
À partir de 70 €.





« **LE PRINCIPAL** » de Chad Chenouga. Principal adjoint dans un collège, Sabri affiche une carrière professionnelle modèle, qui doit lui valoir une promotion bien méritée. Homme de principes, il voudrait que son fils, très bon élève mais pas passionné par les études, soit accepté dans une école réputée après le bac. Pour lui assurer une mention, il va commettre l'irréparable... Roschdy Zem confirme qu'il est un des grands acteurs du cinéma français à travers le portrait, tout en complexité, de ce solitaire en quête de revanche sociale. Le 10 mai.



« **WAR PONY** » de Riley Keough et Gina Gammell. Dans une réserve indienne du Dakota du Sud, un garçon et un jeune homme ont recours aux filouteries en tout genre pour tromper l'ennui : Matho, 12 ans, pique la marijuana de son père pour organiser son propre deal ; Bill, 23 ans, veut trouver les 1000 dollars qui lui manquent pour s'offrir le caniche de race dont il vendra cher les chiots. L'actrice (petite-fille d'Elvis) Riley Keough signe, avec sa coréalisatrice, une chronique naturaliste qui met dans la lumière une Amérique marginale, bien souvent oubliée par Hollywood. Le 10 mai.



« **SHOWING UP** » de Kelly Reichardt. Artiste tourmentée, Lizzie sculpte des personnages dans la glaise et les cuit, créant une drôle de communauté qui lui tient compagnie. Quand elle n'est pas dans son atelier, elle visite ses parents et son frère qui ne la comprennent pas. De quoi accentuer la tension à quelques semaines de l'expo qu'elle prépare... La cinéaste américaine retrouve pour la quatrième fois son actrice fétiche Michelle Williams, irrésistible, le temps de cette réflexion sur la difficulté de concilier la vie et la création. M.H.



**LE COURRIER DU CŒUR**

Cette année, pour la fête des Mères, on envoie une lettre avec un timbre qui dit « je t'aime ». La Poste x Agnès b. à partir de 1,16 €.



**DOC « ED SHEERAN, LA SOMME DE TOUT ».**

Deux jours avant la sortie de son sixième album studio « - » (prononcez « Subtract »), une série documentaire revient sur le destin hors du commun de l'artiste anglais. La star a accepté de se livrer face caméra et d'ouvrir ses archives très personnelles. Tout en l'écoutant raconter comment il travaille sur la composition de ses chansons, on découvre des photos de lui à l'adolescence. Il se confie aussi sur les événements douloureux qui ont bouleversé sa carrière et sur sa relation avec Cherry, sa camarade de classe devenue son épouse. Le 5 mai sur Disney+.

**En perles Avec ce sac, pas besoin de bijou.**

Sac Soubresaut, Vanina, 560 €.



**CONCERT SAM SMITH**

Extravagant, flamboyant, hors norme : on manque d'adjectifs pour qualifier le look du chanteur british non binaire, qui a fait sensation aux Grammy Awards dans une tenue cuir très SM. Sa pop calibrée et sa voix suave devraient aussi faire le job à son concert le 13 mai à l'Accor Arena Paris.





### MIAMI VIBE

On fait le plein de bonnes ondes avec les sandales Bobbies. Collection capsule Cover Girl, à partir de 160 €.

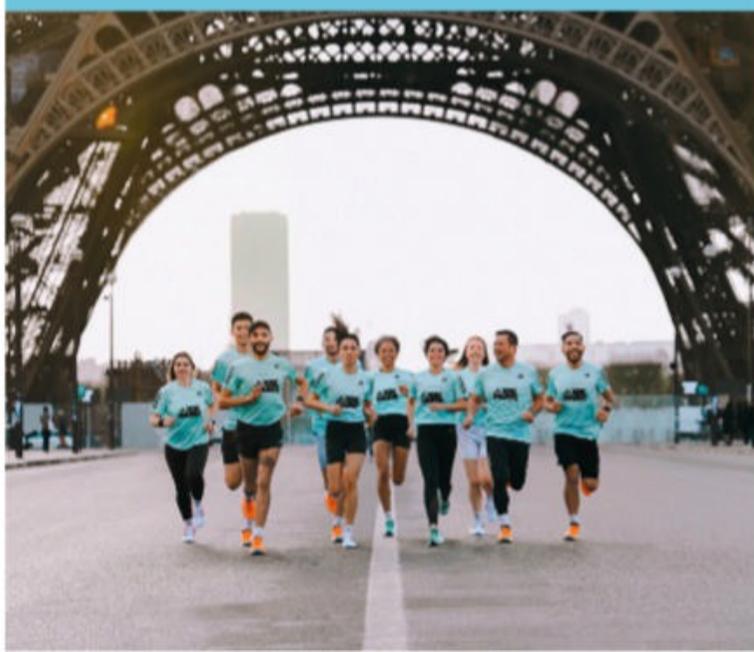
## Court toujours Les beaux jours arrivent, les mini-shorts aussi.

K-Way, 160 €.



### 3, 2, 1... PARTEZ!

On adore cette course qui propose tous les ans un parcours spectaculaire : une vue sur tout Paris et une ambiance de folie avec des fanfares endiablées. On s'inscrit seule ou en équipe et on s'entraîne dès à présent pour tenir les 10 kilomètres et franchir fièrement la ligne d'arrivée ! Adidas 10K Paris, le 10 juin, [adidas10kparis.fr](https://adidas10kparis.fr).



CONFESSION TV LIMITED 2018, DR

### ON REMBOBINE

Aux États-Unis, la K7 audio est devenue hyper tendance depuis que les artistes l'ont remise au goût du jour. On écoute les nôtres sur ce lecteur avec la sensation de retourner dans les années 1980. We are rewind, 149 €.



« **STATE OF THE UNION** », saisons 1 & 2. Chaque semaine, avant sa séance de thérapie conjugale, un couple au bord de la séparation se retrouve au café du coin pour faire le point sur sa situation. L'écrivain et scénariste anglais Nick Hornby met son art du dialogue au service de cette fiction courte qui, en dix minutes par épisode, réussit à parler d'amour, de déception, de sexe avec un humour et une tendresse réconfortants. D'abord à Londres à travers la complicité de Rosamund Pike et Chris O'Dowd qui aimeraient se réconcilier mais ont leur fierté, puis à Los Angeles où Patricia Clarkson et Brendan Gleeson (photo) remontent leur histoire au long cours. Le 5 mai sur [arte.tv](https://arte.tv).

« **SIL0** ». Une partie de l'humanité s'est réfugiée sous terre pour échapper à un monde dont l'atmosphère est devenue mortelle. Mais ça, c'est ce que prétendent ceux qui dirigent une communauté dont beaucoup se demandent si on ne leur mentirait pas pour les dominer... Dans un futur très sombre où l'on tente de reconstituer un passé rayé de la mémoire collective en retrouvant de vieux objets, ce thriller d'anticipation, à l'esthétique très travaillée, nous balade dans un immense réservoir où les êtres humains vivent comme des fourmis. Chaque épisode réserve un rebondissement aussi inattendu que déroutant. Addictif. Le 5 mai sur [AppleTV+](https://apple.tv).

« **UNE LUEUR D'ESPOIR** ». Amsterdam, 1933. La jeune Miep Gies est recrutée comme employée de bureau par Otto Frank, récemment installé en Hollande après avoir fui l'Allemagne nazie. Quand la guerre éclate et que la répression envers les Juifs s'intensifie, les Frank décident d'entrer dans la clandestinité et de se réfugier dans une annexe de leur entreprise... On suit l'histoire d'Anne Frank à travers les yeux d'une héroïne ordinaire qui a veillé pendant deux ans sur sa clandestinité au prix de sa vie, jusqu'au jour où l'adolescente et sa famille sont arrêtées. On découvre aussi le quotidien des résistants aux Pays-Bas. Émouvant. Le 2 mai sur [Disney+](https://disney.com). M.H.



### REINE DES TEMPS MODERNES

On règne en Crocs sur un trône de peluches! Sabots, Crocs x Hello Kitty, 60 €.

### Radio rétro Elle tient dans la main et diffuse nos sons préférés grâce au Bluetooth.

Revival Petite, Roberts, 150 €.



### FAIS-MOI SIGNE!

Alignement des planètes? ascendant vierge, le duo électro-pop formé de la chanteuse lyrique Mathilde Fernandez et du producteur Paul Seul, sonne comme du Mylène Farmer des 80's boosté à la techno happy très 2023 (*À l'infini*, Epic). Le duo astral sera en concert le 17 juin à Marsatac et le 23 juin à Solidays.



### METTRE UN COUP DE COLLIER...

À notre style avec ce bijou aux lignes futuristes de la collab Mugler x H&M. À partir du 11 mai, collier, 99 €.

### GO FAST

On fonce sans se fatiguer avec les nouveaux vélos électriques connectés Cowboy. 2990 €.



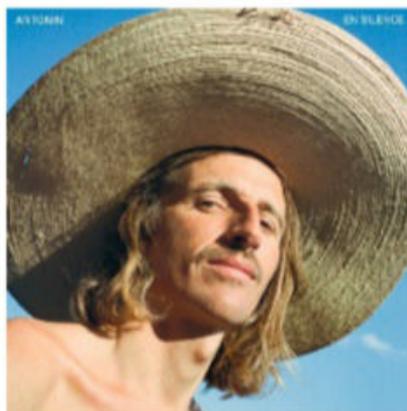
## ALBUMS



**AU RÉVEIL.** En voiture, Simone! Écorché vif, ex-anorexique, **Aime Simone** a voyagé à Los Angeles et Berlin, défilé comme mannequin, avant de trouver sa voie : la musique. Après un premier album remarqué en 2020, il sort *Oh Glory* (Because), un deuxième opus pop, folk, rock, électro, en anglais et en français qui colle merveilleusement à sa voix ultra-sensible. Le début de la gloire?



**DANS LE BAIN.** On le connaissait sous le nom de Luc Bruyère : danseur chez Carolyn Carlson (malgré son handicap – il est né avec un bras en moins), comédien aux côtés de Joey Starr, modèle chez Dior ou Lanvin. Il se réinvente en **Lucky Love**, chanteur délicat qui interprète des textes pleins de *Tendresse* (Belem), OVNI pop aux accents électro agrémentés d'un duo avec Juliette Armanet.



**AU LIT.** Il vit dans une cabane sur une dune du Cap Ferret, parcourt le monde en troubadour, glisse sur une planche de surf tout en jouant de la guitare. Décalé, **Antonin**, ex-bassiste de Papooz? Tendré, émouvant, tout comme son premier album, *En silence* (Ekler'o'shock), aux titres solaires et enivrants, façon Air meets Manu Chao. Bienvenue, Antonino! F.T.

SERGIO DE REZENDE, DR



**JUSQU'AU 27 SEPTEMBRE  
IMAGINER LE FUTUR**

Artiste-photographe, Vincent Fournier imagine notre monde de demain avec beaucoup de poésie et une pointe d'étrangeté. Au musée de la Chasse et de la Nature, à Paris, il explore notre relation au règne animal mais aussi à la technologie, et le résultat est franchement fascinant. À voir ! **Uchronie**, chassenature.org.

**JUSQU'AU 5 NOVEMBRE  
PLONGEON DANS  
L'ART NOUVEAU**

On en prend plein les yeux, les oreilles et même les narines lors de cette expo immersive consacrée à Alphonse Mucha, précurseur de la pub et figure majeure de l'Art nouveau. Les affiches de l'artiste se succèdent dans un univers olfactif pensé pour l'événement, avec des dispositifs interactifs. Une véritable expérience ! **Éternel Mucha**, Grand Palais Immersif, à Paris.



**SOUS L'OcéAN**

Pour découvrir ces incroyables statues de deux mètres de haut, il faut enfilez ses palmes et son tuba. Fabriquées dans un matériau écologique qui sert de refuge à la vie marine, ces immenses têtes font écho à « l'homme au masque de fer » qui aurait été emprisonné ici même, sur l'île Sainte-Marguerite près de Cannes. **Écomusée sous-marin**, par Jason deCaires Taylor, infos sur cannes.com.



**JUSQU'AU 11 SEPTEMBRE  
UNE ARTISTE PIONNIÈRE**

Suzanne Valadon a débuté comme modèle pour Renoir et Toulouse-Lautrec avant de devenir peintre à son tour : ce destin hors du commun méritait bien une rétrospective ! Au fil de l'expo, on apprend qu'elle est la première femme à avoir peint un nu masculin avec sa toile *Été*, que l'on découvre au Centre Pompidou de Metz aux côtés de 200 autres tableaux. **Suzanne Valadon, un monde à soi**, centrepompidou-metz.fr.

**À ne pas rater**  
ce mois-ci  
Expo immersive,  
musée sous  
l'eau et grande  
rétrospective...

PAR SOPHIE BILLAUD



**JUSQU'AU 17 SEPTEMBRE  
DANS LA LIGNE DE MIRE  
DE LA MÉDUSE**

Ses yeux auraient le pouvoir de pétrifier toute personne qui croise son regard. Brrr... Aucun risque de vous transformer en statue de pierre si vous allez la voir au musée des Beaux-Arts de Caen, où une expo lui est consacrée. À travers 80 œuvres, on revient sur les origines de son mythe et son statut d'icône romantique. **Sous le regard de la Méduse, de l'Antiquité aux arts numériques**, mba.caen.fr.



**JUSQU'AU 28 MAI  
IRVING PENN À DEAUVILLE**

Pour la première fois, l'intégralité de la collection de photos d'Irving Penn de la Maison européenne de la photographie de Paris déménage à Deauville. Plus de 100 clichés en couleur et noir et blanc sont présentés aux Franciscaïnes : l'occasion d'admirer le travail de ce photographe qui a marqué l'univers de la mode et la photographie du xx<sup>e</sup> siècle. **Irving Penn, chefs-d'œuvre de la collection de la MEP**, lesfranciscaïnes.fr.

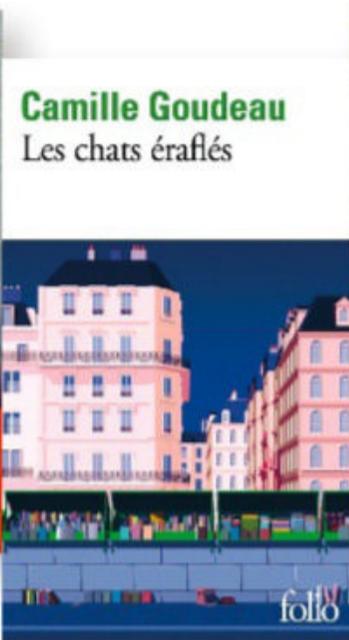
PARIS - MUSÉE DE L'ARMÉE, DIST. RMN-GRAND PALAIS/RACHEL PRAT, COLLECTION MEP, PARIS, THE IRVING PENN FOUNDATION, MUCHA TRUST, JASON DECAIRESTAYLOR, CENTRE POMPIDOU, MNAM-CCI, DIST. RMN-GRAND PALAIS/JACQUELINE HYDE, VINCENT FOURNIER

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



**CHAOTIQUE  
GRANDE  
COURONNE DE  
SALOMÉ KINER**

Années 2000. L'héroïne de ce premier roman a 14 ans. Elle évolue avec sa famille cabossée dans une banlieue miteuse. Au milieu de tout ça, le collègue et les copines. Ce qui l'intéresse par-dessus tout ? Les fringues de marque et ce qu'elles représentent pour elle, l'image de la réussite. Mais comment s'en procurer ? Avec une désinvolture impressionnante, notre héroïne s'embarque dans des relations tarifées... (Le Livre de Poche, 288 p., 8,40 €)



**SENSIBLE  
LES CHATS  
ÉRAFLÉS  
DE CAMILLE  
GOUDEAU**

Soizik a 22 ans quand elle quitte sa Touraine natale et ses grands-parents qui l'ont élevée tant bien que mal. La jeune fille abîmée voit dans la capitale une promesse de renouveau. Mais sans argent à Paris, il faut bosser ! Soizik retrouve alors un cousin bouquiniste sur les quais de Seine, qui l'initie aux difficultés du métier et à l'amour des livres. Une chronique parisienne réaliste, pleine d'humour malgré les désillusions. (Folio, 304 p., 8,70 €)



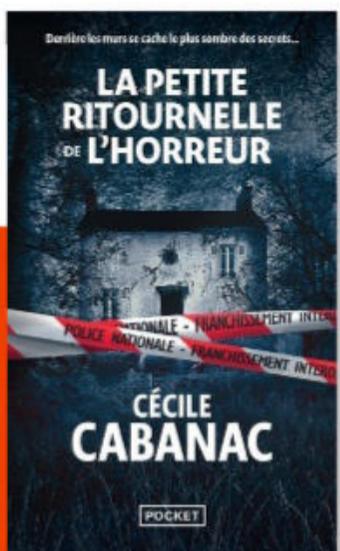
**RÉTROSPECTIF  
L'ENFANT RÉPARÉ  
DE GRÉGOIRE  
DELACOURT**

Grégoire Delacourt a publié de nombreux romans, à commencer par *La Liste de mes envies*, qui a connu à sa sortie un immense succès. En revenant ici sur son parcours d'écrivain débuté à la cinquantaine, après une longue carrière comme publicitaire, l'auteur cherche à comprendre : pourquoi avoir tant écrit sur lui sans jamais vraiment le faire ? Dans *L'Enfant réparé*, il se livre sans détour pour nous présenter, enfin, l'enfant qu'il a été. Un récit bouleversant. (Le Livre de Poche, 192 p., 7,70 €)



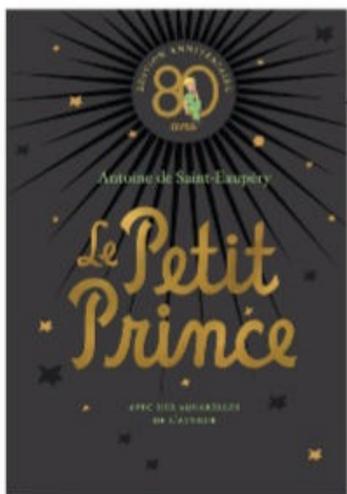
**DYSTOPIQUE  
KLARA ET LE  
SOLEIL DE KAZUO  
ISHIGURO**

Dans un futur indéterminé, Klara est une « amie artificielle », un robot destiné à tenir compagnie aux enfants. Coïncée dans sa vitrine où elle est exhibée avant d'être « adoptée » par un humain, elle s'imprègne du monde à sa façon et fait ainsi évoluer son logiciel intérieur. Jusqu'à ce que Josie, en quête d'amitié, la choisisse. Mais Josie est malade, et Klara, au contraire, de plus en plus performante... Un roman glaçant sur le progrès et ses dérives, et une ode à l'humanité. (Folio, 432 p., 9,70 €)



**NOIR  
LA PETITE  
RITOURNELLE DE  
L'HORREUR DE  
CÉCILE CABANAC**

Quand le propriétaire d'une maison abandonnée décide d'y casser un mur pour entamer des travaux, il fait la macabre découverte d'un cadavre d'enfant emmuré. Par la suite, la police en trouve deux autres... C'est le début de l'enquête pour le commandant Virginie Servan et ses équipiers. Un mystère qui les emmènera à fouiller dans les arcanes de la société et de ses manquements vis-à-vis des enfants. Un thriller macabre mais 100 % haletant. (Pocket, 528 p., 9,20 €)



LE CLASSIQUE

**LE PETIT PRINCE D'ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY**

C'est l'histoire d'un petit prince qui demande à un aviateur perdu dans le désert de lui dessiner un mouton. Mais c'est bien plus que ça... Depuis sa parution il y a quatre-vingts ans, ce conte merveilleusement humain sur l'amitié, l'amour et la mort a bercé l'enfance de millions de personnes. Cette réédition magnifique permet de le redécouvrir. (Édition limitée à 3 000 exemplaires, uniquement sur [lepetitprincecollection.com](http://lepetitprincecollection.com), 135 p., 15 €)

# D'aventure EN AVENTURE...

NEW ROMANCE®

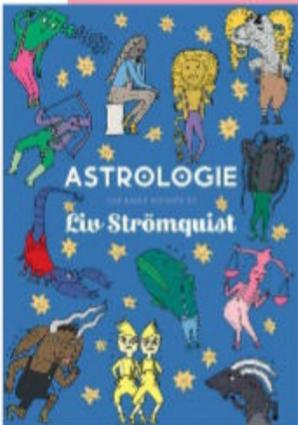
UNE ÉVASION  
DU MONDE RÉEL  
HILARANTE,  
PLEINE DE  
REBONDISSEMENTS  
ET DE TENDRESSE  
SIGNÉE  
PAR LES STARS  
DE LA COMÉDIE  
ROMANTIQUE !



EN LIBRAIRIE  
LE 17 MAI

Hugo L'éditeur de la NEW ROMANCE®

f t i d HUGONEWROMANCE



## Astrologie de Liv Strömquist

Un simple opus sur l'astrologie ? Ce serait mal connaître la reine de la bande dessinée suédoise. Après *L'Origine du monde* ou *I'm Every Woman*, deux opus hyper-drôles

et émouvants, Liv Strömquist se sert ici allègrement de la science du zodiaque et de ses poncifs pour ébaucher les portraits de personnalités plus ou moins célèbres à travers leurs signes astro. Elle passe en revue les destinées de Jane Goodall et de ses amis les singes, du milliardaire Arthur Sackler ou encore du rappeur Flavor Flav... Mais ce n'est pas tout ! Aucun ouvrage exhaustif sur l'astrologie digne de ce nom ne ferait l'impasse sur les fameuses correspondances amoureuses des signes ! À son tour, Liv Strömquist se soumet à merveille à l'exercice. Comme à chaque fois, avec un sens de l'ironie implacable, l'autrice dénonce les travers de la société et des humains qui la font. (Rackham, 176 p., 24 €)

### LE LIVRE AUDIO

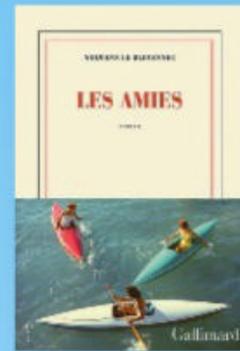
#### CECI N'EST PAS UN FAIT DIVERS DE PHILIPPE BESSON



« Papa vient de tuer maman » : ce sont par ces mots abrupts que nous entrons dans l'histoire de deux enfants de 19 et 13 ans frappés par un indicible drame. C'est l'aîné qui retrace pour nous les faits au procès de son père. En filigrane, il nous parle surtout de sa mère disparue et de sa sœur, Léa, témoin du crime, qui peine à surmonter le traumatisme. *Ceci n'est pas un fait divers*, c'est une histoire, sensible et incarnée par une voix touchante. (Lizzie-Univers Audio, lu par Loïc Renard, durée 4 h 30, 19,99 €)

PAR MARINETTE LÉVY

### 3 LIVRES À PICORER SELON L'HUMEUR POUR...



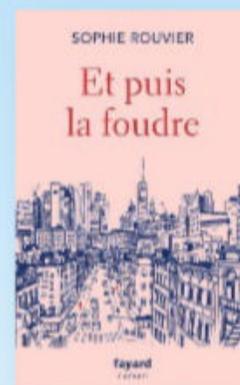
**PARTAGER**  
*Les Amies*, de Nolwenn le Blevennec  
Armelle, Rim et Anna sont de vraies amies qui partagent tout, et pour deux d'entre

elles depuis l'enfance. Elles travaillent ensemble et découvrent les joies et difficultés de la maternité, du couple... La trentaine bien tassée, elles décident de partir en voyage à Djerba pour braver la fatalité de leurs vies de mères et de compagnes... Mais leur amitié survivra-t-elle à leur désir de liberté ? (Gallimard, 256 p., 20 €)



**DIRE ADIEU**  
*Reste*, d'Adeline Dieudonné  
Une femme et son amant se retrouvent dans un chalet, lorsque ce dernier succombe à

une crise cardiaque. Seule face à l'être aimé, sa maîtresse décide de le garder encore un peu pour elle. Dans cet étrange huis clos, elle se met à écrire à l'épouse et lui raconte son histoire : les hommes qu'elle a aimés, ceux qui lui ont fait du mal, celui qui enfin lui a fait connaître l'amour véritable... Un moment suspendu d'une beauté rare. (L'Iconoclaste, 270 p., 20 €)



**S'AIMER À NOUVEAU**  
*Et puis la foudre*, de Sophie Rouvier  
Maxime et Chiara sont ensemble depuis quinze ans. Le soir où ils décident d'annoncer leur séparation à

leurs enfants, ils débarquent dans la fête surprise organisée par leur famille et leurs amis pour célébrer leurs quinze ans d'amour ! Avec, en cadeau, une semaine à New York, et les services d'un vidéaste pour partager ce voyage en temps réel avec leurs proches... L'occasion pour eux de replonger dans leur histoire. (Fayard, 280 p., 19,50 €)

DR

**SOURIEZ EN 3D**



**3D HYDRA LIPGLOSS**  
Maintenant en 36 couleurs

**KIKO**  
MILANO

Un ange passe. Il s'appelle Pierre de Maere, il n'a que 21 ans, la beauté du diable et le look d'un étudiant BCBG – lunettes d'écaille, pantalon à pinces et écharpe en laine. Avec son teint porcelaine, sa coupe au bol et ses yeux bleus, on lui donnerait le bon Dieu sans confession. « Je suis un bon élève et un gentil garçon », confirme-t-il aimablement. Fraîchement débarqué d'Uccle, la cité belge où il a grandi, il a connu un succès médiatique et public fulgurant en 2022 avec son premier EP, *Regrets*, porté par un single d'or, *Un jour je marierai un ange*. La nouvelle révélation masculine de l'année aux Victoires de la musique n'en revient pas de ces débuts foudroyants, même s'il ne « s'excuse pas d'exister ». « En France, assure-t-il, les gens ont beaucoup de mal avec les jeunes artistes qui débarquent et qui osent s'affirmer. Moi, j'ai débuté en clamant "je veux être célèbre" et ç'a été parfois mal pris. » On a aussi accusé Pierre de Maere d'être un fils à papa, ce qu'il réfute avec force : « Ma mère est architecte, mon père, juriste, et ils n'ont strictement rien à voir avec le milieu de la musique. » La vérité est que le jeune chanteur n'a pu compter que sur la chance et un talent certain pour percer, après des études aux Beaux-Arts de Bruxelles et un travail de photographe de mode. Et accessoirement sur son frère Xavier, ingénieur du son et producteur, qui collabore avec lui sur ses chansons. « Je suis né flemmard, c'est lui qui me force à travailler. Il lui est même arrivé de m'enfermer à clé dans ma chambre pour que je finisse d'enregistrer des voix. Il a une volonté folle. » Pour son premier album, *Regarde-moi*, sorti en janvier, cet entertainer-né n'a pas hésité à aller dans les extrêmes : chansons romantiques ou épiques, clips drôles et délirants souvent signés Edie Blanchard, talentueuse réalisatrice – fille de Philippe Katerine –, et univers queer bien à lui. « Je ne suis pas à fond dans ces catégories, proteste-t-il. Queer, je sais à peine ce que ça veut dire. Ce serait un peu arriviste de ma part de me revendiquer porte-parole des gays car j'ai grandi dans une famille très ouverte et je n'ai absolument pas souffert de l'être. Je pense que Bilal a beaucoup plus sa place dans ce combat-là que moi. » Flamboyant et sincère, le jeune homme rêve avant tout d'égaliser un jour Lady Gaga, Bowie, Stromae ou Lil Nas X, des artistes qu'il admire. « J'aime bien essayer de vendre du rêve. Je crois que ça fait partie de ma mission sur terre. Pour l'instant, c'est bien parti : mes fans rêvent quand ils viennent en concert et les daronnes voient en moi le gendre idéal. » Lorsqu'il a cinq minutes, notre chouchou rêve aussi d'amour : « De préférence un amour passionnel. Je suis capable de me mettre en quatre pour l'autre. Une fois, je me suis même intéressé au tricot pour plaire à quelqu'un. » ■

## PIERRE DE MAERE

Révélation masculine de l'année aux Victoires de la musique, c'est, après Stromae et Angèle, la nouvelle pop star belge qui monte. Le chanteur fera ses preuves sur la scène de l'Olympia ce mois-ci.

PAR FLORENCE TRÉDEZ

**SON ACTU ?**  
*Regarde-moi*  
(Cinq 7/Wagram Music).  
En concert  
le 12 mai à l'Olympia  
et le 25 juin  
à Solidays.

**SON STYLE ?**  
« Sur scène, je suis un dandy, je chante beaucoup mieux en costumes cintrés Saint Laurent ou Gucci qu'en jogging, c'est comme une cape de super-héros. Dans la vie, je suis plutôt classique, même si j'aime aussi le kitsch à la Lady Gaga. »



**SON HOMME IDÉAL ?**  
« J'aime beaucoup les cheveux bouclés, je ne pourrais pas me marier avec un chauve. J'aime les gens qui me font rire, me surprennent, et qui aiment aller au musée et au concert. »



**SON ANECDOTE ?**  
« Une femme vient me féliciter dans les loges de France 2. Habitué aux fans, je lui dis : "C'est quoi ton prénom ?" Elle me répond : "Jenifer." Je n'avais pas reconnu la chanteuse : un grand moment de solitude. »

« Au lancement de notre huitième capsule de vêtements. Ça fait du bien parce qu'on n'avait rien sorti depuis 2021. Il faut dire qu'avec l'album *Multitude*, la tournée, les clips, la promo... on n'avait pas eu le temps de se remettre à la création de vêtements pour Mosaert », nous confie Coralie Barbier. Elle est la directrice créative du label et la compagne de Stromae, qui a lui-même fondé Mosaert en 2009, avec son frère Luc Van Haver. « Il avait en tête d'être entièrement libre dans ses choix créatifs, c'est pour ça qu'il a monté sa propre société. De mon côté, j'ai rejoint le projet en 2012 avec l'album *Racine carrée* parce qu'il cherchait quelqu'un pour customiser ses vêtements. Finalement, on a créé des motifs originaux et tout l'univers graphique qu'on connaît aujourd'hui avec le wax. Assez vite, on a eu envie de proposer les pièces uniques que portait Paul (*Stromae, ndr!*) à un public plus large. C'est là qu'on a pris l'initiative de lancer nos propres collections. » Coralie nous parle avec passion. On sait qu'elle est l'une des têtes pensantes du label et qu'elle partage le quotidien de l'un des chanteurs les plus suivis et respectés de sa génération. Pour autant, elle est facile d'accès, pétillante et sans chichis. Une fraîcheur assez rare dans le milieu du show-business. D'ailleurs, elle est venue habillée à la cool, avec une tenue plutôt streetwear et ornée de gros bijoux dorés. « J'adore les chiner un peu partout. » Coralie nous parle de son inspiration pour ce huitième drop. « J'avais envie d'une collection très près du corps, je me suis alors intéressée à la texture de la peau, inspirée des taches de rousseur et des grains de beauté pour dessiner nos imprimés. » Le résultat est bluffant.

Il y a un vrai effet seconde peau et quelque chose de presque reptilien avec toutes ces taches : « Tant mieux ! Ça rappelle qu'on est aussi des animaux », nous dit-elle. Les sweats, les tops, les leggings, les chaussettes, on sent que le confort était un critère. « C'est vrai ! » lance-t-elle avant de reprendre : « Je ne sais pas si c'est lié aux confinements ou à ma grossesse, mais je n'aime plus me sentir coincée dans mes vêtements. Je voulais une collection confortable. » C'est vrai qu'ils ont eu un baby avec Stromae.

## Alors Stromae et Coralie Barbier On trinque à quoi ?

PAR SOPHIE BILLAUD  
PHOTO LYDIE BONHOMME

Quel âge a-t-il ? « 4 ans ! Mais comme il grandit vite, il a une petite garde-robe. Je trouve ça stupide d'acheter des nouveaux vêtements qu'il ne mettra que deux fois. En revanche, je fais attention à la qualité et je privilégie les pièces en coton bio. » Justement, chez Mosaert, l'écoresponsabilité fait aussi partie des valeurs du label. Non par opportunisme ou obligation, mais parce que ça leur tient particulièrement à cœur. « Depuis la première capsule, on travaille avec ce souci écologique. Comme on ne veut pas s'embarasser avec des stocks, on produit uniquement des éditions limitées. On est aussi vigilant à la fabrication et aux conditions de travail des ouvriers, donc on fait tout produire en Europe et avec des fabricants en qui on a confiance. On ne fait pas plus de deux collections par an et on mise sur les matières recyclées ou bio. » Loin d'être une contrainte, c'est une nouvelle façon de créer pour Coralie qui souhaite développer cet aspect écoresponsable, et pourquoi pas proposer leur travail à d'autres artistes. Vu son œil et son talent, on ne doute pas que ce serait un carton ! ■



- ★ La chanson que tu écoutes en boucle en ce moment ? *Nothing Breaks Like a Heart*, de Mark Ronson et Miley Cyrus.
- ★ Votre hot spot pour faire du shopping ? Vinted pour chiner des pièces vintage.
- ★ Ton resto/bar préféré ? L'Altitude, à Bruxelles.

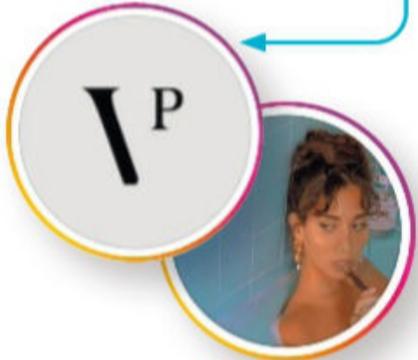
## SON OBJET INDISPENSABLE...

«Mes deux enceintes Transparent Speaker Small pour écouter de la musique dans chaque pièce.» Transparent Speaker Small, [boulanger.com](http://boulanger.com), 499 €.



## ELLE FOLLOW...

@visualpleasuremag: «Un compte consacré au design. J'adore m'inspirer, admirer le travail des architectes et décorer mon propre appartement.»  
@sarahbahbah: «Une artiste de Los Angeles. Son travail est différent, moderne et très fort!»



## SON DERNIER ACHAT HIGH-TECH...

«L'iPhone 14 que je n'ai pas encore déballé.» [apple.com](http://apple.com), à partir de 1019 €.



# Laura Gauthier



Après avoir travaillé dans la communication digitale, à Londres, Laura Gauthier décide de rentrer à Paris pour se lancer dans l'univers de la mode : «J'avais envie d'exprimer mon imaginaire : un monde poétique avec beaucoup de références à l'histoire de l'art de la fin du XIX<sup>e</sup> siècle.» Auto-didacte, elle crée *Fête Impériale* et dévoile sa première collection en 2016. Ses vêtements, imaginés comme des tableaux, font souffler un vent de nouveauté dans les dressings. Mais *Fête Impériale* se veut aussi engagée et défend la santé des femmes en soutenant l'association Info-endométriase. Laura parvient à allier la beauté du style et la beauté du geste. Bientôt, la créatrice dévoilera une collection d'accessoires et une ligne pour la maison. On a hâte d'admirer ses prochains chefs-d'œuvre! @feteimperiale ■

## LA SÉRIE QU'ELLE BINGE-WATCHE...

«J'ai été bluffée par la saison 2 de *The White Lotus*. Une satire à la fois sombre et comique de notre société. Visuellement, c'est très esthétique.»  
**Cosmo like** Un vidéoprojecteur portable pour mater un film, bien installée dans le canapé ou au fond du lit. The Freestyle, [samsung.com](http://samsung.com), 999 €.



## LA DERNIÈRE APPLI TÉLÉCHARGÉE...

«Je pars bientôt à Rio et comme je ne sais pas parler portugais, on m'a conseillé l'appli de traduction DeepL.»



## SON FOND D'ÉCRAN...

«Un montage fait maison: j'ai ajouté un cœur à l'intérieur de mon œil.»  
**Cosmo like** Cette tasse qui garde notre café bien chaud pendant que l'on bosse - ou que l'on enchaîne les selfies. Tasse à café Muggo Qi Grande, [muggo.fr](http://muggo.fr), 60 €.



## UN PODCAST...

«J'aime beaucoup *Transfer* pour ses histoires passionnantes et ses intros philosophiques. Ça me détend.»



# Composez votre offre internet et mobile à la carte et faites des économies

orange™

commande  
4 personnes

- 1 Livebox 6 Wifi 6E
- 2 Décodeurs TV
- 2 Répéteurs Wifi 6
- 1 Service Wifi Sérénité
- 4 Forfaits mobile
- 1 Accès réseau mobile n°1
- 4 Remises Open

..... **Promo du moment** .....

- 1 **Paramount +** inclus 6 mois sur demande puis 7,99€/mois

Jusqu'à  
**-15€** /mois  
de remise Open  
sur chaque  
forfait mobile

menu  
**Open**

L'accès aux répéteurs, décodeurs et service Wifi Sérénité est sur demande.

Offres soumises à conditions, valables en France métropolitaine sous réserve d'éligibilité. Engagement 12 mois pour Livebox. Sans ou avec engagement de 24 mois selon le forfait mobile choisi.

Wifi : avec équipements compatibles. Paramount+ : remise de 7,99€ pour toute souscription cumulative à l'offre Livebox jusqu'au 31/05/2023 avec décodeur compatible. Paramount+ nécessite la création et l'activation d'un compte Paramount+ dans les 15 jours suivant la souscription. Remise Open : de 3€ à 15€ en fonction du forfait mobile choisi, réservé aux particuliers dans la limite de 4 par offre Livebox Internet éligible. Non cumulable. Perte de la remise en cas de : changement d'offre, résiliation, demande de suppression par le client internet. Réseau mobile : selon enquête ARCEP 2022. Orange est 1<sup>er</sup> ou 1<sup>er</sup> ex æquo sur 476 des 505 critères.

orange™

# 2027

**C'EST CETTE ANNÉE-LÀ QUE LE MUSÉE DES FÉMINISMES OUVRIRA SES PORTES, À ANGERS. SUR 3 000 MUSÉES EN FRANCE, IL SERA LE PREMIER CONSACRÉ À CETTE CAUSE. ON A HÂTE DE TRINQUER À L'INAUGURATION !**



### SE LANCER

Imaginé par l'ONG Empow'Her, le programme Women Dare soutient et accompagne les femmes qui souhaitent se lancer dans l'entreprenariat. Durant un an, elles pourront bénéficier d'ateliers collectifs, de coaching individuel et de conseils à chaque étape du développement. Sans obligation ni contrainte, on sélectionne les sessions auxquelles on désire assister, on prend confiance, on gagne en compétences et on se lance! Ce programme est réservé à l'Île-de-France mais on espère qu'il s'étendra bientôt à toutes les régions. Inscription sur [empow-her.com](http://empow-her.com).

### PORTER

Le trouble dysmorphique est un fléau : on se voit des défauts énormes... et imaginaires. Pour lutter contre cet état psychologique, Monki s'associe à la Body Dysmorphic Disorder Foundation (BDDF) et dévoile une collection de lingerie. Certaines pièces comportent des messages positifs que l'on peut lire en se regardant dans le miroir. Cette campagne de sensibilisation diffuse également des témoignages de personnes qui ont souffert de cette maladie et ont réussi à guérir. Enfin, la marque soutient l'association grâce à une donation. Allez, on prend soin de soi et on s'aime un peu plus qu'hier. [monki.com](http://monki.com)



### LIRE

Florence Montreynaud nous prouve que changer le monde commence par changer les mots. Avec son livre, *Les femmes sont des salopes, les hommes sont des Don Juan*, l'autrice décortique la double morale sexuelle qui pèse au-dessus de notre lit. On nous colle des étiquettes sexistes qui véhiculent des pensées violentes et dangereuses. La femme est considérée comme une « pute ». L'homme, lui, est excusé d'avoir des « besoins ». Dans cet essai documenté, à la plume affûtée, l'autrice propose des solutions concrètes pour nous extraire d'un monde patriarcal. Éditions La Maison Hachette pratique, 22 €.



## Les droits des femmes c'est toute l'année

PAR MANON PIBOULEAU



### SOUTENIR

Salomé et Camille ont quitté leurs postes d'infirmières militaires pour créer la maison Gynécée, entièrement consacrée aux femmes. À Paris, une équipe 100 % féminine répond à tous nos besoins et à toutes nos questions. Salomé explique : « Nous voulions offrir aux femmes un accompagnement préventif, du bien-être et leur apprendre à connaître leur corps. » Grossesse, ménopause, contraception, pathologies et même changement de vie, les expertes sont à l'écoute et dispensent des séances de sophrologie, réflexologie plantaire, ostéopathie... Une maison Gynécée ouvrira également ses portes à Bordeaux, en juillet, et une plateforme digitale sera mise en ligne pour offrir ces services à toutes celles qui en ont besoin. [gynecce.com](http://gynecce.com)

### ET CLIC !

À travers le documentaire *Didi*, on suit les aventures de Marion Hæerty, quadruple championne du monde de snowboard, qui s'entoure d'une cordée 100 % féminine pour gravir l'Himalaya. On y rencontre aussi les Népalaises qui ont fait de la montagne un outil d'émancipation. *Didi* est une ode à la force des femmes. Disponible sur YouTube.

LABORATOIRES

**KLORANE**

**Pivoine BIO**  
*Paeonia lactiflora*

NOUVEAU  
SOIN VISAGE

**91%**  
*peau apaisée*  
en 30 secondes\*



	Plante médicinale	Nutrition & protection
---	----------------------	---------------------------



Le GII est un outil de mesure de l'éco-socio-conception des produits cosmétiques et de santé familiale. Sa méthode conçue par Pierre Fabre et évaluée par AFNOR Certification, repose sur la cotation de 20 critères environnementaux et sociétaux.

\*% satisfaction issu d'un test d'usage consommateur sur 66 femmes déclarant avoir la peau sensible âgées de 18 à 65 ans après utilisation de la crème riche pendant 21 jours.

Disponible en pharmacie  
et parapharmacie

[www.Klorane.com](http://www.Klorane.com)



**LA MER AUX PIEDS**

Les baskets véganes Corail sont fabriquées à partir de déchets marins récoltés au large de Marseille, puis broyés et transformés directement sur le port. En fibre recyclée, elles arborent des vagues, tissées comme des courbes de climatogramme. Une belle pêche ! corail.co



**BULLES D'EAU**

Adaptée d'une pièce de théâtre, cette BD nous plonge dans la vie des animaux marins, qui prennent la parole pour nous alerter sur la surexploitation des ressources marines et la pollution. Pour s'éduquer en images. *Le Monde du silence gueule !*, de Julia Duchaussoy et Sébastien Salingue, éd. Marabulles.

**PLAISIR PAS COUPABLE**

Une petite envie de chocolat ? Celui-ci est 100 % bio et ses fèves sont transportées depuis l'île de Grenade en voilier ! Elles arrivent en Vendée, où se déroulent toutes les autres étapes : torréfaction, concassage, broyage, affinage et moulage. Une bonne excuse pour reprendre un carré... saveurset-nature.com



# La planète a besoin de nous

PAR MATHILDE EFFOSSE

**UN JEAN SEC, SVP!**

Fabriquer un jean en coton demande entre 5 000 et 10 000 litres d'eau. Le lin, lui, a seulement besoin de capter l'eau des sols et des précipitations du nord de la France. Alors avec ce premier jean à base de lin cultivé et fabriqué en France, on ne risque pas de faire pleurer la Terre ! daodavy.com



**69%**

C'EST LE DÉCLIN MOYEN DES POPULATIONS DE VERTÉBRÉS SAUVAGES DEPUIS 1970. AUTREMENT DIT, EN MOINS D'UN DEMI-SIÈCLE, LES EFFECTIFS DE PLUS DE 32 000 POPULATIONS DE MAMMIFÈRES, OISEAUX, AMPHIBIENS, REPTILES ET POISSONS ONT CHUTÉ DE DEUX TIERS.

SOURCE: INDICE PLANÈTE VIVANTE, 2022.



**FRIPERIE 2.0**

Quand un spécialiste des vêtements vintage et d'upcycling s'associe à un expert du reconditionné, ça donne une capsule inédite de 200 pièces uniques ! Bobs, casquettes, bananes, vêtements... De quoi préparer notre garde-robe d'été sans fausse note ! Retour Marché, backmarket.fr/fr-fr/e/crushon.

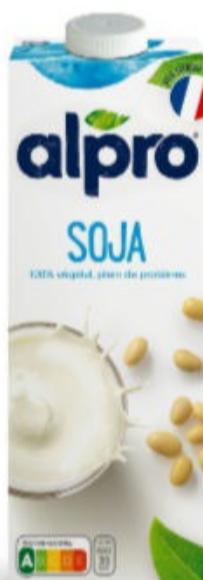
**LES RENDEZ-VOUS DU MOIS**

Militants green, tenez-vous prêts ! Le 14, c'est la Journée mondiale du commerce équitable et le début de la quinzaine dédiée à cette cause, quinzaine-commerce-equitable.org ; le 11, on se renseigne sur les espèces menacées, uicn.fr ; le 20, c'est la Journée européenne de la mer, cpmr-atlantic.org, et la Journée mondiale des abeilles, un.org ; enfin, le 22, c'est la Journée de la biodiversité, unep.org.



## Pour apporter à notre alimentation protéines, calcium et vitamines, on n'a pas forcément besoin d'un couteau et d'une fourchette.

Un régime équilibré et varié est la base d'une bonne santé. Car pour apporter à notre corps l'ensemble des nutriments nécessaires à ses différents besoins, nous devons impérativement diversifier notre alimentation. Sources de calcium, de vitamines D, B2 et B12, et riches en protéines, les boissons d'origine végétale Alpro, comme les boissons à base de soja, nous apportent au quotidien plaisir et apports nutritionnels. Elles sont



également naturellement pauvres en matières grasses saturées. Avec Alpro, Danone s'engage pour un approvisionnement et une production locale, en utilisant dans le site de production d'Issenheim uniquement du soja produit en France auprès d'un réseau d'agriculteurs partenaires que Danone accompagne dans leur transition vers une agriculture régénératrice.

*\*Une seule planète. Une seule santé.*

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

The

WINO

Amour!

Bonjour!

ASHLEY PARK



SKECHERS

TENDANCES ★ ACCESSOIRES ★ SHOES



SHOT BY HANS FEURER, ART DIRECTION BY FRANCK DURAND, STYLED BY EMMANUELLE AIT, TALENT-IRIS LAW, HAIR BY DAMIEN BOISSINOT, MAKE-UP BY CHRISTELLE COQUET.

**VESTE OVERSIZE STRASSÉE**, décolleté profond, cuissardes sexy, coupes structurées: pour sa collection prêt-à-porter printemps-été 2023, le créateur Alexandre Vauthier nous offre une silhouette de vamp aux accents 80's qui donne envie de faire la fête jusqu'au bout de la nuit.

# PARTY GIRL

**Oser un look de festival sans avoir l'air sous acide, c'est possible ?**

Oui, il suffit d'y aller mollo sur les mix d'imprimés.

La saison des festivals approche et avec elle l'envie de danser sur les sons de nos artistes préférés. Mais comment s'habiller sans avoir l'air perchée ? Nos tips inspirés des podiums.

**Un coordonné d'imprimés.**

À moins d'être le clone d'Anna Wintour, on ne tente rien de trop audacieux, et on opte pour le même imprimé en haut et en bas. Le must ?

L'imprimé coucher de soleil avec son dégradé flamboyant. **Une pièce en crochet.** Robe longue, pantalon ou poncho : c'est l'une des tendances de l'été. On le choisit dans un style seventies fleuri.

**Un top cut out.** Avec son jeu de découpes géométriques, il dévoile une épaule ou un décolleté. Sensuel sans être vulgaire! ■

DAVID KOMA

VERSACE

NOTRE SHOPPING

Sac Steve Madden, 70 €.



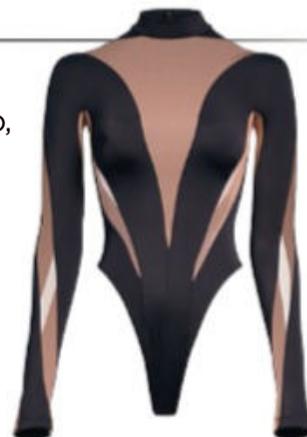
Sneakers à plateforme, Palladium, 110 €.



Casquette Rains, aux Galeries Lafayette, 42 €.



Jean Mango, 50 €.



Body H&M x Mugler, 60 €.

PAR SOPHIE BILLAUD

LAUNCHMETRICS, DR



## OBJECTIF : UN DRESSING PARFAIT !

Notre penderie déborde de vêtements et l'on ne sait jamais comment s'habiller ! Et si l'on repartait de zéro avec une garde-robe composée de pièces qui résistent aux tendances et durent dans le temps ? Non seulement c'est bon pour la planète, mais aussi pour notre porte-monnaie. Alors, on s'y met ?

Selon différentes études, on ne porterait que 30 % de notre penderie privilégiant les vêtements les plus confortables. Alors au lieu de céder aux achats coups de tête, est-ce que l'on n'opterait pas pour un shopping plus conscient ? C'est d'ailleurs l'une des clés pour aller vers ce tant désiré dressing idéal. En consommant moins mais mieux, on investit dans des pièces solides et indémodables. Dockers® a fait de cette idée une priorité en proposant des tenues iconiques et de très haute qualité. On pense par exemple à la combinaison. Pratique et confortable, elle peut être chic portée avec des escarpins ou décontractée associée avec des boots. La marinière, quant à elle, est une pièce phare du vestiaire masculin et féminin qui se porte aussi bien avec une jupe, un jean ou un pantalon de tailleur. Enfin, le slim chino est un pantalon caméléon qui traverse les saisons sans jamais prendre une ride. Parmi ce cheptel de vêtements intemporels, n'oublions pas la chemise blanche, le jean, le short, le sweat, la veste workwear... Des incontournables que l'on retrouve chez Dockers® pour composer sa penderie parfaite !



### Légende :

1. Combinaison : 149 €, bottes en cuir : 119 €.
  2. Top coupe classique à col bateau, 49 €, jupe midi : 99 €, sneakers : 99 €.
  3. Sweat classique à col zippé : 79 €, chino week-end, coupe skinny : 99 €.
- Photos : Jay Dogo.



**1. ROBE** en coton, Molly Bracken, 120 €. **2. SOLAIRES** en polycarbonate, Izipizi, 50 €. **3. PARKA** en polyester recyclé, Desigual, 119 €. **4. MAILLOT** en polyamide stretch, Gémo, 15 € et 10 €. **5. SALOPETTE** en denim, Marlo, 195 €. **6. MARINIÈRE** en coton et polyester, La Petite Étoile Paris, 69 €. **7. FOULARD** en coton bio, Monoprix, 10 €. **8. ÉTUI** et **LANIÈRE** de téléphone, La Coque Française, 60 € et 20 €. **9. MULES** en plastique recyclé, Impala, 60 €. **10. SHORT** en toile de coton, V.de.Vinster, 195 €. **11. SAC** en coton, Souleiado, 179 €. **12. SAC** en toile de coton et empiècements en cuir, Dolomite, 90 €. **13. BOTTES** en cuir, Vanessa Bruno, 495 €.

PAR CLÉMENCE GUILLERM

THIERRY LEGAY (13)

LUNETTES IMPRIMÉES EN 3D • LUNETTES IMPRIMÉES EN 3D • LUNETTES IMPRIMÉES EN 3D

**3D**

# Créées à vos mesures, fidèles à votre nature

Vos lunettes imprimées en 3D sont créées à partir de 1000 points de votre visage.  
Elles sont uniques, extrêmement légères et éco-responsables.  
Pour que vos lunettes prennent une nouvelle dimension, les vôtres...  
et toujours à prix très très doux.



VIVEZ  
L'EXPERIENCE

**Acuitis**   
Maison d'Optique et d'Audition

# SAPÉE COMME...



**VESTE**  
Ganni,  
325 €.



**BOB** en vinyle, Lastelier,  
150 €.



**B.O.**  
Elise  
Tsikis,  
295 €.

**TEE-SHIRT**  
en polyester  
recyclé,  
Desigual,  
60 €



**SOLAIRES**  
Peter and  
May, 290 €.



**JUPE** en  
polyester  
recyclé,  
Desigual,  
70 €



**BOTTINES**  
Even&Odd,  
zalando.fr,  
50 €.



**SOLAIRES**  
à pampilles,  
Gucci.

**PANTALON**  
Ganni, 295 €.



**BASKETS**  
Uno 2,  
Skechers,  
100 €.



## ROSALIA

Un look haute couture, des influences streetwear et une pointe de bling : on s'inspire du style de la queen du flamenco.

PAR SOPHIE BILLAUD

**CORSET**  
Phème  
Paris,  
240 €.



**BLAZER et  
PANTALON**  
C&A, 70 €  
et 40 €.



**ROBE**  
fendue à  
sequins,  
Germanier,  
2511 €.



**CRÉOLES**  
Histoire  
d'Or, 35 €.



**SOLAIRES**  
Bottega Veneta,  
400 €.



**ESCAPINS** Aldo, 99 €.



**SANDALES** Crocs, 70 €.

DAVID BECKER/GETTYIMAGES VIA AFP. PRIX NON COMMUNIQUÉ SUR DEMANDE.

# Il était une fois... Maison 123

PAR MANON PIBOULEAU



**1983** La marque 1.2.3 souhaite mettre en avant les trois indispensables de la working girl (la chemise, la veste, le pantalon) et rendre le haut de gamme accessible à toutes les femmes.

**2014** Le studio de création innove et met au point le Wall. Cette nouvelle matière microfibre rend les vêtements doux et infroissables, pour porter le tailleur à la perfection.



**2000** Surfant sur son succès, 1.2.3 multiplie les points de vente et compte 300 adresses en France et dans le monde.



**2010** Eva Herzigova, supertop, devient ambassadrice de la maison et participe à la création des collections capsules. Une belle histoire qui dure quatre ans.



**2016** La collaboration avec la maison Swarovski donne naissance à une collection capsule ornée de cristaux et incarnée par l'actrice Elisa Sednaoui. Ça brille!



Maison 123

**2018** La marque évolue encore et change de nom pour Maison 123 (cent vingt-trois).

**2021** Maison 123 dévoile une collection capsule de lingerie qui met en avant le savoir-faire français.



**2019** Bienvenue à Sandrine Brézès, nouvelle directrice de création. Sa vision s'appuie sur quatre piliers : l'optimisme, l'exigence, le respect et la durabilité. Bien dit!

**2020** Axelle Mathery devient la nouvelle directrice générale de la maison et accélère le renouveau de la Maison 123.



**2023** La marque réécrit son histoire et réinvente son style à la fois moderne et terriblement féminin. Résultat? Un concentré d'optimisme pour célébrer encore et toujours chaque femme. ■





# Sneakers

Techniques ou couture, fluo ou pastel, on revisite ses classiques.

**1. FIFTIES** En toile, Tamaris, 67 €. **2. TECHNO** En synthétique et caoutchouc, Skechers, 90 €. **3. HAUTE COUTURE** En nylon et cuir, Maison Margiela x Salomon, 295 €. **4. BLACK & WHITE** En cuir nappa souple, Geox, 130 €. **5. TOUT-TERRAIN** En cuir et polyester, Axel Arigato, 320 €. **6. USED** En cuir, Autry, smallable.com, 250 €. **7. VINTAGE** En cuir, Adidas Forum 84 Low chez Courir, 120 €. **8. SPACE** En cuir et synthétique, Nike Huarache Craft chez Courir, 130 €. **9. RUNNING** En textile, Lacoste, 130 €.

PAR CLÉMENCE GUILLERM. PHOTO THIERRY LEGAY.

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

PAR CLÉMENTINE GUILLERM. PHOTOS JULIE ANSIAU.



## SEVENTIES

On ose la blouse transparente romantique avec un jean pattes d'éph rebrodé pour une allure bab chic assumée. Veste, 25 €, chemisier, 70 €, pantalon, 70 € et sandales, 40 €.



## SPORT CHIC

On vitamine la jupe longue champêtre avec un tricot de peau court et coloré, et des baskets fluo résolument street. Top, 60 €, jupe, 70 €, baskets Lacoste.



## KAWAII

Une robe imprimé paisley oui, mais dans une couleur vive pour le printemps! On l'agrémente d'un sac cameraman et de sandales à plateforme pour la touche kawaii. Robe, 70 €, sac, 100 €, sandales Nø Name.

Merci à la boutique Antirouille, 2, rue Gérard, Paris 9<sup>e</sup>, @antirouille\_vintage. La boutique ne proposant pas une large sélection de souliers, certains ne sont pas vintage. Modèle Maa, Mademoiselle Agency. Assistante stylisme Alice Peralta. Coiffure Lizaveta Lazovska, @lazovska\_. Maquillage Gabriel Leggieri, @gatzby\_mua.



### PETIT RAYON DE SOLEIL

Ça y est, il fait beau! Je peux enfin porter ma nouvelle robe. Petit Bateau, à partir de 60 €.



### BOUT À BOUT

Ma veste façon patchwork fait son effet! Nelia, Louise Misha, 290 €.

### CULOTTES COURTES

Je suis au sec et bien habillé.e. Bloomers Sauthon, 20 €.



## On a toutes un bébé à gâter

PAR MATHILDE BILL

### LUNCH BOX

Dans mon assiette aussi, tout est bien rangé. Assiette à compartiments avec ventouse, Munchkin, 32 € le lot de 2.



### FILER TOUT SHOES

Avec mes nouvelles baskets, je marche droit devant. Sneakers Kickrup, Kickers, 99 €.



### TOP CHEF

Je vais me régaler avec les plats cuisinés par les parents. Robot cuiseur, Babycook Express, Béaba, 160 €.



### DÉCONTRACTÉ CHIC

Ce pantalon est parfait pour la maison ou les soirées à Saint-Tropez - si j'ai la permission. Cyrillus, 30 €.

### HAUT PLACÉ

Je suis bien installé.e pour le dîner. Chaise haute bébé, Maison Louis Drucker, à partir de 258 €.



GSK

CERTAINES  
MENACES  
SONT PRÉVISIBLES  
MAIS PAS  
LES MÉNINGITES

Les **MÉNINGITES À MÉNINGOCOQUE**  
sont rares, imprévisibles,  
foudroyantes et graves.

Des moyens de prévention existent, dont la vaccination.

La vaccination doit être réalisée dans le cadre  
des recommandations vaccinales en vigueur.

**PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN**

Pour en savoir plus,  
[www.protectionmeningites.com](http://www.protectionmeningites.com)



Laboratoires Dermatologiques  
**Eucerin**<sup>®</sup>

# HYDRATE INTENSÉMENT

APAISE LA PEAU SÈCHE PENDANT 48H



PARFUM APAISANT

SPÉCIALEMENT CONÇU  
POUR LA PEAU SÈCHE

TEXTURE NON COLLANTE  
ABSORBÉE RAPIDEMENT



Une formule ultra-efficace

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

Disponible en pharmacie et parapharmacie - Pour en savoir plus rendez-vous sur [www.eucerin.fr](http://www.eucerin.fr)

SOINS ★ BIEN-ÊTRE ★ MAKE-UP ★ PARFUMS

# COSMOPOLITAN Beauty

MODÈLE JOHANNA, MADEMOISELLE AGENCY. COIFFURE MARTYN FOSS CALDER, AIRPORT AGENCY. MAKE-UP LISA LEGRAND, AIRPORT AGENCY. ASSISTANTE STYLISME CLÉMENTINE GUILLERM. MAILLOT CHLORE, COLLIER ZAG BIJOUX. MERCI AU SO/HÔTEL.

**EST-CE QUE  
JE PEUX ÊTRE  
ÉCOLO  
SOUS LA  
DOUCHE?**

Là est la question.

PHOTO EMMANUELLE HAUGUEL. RÉALISATION VISUELLE DOMINIQUE ÉVÈQUE.

Et si on transformait la douche en expérience holistique ? À la clé, un bonus de bien-être, pour soi et pour la planète.

PAR EMMANUELLE LANNES ET SARAH AGRICOLE

## On économise l'eau

Un bain équivaut à 200 litres d'eau écoulée, contre 15 litres par minute pour une douche. Nos factures d'eau et d'électricité nous diront merci, sans compter le soulagement pour la terre, en manque d'eau chronique.

### Trucs et astuces

★ Mettre un chrono de 5 minutes sur son smartphone ou une chanson qu'on adore et s'y tenir. Résultat ? 75 litres d'eau au lieu des 150 litres lorsqu'on perd la notion du temps et qu'on s'éternise sous l'eau chaude.

★ Se savonner en coupant l'eau, c'est 20 litres économisés.

★ Investir dans une éco-douchette, soit un pommeau design, percé de trous permettant d'injecter de l'air dans l'eau. Non seulement on économise 70 % d'eau, mais on s'offre une sensation relaxante de fines gouttelettes, comme une brumisation XXL. Eco2-Douche L'Originale, greenweez.com.

## On change de mousse

La mousse lavante façon chantilly, ultra-sensorielle ? Dépassée. Elle nécessite un paquet de tensioactifs décapants, indicateurs de la présence de sulfates irritants pour la peau et non biodégradables dans l'eau.

### Trucs et astuces

★ Opter pour des gels douche, enrichis en agents relipidants, qui nourrissent l'épiderme et contrebalancent le potentiel irritant de certains tensioactifs.

L'idéal ? Piocher dans la famille des composants « non ioniques », doux pour la peau, le cuir chevelu et l'eau. Leurs noms : décyl glucoside, cetyl alcool, lauryl glucoside, coco glucosides. Et pour le juste dosage, une noisette pour tout le corps suffit largement.

★ La tendance ? Le retour aux produits solides, surgras, sans un gramme de conservateurs et souvent enrichis d'actifs upcyclés. Ils durent longtemps et sont biodégradables.

## On découvre les bienfaits du froid

Trop chaude, le plus souvent à 38 °C, l'eau est le pire cauchemar de la peau et des cheveux.

### Trucs et astuces

★ Selon Wim Hof, surnommé « l'homme de glace », le froid est un outil simple et naturel qui renforce le système immunitaire, booste la sérotonine et tonifie le corps, sans impacter le film hydrolipidique. On procède par pallier : douche tiède, on coupe l'eau, puis on se savonne. L'objectif est ensuite de se rincer à l'eau fraîche, puis froide. On s'habitue très vite, promis ! wimhofmethod.com

★ Une autre motivation ? Une douche « trop chaude » par jour et par personne correspond à environ 50 € sur une facture d'électricité annuelle. ■  
*Merci à Cyrille Telling, fondateur de Novexpert.*

## AMUSE-DOUCHE



### DU VERRE

Pour une formule intégrant un complexe lipidique d'origine végétale. Savon Extra Pur, Compagnie de Provence, 19 €.



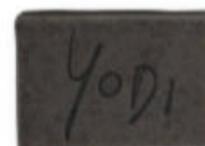
### DU DESIGN

En direct de Stockholm, une version nomade pour ce best-seller blindé en huiles bio. Savon Corps doux Amazonian Amour, Beauty Disrupted, 13 €.



### DE L'ACIER INOXYDABLE

Pour cette formule courte, dix ingrédients aux parfums naturels canon et notés 100/100 sur Yuka. On laisse fondre et c'est prêt. Flacon Éternel + recharges, Neo by Nature, 28 € + 7 €.



### DU 2 EN 1

Au menu, huiles bio de coco ou d'amande douce, et surtout un soupçon de marc de café pour garder la peau douce au fil des jours. Savon Corps Exfoliant 2 en 1, Yodi, 12 €.

# Prévention anti-âge urbaine

  
**+82%**<sup>1</sup>  
d'hydratation  
**+78%**<sup>2</sup>  
teint plus lumineux  
**+46%**<sup>2</sup>  
d'effet lissant

## OCEAN DEFENSE

### ROUTINE TRIPLE ACTION

POLLUTION  
LUMIÈRE BLEUE  
STRESS URBAIN

**Algotharm**  
LA COSMÉCEUTIQUE MARINE





**THIS IS HER!  
UNDRESSED**

Un sillage peut agir sur le corps et l'envie de se mettre en mouvement. La preuve? Cette composition, mix de gingembre et de fleur d'oranger, avec un duo cotonneux musc-santal qui met les sens dans tous leurs états. Zadig & Voltaire, 87 € les 50 ml.

**ROSE PASSION**

On imagine la rencontre de deux notes, synonymes de danse dans le sable et de couchers de soleil: l'eau de coco et la fleur de frangipanier. Puis on l'enrichit de quelques pétales de jasmin, d'une goutte de vanille, et on mesure sa chance. Jimmy Choo, exclu Sephora, 65 € les 40 ml.

**ANGE DES VIGNES**

La belle idée? Puiser dans l'énergie du fragola, ce raisin au goût de fraise des bois, pour redonner l'envie de porter un chypré, et lui associer du néroli et des copeaux de bois de chêne au goût rhum-vanille. Caudalie, 31 € les 50 ml.

**POUR LUI  
EROS**

On lui offre une aura de plantes digne des dieux de l'Olympe: essence de menthe, ambroxan, mousse, citron d'Italie ou sauge... Effet nuit blanche garanti. Versace, sephora.fr, 52,50 € les 50 ml.

**FAME BLOOMING PINK**

Notre petite «robote», déjà iconique, fait son come-back en robe sequins rose métallisé. Son sillage reste le fil rouge de l'intrigue: mangue mûre, jasmin et encens. À suivre sans modération. Paco Rabanne, 139 € les 80 ml.

**IRRÉSISTIBLE  
ROSE VELVET**

C'est la joie qu'on se prend de plein fouet avec ce nouvel opus. Un effet milk-shake pour la peau, grâce à un quatuor de roses dont une, au doux nom de moschata, infusée dans un patchouli lacté. Givenchy, 75 € les 35 ml.

PAR EMMANUELLE LANNES

THIERRY LEGAY (6)

# APIVITA



## FEEL WATERFUL AQUA BEELICIOUS

*l'hydratation infusée de fleurs & de miel*



**nouveau**  
crème  
teintée

JUSQU'À 98%  
D'ORIGINE  
NATURELLE

TUBES  
RECYCLÉS\*

CONTRÔLE  
LES BRILLANCES  
ASPECT MAT

CONFORT  
TOUCHER  
VELOUTÉ

PROTECTION  
SPF  
FINI LUMINEUX

### TOUT COMMENCE PAR L'HYDRATATION. CHOISISSEZ VOTRE MATCH IDÉAL!

La gamme AQUA BEELICIOUS est formulée de manière experte avec une fusion de fleurs de ciste, d'iris, de rose sauvage et de miel de fleurs, des ingrédients super-hydratants qui reconstituent les réserves d'hydratation de la peau.



[www.apivita.com](http://www.apivita.com)



POLLINATE BEAUTY

A close-up, high-resolution portrait of a woman's face, focusing on her eyes and skin texture. She has dark hair and light-colored eyes. The background is a soft, out-of-focus blue and green, suggesting an outdoor setting. The text '100H\*' is prominently displayed in white, bold, sans-serif font on the right side of her face. Below it, the words 'D'HYDRATATION' and 'NON-STOP' are stacked in a smaller, white, bold, sans-serif font.

# 100H<sup>\*</sup>

D'HYDRATATION  
NON-STOP

\*Mesures instrumentales réalisées sur 12 personnes après une application.



# YVES ROCHER

*Bretagne, France*



**NOUVEAU**

## SÉRUM HYDRA VÉGÉTAL



### LA FORCE HYDRATANTE DE L'EAU CELLULAIRE D'ÉDULIS

cultivée en agro-écologie  
dans nos champs bio à la Gacilly

Résultat : +40%\* d'hydratation en immédiat  
pour une peau désaltérée et éclatante.



HYDRA  
VÉGÉTAL

SÉRUM  
HYDRATATION  
NON-STOP 100H\*

100H\* NON-STOP  
MOISTURIZING  
SERUM

YVES ROCHER  
*Bretagne, France*



Disponible en boutique et sur [yves-rocher.fr](https://www.yves-rocher.fr)

\*Mesures instrumentales réalisées sur 12 personnes après une application.

LIBÉRONSLA FORCE DES PLANTES

# Notre top 7

Pour vous, on ne garde que le meilleur !

PAR EMMANUELLE LANNES

## RÉGIME BIO

L'idée de ce labo bio ? Écovaloriser les noyaux d'abricot par une première pression à froid avant de les broyer pour obtenir un effet deux en un : des micrograins pour chasser les cellules grises, et de l'huile concentrée en oméga 3 et 6 pour apaiser. En bonus, une texture fraîche, orangée-vitaminée. Gommage Sorbet Éclat, Patyka, 19 €.

florence  
by mills™

## FLOTS BLEUS

Texture jelly et patches en virgules, ces «stranger things» sont le fruit de l'imagination de Millie Bobby Brown qui met sur orbite sa marque, Florence. Enrichis en acide hyaluronique hydrolysé pour hydrater et repulper le contour des yeux, ils rafraîchissent avant une soirée red carpet, mais font aussi un bien fou aux girls next door. Surfing Under The Eyes, Florence by Mills chez Nocibé, 23 €.

## COCKTAIL SANS ALCOOL

Une infusion de peau ? Rien que l'idée, on décolle ! À l'application, cette lotion est délicieuse : hyper hydratante grâce à l'acide hyaluronique, à son copier-coller complexe des quinze acides aminés de la peau et à l'extrait de nénuphar qui repulpe. À appliquer matin et soir. Soft Clean Infusion, Estée Lauder, 39 €.

## AU DOIGT ET À L'ŒIL

Comment l'appeler ? Blush, baume, berlingot ? Les trois ! Dans ce boîtier, une texture magique : un coussinet de poudre, aussi léger qu'un nuage car composé à 40 % d'huile, qui fond sur la peau. Sur les joues, il bombe ou sculpte ; sur les paupières, il donne de l'éclat à l'air de rien, le tout en matifiant. Neo Nude Melting Color Balm, Giorgio Armani, 47 € l'un.

## FRENCH TOUCH

Jeanne Damas est l'incarnation du cool parisien. Sa première ligne de soins ne pouvait être qu'à son image : simple, healthy et tout-terrain. Parfaitement fleurie à l'extrait de pivoine et à l'huile de rose musquée, vitaminée au cassis et à la «E», elle blushe le teint tout en repulpant. La Crème Visage, Les Filles En Rouge, fr.rouje, 55 €.

## HELLO PRINT!

L'encre, le non transfert, l'effet vinyl... des exigences d'imprimeur pour ce brillant à lèvres. Les truc en plus ? L'ultra-confort et des couleurs chair vraiment réussies qui résistent à un after hour pendant plus de seize heures. Superstay Vinyl Ink, Punchy 120 et Extra 130, Maybelline, 13 € l'un.

## ANTI-SOIF

On file faire un jogging, puis on teste le déj en terrasse et en plein vent. Le tout en ayant préalablement déposé sur nos joues ce soin rebond blindé en kalanchoë et acide hyaluronique. La sensation est super addictive, comme si la peau s'abreuvait à la source. Pour les groupes, rien n'interdit de l'appliquer en cataplasme pour un vrai reset. Hydra-Essentiel, Clarins, 30 €.

THIERRY LEGAY (14)



**N°1**  
MONDIAL DE LA  
PROTECTION SOLAIRE\*

**TRÈS HAUTE PROTECTION  
IMMÉDIATE UVA/UVB**



\*Euromonitor International Limited; NIVEA dans la catégorie des produits solaires, incluant les produits de protection solaire les après soleil et les autobronzants; en termes de valeur de ventes en magasin, 2022.



# Dans les nuages

Il suffit de regarder le ciel.

PAR DOMINIQUE ÉVÊQUE

ILLUMINER LE TEINT



1. Dior Forever Velvet Veil, Dior, 50 €.
2. Fond de Teint Nude EX, Suqqu, 60 €.
3. Fond de Teint Correcteur Mat, Nars, 44 €.
4. Fond de Teint Sérums Couvrance Totale Good Apple, KVD Beauty, chez Sephora, 43 €.
5. Fond de Teint, Perfection Naturelle, Terracotta, Le Teint, Guerlain, 56 €.



## S'OFFRIR UN DATE AVEC LE SOLEIL

De l'acide hyaluronique pour le rebond, et trois tons de beige ambré, mat et brillant qui projettent ombres et lumière sur la peau. Comme si on avait attrapé au vol les premiers UV. Poudre Minérale Bonne Mine, Hermès Plein Air, O3 Sahara, Hermès, 96 €.

## SOUS LES ÉTOILES

Pour la douceur, du beurre de mangue sauvage. Pour la couleur incognito, des pigments minéraux ultra-fins, mats et transparents, qui voilent les lèvres façon mousseline de soie. Et pour la soft touch, un beige nu qui matche avec toutes les carnations. Le Rouge Sheer Velvet, 09, Givenchy, 42 €.

## ÊTRE DANS LE CLOUD

Neuf fards, poudres ou crèmes, ultra-mats, à étirer en halo tie & dye ou à poser en touches impressionnistes. L'effet fondu très doux libère la créativité. Palette d'Ombres à Paupières, Cool Matte Obsessions, Huda Beauty, chez Sephora, 32 €.

## MIMER LES EFFETS DU GRAND AIR

Coup double: plus qu'une base de teint qui floute les imperfections et fixe le make-up, cette crème fondante blindée en acide hyaluronique et en niacinamide agit également sur la peau, repulpée et adoucie au fil des jours. Base de maquillage lissante et hydratante 24 H, Priming Sérums, Lancôme, 57 €.

## CHANGER DE DIMENSION

La brosse en hélice amplifie tout sur son passage: longueur, volume, courbure. Quant à la formule, enrichie en fibres hybrides, elle multiplie les cils et donne des ailes au regard. Mascara Falsies Surreal, Maybelline, 14 €.

LAUNCHMETRICS DÉFILÉ MISSONI PRINTEMPS-ÉTÉ 2023, THIERRY LEGAY (11), DR

# MON CONTRAT PEAU DOUCE

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



**body  
minute**  
INSTITUT

5€\*  
ZONE D'ÉPILATION

19,90€\*  
MASSAGE ANTI-STRESS

**nail  
minute**  
MANUCURE

14,90€\*  
MANUCURE

18€\*  
SEMI-PERMANENT

**hair  
minute**  
CUT & DRY

9,90€\*  
BRUSHING

19,90€\*  
COUPE-BRUSHING

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

SANS RDV

# bodyminute

INSTITUT EXCLUSIVEMENT FÉMININ | 12,90€/MOIS

\* pour les abonnées.

Le Bien-Être est Amour.

## REPÉRÉ SUR LES PODIUMS

Le carré en liberté: des pointes très légèrement retroussées pour donner du mouvement au moindre souffle. Défilé Stella McCartney printemps-été 2023.



## EFFET CLIM & CHIC

L'idée? Upgrader sa queue-de-cheval ou son petit chignon en deux tours de chouchou! En coton tie & dye, Tea, Maison Michel, 130 €; avec imprimé Fleur de Maussane, Souleiado, 19 €; régressif en éponge velours, La Bonne Brosse, 18 €.



## VENT DE FOLIE

Totale addiction à Whitney Peak, la nouvelle idole de *Gossip Girl*, et à son parfum Coco Mademoiselle décliné en version cheveux. Une vaporisation en arc de cercle autour de la tête suffit à booster l'aura et à embarquer nos fans dans un sillage ambré et frais. Parfum Cheveux, Coco Mademoiselle, Chanel, 65 €.

# Prendre l'air

PAR DOMINIQUE ÉVÈQUE

## ÉVASION

Quand une marque de skincare mythique découvre que l'huile fermentée de camélia rose est le secret «beaux cheveux» des geishas, ça donne ce masque génial: une huile ultra-légère, sans conservateur ni silicone, au parfum iconique néroli-sable-chaud-coco, qui prépare les longueurs à la douceur. Le Masque Nutrition Avant-Shampooing, Hair Prodigieux, Nuxe, 30 €.



## AÉRIEN

Ces outils, beaux et pro, permettent de retrouver du volume: on commence avec la brosse à crêper, alternance de poils de sanglier et de nylon, pour «repuiser» le volume mèche par mèche. Puis on coiffe et on replace avec le peigne aux dents arrondies, conçu pour ne pas faire retomber la masse. Teasing Brush et Hair Pick, Oribe, 60 € chacun, en exclu au Bon Marché Rive Gauche.



## L'ASTUCE DIY

On suit le #ricewater et les beautystas asiatiques, qui connaissent le secret de l'eau de riz pour rendre les cheveux plus beaux, plus forts, plus longs, tout en soignant les désordres du cuir chevelu. Version home made, la meilleure recette est celle de la marque Gallinée, qui a mis l'eau de riz au cœur de ses soins capillaires: faire bouillir pendant 10 min 1 verre de riz bio, rincer dans 3 verres d'eau, filtrer, couvrir et laisser fermenter à température ambiante deux ou trois jours jusqu'à un léger bouillonnement – signe que l'eau s'est transformée en potion magique, riche en vitamines et acides aminés, au pH plus acide, en osmose totale avec le cuir chevelu. Laisser poser 20 min en masque pré-shampooing, puis étirer des racines aux pointes. [gallinee.com](http://gallinee.com)

## 5 SHAMPOINGS SECS



**1** Mousse, Volume et Légèreté, Hexaphane, Noreva, 8 €.



**2** Extra-Doux, à l'Avoine & Céràmides, Klorane, 10,15 €



**3** Douceur aux Prébiotiques, Phyto, 6 €.



**4** Clean Volume Detox, Olaplex No. 4D, 30 €.



**5** Pure Detox, Yves Rocher, 7 €.

# Corine de Farme

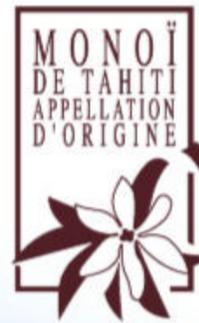


MONOÏ de Tahiti  
100% d'origine naturelle

Clean beauty



Fabriqué en France



## LA COSMÉTIQUE NATURELLE ET BIO DES PEAUX SENSIBLES

Disponible en grandes surfaces - Retrouvez nos engagements sur [corinedefarme.fr](https://www.corinedefarme.fr)

# Améliorer le quotidien des malades grâce au rugby, Stéphanie Motton, présidente des Rubies, relève le défi avec Avène.

Puissante, ambitieuse, généreuse, Stéphanie Motton a un parcours à faire tourner les têtes : deux enfants, et une profession dans une discipline particulièrement masculine – chirurgienne spécialisée dans les cancers de la femme. Pourtant, sa liberté est sans limite puisqu'elle vit actuellement en Australie pour huit mois. Pour le plaisir de montrer à ses enfants que le monde est vaste et qu'il existe différentes façons de voir les choses. Pour la quête d'un nouveau souffle au contact de la nature et avec la volonté, aussi, de capturer l'essentiel. Une valeur chère à Stéphanie qui, malgré le rythme soutenu de ses journées, a pris le temps de réfléchir à l'impact du sport sur la qualité de vie de ses patients, sur la tolérance des médicaments et sur le pronostic de la maladie. Très vite, elle réalise l'urgence et la nécessité de se saisir de « cette nouvelle arme thérapeutique ». Elle crée donc l'association Rubies, un rugby adapté aux patientes, et pour améliorer leur self estime. Au fil des mois, Stéphanie constate combien cette thérapie non médicamenteuse fonctionne à merveille. C'est dans ce contexte « vertueux » que la rencontre avec Avène prend tout son sens. Très implantée à Toulouse, cette marque phare du



## BIO EXPRESS

**1997**  
Concours de première année de médecine réussi.

**2002**  
Arrivée à Toulouse pour l'internat de gynécologie-obstétrique.

**2017**  
Création des Rubies.

groupe Pierre Fabre a le même objectif que les médecins de l'oncologie de Toulouse et de l'hôpital de Rangueil : faciliter le quotidien des malades. Plus qu'une évidence, un engagement commun. Lorsque l'association Rubies surgit dans la conversation, cette ligne dermo-cosmétique devient à la fois une présence affective et généreuse, grâce à un réel soutien financier, avec une même philosophie : sur le terrain, main dans la main,

patients et soignants.

## Son rôle au quotidien

« Je suis chirurgienne oncologue, spécialisée en gynécologie. Depuis trois ans, je suis également médecin du sport. Et j'ai aussi quelques projets de

recherche clinique en cancérologie dont un sur le sport et le cancer. »

**Son pari réussi** « C'est en cours : adopter pendant huit mois le style de vie australien, montrer à nos enfants qu'on peut partir et tout changer si on veut... tandis que les Rubies fonctionnent toutes seules comme des grandes. »

**Son défi pro** « Avoir réussi le concours de première année de médecine, une revanche personnelle. »

**Son mantra** « Vieillir sereinement, rester joyeuse ! »

**Sa fierté** « Mes enfants évidemment, c'est un mélange de nous en mieux. »

## Son profil green

« J'investis dans le futur en sensibilisant à fond mes enfants, ce qui me motive, aussi, pour leur donner le bon exemple. »

## Le monde serait moins beau sans...

« Les Rubies, elles sont la continuité de mon travail. Elles incarnent ce pour quoi j'ai voulu devenir médecin : le mouvement, la résilience, la joie, la conscience du corps, la vie. »

## Une voix qui l'inspire...

« Celle de Laure Adler dans *L'Heure bleue*. » ■

## SON SOIN COUP DE CŒUR



★ Le Soin solaire Intense Protect 50+, Avène: « Il couvre un large spectre solaire. Sa texture pénètre vite tout en hydratant ma peau, je l'utilise dès les premiers rayons du soleil. »

PAR EMMANUELLE LANNES

# NOS CONSEILS & SANTÉ MINCEUR

POUR RETROUVER VOTRE SILHOUETTE

COMMUNIQUÉ



**A**ujourd'hui, en France, 1 personne adulte sur 3 est en surpoids<sup>1</sup>. Ce problème de santé peut être causé par une multitude de facteurs: une alimentation déséquilibrée (38% des Français grignotent entre les repas)<sup>2</sup>, l'arrêt de la cigarette (avec une prise de poids moyenne de 3,3kg)<sup>3</sup>, les suites de grossesse et la ménopause<sup>4</sup>, la sédentarité<sup>5</sup>, le stress<sup>6</sup> mais aussi une flore intestinale déséquilibrée<sup>7</sup>!

## La flore intestinale, cet écosystème clé de notre organisme

Composée de milliards de micro-organismes vivant dans notre système digestif et essentiel à notre santé, la flore intestinale joue un rôle primordial dans le bien-être de notre organisme: bonne digestion des aliments, protection contre les bactéries indésirables, développement du système immunitaire mais aussi prévention du surpoids et de l'obésité. **Une flore intestinale déséquilibrée peut ainsi favoriser la prise de poids en perturbant la régulation de l'appétit et du métabolisme.**

## Comment maintenir une flore intestinale saine et efficace pour contrôler son poids ?

- **Manger en pleine conscience en prenant le temps de savourer chaque repas pour atteindre la satiété<sup>9</sup>.** Il faut entre 20 et 25 minutes pour atteindre cette sensation<sup>10</sup>.
- **Adapter les quantités** de nourriture dans son assiette.
- **Manger équilibré avec 5 fruits et légumes par jour**, des féculents complets, du poisson, des produits

laitiers, des huiles de colza, de noix et d'olive et en limitant la consommation d'alcool, de boissons sucrées, d'aliments gras, sucrés, salés et ultra transformés.

- **Pratiquer au moins 30 minutes d'exercices dynamiques par jour** pour éviter la sédentarité.

### Une formulation innovante

grâce à la souche unique *Hafnia alvei* HA4597<sup>®</sup>, fruit de 15 ans de recherche française dans l'équilibre métabolique :



**La souche probiotique *Hafnia alvei* HA4597<sup>®</sup>** naturellement présente dans l'organisme: souche de fermente lactique capable de produire la protéine ClpB, qui est identifiée comme mimétique de l'une des hormones de satiété<sup>11</sup>.



**Les graines de guarana** aident notamment à favoriser la perte de poids en plus de mesures diététiques<sup>11</sup>.

SYMBIOSYS<sup>®</sup>  
**SATYLIA<sup>®</sup>**

Experts du microbiote depuis 70 ans, les laboratoires Biocodex ont développé Symbiosys<sup>®</sup> Satyia<sup>®</sup>, un complément alimentaire destiné à l'adulte, à base d'une souche probiotique unique, associée à du guarana et du chrome pour trouver la silhouette qui vous convient.



**Le chrome** est un oligo-élément essentiel qui contribue au métabolisme normal des macronutriments et participe au maintien d'une glycémie normale<sup>11</sup>.

**Programme d'essai de 15 jours**  
28 gélules: **29,30€**

**Programme complet d'1 mois**  
60 gélules: **47,50€**

Prendre 2 gélules par jour:  
1 au petit déjeuner & 1 au déjeuner.



### BON DE RÉDUCTION IMMÉDIATE DE 5€

Offre valable du 1<sup>er</sup> janvier au 31 juillet 2023 sur la boîte de Symbiosys<sup>®</sup> Satyia<sup>®</sup> de 60 gélules dans la limite des stocks disponibles.

Remise effectuée sur le prix affiché dans les pharmacies partenaires référencant le produit Symbiosys<sup>®</sup> Satyia<sup>®</sup>.

<sup>1</sup> Etude ESTEBAN 2014-2016 – Chapitre corpulence: stabilisation du surpoids et de l'obésité chez l'enfant et l'adulte - 2 CREDOC – Observatoire du snacking - 3 Williamson DF, Madans J, Anda RF, Kleinmann JC, Giovino GA, Byers T. Smoking cessation and severity of weight gain in a national cohort. N Engl J Med 1991; 324:739-45. - 4 Kuhlmann et al. Weight Management Interventions for Pregnant or Postpartum Women. Am J PrevMed 2018; 34(6) - 5 Tremblay et al., Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. Appl. Physiol.Nutr. Metab. 35:725-740 (2010) - 6 Ferguson et al., Self reported Causes of Weight Gain Among Prebariatric Surgery Patients. Canadian Journal of Dietetic Practice and Research Vol 74 No 4, Winter 2013 - 7 Microbiome Foundation: <https://microbiome-foundation.org/stress-et-microbiote/> - 8 Médecine Sciences.org: [https://www.medecinesciences.org/en/articles/medsci/full\\_html/2008/07/medsci2008245p505/medsci2008245p505.html](https://www.medecinesciences.org/en/articles/medsci/full_html/2008/07/medsci2008245p505/medsci2008245p505.html) - 9 Woda A, Hennequin M, Peyron MA. Mastication in humans: finding a rationale. J oral Rehabil. 2011 Oct; 38(10):781-4. Doi: 10.1111/j.1365-2842.2011.02235.x.PMID: 22093138 - 10 Higgs S, Woodward M. Television watching during lunch increases afternoon snack intake of young women. Appetite, 2009 Feb 52(1) :39-43. Doi : 10.1016/j.appet.2008.07.007.Epub 2008 Jul 23. PMID: 18692103 - 11 <https://www.symbiosys.fr/symbiosys-satyia-v7146.html>

Produits disponibles en pharmacie et parapharmacie et sur [www.symbiosys.fr](http://www.symbiosys.fr).

Prendre SYMBIOSYS<sup>®</sup> Satyia<sup>®</sup> quotidiennement. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. SYMBIOSYS<sup>®</sup> Satyia<sup>®</sup> ne doit pas se substituer à une alimentation équilibrée et variée et à un mode de vie sain. Ce complément alimentaire contient de la caféine (6,6 mg/dose journalière), déconseillé aux enfants, femmes enceintes ou allaitantes. Lire l'étiquetage avant toute utilisation. Code réglementaire : S-SAT-23.43

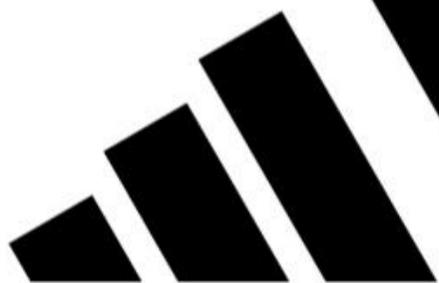
# adidas 10K PARIS

11 JUIN 2023

LA COURSE ICONIQUE  
AU CŒUR DE PARIS !

     
#adidas10kParis

INFOS, INSCRIPTION ET PRÉPARATION  
[adidas10kparis.fr](https://adidas10kparis.fr)



COSMOPOLITAN



LOVE ★ SEXE ★ SOCIÉTÉ ★ PSYCHO&CO

# cosmo



UN PEU, BEAUCOUP,  
PAS DU TOUT...

**EST-CE QUE JE  
M'AIME ASSEZ?**

« Est-ce que tu m'aimes ? », ça, on sait demander. « Est-ce que je m'aime ? », un peu moins. Pourtant, c'est avec soi-même qu'on passe le plus de temps... On fait le bilan avec l'aide d'une spécialiste.

PAR CAMILLE ANSEAUME. PHOTOS LUCAS OTTONE.

« I can buy myself flowers, write my name in the sand, talk to myself for hours, say things you don't understand... », chante Miley Cyrus depuis janvier dernier. Et si le titre a pulvérisé les records d'écoute sur Spotify, c'est parce qu'il sonne comme un hymne à l'amour de soi. « Je peux m'acheter moi-même des fleurs, écrire mon nom dans le sable... » : en gros, je peux m'aimer mieux qu'aucun homme ne pourra le faire, et ça, c'est carrément une bonne nouvelle. S'aimer soi-même, on pressent que c'est la base de tout, la condition sine qua non du bonheur. Mais on prend rarement le temps de se poser la question en ces termes : au fait, est-ce que je m'aime ? Avec les autres, il y a les amours qu'on ne questionne pas (celui pour nos BFF, nos enfants...), celles qu'on interroge de temps en temps, pour vérifier (celui pour notre amoureux ou notre amoureuse), mais l'amour qu'on se porte mérite aussi un état des lieux. J'en suis où dans ma relation avec moi ? On a demandé à Géraldyne Prévot Gigant, psychopraticienne, autrice et conférencière, de nous aider à évaluer l'amour qu'on se porte, et de nous donner des tips pour le renforcer.

## Je m'aime assez si je m'aime maintenant

« L'amour, c'est comme les voyages en train », slame Grand Corps Malade, et on est plutôt d'accord, à une différence près : sur SNCF Connect, on peut poser une option à confirmer. En amour, ça se fait moyen : quand on aime quelqu'un, on l'aime « en l'état ». Pas « quand il aura perdu cinq kilos » ou « quand elle aura mis le holà sur le boulot ». Et avec soi, c'est pareil : quand on s'aime suffisamment, on s'aime dès maintenant. Penser « Je m'aimerai quand j'aurai trouvé l'amour ou ma voie professionnelle », c'est se tromper de combat. Je m'aime dès aujourd'hui, pas (seulement) parce que je suis géniale, mais parce que c'est le seul « moi » dont je dispose.

**Comment je fais pour m'aimer un peu mieux ?** Je dresse un état des lieux de mes qualités, mes compétences, mes réussites, en commençant toutes mes phrases par « J'ai déjà... ». Objectif : m'ancrer dans le présent, et m'efforcer de partir de mes ressources actuelles.

## Je m'aime assez si je m'aime sans pression

Il y a une solution hyper efficace pour se trouver nulle, insuffisante, incompétente et incapable : c'est de vouloir s'aimer très fort et en permanence. L'amour propre passionnel, c'est comme l'amour passionnel tout court, il faut s'en méfier. Pour certains « vieux couples », c'est d'ailleurs le secret de l'amour qui dure : s'autoriser à ne pas s'aimer tous les jours. Quand on entretient une bonne relation avec soi, on ne s'aime pas tout le temps, dans tous les domaines, les contextes, ni avec tout le monde. S'aimer, c'est un processus en développement constant. Alors on évite de se remettre en question les jours de moins bien et de s'auto-plaquer en décrétant que c'est fini avec nous.

**Comment je fais pour m'aimer un peu mieux ?** J'imaginerai une jauge d'amour-propre et je me demande ce que je pourrais mettre en place pour la faire grimper de cinq petits pour cent. Objectif : identifier des étapes intermédiaires et valoriser nos micro-évolutions.

## Je m'aime assez si je m'aime sans tenir compte des circonstances

S'aimer seulement quand on est au top ou quand on réussit, ça ne s'appelle pas s'aimer, mais au mieux « bien se kiffer ». Encore une fois, pour bien comprendre la notion d'amour de soi, on peut la mettre en parallèle avec l'amour des autres : on n'aime pas notre meilleure amie seulement quand elle est en pleine forme, drôle, pertinente, qu'elle vient de décrocher une augmentation et de s'épiler les sourcils. On l'aime aussi la morve au nez, doutant d'elle-même, essuyant un échec, traversant une rupture ou une sale période. S'aimer soi-même, c'est se porter un amour inconditionnel, qui ne fluctue pas en fonction des circonstances, et auquel on peut revenir tout le temps, même dans la tempête... Surtout dans la tempête.

**Comment je fais pour m'aimer un peu mieux ?** Quand on pense à l'amour inconditionnel, on pense à celui d'un parent pour son enfant. Que les miens aient rempli leur rôle à la perfection ou pas, je m'amuse à visualiser des parents parfaits, et je rédige une lettre que ces parents imaginaires m'adresseraient pour me faire part de leur amour sans conditions et sans limites.

## Je m'aime assez si je me connais

On n'aime pas quelqu'un comme ça, sans le connaître (sauf Chris Evans, à la limite). C'est pareil avec soi-même. S'aimer, ça suppose d'avoir une connaissance de soi assez



approfondie pour orienter nos choix et notre vie en accord avec nos aspirations profondes, et pas juste par réflexe, en fonction de ce que les autres attendent de nous, ou de nos nombreux conditionnements. Et se connaître, ce n'est pas se taper la discute pour parler avec soi-même de météo ou de Harry et Megan : c'est être capable d'établir en permanence la connexion avec qui nous sommes. C'est, dans un premier temps, tourner le regard et l'attention vers soi pour observer la façon dont on se sent.

**Comment je fais pour m'aimer un peu plus ?** Je profite d'un moment sans enjeu particulier (une soirée avec des amis, une balade solo, un repas en famille) pour me prêter à l'exercice du « body scan » : je me concentre sur les sensations à l'intérieur de mon corps (chaleur, tensions, respiration, posture du dos...) pour m'entraîner à écouter les signes que m'envoie mon organisme.

### Je m'aime assez si je trouve que je suis quelqu'un de bien

Dans cette quête de connexion à soi-même, le maillon indispensable est celui des valeurs, que le psychologue social Shalom Schwartz définit comme « les convictions que nous considérons comme particulièrement importantes pour nous, celles qui (...) nous servent pour effectuer nos choix les plus cruciaux et qui orientent donc

pour une large part nos actions et notre comportement ». Faire la lumière sur ces « valeurs moteurs » permet de construire l'estime de soi, qui est à la base de l'amour de soi. Contrairement à la confiance en soi, qui se vérifie dans l'action (« Je suis bonne en négociation »), l'estime de soi porte sur ce qu'on pense de nous-mêmes et des valeurs qui nous habitent. C'est uniquement lorsque l'estime de soi est positive que peut naître et grandir l'amour de soi.

**Comment je fais pour m'aimer un peu plus ?** Je fais le point sur mes valeurs grâce à l'échelle de Rosenberg, facilement disponible en tapant ce terme sur Google, conçue par le sociologue Morris Rosenberg pour mesurer le niveau global d'estime de soi.

### Je m'aime assez si je suis indulgente avec moi

Revenons-en à votre amie, blottie dans son canapé (ou le vôtre) avec le nez qui coule : vous vous imaginez, la regardant, vous dire mentalement : « Pauvre fille, tu l'as pas volé finalement, ta vie tout entière est un échec, et puis arrête de renifler, ça me dégoûte » ? Si votre réponse est « oui », soit vous êtes un monstre, soit vous avez un SPM très violent. Si votre réponse est « non » : pourquoi, dans ce cas, êtes-vous capable de penser ça de vous-même, dans une situation similaire ? En plus de la tristesse que l'on peut ressentir

dans certaines situations, notre « juge punitif interne » n'hésite pas à nous enfoncer la tête sous l'eau. A contrario, quand on s'aime, on sait faire taire cette voix en la remplaçant par l'auto-compassion : ce mot désigne la capacité à considérer notre souffrance et à nous accorder du soutien pour la traverser.

**Comment je fais pour m'aimer un peu plus ?** J'examine ma capacité à me soutenir en utilisant l'échelle de l'auto-compassion mise en œuvre par Kristin Neff, professeure en culture et développement humain, et disponible sur Google en tapant « French version of the SCS questionnaire ».

## Je m'aime assez si je me parle correctement

Le parallèle avec l'amie le prouve : on est souvent vachement plus sympa avec les autres qu'avec nous-même. Le problème, c'est que la personne avec qui on passe tout notre temps, c'est nous. La voix qui nous berce à longueur de journée, c'est la nôtre. Les mots qui résonnent dans notre crâne en permanence, ce sont les nôtres. Quand on s'aime assez, on surveille son langage, même mental. Autrement dit, on se parle gentiment. On se donne un petit nom, et on adopte un discours intérieur de complicité et de compréhension, qui non seulement améliore vachement l'ambiance en nous, mais en plus nous permet de trouver la force de mobiliser les ressources nécessaires pour surmonter les petits et gros obstacles.

**Comment je fais pour m'aimer un peu plus ?** Tout au long de la journée, je liste les phrases négatives qui me viennent spontanément à mon sujet, et je les note à gauche d'une feuille. Le soir, à droite de la feuille, je note des phrases alternatives, en version bienveillante.

## Je m'aime assez si je me traite correctement

Être sympa, avec les autres ou avec soi, ce n'est pas seulement dans les paroles, mais aussi dans les faits. Du temps, des fleurs, de l'attention, de l'amour... C'est fou le nombre de choses qu'on peut décider de s'offrir, et c'est complètement libérateur de réaliser qu'on n'a pas besoin des autres pour ça. On touche ici au principe de l'indépendance émotionnelle qui consiste à dire : je suis la personne la mieux placée pour remplir ma jauge d'amour et pour répondre à mes besoins. S'offrir à soi ce qu'on attend souvent des autres, ça permet de ne plus attendre d'eux qu'ils nous rendent heureuse, nous divertissent, nous valident, nous donnent confiance, et ça donne des relations bien plus saines et épanouissantes.

**Comment je fais pour m'aimer un peu plus ?** Je commence par m'offrir les choses dont j'ai envie, en listant dix expériences ou moments pour moi que je m'engage

à vivre dans les quinze jours à venir : faire la sieste, flâner dans la rue, boire un café en terrasse, danser seule chez moi (sur du Miley Cyrus, tiens, par exemple).

## Je m'aime assez si j'accorde du crédit à ce que je ressens

Quand on réalise qu'on est aux manettes de notre propre bonheur mais qu'on ne s'aime pas suffisamment, on a tendance à mettre un mouchoir sur nos émotions, et à les chasser d'un revers de main comme une mouche. Le discours intérieur ressemble alors à « Je ne me sens pas rassurée dans mon couple mais ce n'est ni la faute ni la responsabilité de l'autre, ce qui prouve bien que le problème vient de moi ». Bonjour culpabilité, dépréciation et découragement. Quand on s'aime suffisamment, on est capable d'écouter, simplement. Sans chercher à dire « j'ai raison » ou « j'ai tort », mais en accueillant la tristesse et le sentiment d'insécurité. Quand on s'aime, on est capable de se dire : « Ce que je ressens n'est ni bien ni mal, mais ce que je ressens existe et mérite que j'y prête attention. »

**Comment je fais pour m'aimer un peu plus ?** Pour apprendre à observer mon ressenti sans jugement, je commence par observer une scène sans la juger. Dans un café par exemple, je prends trois minutes pour décrire par écrit ce que je vois. Puis je me relis, et je repère tous les endroits où mon interprétation a pris le pas sur la description factuelle de la réalité. (ex : « un homme pressé » est une interprétation, « un homme qui marche plus rapidement que la moyenne » est une description factuelle.) ■

*Merci à Géraldyne Prévot Gigant (geraldyneprevotgigant.com), autrice notamment de 50 Exercices pour sortir de la dépendance affective (éd. Eyrolles), et de La Force de la rencontre (éd. Odile Jacob).*

## LÀ, JE M'AIME UN PEU TROP...

♥ Coucou Natalie Portman, Jessica Alba, Eva Mendes, si vous cherchez un sosie officiel...

♥ Si je poste pas sur Insta, c'est pour pas faire de l'ombre à Lena Mahfouf.

♥ Tu peux dire aux paparazzis de dégager ? On est devant la tour Eiffel, oui, et quel rapport ?

♥ Ça manque de miroirs dans cet appart.

♥ Je me suis faite à l'idée : comme tous les génies, j'aurai une reconnaissance posthume.

♥ Même Ducasse n'est pas prêt pour mon avocado toast maison.

♥ Je suis pas dispo, je peux fine mon discours pour les Grammys.

♥ Mes « marionnettes en chaussettes », comme tu dis, c'est l'enfance mise en abîme dans une œuvre unique qui va marquer l'histoire de l'art.

♥ Ça va chéri, t'arrives à garder les pieds sur terre depuis que tu couches avec moi ?

♥ Pardon chef, mais là je crois que c'est ma place.

En 3 ans, son style  
a bien changé,  
**mais pas sa taille.**



**On ne voit pas grandir ses enfants.**  
Pour leur santé, mesurons-les régulièrement.

[unenjeudetaille.com](https://unenjeudetaille.com)



en partenariat avec



# Mes parents se remettent ensemble... **quarante-cinq ans après leur séparation**

Céline n'a aucun souvenir du couple que formaient ses parents. Mais la vie s'est chargée de lui offrir une session de rattrapage.

PROPOS RECUEILLIS PAR CAMILLE ANSEAUME. ILLUSTRATION DELPHINE CAULY.

« Quand nos parents divorcent, j'ai 2 ans, mon frère Antoine, 6, et ma sœur Isabelle, 8. J'ai très peu de photos de moi bébé avec mon père et ma mère. Peut-être parce que c'est mon père qui prenait les photos. Peut-être parce que déjà, à l'époque, ce n'était pas la grosse ambiance entre eux. Je ne le saurai sans doute jamais, on est plutôt pudiques dans la famille, et puis "le passé, c'est le passé". Ce que je sais, en revanche, c'est qu'il a quitté ma mère pour une autre femme : à partir de la séparation, mon père vit avec elle et sa fille, et nous, on passe chez eux un week-end sur deux et la moitié des vacances.

## Des années sans se voir

Là-bas, ce n'est pas toujours simple. Ma belle-mère a un problème de positionnement vis-à-vis de ma mère. On n'a pas le droit de l'appeler ni de lui écrire quand on est avec eux, elle refuse toute modification dans le rythme de garde, et elle a souvent des mots durs à son sujet devant nous. Mon père a tendance à s'incliner, ça crée quelques tensions, forcément, mais je n'entends jamais mon père ni ma mère se critiquer mutuellement. Pendant toutes ces années, ils ne se croisent pas une fois : le vendredi, notre père nous récupère chez nos grands-parents chez qui on est depuis la sortie d'école, et le dimanche, il nous dépose au bout de l'allée. J'imagine qu'ils ont des contacts téléphoniques occasionnels, mais je n'en sais jamais rien. Ma mère refait sa vie, elle reste plus de vingt ans avec le même homme, puis fait quelques rencontres. On traverse tous les trois, à la fin de l'adolescence, une période où on ne voit plus notre père. Je sais par ma demi-sœur qu'à cette époque il connaît malgré tout les grandes lignes de ma vie. Comment ? Par qui ? Mystère. Antoine et moi, on reprend contact

avec lui quelques années après, mais pour Isabelle, en revanche, c'est plus compliqué, et elle finit par complètement couper les ponts avec lui.

## Le déclic

En septembre 2019, mon frère se marie. Mes parents, qui ne se sont pas croisés depuis quarante ans, vont se revoir. On n'est pas inquiets, plutôt impatients et amusés comme des gosses à cette idée. Ma belle-mère, très souffrante, n'est pas là. Ma mère aussi est malade à cette période, elle se bat contre un cancer. Mon père est adjoint au maire, c'est lui qui célèbre le mariage. Au moment où ils se retrouvent l'un en face de l'autre, l'émotion est palpable pour tous les deux, la tendresse aussi : il semble inquiet de la voir affaiblie, et dans les jours qui suivent, il nous demande de ses nouvelles. Quelques semaines après le mariage, ma belle-mère décède. Ma mère écrit une lettre à mon père pour lui présenter ses condoléances. Elle a récemment perdu son dernier conjoint, elle lui confie qu'elle connaît la douleur qu'il traverse, et qu'elle est de tout cœur avec lui. À partir de là, elle me dit de temps en temps avoir de ses nouvelles par mail. Ma fille, avec toute l'innocence de ses 7 ans, lui dit un jour : "Mais je comprends pas Mamie, maintenant que toi et Pépé vous avez plus d'amoureux, pourquoi vous vous remettez pas ensemble ?" Ma mère rigole vaguement, bredouille un "Oh tu sais, c'est pas si facile", et moi je me dis que décidément, dans une tête d'enfant, la vie est bien simple. Un jour, ma mère nous annonce qu'elle part en vacances avec une copine. Peu de temps après son retour, je reçois un mail de sa part, également adressé à Antoine et Isabelle. Une partie du mail est signée "Maman", l'autre "Papa". Je n'y comprends rien. Je le fais lire à mon conjoint, dont



le verdict semble très clair, et qui prononce les mots que je n'arrive pas à formuler. J'appelle mon frère : "T'as reçu le mail de maman ?" "Euh non." "Lis-le tranquillement, et rappelle-moi." J'appelle aussi ma sœur dans la foulée. "Oh la vache." On tombe des nues.

### Des retrouvailles secrètes

Chacun leur tour, ils nous expliquent que la copine des vacances, c'était mon père. Qu'après avoir entamé une correspondance, ils ont décidé de se revoir. Plusieurs fois. Ils ont voulu partir quelques jours pour vérifier ce qu'ils pressentaient, et en ont maintenant le cœur net : ils s'aiment, ont encore des choses à vivre ensemble, et refusent de passer à côté. Ils veulent se donner cette seconde chance, ils espèrent qu'on comprendra leur choix. Entre les lignes : surtout ma sœur, qui a complètement sorti notre père de sa vie. On leur dit tout de suite qu'on est heureux pour eux, que c'est leur histoire, et qu'on ne s'opposera à rien. Mais ma sœur a besoin de temps avant de renouer avec notre père. En attendant, on décide de se voir sans elle, chez Antoine : pour la première fois, ils seront ensemble. Je les guette arriver par la fenêtre... côte à côte, proches, complices. On est tous émus. C'est bizarre qu'ils soient dans la même pièce, de les observer se parler,

se toucher. Mais le plus bizarre, c'est que ça ne l'est pas tant que ça. Très vite, cette situation me semble naturelle, presque comme si je l'avais toujours connue. Que ce soit parmi leurs amis ou dans leurs familles respectives, tout le monde a plutôt bien réagi. C'est touchant, parce que si certains d'entre eux ont consolé ma mère à l'époque de leur séparation, parce que c'est sa décision, leur décision, ils la respectent et sont capables de retrouver mon père comme si de rien n'était.

### Enfin réunis

Ma sœur a finalement accepté de revoir notre père. Un soir, elle nous a tous invités pour l'anniversaire de ma nièce. On était ensemble, enfin. On a passé un super moment. C'était irréel, émouvant, galvanisant. Après cette soirée, je leur ai écrit pour leur dire combien j'étais heureuse qu'on en soit là, aujourd'hui, après ce qu'on avait traversé. Je sais l'effort que ça a demandé à Isabelle de recoller

les morceaux et combien Antoine a œuvré pour ça, je n'ignore pas la difficulté pour mon père d'affronter les qu'en-dira-t-on du petit village dans lequel il vit, l'humilité que ça demande de dire "je n'ai pas été à la hauteur", et la résilience de ma mère qui, pour vivre son histoire d'amour, a dû comprendre, dépasser, pardonner. Je suis la cadette, j'ai été un peu protégée, mais ça n'a pas toujours été facile. Quand je les vois tous les deux heureux, à 77 ans, je ressens un énorme soulagement à l'idée qu'ils ne vieilliront pas seuls, et aussi une forme de fierté : celle de n'avoir jamais jugé leur histoire ou leurs décisions, et aussi de faire partie de cette famille-là... Ils ne vivent pas ensemble alors je peux continuer à les voir séparément, comme avant. Ils se retrouvent environ un week-end sur deux, vont au restaurant, au cinéma, et se font des escapades à droite à gauche. Et parfois, on se retrouve en famille. Je peux dire "je vais voir mes parents", ce que je n'avais jamais prononcé enfant. Le 24 décembre dernier, on était réunis. À 48 ans, c'est mon premier souvenir de Noël avec mes parents. Ça arrive qu'on évoque le passé au détour d'une anecdote. Mais c'est surtout par écrit que la parole s'est libérée. Je peux écrire à mon père ou à ma mère : "Je t'aime". Et surtout, aujourd'hui, je peux écrire : "Je vous aime". ■

# COMMENT DIRE AU REVOIR À UN COUP D'UN SOIR?

Cinq Cosmogirls nous racontent leur dernier one-night stand et comment elles ont tiré leur révérence.

PAR MATHILDE EFFOSSE  
PHOTO CHRIS CRAYMER



## Le cas de Clara, 28 ans: « Je suis chez lui et il dort. »

« Fête arrosée hier soir, c'est en ouvrant l'œil que je me souviens que j'ai passé la nuit avec un mec, chez lui... Le problème numéro un, c'est que "chez lui", je ne sais pas où c'est. Me voilà, mirettes grandes ouvertes, dans un lit inconnu, avec un type qui roupille à côté de moi. La première chose que je fais, c'est me géolocaliser. Petite recherche sur Maps, petit screenshot, petit texto à une copine pour qu'elle sache où je suis. Ensuite, mission fringues : je regroupe tous mes vêtements, je retrouve mon sac, tout ça le plus silencieusement possible pour ne pas le réveiller : j'ai moyennement envie qu'il me voie, fesses à l'air, tâtonner partout pour récupérer mes affaires disséminées dans sa chambre. »

**Les premiers mots.** « Si je n'avais pas eu envie de le revoir, j'avoue, je me serais éclipsée sans demander mon reste. Mais il m'a bien plu... »

alors je le réveille. Je commence par faire un tour dans la salle de bains pour me rendre un minimum présentable, et en revenant dans la chambre, je fais exprès de faire tomber mes chaussures par terre. Il se réveille d'un bond, on se dit bonjour, et... »

**Les derniers mots.** « Je lui dis que je ne dois pas tarder parce que j'ai un déjeuner, mais que j'ai passé une super soirée avec lui. Il me retourne le compliment, souriant mais pas très bavard. Il ne m'aide pas vraiment : je ne sais pas quoi lui dire de plus... Du coup, je bégaye quelque chose comme "on s'écrit sur Insta plus tard", et je file. Côté gênance, on est sur un level intéressant. Il émerge et dans un élan, il me retrouve à l'entrée avant que je parte – heureusement, parce qu'en vrai, on ne s'était même pas échangé nos contacts ! Je lui fais un bisou sur la joue, je lui dis que je trouve son appart super, et j'y vais. »



**Et ils se sont revus ?** « Le soir même, je lui envoie une vidéo en rapport avec une conversation qu'on avait eue – selon moi, la meilleure façon de reprendre contact sans se prendre la tête. Il me répond... cinq heures plus tard. J'ai un peu les boules, surtout qu'il a juste liké mon message. Je lâche l'affaire, mais il me renvoie un message quelques jours après. On se revoit, mais je réalise qu'il vaut mieux que cette aventure reste éphémère, le mec ne veut clairement pas une histoire sérieuse, et si je ne regrette rien, je ne cherche pas de plan cul. Allez, next! »

**Le cas de Maïssane, 30 ans :  
« Je suis chez lui et il prépare le petit déj »**

« Quand je me réveille ce matin-là, je suis dans un lit que je ne reconnais pas tout de suite et, plus bizarre encore : j'y suis toute seule. Ça commence par me faire un peu flipper, mais

très vite, je sens l'odeur du café et des œufs qui cuisent. Hop, je ne perds pas de temps : je m'habille, je prépare mon sac et je le rejoins. J'appréhende un peu – j'aurais préféré que nos premiers mots soient un peu flous, un peu fatigués, dans le lit. Mais là, la journée a vraiment commencé... et honnêtement, je préférerais un Doliprane et un grand verre d'eau qu'une omelette et un espresso. »

**Les premiers mots.** « Je suis l'odeur du petit déj et je retrouve mon prince d'une nuit dans la cuisine. Il se retourne, m'accueille avec un grand sourire et m'invite à m'installer à table. Plutôt sympa – le seul problème, c'est que je n'ai pas faim, j'ai un mal de crâne abominable et je ne rêve que d'une chose : rentrer prendre une douche chez moi. La discussion est cool mais je souffre en silence. J'avale péniblement la moitié de mon omelette et... »

**Les derniers mots.** « J'ai le ventre (trop) plein, je suis prête à partir, il me raccompagne à l'entrée. Je suis hyper gênée, je me sens mal, alors j'opte pour un bisou dans le cou assez maladroit et je lui dis... "Bonne continuation". »

**Et ils se sont revus ?** « Vous me posez la question ? Avouez que c'était mal parti. »

**Le cas de Jeanne, 27 ans :  
« On est chez moi et il dort »**

« 8 heures du mat, j'émerge et une forme humaine ronfle sous ma couette. Je déteste embêter les gens, mais là je suis réveillée, et aujourd'hui j'ai plein de trucs à faire. Le temps qu'il ouvre l'œil, j'en profite pour aller prendre une douche – tant qu'à faire, autant le réveiller un minimum fraîche. Mais alors que je suis fin prête, il dort encore. Je ne connais pas bien ce mec, si ça se trouve, c'est le genre à dormir jusqu'à 15 heures. Alors j'opte pour la technique douce : j'ouvre les rideaux et je lance ma playlist chill du matin. Il ne bouge pas d'un cil. Je mets le son un peu plus fort... toujours rien. Au bout de dix minutes, je décide de passer à la manière forte : je lance la sonnerie de mon téléphone à fond et je simule un appel, en prenant bien soin de dire très fort que c'est toujours bon pour moi pour le rendez-vous de tout à l'heure. Victoire : les ronflements cessent et la forme se redresse sous la couette. »

**ON SERA PRÉVENUES...**

**53 %** des hommes ne cherchent qu'une relation passagère sur les applis, contre seulement **18 %** des femmes.

(IFOP pour Cam4lemag, 2017)

## À NE PAS DIRE LE LENDEMAIN MATIN

« Je t'aime. »

« On fait un selfie ?  
C'est pour  
mes copines. »

« Et merdeeee... »

« Tu fais quoi  
demain ?  
C'est l'anniv  
de ma mère. »

« On l'a fait ? »

« Et aujourd'hui,  
tu fais quoi ?  
Tu vas où ?  
Avec qui ?  
Je peux venir ? »

« Ça t'embête  
pas si je prends  
un bain avant  
de partir ? Je n'ai  
qu'une douche  
chez moi. »



**Les premiers mots.** « Je commence par m'excuser de l'avoir réveillé – complètement mytho mais bon, je ne peux pas m'empêcher de me sentir mal à l'aise. Je lui demande quand même s'il a bien dormi, et je lui dis poliment que je ne dois pas tarder à bouger. Il comprend tout de suite et commence à se rhabiller. Je le regarde, un peu gênée, assise au bout du lit. »

**Les derniers mots.** « Pendant qu'il se prépare, je suis en plein doute : d'un côté, j'ai envie qu'il s'en aille pour que je puisse commencer ma journée, mais d'un autre, j'aimerais bien le revoir. Et là, l'idée du siècle : je lui propose qu'on aille boire un café en bas de chez moi. C'est tout bénéf : on décolle, mais je prolonge un peu sans que le moment soit gênant. »

**Et ils se sont revus ?** « Figurez-vous que c'est devenu mon mec ! On est ensemble depuis six mois. Comme quoi, maintenant je le dis à toutes mes copines : un inconnu qui roupille sous notre couette une fois peut finir par roupiller sous notre couette longtemps ! »  
*(proverbe narcoleptico-romantique, ndlr).*

## Le cas de Zineb, 31 ans : « On est chez moi et il prépare le petit déj »

« Comme (presque) tous les matins, je me réveille dans mon lit. Je regarde à côté de moi, mais pas de trace du mec avec lequel je suis rentrée hier soir. Je suis d'abord déçue : il a dû filer sans prévenir. Mais quelques secondes plus tard, j'entends ma machine à café s'activer. Je rêve : le gars est en train de se faire un petit déj tranquille ! Je me lève, me dirige vers la cuisine... et en effet, mon coup d'un soir prépare le café. Il a même trouvé mes croissants surgelés au congélateur et mis le four à préchauffer. »

**Les premiers mots.** « Je suis tellement étonnée que j'en perds mes mots – une situation pareille, ça ne m'était jamais arrivé. Je reste dans l'encadrement de la porte de la cuisine, sans rien dire, jusqu'à ce qu'il remarque ma présence. Il a un sourire radieux, me dit qu'il espère que ça ne me dérange pas qu'il prépare le petit déj et vient me claquer un bisou sur le front. En pilote automatique, je le laisse me servir... Et je me dis qu'en fait, j'aime bien ce qui se passe. »

**Les derniers mots.** « Le petit déj se passe comme si on se connaissait depuis longtemps : ce qui avait commencé comme une situation gênante et un peu envahissante devient vite

très naturelle. Grâce à cette initiative, mon one-night stand a brisé la glace et les malaises éventuels du lendemain matin. Après notre café-croissant, il me demande mon numéro – que je lui donne avec plaisir – et me dit qu'il m'écrira plus tard. On se smacke, et l'affaire est dans le sac. Pour moi, la façon idéale de terminer cette aventure. »

**Et ils se sont revus ?** « Le week-end suivant, chez lui cette fois. Pour la blague, je me réveille plus tôt que lui et je fonce dans sa cuisine : je veux lui faire la même chose. Le problème, c'est que son frigo est complètement vide – il y a bien quelques restes de pizza, mais au petit déj, pas top. Du coup, je me contente de préparer le café et je déniche quelques biscuits au fond d'un placard. Quand il me rejoint, ça le fait rire. Finalement, on passe la journée ensemble, et il m'emmène bruncher dans un endroit super sympa. »

## Le cas de Jennifer, 33 ans : « Je ne me souviens plus de son prénom »

« Je vous préviens, mon dernier coup d'un soir regroupe probablement tous les fails qu'on peut connaître dans cette situation : je suis chez lui, je ne sais évidemment pas où, j'ai une gueule de bois intergalactique et je ne me souviens plus de son prénom. Une très, très grosse soirée, en bref. Ah, et attendez ! Ça se passe le 1<sup>er</sup> novembre, après une soirée Halloween. Les seules fringues que j'ai, c'est mon déguisement de nonne zombie. Mon maquillage a complètement coulé, et évidemment, aucune trace de démaquillant chez ce mec. Un bingo de haute volée donc, alors je fais de mon mieux avec ce que j'ai : il dort encore, j'essaye de me laver le visage avec son gel douche mais j'ai utilisé du maquillage de déguisement et malheureusement, ces trucs tiennent hyper bien. Une tête à moitié propre, les cheveux en pétard et... pas de fringues !! J'enfile ma soutane, dépitée, en me demandant ce que je fous de ma vie. »

**Les premiers mots.** « J'avoue, et je suis persuadée que vous me comprenez en imaginant ma dégaine : mon plan était de m'éclipser avant qu'il ne se réveille – surtout, avant qu'il ne me voie. Le problème, c'est que le mauvais sort semble faire de ma matinée un cas personnel ce matin-là, et mon coup d'un soir se réveille. Il me regarde, reste hébété quelques secondes... et il explose de rire. »

**Les derniers mots.** « J'hésite à lui demander son Insta pour récupérer son prénom subtilement, mais au point où j'en suis, la subtilité, ce n'est plus vraiment une priorité. Je me dis que de toute façon, je n'ai plus rien à perdre. Je lui avoue que je ne me souviens plus de comment il s'appelle. Et coup de chance (enfin) : lui aussi a zappé mon prénom. Les deux boulets... Mais malgré tout ce chaos, l'ambiance est légère et on est plutôt complices. Gentleman, il me commande un Uber, il m'enlace, et je me rue dans le taxi. »

**Et ils se sont revus ?** « C'était Halloween 2020. On a fait Halloween 2021 et 2022 ensemble, et on compte bien être toujours aussi amoureux pour celui qui arrive. Comme quoi, rien n'est perdu d'avance ! C'est hyper drôle d'ailleurs, parce que notre anniversaire de couple, c'est Halloween. On en a fait un running gag – on va toujours au resto déguisés avant d'aller en soirée. Franchement, c'est la première fois que j'utilise ce hashtag pour parler d'une de mes histoires, mais : #CoupleGoals. » ■

## 4 films qui commencent par un coup d'un soir

### EN MODE ROMANTIQUE

**Before Sunrise.** Un Américain (Ethan Hawke) rencontre une Française (Julie Delpy) dans un train Budapest-Vienne et lui propose de passer avec lui les quatorze heures qu'il a à tuer avant son avion de retour aux États-Unis.

### EN MODE COMIQUE

**Jackpot.** Joy (Cameron Diaz) et Jack (Ashton Kutcher) galèrent dans leur vie sentimentale et se croisent pendant une nuit très arrosée à Las Vegas. Résultat, ils passent la nuit ensemble et... se marient. Cerise sur le gâteau : le lendemain, Jack remporte le gros lot dans une machine à sous avec la pièce de Joy.

### EN MODE GIRL POWER

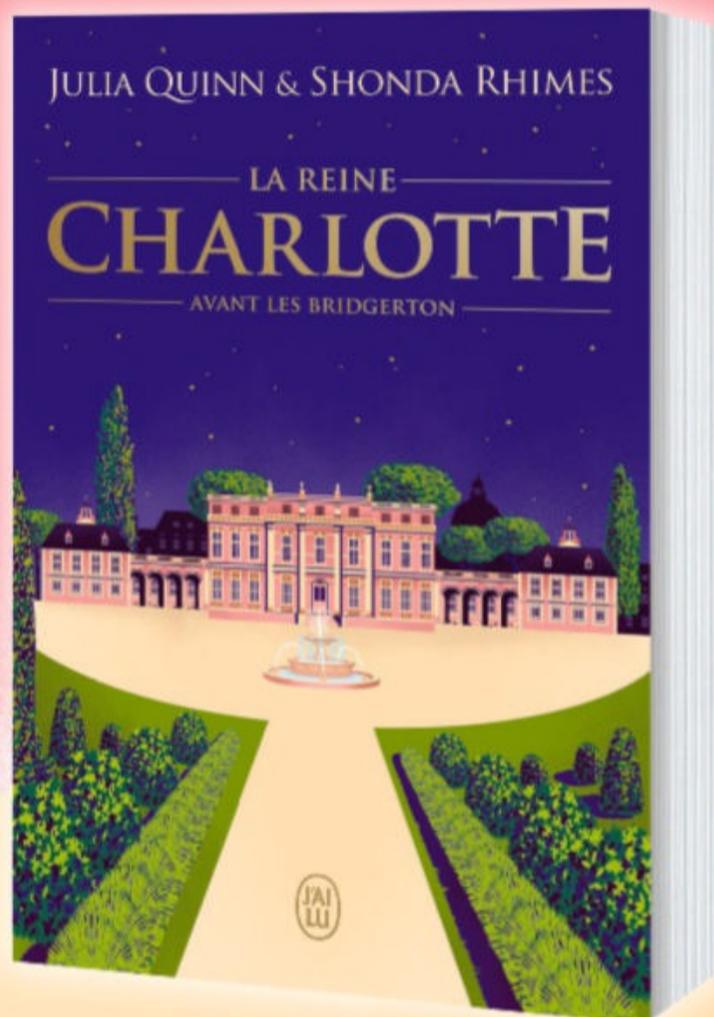
**Crazy Amy.** Amy (Amy Schumer) est une polygame qui s'assume. Elle enchaîne les coups d'un soir et le vit très bien... Jusqu'à ce que, vous vous en doutez, elle craque sur l'une de ses aventures.

### EN MODE ENFER

**Berlin Syndrome.** Une touriste australienne (Teresa Palmer) passe une nuit de folie avec un beau gosse à Berlin, mais le lendemain, elle réalise qu'elle est enfermée dans un appartement inconnu et comprend vite qu'elle est devenue l'otage de son coup d'un soir.

# LA CHRONIQUE DES BRIDGERTON

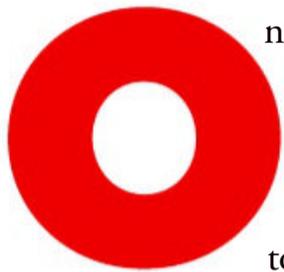
Après un million d'exemplaires vendus,  
la saga continue !



LE PHÉNOMÈNE ADAPTÉ SUR NETFLIX

# Un petit mytho, ça peut

Un job, un appart, une love story... OK, mentir c'est mal, mais



On ne sait plus trop si c'est Socrate ou Bigflo & Oli qui ont balancé cette punchline à la face du monde, mais on est d'accord avec eux : « Ce n'est pas beau de mentir. » Pourtant, tout le monde le fait. À peu près tout le temps, parfois même inconsciemment, quelles que soient la raison ou les circonstances. Il faut dire que ça peut s'avérer utile, voire carrément profitable. Sur Netflix, les mythos cartonnent. Depuis la sortie d'*Inventing Anna*, la série sur l'histoire d'une escroc/mytho qui a arnaqué et dépouillé tout le gratin new-yorkais, Anna Sorokin fait le buzz. Son compte Insta culmine à un million de followers et ses dessins au crayon à papier se vendent comme des petits pains (environ 250 \$ pièce). Idem chez les acteurs. Pour lancer sa carrière de comédien, Quentin Tarantino aurait fait croire aux directeurs de casting qu'il avait joué pour Jean-Luc Godard. Mélanie Laurent a fait gober au même Quentin qu'elle était « fluent in english » pour décrocher un rôle dans *Inglourious Basterds*. La supercherie fonctionne puisqu'elle obtient le job et apprend l'anglais à la vitesse de l'éclair. Rebelote en politique, où les bobards vont bon train. Selon le *Washington Post*, Donald Trump aurait balancé pas loin de 20 000 mensonges depuis son élection jusqu'à l'été 2020. Et l'ex-premier secrétaire du PS, Jean-Christophe Cambadélis, aurait pipeauté son CV avec un faux diplôme pour obtenir son doctorat en sociologie. Morale de l'histoire ? Si vous pensiez qu'il fallait dire « toute la vérité, rien que la vérité » pour réussir dans la vie, il est peut-être temps de lire ce papier.

## Pour décrocher un boulot

« Quand un ancien collègue m'appelle pour un poste de rédactrice web qui se libère dans sa boîte et me demande si j'ai une expérience en immobilier, je réponds instinctivement "oui", raconte Catalina. J'étais à la recherche d'un CDI depuis plusieurs mois, et même si je ne connaissais pas grand-chose à ce domaine, c'était une occasion en or ! Impossible de passer à côté. » Les deux semaines précédant son entretien, elle avale tout ce qu'elle peut sur le sujet : « Formation en ligne, presse, podcast... je me renseigne un max, je révise comme si je passais le bac. Le jour J, je suis gonflée à bloc. Ma future boss me questionne principalement sur mon expérience et mes connaissances immobilières. Je joue la carte du bluff et je rebondis avec le savoir récemment acquis. Comme il n'y a pas de questions piège, je passe le cap du second entretien. Encore une fois, ça fonctionne ! Je suis prise à l'essai. Ensuite, je continue à me

documenter et je bosse d'arrache-pied. Mon job est apprécié et je suis embauchée dans la foulée. Au final, personne n'a jamais rien su de ce mensonge. Et comme il ne m'a jamais porté préjudice et n'a pas eu de répercussions sur l'entreprise, je me dis que j'ai eu raison de mentir. Sans ça, je serais peut-être encore en recherche d'emploi... » Évidemment, Catalina a eu du bol. Tricher sur son CV peut coûter cher : sanctions pénales, licenciement pour faute grave et mauvaise réputation professionnelle. Pourtant, c'est l'un des mensonges les plus courants. Selon un sondage du cabinet de recrutement Robert Half, 47 % des directeurs généraux ont déjà écarté un profil parce que le CV n'était pas conforme à la réalité. « Dans certaines circonstances, notamment quand l'employeur demande d'avoir déjà fait le job pour lequel on postule, on peut avoir tendance à

## Comment savoir si quelqu'un ment ?

Les astuces d'Alex Si\*, mentaliste, pour débusquer les mensonges.

**1 Il n'existe aucune technique infaillible.** Se gratter le nez, fuir le regard ou au contraire le soutenir ne sont pas des indices permettant de soupçonner un mensonge. C'est une idée reçue. De même, le fameux « détecteur de mensonges » que l'on voit dans les séries américaines n'est pas fiable. Il a été prouvé scientifiquement qu'il détecte seulement si quelqu'un est stressé. Mais est-ce à cause du climat ambiant ? De la pression des enquêteurs qui questionnent ? Impossible de le savoir.

**2 Détecter les changements de *baseline*.** C'est une méthode utilisée par les enquêteurs et les juristes. Il s'agit de comparer le comportement quotidien d'une personne (sa *baseline*) avec son comportement dans une situation inédite. Ça marche surtout quand on connaît bien une personne. On peut détecter ses changements d'attitude en fonction d'une situation.

**3 Augmenter la charge cognitive.** Mentir réclame un effort cognitif et donc un effort pour le cerveau. Pour détecter un mensonge, on peut charger intellectuellement une personne. Par exemple : quelqu'un vous raconte son histoire et vous lui demandez de vous la raconter une nouvelle fois, mais à l'envers. Ou alors vous posez des questions inattendues. Quand on ment, on se construit souvent un scénario plus ou moins précis mais on ne peut pas tout prévoir, ni anticiper les questions insolites.

\* auteur de *Cerveau menteur!*, éd. Diatino.

# rappporter gros!

parfois ça rend aussi

service. PAR SOPHIE BILLAUD

mentir pour être sélectionné. C'est notre société concurrentielle qui veut ça», remarque Catherine Monroy, autrice de l'essai *L'Art du mensonge*. Elle nous explique que les mensonges professionnels répondent à une forme de pression : « Certains vont par exemple mentir sur leur lieu de vie pour ne pas être discrédités. C'est un mensonge social ! »

## Pour trouver un appart

« En tant que free lance, c'est compliqué de trouver une location. Mon statut ne rassure pas les bailleurs et les dossiers de personnes "en couple" ou "en CDI" finissent toujours par rafler les biens, confie Jade. Pour obtenir mon appart, je n'ai pas eu d'autre choix que de monter un faux dossier. Ma sœur m'a prêté ses fiches de paie et j'ai changé ses informations pour les miennes grâce à Photoshop. À chaque fois que j'envoyais mon dossier, je stressais un max. Mais c'était soit ça, soit la sous-loc' à vie. » La combine fonctionne puisque Jade trouve un appart. « Quand la proprio m'a appelée pour me dire que mon dossier était retenu, j'ai sauté eu plafond. En revanche, j'ai serré les miches quand elle m'a raconté avoir appelé l'entreprise de ma sœur pour s'assurer que je travaillais bien là-bas. Visiblement, ils l'auraient rembarée en précisant qu'avec plus cinq cents employés, ils ne pouvaient pas s'amuser à répondre à ce type d'appel dès que l'un d'eux démenageait. » Jade emménage et devient propriétaire du même logement deux ans plus tard. « Un jour, la proprio m'appelle car elle souhaite vendre pour acheter une maison avec son mari. Selon le bail, je suis encore locataire pour un an et elle me propose de racheter le bien. Après réflexion et quelques négociations, j'accepte l'offre. Aujourd'hui, je me dis que si je n'avais pas pris le risque de mentir, je ne serais certainement pas proprio, et encore en galère avec mes sous-locations... ». Une fois de plus, mentir sur ce genre de projets n'est pas sans risque, puisque le locataire peut être lourdement condamné pour avoir falsifié son dossier. Cependant, mentir est parfois un non-choix... Catherine Monroy nous rappelle que « la concurrence est parfois si féroce qu'on a l'impression que le seul moyen pour s'en sortir est le mensonge ou la triche ». Risqué? « Oui, admet-elle, même si cela vous profite un moment, un mensonge peut revenir

sur le coin de la figure en un rien de temps. Il faut être très prudent et surtout faire attention sur quoi vous mentez et à qui. »

## Pour séduire son crush

Quand Robin rencontre Charlène, c'est le coup de foudre. « Je crois que je suis tombé amoureux au premier regard. Le soir même, après quelques verres, on décide de poursuivre la soirée chez moi. Lorsque Charlène découvre l'appart, elle est sous le charme. Il faut dire que je vis dans un sublime duplex d'architecte de 80 m<sup>2</sup>. Sauf que ce petit bijou n'est pas à moi, mais à un pote qui me dépanne le temps que je trouve un logement sur Annecy. Mais vu ses yeux émerveillés et "mon goût incroyable pour la déco", je ne dis rien. D'un côté, j'ai peur de la décevoir, et d'un autre, j'ai envie d'être ce type qu'elle fantasme. » Le mensonge dure plusieurs semaines... Jusqu'à ce que Robin trouve enfin un appart et soit obligé d'avouer la vérité. « J'avais la boule au ventre. Je savais que cet appart m'avait fait gagner des points auprès de Charlène. Mais là, j'avais peur de passer pour un gros mytho. Heureusement, elle n'a pas trop mal pris mon aveu, mais j'ai ramé pour regagner son entière confiance. Aujourd'hui c'est devenu une blague entre nous, mais je reste persuadé que ce coup de bluff m'a aussi ouvert les portes de son cœur. » L'experte Catherine Monroy revient sur les raisons d'un mensonge : « Généralement, on ment par orgueil, mais aussi pour dissimuler certaines choses qui nous dérangent comme nos faiblesses, nos peurs ou une vérité embarrassante. En revanche, les pros du mensonge et les mythomanes ne peuvent pas vivre sans mentir. C'est pathologique dès lors que ça devient systémique. » L'autrice nous confie que l'on peut aussi mentir pour des raisons plus nobles, lorsqu'on ne veut pas blesser un être aimé par exemple : « La vérité peut parfois être dure ou violente, et certaines personnes préfèrent mentir pour protéger. Finalement, tout n'est pas tout noir ou tout blanc dans un mensonge. » ■



# Dans le lit des polyamoureux...

En vue de gagner ses lettres de noblesse en tant que reporter de guerre, notre journaliste s'est glissée dans le lit des polyamoureux pour mener l'enquête. Spoiler alert : dans le lit, il y a du monde.

PAR LAURE ROGER-MALEK. PHOTO IRINA EFREMOVA.

Il existe autant de possibilités chez les polyamoureux que de mots pour les nommer. À trois, à quatre ou plus, en coloc ou chacun chez soi, pour un soir ou pour la vie, les combinaisons sont infinies. Parce qu'on ne peut pas être de toutes les parties de jambes en l'air, on s'est concentrée sur un troupe, formé par Axel, Mallory et Joanne, et on a glissé un micro sous leur couette.

## Comment on se rencontre ?

Non, il n'existe pas de poignée de main secrète pour se reconnaître quand on est polyamoureux. Eh oui, la rencontre est plus difficile. Quand c'est le match, c'est « hakuna matata », et voilà comment ça se passe :

★ Sur les applis : il arrive que certains profils cochent la case polyamour. En revanche, il faut bien choisir son app, celle qui permet autre chose que des relations pérennes et exclusives, comme Wild, Feeld et OKCupid.

★ Sur Twitter : il existe moult communautés de polyamoureux hébergées par le petit oiseau bleu. On peut échanger, se faire des amis, se rendre à un polycafé.

★ Sur la scène kinky et underground. Surtout si on est déjà soi-même kinky et underground. Clubs, festoches, soirées, possible qu'on y rencontre des gens dans le même état d'esprit. On checke tout ça sur fetlife.com.

★ Dans la vie. Parce qu'on a quand même le droit de se laisser surprendre, non ?

**Chez notre troupe :** « Avant, Axel et moi, on était un couple monogame tout ce qu'il y a de plus basique, raconte Mallory. Puis après quelques années, on s'est dit qu'on avait envie d'essayer autre chose. De fréquenter des clubs, d'avoir un couple plus ouvert. On s'est rapprochés du milieu libertin, on est allés sur des sites, et on a commencé à avoir des expériences sexuelles avec d'autres

femmes, puisque je suis bisexuelle. C'était purement sexuel, mais on voulait quand même être amis avec la personne avant de vivre quoi que ce soit. Dans ce cadre, on a rencontré Joanne. À force de se voir, on a tissé un lien fort tous les trois, et aujourd'hui on vit ensemble. »

## SORTEZ LE DICO

### POUR METTRE DES MOTS SUR LES CHOSES AVANT DE SAVOIR OÙ RENTRE QUOI

**Solo poly :** Quelqu'un qui a de multiples relations intimes mais qui conserve un mode de vie indépendant de célibataire. Coucou James Bond.

**Polycule :** Toutes les personnes liées à travers leurs relations romantiques et sexuelles à un ou plusieurs membres d'un groupe polyamoureux. Exemple : « Notre polycule a doublé de taille quand mon époux

a commencé à voir Boris, dont le mari a six autres partenaires. »

**Métamours :** C'est l'autre compagne ou compagnon de sa compagne ou de son compagnon. Exemple : le mari de Boris.

**V :** Ou vee en américain. Arrangement amoureux ou une personne entre en relation avec deux partenaires qui ne sont pas impliqués l'un avec

l'autre. Par exemple : dans *Twilight*, Bella aime bien le loup-garou et le vampire. Elle est le pivot de cette relation, elle est au sommet du V. **Triade :** C'est aussi une relation à trois, mais une relation dans laquelle les trois partenaires sont romantiquement ou sexuellement impliqués les uns avec les autres. S'ils sont quatre, on dit un « quad ».



### On parle de quoi, quand ?

Il paraît que le facteur numéro un pour avoir une bonne sex life de polyamoureux, et même une bonne sex life tout court, c'est la communication. Voilà en exclu les meilleurs tips développés par les meilleurs polyamoureux :

1. On commence à parler de sexe avant d'aller au lit, pas quand les hormones sont au pic pendant, pas quand on a l'air de critiquer après, mais bien avant, à tête reposée.
2. On fait monter la température tout en se donnant l'opportunité de dire qui on est, comment on fonctionne, ce qui nous plaît, ce qui est rédhibitoire, là où on est prêt à se laisser surprendre.
3. On vérifie si on parle le même langage de l'amour. Qui préfère les

mots ? Qui préfère le silence ? Qui préfère les câlins ?

4. On explique tous les obstacles qui peuvent se mettre en travers de l'énergie du désir. Par exemple, est-ce que l'autre est stressé ? Préoccupé ? Anxieux ? Il faut en parler. Zéro tabou aussi côté santé : qui s'occupe du pack de préservatifs ? Est-ce que tout le monde a fait son test ? Et les chlamydias ? Personne n'est en période d'ovulation ? Qui rachète du dentifrice et du lubrifiant ? Pas d'allergie à l'huile de coco ? Car qui dit plus de monde dit malheureusement plus de risques, et de grandes discussions s'imposent pour mettre en place des habitudes sans danger. Il s'agit là de relever le défi de se faire confiance à plusieurs.

### ON ÉCOUTE...

Le podcast de Linny Sinback, *Making Polyamory Work*, dans la langue de Robert Pattinson (« Pour faire fonctionner le polyamour » en VF). L'épisode « Doing it in a group » vous fera bosser votre anglais en même temps que votre imaginaire érotique...

### ON LIT...

*De polyamour et d'eau fraîche*, de Cookie Kalkaire. Un roman graphique qui répond à toutes les questions qu'on se pose sur le troupe. (Éd. Steinkis)

**Chez notre troupe :** « Ça a été difficile à gérer les premiers temps, raconte Axel, parce qu'il faut vraiment beaucoup de transparence et de communication entre nous. Par exemple, au début, on s'est dit qu'on ne voyait Joanne que tous les deux. Jamais l'un sans l'autre. On a mis les choses au clair : on est le couple premier avec Mallory, et Joanne est une

personne qu'on aime tous les deux. On se dit qu'on s'aime, et on accepte que ce ne soit pas le même engagement pour chacun. Il faut être vachement à l'écoute des autres. Essayer d'être équitable.»

## Où et quand fait-on l'amour ?

Puisqu'en polyamourie on est quand même un peu plus qu'une bande de potes, les questions fondamentales doivent être posées. Qui dort où ? Avec qui ? Sur le canap ? Chambre à part ? Sur le paillason ? Dans le hamac ? En attendant que tout un courant de l'architecture prenne le sujet à bras-le-corps, chacun aménagera sa maison polyamoureuse à son goût : tous dans le même king size, plein de lits simples dans une grande chambre, chacun sa chambre ou des chambres tournantes... Et maintenant que chacun sait où ranger son pyj, où et quand est-ce qu'on fait l'amour ?

**Chez notre troupe :** « Ça s'est toujours passé chez nous, dans notre lit, et on dort tous les trois ensemble. Dans un grand lit, ça va, on a de la place, même si en hiver, c'est pas facile de dormir coincée entre deux bouillottes. Mais Joanne a aussi son appartement. On se retrouve là-bas parfois. Si jamais on s'installe ensemble, on prendra sûrement deux chambres, et on pourra être un peu nomade dans ces espaces, comme ça quand l'un d'entre nous a besoin de solitude, il peut se ressourcer. Je trouve ça marrant et créatif que rien ne soit fixe, même si c'est vrai qu'il faut trimballer ses affaires », raconte Mallory.

## Concrètement, qui fait quoi ?

Le sexe à plusieurs, c'est forcément moins intime que le sexe à deux. C'est plus difficile de se concentrer, c'est comme ça, il faut s'en accommoder. Une des solutions pratiquées, c'est de se munir de jouets pour gar-

der chacun occupé. Plug ? Mini-masseur ? Stimulateur de clitoris ? Dildo ? Bougie de massage surprise ? Moule vibrante ? Chocapic lubrifiant ? Cockring enduro ? Stimulateur prostatique ? (une erreur s'est glissée dans cette liste, sauras-tu la retrouver?)... Tous les moyens sont bons pour se découvrir. Une autre idée, c'est de caler une chorégraphie, par exemple la rotation, avec une personne au milieu et les autres qui tournent. Ou un 69 à trois. Ou une double fellation. Bref, rien n'empêche de potasser son poly-Kama sutra en avance.

**Chez notre troupe :** « Parfois on couche ensemble tous les trois, parfois seulement à deux, c'est variable.

Franchement, la plupart du temps on se laisse porter par l'énergie du moment, mais c'est vrai qu'il y a des positions qui marchent mieux que d'autres. La levrette-cunnilingus par exemple : je me mets derrière Joanne qui a la tête entre les jambes de Mallory. Ou bien le 69 à trois, où on se fait tous du sexe oral », raconte Axel.

## Comment gérer la jalousie ?

Pour entrer en polyamorie, il faut se préparer à un choc culturel. Ici tout se partage, tout le monde se kiffe, tout le monde s'aime. Mais nous, on a beau vouloir se faire croire le contraire, on a du mal à réprimer la jalousie, qui monte, qui monte... Alors on fait quoi ? On pratique ce concept fondamental au polyamour : la compersion. Ça veut dire ressentir de la joie et de l'euphorie quand son partenaire est heureux et excité à propos de quelqu'un d'autre. Si ça paraît vraiment trop fifou, il faut le voir comme ça : est-ce qu'on a déjà eu le cœur rempli de joie en regardant notre amoureux kiffer un hobby ? Ou une réussite professionnelle ? C'est exactement ce qu'est la compersion, sauf que là, on la ressent quand on le voit connecter sexuellement, intimement avec quelqu'un qui n'est pas nous.

**Chez notre troupe :** « Au début, ça a été difficile pour moi, raconte Mallory, pas mal de mes insécurités m'ont explosé en pleine figure. Je me suis sentie jalouse. Je suis allée en thérapie seule, puis avec Axel. Je me rappelle la tête de la psy, elle n'était vraiment pas convaincue par notre projet mais elle a quand même su nous aider à communiquer autrement et à nous préserver émotionnellement. On s'est fixés des règles, et la plus importante c'est de discuter de tout. Chaque petite crispation doit être explicitée, argumentée, calmée. C'est vrai que ça demande beaucoup d'énergie, mais c'est salutaire. C'est un projet de vie, il faut s'y investir. L'amour est précieux, il mérite bien ça. » ■

## LES 10 COMMANDEMENTS DES POLYAMOUREUX

1. Tu oublieras tous les pornos que tu as déjà vus et qui se finissent par un orgasme simultané.
2. Tu demanderas le consentement de tout le monde. Et tout le monde devra dire « fuck yes », pas juste « OK si tu veux », « pourquoi pas »...
3. Tu éviteras de boire, même pour te détendre, parce qu'il faut être sûr de bien interpréter ce qu'il se passe.
4. Tu auras une grande conversation sur ce que chacun aime et veut, ce que tu veux faire et ce que tu ne veux pas faire.
5. Tu ne feras rien de traumatisant à personne.
6. Tu trouveras un mot de passe si jamais quelqu'un veut arrêter.
7. Tu n'essayeras pas de faire semblant de kiffer et de jouir.
8. Tu ne te mettras pas la pression. Faire des pauses, c'est bien aussi.
9. Tu en feras un jeu, on s'amuse avant tout.
10. Tu alterneras entre passif et actif. C'est OK de regarder les autres de temps en temps.

**11** produits full size à offrir ou à s'offrir livrés dans un joli pochon (valeur 7€)

# Beach Party\*

Edition limitée

**31** €90\*\*  
valeur  
214 €65

85%  
de remise !



À COMMANDER SUR **SOTRENDOO.COM**

**1. PSTR STUDIO, Aperol Spritz art print by Elin PK**, Impression de nature morte vibrante par Elin PK, intitulée Aperol Spritz. Un chef-d'œuvre coloré proposé par PSTR studio. Vendu sans cadre. 17 x 24 cm - **36 €** • **2. MARIA NILA, Shimmer Spray**, Il apporte de l'éclat et contrôle les frisottis. Enrichi en antioxydants issus de la Vitamine E pour préserver l'hydratation, associé au Colour Guard Complex il protège les cheveux et préserve la couleur, 300 ml - **25 €** • **3. ARNAUD PARIS, Doux Gommage visage - Rituel Visage**, Enrichi en particules exfoliantes, ce gel doux élimine les cellules mortes, lisse et adoucit la peau pour un massage particulièrement délicat, 150 ml - **21,30 €** • **4. NIDÉCO, Fesse Time Soins pureté tonifiant pour les fesses**, Un soin ciblé pour dire adieu aux boutons sur les fesses et le reste du corps, 50 ml - **10 €** • **5. LANOLIPS, 101 Ointment Multi-Balm in Coconutter**, Un petit tube multi-usages pour les lèvres extrêmement sèches à l'huile de noix de coco et vitamine E, 10 g - **16 €** • **6. PURU, Crème solaire pure SPF 30 ou SPF 50**, Crème solaire 100% Naturelle, idéale pour une protection quotidienne. Eco-responsable et respectueux de l'environnement. En aléatoire SPF 30 ou SPF 50, 100 ml - **36,95 €** • **7. MON SHAMPOING, Grand peigne de douche**, Peigne de douche naturel biodégradable composé de plastique de paille de blé. Il facilite le démêlage et le coiffage, 22,5 cm - **14,90 €** • **8. AWAHENA, Vernis Semi Permanent Bleu, #11 Lady's Night**, Vernis en feutre pour une pose précise à réaliser chez soi. Séchage en 60 s. sous une lampe UV/LED, 2 ml - **15,50 €** • **9. MISS DEN PARIS, Mascara Elixir Waterproof**, Un mascara résistant à l'eau, effet volumateur sans paquets et couleur noir intense, 10,5 ml - **7,15 €** • **10. BAÏJA, Pommade Corps SUNNY**, 100% d'ingrédients d'origine naturelle et enrichie en extraits d'Orange, d'écorce de Citron, d'huile d'Abricot ainsi qu'en Beurre de Cacao bio et de Karité, elle hydrate en profondeur sans laisser de film gras ! 100 ml - **19,90 €** • **11. ADOPT PARFUMS, Monoï des îles, Eau de Parfum**, L'été dans un flacon ! Monoï des îles vous transporte sous les cocotiers des plages de sable fin, 30 ml - **10,95 €**



\* Beach party = Soirée à la plage - \*\* Correspondant aux frais de gestion et de conditionnement. Hors frais de port. Photos non contractuelles. Offre valable dans la limite des stocks disponibles sur sotrendoo.com



ARNAUD  
Paris

AWAHENA

BAÏJA  
PARIS



Men  
SHAMPOING  
Personalized Haircare

nidēco



PURU



**JAZZMINE** porte une veste frangée en cachemire, Kujten, top en crochet, Sandro, jean Levi's. Santiags en cuir, Polo Ralph Lauren, bagues en laiton, Goossens.



ROADTRIP AU MAROC  
En mode baroudeuse dans le désert d'Agafay.

PHOTOS VINCENT THOMAS. RÉALISATION MARIE-LAURE SOULÉ.



**ROBE** brodée  
en coton (à g.),  
Mare Di Latte.  
Santiags Polo  
Ralph Lauren.

**CARDIGAN** en  
maille et pantalon  
cargo en satin de  
soie, le tout Fendi.  
Baskets Skechers,  
b.o., bague et bra-  
celet en laiton,  
Goossens, montre  
Longines Dolce-  
Vita x YVY. Appa-  
reil photo vintage  
Leica.





**COMBI** en coton,  
The Label Edition.  
Sautoir en perles  
de bois, Césarée,  
b.o., bague et bra-  
celet en laiton,  
Goossens, bot-  
tines en toile de  
coton, Palladium.





**ROBE** en coton (à g.), H&M. Sandales en caoutchouc, Palladium, colliers en tourmaline, amazonite et émeraude, Holi Editions, jonc en argent, Gas Bijoux, manchette en métal, Césarée.

**PLAID** en cachemire, Hermès, chemise en popeline de coton, Dior, jupe en daim, Polo Ralph Lauren. Chapeau en feutre, Polo Ralph Lauren, foulard en soie, Hermès, ceinture en cuir, Polo Ralph Lauren, santiags Polo Ralph Lauren, collier Holi Editions, bague en métal doré, Sézane, bagues en laiton, Goossens, montre Longines DolceVita x YVY.







**ROBE** en coton  
(à g.), Desigual.  
Solaires en PVC,  
Jimmy Fairly, sau-  
toir en laiton,  
joncs en raphia et  
laiton, Gas Bijoux,  
baskets Skechers.

**PULL** et jupe  
frangés en coton,  
H&M. Bague  
Goossens.





**VESTE** en laine  
(à g.), Maison 123.  
Colliers Holi Edi-  
tions et Goossens.

**PONCHO** en  
cachemire et  
bottes en cuir,  
Hermès. Bagues  
Goossens, joncs  
Gas Bijoux.

Mannequin Jazzmine,  
agence Premium.  
Assistante stylisme  
Alexia Giteau.  
Mise en beauté Cyril  
Lanoir, agence  
Wise&Talented, avec  
les produits Hair  
Rituel by Sisley. Merci  
à Inara Camp, et  
1001 Productions.



## NATURE

**1. PROTECTEUR.** Menstruel, en jacquard texturé, Elia, 49 € et 59 €. **2. ROMANTIQUE.** En fibres recyclées, ecoyarn polyester, stretch certifié GRS, Nénés, 70 € et 40 €. **3. COQUELICOTS.** En polyamide recyclé et lycra, anti-UV, Canopea, 110 €. **4. BUSTIER.** En polyester recyclé stretch, certifié GRS et Oeko-Tex, Balzac Paris, 50 € et 50 €. **5. TROMPE-L'ŒIL.** En polyester recyclé stretch Oeko-Tex®, Fête Impériale, 180 €. **6. FROUS-FROUS.** En polyamide et lycra, Banana Moon, 60 € l'ensemble. **7. SIXTIES.** En polyamide stretch, Icone, 105 €. **8. NOUÉ.** En polyamide recyclé stretch, Louise Misha, 60 € et 50 €. **9. PAISLEY.** En polyamide stretch Oeko-Tex, Fresh & Salt, 65 € et 55 €.

PAR CLÉMENCE GUILLERM, ASSISTÉE D'ALICE PERALTA. PHOTOS THIERRY LEGAY.



# SPORT

- 1. COMPÈTE.** En polyester, Arena, 40 €. **2. ICONIQUE.** En polyamide stretch, K-Way, 89 €.  
**3. TRICOLORE.** En polyamide stretch et Xtra Life lycra, Chlore, 160 €. **4. UNI.** En polyamide stretch, Re.Sea, 175 €.  
**5. COMBI.** En polyamide recyclé, Luz, 110 €. **6. ÉCHANCRÉ.** En lycra plus, Amba, 170 €.  
**7. GÉOMÉTRIQUE.** En polyamide stretch, Livy, 140 €. **8. IMMACULÉ.** En polyamide recyclé, Vilebrequin, 230 €.  
**9. TECHNIQUE.** En néoprène Yamamoto Limestone recyclé, Dos Gardenias, 336 €.



## GRAPHIQUE

**1. ZÈBRE.** En polyamide, C&A, 35 €. **2. NAVAJO.** En polyamide stretch lycra, Livia, 90 € et 70 €. **3. JUNGLE.** En polyamide stretch, Lili Sidonio, 35 €. **4. NAÏF.** En polyamide recyclé stretch, Triumph, 50 € et 48 €. **5. IMPRESSIONNISTE.** En polyester, fibre métallique stretch, Hannah Rosen, 130 € et 120 €. **6. ABSTRAIT.** En polyester recyclé stretch, Rhodée, 195 €. **7. PANTHÈRE.** En polyamide stretch, Freya, 51 € et 28 €. **8. DAMIER.** En plastique recyclé stretch, Roseanna, 155 €. **9. ZIPPÉ.** En polyamide recyclé stretch, Billabong, 90 €.



# GLAM

**1. ROCK.** En polyamide, Forte\_Forte, 130 € et 110 €. **2. SHINY.** En maille lurex, Sans Complexe, 43 € et 25 €. **3. NUDE.** En polyamide stretch, Filippa K, zalando.fr, 165 €. **4. TEXTURÉ.** En fibres métalliques brillantes, Calzedonia, 30 € et 20 €. **5. SEXY.** En nylon et stretch recyclés, Mugler x H&M, 35 € et 30 €. **6. TRIKINI.** En polyamide, Etam, 50 €. **7. BIJOU.** En polyamide stretch avec bretelles en laiton doré, Dolla, 110 €, 80 € et 95 €. **8. CHIC.** En polyamide stretch, Empreinte, 175 €. **9. PAILLETÉ.** En lurex et polyamide stretch, Girls in Paris, 50 € et 45 €.

# Moins, c'est mieux!

Coincée entre l'obligation d'aller vite, l'ultra-connexion et la perte d'humain au bout du téléphone, on ressent le besoin de ralentir, de revenir à plus de simplicité (comme le montre le succès de l'Insta @larrangeuse), et d'acheter en pleine conscience ce que l'on va appliquer sur la peau.

La nouvelle donne :  
« slow cosméto »

Quand on dit moins, cela signifie tout simplement qu'on veut ralentir la course folle à l'achat non-stop, aux étagères encombrées de pots à moitié pleins (ou vides selon l'humeur), et à l'argent qui file sans même s'en rendre compte. Et ça, c'est enfin un truc qu'on est capable de maîtriser, avec un peu de discipline. Comme en déco !

Le nouveau mantra :  
« ni dithyrambique, ni excessif »

En ce moment, on ne recherche plus les formules à rallonge, avec des effets déments. On se méfie du progrès à tout prix parce que ces avancées signifient également pollution de l'environnement ou réchauffement climatique. Non, aujourd'hui, on veut souffler, retrouver de l'espace, et pouvoir, dans le même

Connaître, comprendre, décrypter. Trois envies de printemps qui passent par un jeûne cosmétique, bon pour la peau, bon pour la planète. Les pros des labos nous décodent cette vague de fond.

PAR EMMANUELLE LANNES  
PHOTOS EMMANUELLE HAUGUEL  
RÉALISATION VISUELLE  
DOMINIQUE ÉVÈQUE



Ensemble Eres, b.o. Histoire d'Or. Mannequin Kay, Mademoiselle Agency. Assistante stylisme Clémence Guillerm. Mise en beauté La Provençale par Marielle Loubet avec le Lait Corps Riche de Miel Réparation, Crème de Miel Nutritive visage, BB Crème Lumière d'Ocres Clair Bio, Rouge à lèvres Rouge Fondant 030. Coiffure Martyn Foss Calder, Airport Agency. Manucure Virginie Mataja, Airport Agency. Merci au Too Hôtel.

temps, comprendre ce qui se cache derrière une formule cosmétique. C'est rassurant de savoir ce qu'on applique sur la peau, non ?

## Le nouveau deal : « less is more »

Faire aussi bien avec moins, une équation qu'il a fallu résoudre dans les labos, pour offrir une simplicité de formule et utiliser uniquement des molécules de référence, dont l'action sur la peau a été démontrée. Il y a peu de temps encore, on misait tout sur des cocktails complexes, avec une moyenne de trente à quarante ingrédients, promesse de sur-efficacité, nécessitant un art de la mixologie. Aujourd'hui, le joker est de pouvoir offrir un vrai bon soin allégé – pas plus de dix actifs purs, biodégradables, à spectre large, issus de circuits courts, super-doués et qui récoltent les félicitations d'appis comme Yuka, QuelCosmetic, Cleanbeauty...

Les avantages de cette nouvelle sobriété :

- ✦ une formule est raccourcie, plus le dosage des actifs (mûrement sélectionnés) sera impeccable, réduisant au passage le risque que deux actifs géniaux s'inhibent s'ils sont mis ensemble (comme le curcuma et le resvératrol).
- ✦ on balance des ingrédients dans une formule, plus on risque la réaction allergique.
- ✦ on est restrictif, moins on prend le risque de se faire pécho par les applis de contrôle et d'être mal noté.
- ✦ une formule est courte, moins le produit coûtera cher.

## Le nouvel objectif : « la lecture du packaging »

L'utilisation d'actifs connus et reconnus par les dermatos, les influenceurs sur TikTok ou les labos ne date pas d'hier. En revanche, ce qui est vraiment trendy, c'est de n'en nommer qu'un (le résumer à l'acide hyaluronique, la vitamine C ou le collagène, par exemple), et l'afficher clairement sur le pot/flacon/tube. Une simplicité à l'extrême qui permet à la girl next door, nous en sommes, de comprendre ce qu'elle achète et de dire haut et fort : « Mon produit, voilà ce qu'il contient ! » P.-S. : pas envie de décrypter ? On sait compter les actifs énoncés !

Faire aussi bien  
avec moins,  
une équation  
qu'il a fallu  
résoudre dans  
les labos, pour  
offrir une  
simplicité de  
formule.

## Le nouvel acte militant : « acheter léger »

Pas de Cellophane, pas de notice (un QR code suffit), pas de surenchère de cartonnages et d'étuis, des matériaux principalement recyclés, recyclables, et surtout une proposition de recharges... L'éco-conception est un chantier engagé depuis un moment qui révèle chez les marques une volonté écologique. Et ça, ça nous plaît vraiment !

## Le nouveau mode d'emploi : « le jeûne cutané »

Ce courant de frugalité en beauté est assez simple à résumer : acheter moins, mais acheter mieux. Règles d'or des beautystas 2023 :

★ Ne plus suivre le marketing mais ressentir les besoins de SA peau en gardant en tête une routine méga-minimaliste. Notre peau traverse une période de turbulences avec imperfections, sébum, boutons ? On arrête tout et on s'offre un gel nettoyant

pureté + un soin à la fois anti-acné et anti-âge. Si on a zéro souci d'épiderme ? Coup de chance, on mise sur une eau (ou une huile) micellaire qui va tout faire, point barre. Et, en fonction des saisons, une crème le jour + un sérum le soir. La peau est sèche ? On mise sur une huile démaquillante blindée en bons gras + un soin certifié nourrissant et anti-rides + un sérum huileux.

★ Accepter certains soirs de ne rien appliquer sur l'épiderme et le laisser en paix.

★ Suivre le chemin de la simplicité ne signifie pas tomber dans l'ascétisme ennuyeux. Avec un soupçon

d'huile ou de crème, on masse, on pince, on sculpte front, joues et ovale du visage, du bout des doigts ou au roller. En manque d'idées ? On s'offre des cours de « yoga face » en filant sur l'Insta @bovisaj, ou on suit les tutos Payot (il suffit de flasher le code-barres du produit). Tout ça vaut mieux que cinquante produits !

★ Finir les crèmes commencées. Et, à chaque intersaison, interrompre pendant un mois ses soins quotidiens avec une crème reset, sans parfum ni conservateurs, qui apporte à la peau le minimum vital : une hydratation au top pour lui permettre de bosser par elle-même et de retrouver un fonctionnement métabolique optimisé.



Robe H&M. Mise en beauté La Provençale par Marielle Loubet avec la Crème Radieuse Apaisante Hydratante 48h, Soins Rose de Jeunesse Anti-Âge Yeux, Fond de Teint Soins Lumière d'Ocres N° 20, Fard à Joux Lumière d'Ocres Blush, Rose Faïence, Rouge à Lèvres Liquide Rouge Solaire Naturel 122.



Ensemble La Nouvelle. Mise en beauté La Provençale par Marielle Loubet avec le Lait Corps Riche de Miel Réparation, Huile de Jouvence, Extrait de Jouvence Sérum Anti-Âge Bio, Crème de Miel Nutrition Riche.

★ Garder une régularité de facialiste ! On fait un bon soin tous les matins et un bon nettoyage tous les soirs.

★ Ne pas virevolter d'un produit à l'autre. C'est inutile, et c'est surtout un vrai gâchis d'avoir vingt-cinq pots ouverts : la peau ne s'habitue pas, elle rêve juste de douceur et de constance.

★ Avant d'acheter, toujours tester un échantillon pour voir la compatibilité du produit avec sa peau. Est-ce qu'on l'aime au toucher ? Est-ce qu'on aime l'appliquer sur la peau ? La formule concourt à la performance, et ces deux raisons sensorielles poussent à utiliser un soin jusqu'à la dernière goutte !

★ Nuit blanche, coup de stress, pic de pollution ? Face aux circonstances exceptionnelles, répondre par un soin « one shot », soit un masque en patch, très life style, imbibé d'un actif simple tel que l'acide hyaluronique ou la vitamine C. ■

*Merci à Lionel de Benetti, cosmétologue ; Marie Laure Simonin, présidente Payot ; Cyrille Telling, créateur de la marque Novexpert.*

## NOS COUPS DE CŒUR ESSENTIELS

### 1. NETTOYAGE ÉCO-BIO.

Une formule courte qui mixe le confort d'une huile de colza et des micelles biomimétiques. Huile Micellaire Sensibio H<sub>2</sub>O, Bioderma ; Ultra-Gentle Cleanser, Paula's Choice (5) ; Nettoyant Visage Poudre, Yodi (11) ; Eau Micellaire peaux sensibles, Doliderm ; Gel Anti-Pollution, Chanel (12).

### 2. DÈS 25 ANS, UN SOIN ANTI-SOIF.

Gel-Crème Réhydratant Éclat, Lierac (9) ; Crème Désaltérante, Hydra-Essentiel, Clarins (2) ; Love and Haight, avocado & jojoba, Pai (7).

### 3. SÉRUMS MAGIQUES.

Booster aux 5 Omégas, Novexpert (10) ; Sérum à la vitamine C, Susanne Kaufmann (15) ; Sérum Booster H.A, Uriage (13) ; Eye-Serum Hyalu B5, La Roche-Posay.

### 4. FAIRE UN BREAK.

Flacon airless et quinze ingrédients maxi, dont des pré et probiotiques, comme un reset de la peau. Crème

N° 2 l'Essentielle, Payot ; Formule Bio-mimétique, Tolérance Hydra-10, Avène ; Crème Hydraliane, SVR (1) ; Gel Visage Hydratant, Susanne Kaufmann.

### 5. DOUCEURS SECONDE PEAU.

Aux extraits de tilleul, de la fleur aux bourgeons. Baume apaisant visage, Til (8) ; Lait-Crème Concentré, Embryolisse (3).

### 6. UN BESOIN ? UN INGRÉDIENT !

Actif Hyaluronique, Expert, Diadermine (4) ; Sérum 12 % Vitamine C pure, Revitalift, L'Oréal Paris (14).

### 7. PATCHS SOS.

2 million Probiotics, Garnier SkinActive ; Sheet Mask Rose, Naturals B.A.R chez Monoprix ; Morning Mask Hangover, Payot.

### 8. BRUMES FLEURS & FRUITS & PLANTES.

Balancing Floral, Le Beau Reset, Ulé (6) ; Superoxide Dismutase Face Mist, Freshly Cosmetics.



# DERMASENS

Une peau belle et apaisée les yeux fermés

*Nettoyer*

*Démaquiller*

*Hydrater*



texture riche  
ou légère

## DERMASENS, EN TOUTE CONFIANCE



Fabriqué en France



COSMOS  
ORGANIC



**-20%** sur la gamme visage  
DERMASENS

sur notre site internet DERMASENS.FR  
valable du 25/03/23 au 30/04/23  
dans la limite des stocks disponibles

# SPÉCIAL BEAUTÉ Esprit



## LES YEUX OCÉAN

**1. On sculpte** le visage en creusant les joues à l'aide d'un bronzer. En millefeuille, un blush poudre, couleur or, sur le bombé du sourire.

**2. On se jette** à l'eau avec un crayon bleu, posé en liberté. En superposition, un fard à paupières bleu pour l'effet

waouh. On complète avec une unique couche de mascara après avoir recourbé les cils.

**3. On opte** pour une bouche légèrement irisée avec une touche de poudre éclat, appliquée sur une fine couche de baume hydratant.

**Le kit La Provençale:** Palette highligh-

ter/bronzer L'Instant Doré + Poudre d'éclat L'Instant Doré + Crayon khôl Ultramarine n° 300 + Rouge à Lèvres Fondant n° 020.

**Et aussi:** Idôle Liner de Couleur, Lancôme; Liner Signature, Turquoise Faux Fur, L'Oréal Paris; Killer Liner Sapphire, Too Faced.

Terre de Sienne, sable, framboise écrasée...  
Autant de couleurs qui ont inspiré l'ambassadrice  
maquillage de La Provençale, Marielle Loubet.  
Sur la peau? Que du bio et du beau.

PAR DOMINIQUE ÉVÊQUE ET SARAH AGRICOLE. PHOTOS EMMANUELLE HAUGUEL.

### LE REGARD COUCHER DE SOLEIL

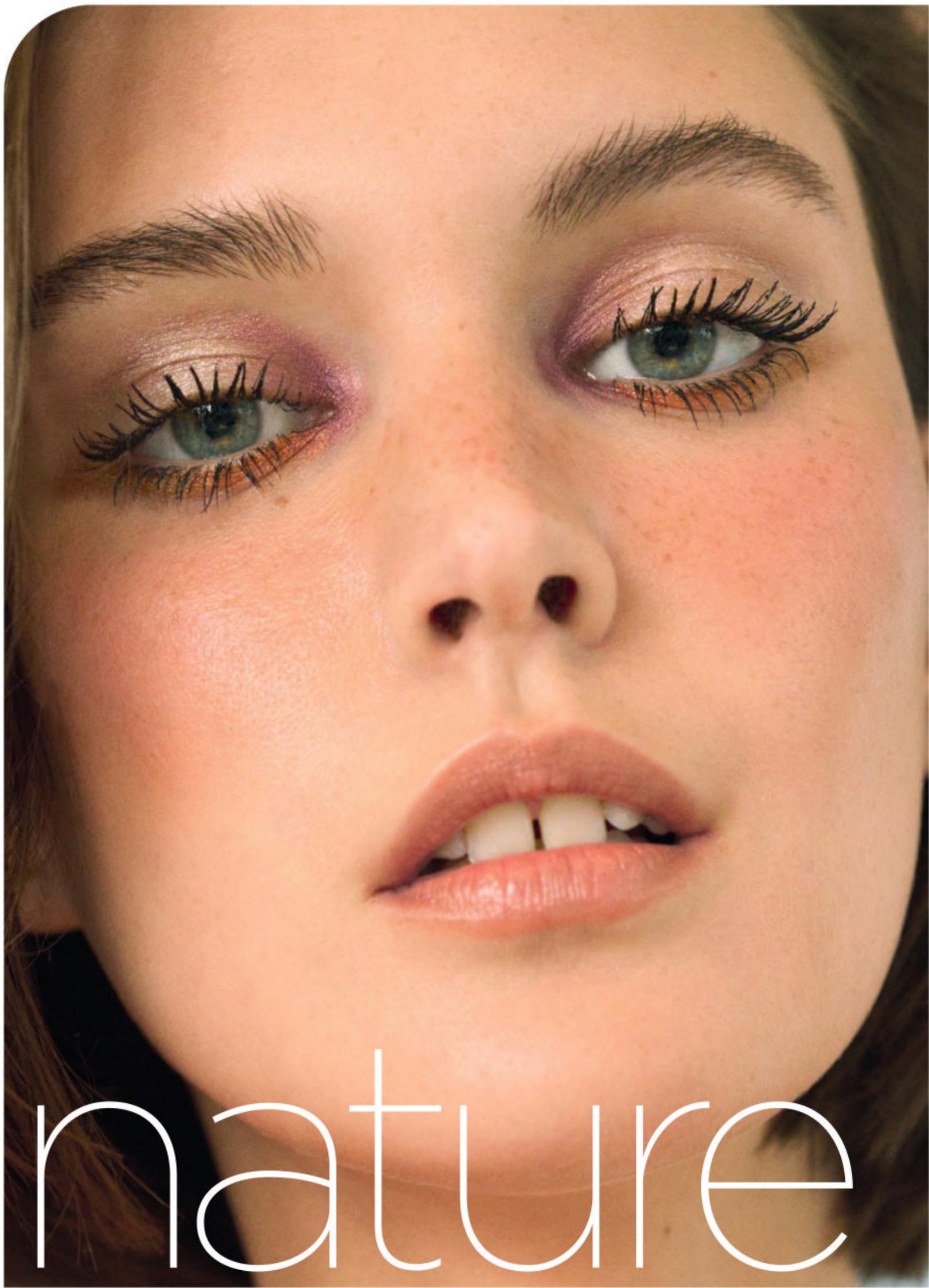
**1. On réinvente** le smoky avec un fard violet irisé sur le coin interne de la paupière puis un autre, couleur or, du milieu vers l'extérieur de la paupière mobile. On crée un coup d'éclat avec un fard bronze en ras de cils inférieurs.

**2. On unifie** le teint avec un soupçon d'anticernes et une goutte de fond de teint pour garder la transparence. Pour l'effet solaire, on tapote au doigt un baume à lèvres rosé sur le haut du sourire et l'arête du nez, avec un confetti de fard bronze, bien estompé.

**3. On ouvre** le regard en brossant les sourcils vers le haut, et on les redéfinit à l'aide d'un crayon à sourcils couleur peau.

**Le kit La Provençale:** Palette Poudre d'Éclat L'Instant Doré + Palette La Provençale Les Ombres à Paupières Lumière d'Ocre + Concealer 01 + Fond de Teint Soins Lumière n° 015 + Rouge à Lèvres Fondant n° 020 + Crayon à Sourcils n° 01 Blond.

**Et aussi:** Mothership Iconic Infatuation, Pat McGrath Lab; Ma palette Envoûtante, Marionnaud; Palette Color Queen, L'Oréal Paris; Palette Midnight Shadows, REM Beauty chez Sephora.



nature



## LE BATTEMENT DE CILS

**1. On illumine** légèrement les paupières avec deux fards, l'un doré et l'autre bronze. On ouvre le regard avec un recourbe-cils chauffant, puis on crée du volume en appliquant plusieurs couches de mascara, de la racine à la pointe des cils.

**2. On réchauffe** le teint en all-over avec un bronzer couleur d'été, simplement flashé par un fard à joues terre chaude déposé au gros pinceau sur le haut des pommettes. Bonus? Un crayon marron pour faire des taches de rousseurs sur le nez et le haut des joues.

**3. On badi-geonne** la bouche de rouge à lèvres liquide. Extra, les teintes gelée de fruits rouges, que l'on peut aussi détourner en blush bonne mine sur les joues.

**Le kit La Provençale:** Palette Poudre d'Éclat L'Instant Doré + Fard à Joues Lumière d'Ocres + Mascara Courbe Magistrale + Crayon Khôl n° 200 Terre de Sienne + Rouge à Lèvres Solaire 110 Rose de Gassin.

**Et aussi:** Hello Lashes+, It Cosmetics; Mascara Soins Courbe et Définition, Embryolisse; Mascara Telescopique Lift, L'Oréal Paris.



Mannequin Laia, agence Women 360. Combinaison Nemozena. Coiffure Martyn Foss Calder, Airport Agency. Merci au Too Hôtel.

### LA MINE GRAND AIR

**1. On «chauffe»** la peau avec un soin de jour, rose et irisé, puis on camoufle les imperfections avec un petit pois d'anticernes, appliqué au pinceau fin. Pour l'effet flush, ultra-nature, on balaye le blush au pinceau blaireau sur les joues et l'arête du nez. L'astuce? Stimuler auparavant

les joues avec des pincements et appliquer la couleur là où la peau rosit.  
**2. On éclaire** le regard avec deux fards ensoleillés, posés en voile sur les paupières. On brosse les sourcils vers le haut pour un résultat naturel, puis on recourbe les cils pour ouvrir le regard.  
**3. On pose** sur les lèvres un baume fruité, appliqué du bout des doigts.

**Le kit La Provençale:** Crème Rose Irisée + Concealer 01 + Fard à Joues Lumière d'Ocres + Palette Poudre d'Éclat L'Instant Doré + Rouge à Lèvres Fondant n° 025 Framboise Acidulée.  
**Et aussi:** Amazonian Clay Skintuitive Blush Energy, Tarte, chez Sephora; Blush Eye2Cheek Dual-Use, Valentino; Blush Sunkissed Pink, Nudies chez Sephora.

# SPÉCIAL BEAUTÉ

Mannequin Kay,  
Mademoiselle Agency.  
Collier Leonora Quartz,  
Marie-Hélène de  
Taillac. Mise en beauté  
La Provençale par  
Marielle Loubet avec  
la Crème Rose de  
Jouvence Anti-Âge  
Éclat, Fond de  
Teint Soins Lumière  
d'Ocres, Fond de  
Teint Naturel 20,  
Correcteur Lumière  
Anti-Cernes 01,  
Fard à Joux Lumière  
d'Ocres 01, Crayon  
Sourcils 01, Ombres  
à Paupières Palette  
L'Instant Doré, Rouge  
Fondant 020. Coiffure  
Martyn Foss Calder,  
Airport Agency. Merci  
au Too Hotel.

Un parfum



Des fleurs, des fruits, des plantes... Oui, mais quoi d'autre? Les sillages font des embardées pour se connecter à nos émotions et faire sensation.

PAR EMMANUELLE LANNES. PHOTO EMMANUELLE HAUGUEL. RÉALISATION VISUELLE DOMINIQUE ÈVÈQUE.

Toutes les maisons de parfums le constatent : leur monde est en train d'effectuer une mutation profonde. Une transformation qui évoque moins les ingrédients traditionnels que leur naturalité, leur effet bien-être ou les émotions qu'ils suscitent. La crise sanitaire a bien sûr joué un rôle central d'accélérateur de ces nouvelles tendances, le phénomène récent d'éco-anxiété, également. Comment gérer ces nouvelles angoisses des temps modernes? En s'évadant, en donnant du sens à ce qu'on s'offre. Et les créateurs-parfumeurs, les mains dans la terre et la tête dans les étoiles, comme des antennes paraboliques, captent nos envies, s'adaptent à nos rêves et créent en se connectant à nos émotions. À des moments de vie ou des souvenirs refuge...

### La peau, la tienne et la mienne

Cette success story démarre comme une série Netflix : Chriselle Lim, directrice artistique de Phlur (marque de parfums américaine) aime un homme passionnément. Il la quitte. En plein vertige émotionnel, elle s'inspire de son propre sentiment de solitude et de manque pour imaginer un accord qui capturerait l'autre, évoquerait cette caresse parfumée quand elle se blottissait dans ses bras. Ce fan-

d'émotions

tasme en bouteille devient réalité grâce à un « skin musc » protégé, imitant les phéromones naturelles, des bois blonds et du néroli... Il ne s'agit plus de parfum mais d'émotions, de pull oublié qu'on se refuse à lui rendre, de l'oreiller qu'on respire avant de s'endormir, une odeur douce, enveloppante, réconfortante. Au moment de son lancement, Missing Person, Phlur fait le buzz sur TikTok, avec plus de 9 millions de vues : liste d'attente à faire pâlir d'envie, jusqu'au sold out. Aujourd'hui, on le trouve enfin, il faut juste se le faire rapporter des États-Unis (Sephora US). Ce qui rend l'histoire encore plus désirable, non?

**PERCEPTIONS.** Pour l'effet peau de pêche et duvet d'abricot doux comme la naissance du poignet : Osmanthus, Collection Blossoms, Jo Malone ; vanillé comme un petit flan sortit tout chaud du four, comme la peau des enfants avec un incroyable effet feel good : Girl Life, Rochas ; ni fille, ni garçon, juste le septième ciel sous la couette avec pagaille de vanille, d'épices et de notes lactées : Angel Elixir, Mugler ; pistaches fraîches, roses tendres et un soupçon de bois pour la texture : Un Jardin à Cythère, Hermès.

### Les pieds nus au petit matin

La terre humide du potager. Besoin d'espace, de chant d'oiseaux, de soleil levant et de brume au-dessus de soi, le légume est le nouveau fruit. Bien loin d'une énième folie olfactive se cache le désir de sentir bon autrement, d'afficher cette envie de mise au vert et d'infuser du bien-être dans nos vies citadines. C'est simple, croquant, ultra-végétal, tout en laissant à la naissance de la nuque ou des poignets une parenthèse ombragée. Star parmi les stars, le petit pois, extrait de sa gousse duveteuse, teinté comme la pulpe d'un avocat. Une gourmandise sans sucre qui peut se révéler plus sweetie avec un morceau de fenouil ou une poignée de pistaches. L'expérience vaut un grand resto végétarien.

**PERCEPTIONS.** À découvrir passionnément, la Collection Le Potager et plus particulièrement ce puzzle de notes qui reconstitue l'effet herbacé du petit pois si on s'amuse à en presser le grain : Iris de Gris, L'Artisan Parfumeur ; Il n'y a plus de genre, juste une note de sous-bois mouillé qui fricote avec un rayon de soleil, le jasmin : Gris Dior, Dior.

### Les herbes folles

Aujourd'hui, inutile d'exploser nos miles ou notre empreinte carbone en prenant la route, il suffit d'ensauvager la peau pour se retrouver sur le bord des chemins. Graminées en liberté, herbes vertes froissées sous les doigts et aussitôt respirées sous le nez... Autant d'instant qui évoquent les souvenirs de temps suspendu où l'on soufflait sur les

sphères nuageuses des pissenlits en faisant un vœu, où l'on comptait les brins d'herbes accrochés dans les mèches de ses cheveux. Un épouvantail au stress.

**PERCEPTIONS.** Du basilic, un zeste de mandarine de Calabre et un flacon protégé dans une coque en cellulose, 100 % recyclable, comme un poussin dans son nid : Mandarine Basilic, Aqua Allegoria Harvest, Guerlain ; upcycling joli avec 91 % d'ingrédients d'origine naturelle avec en guest une granny smith et un citron vif : Nina Nature, Nina Ricci ; ce drôle de géranium, le Pélargonium Tomentosum, dont l'odeur de menthe poivrée a pu être capturée, un instant précieux : L'Eau Révée d'Hubert, Sisley ; basilic twisté par une tranche d'orange, le tout sous la houlette d'un bois enraciné dans le sol : Paris Deauville, Chanel.

## La relaxation ambiance matcha

Poudre verte et douce comme la mousse de lait, saveur nouvelle, amère, inspirée de la saveur umami... c'est le bien-être venu d'Asie. Le nouveau luxe aussi, où l'on prend le temps de méditer, le dos appuyé contre un arbre, les yeux au ciel. Loin des bruits de la ville. C'est de cette histoire dont on rêve sur nos peaux, insolite et apaisante.

**PERCEPTIONS.** Ce nouvel opus est simple comme un haïku : un souvenir d'été aussi doux qu'un matcha latte à l'amande. Une jeune parfumeuse d'IFF, Meabh McCurtin, s'amuse avec son aromaticien à réfléchir sur la texture que pourrait avoir ce sillage. Au finish, une combinaison subtile de thé vert, musc et fève tonka pour parvenir à un effet « Régilait » posé sur cette saveur végétale : Un Été, Obvious. Comment traduire une envie d'épure et de nuit qui appelle au calme ? En expérimentant le terrain de jeu favori de la maison Byredo, kaléidoscope de notes de maté, thé de Ceylan, papyrus sucré d'un peu de cassis : Mixed Emotions, Byredo ; c'est le récit d'un souvenir, celui de Kenzo Takada qui, enfant, était fasciné par une maison de thé, à l'ombre d'un magnolia... une source d'inspiration pour les parfumeurs qui en font une traduction poétique où l'encens, très doux, s'emmêle aux pétales blancs : Ciel Magnolia, Kenzo Parfums ; écrin de fumée, sublimé par des volutes de tabac et une saupoudrée de cacao : Écrin de fumée, Serge Lutens.

## L'atelier d'artiste, comme une page blanche

Au printemps 2022, le couturier chéri de la planète mode, Simon Porte Jacquemus, présente sa collection, intitulée Le Papier, avec pour décor des dunes de sel, et trois mots en exergue « brute, simple, poétique ». Au même moment, chez Diptyque, où le dessin a toujours été associé à la création olfactive, on planche sur l'interprétation olfactive de la feuille. Curieusement, la palette des parfumeurs s'adapte parfaitement à cette matière mate, et prête à s'offrir aux mains de l'artiste. Papier ou porcelaine, l'imagination s'envole.

**PERCEPTIONS.** Toujours en recherche de nouveaux produits naturels, Fabrice Pellegrin s'arrête sur une odeur de riz torréfié, illuminée par un absolu mimosa, du bois blanc et du musc : L'Eau Papier, Diptyque ; musc encore et toujours, avec le même effet soft touch que la porcelaine blanche et des aldéhydes pour la transparence... cette édition limitée, collab entre la créatrice Alix D. Reynis et le maître parfumeur Sonia Constant, est irrésistible : Air du Temps, Nina Ricci. ■

*Tous nos remerciements à Sylvain Eyraud, directeur marketing et communication de la maison Takasago.*





LABORATOIRE CELLULAIRE  
**RICHELET**<sup>®</sup>  
— PARIS —

P&G HEALTH France S.A.S. - 163/165 quai Aulagnier - 92265 Asnières sur Seine cédex - S.A.S. au capital de 22 650 000 € - RCS NANTERRE 972 502 538 - MAT - FR - 23-000086



# RICHELET<sup>®</sup> RÉGÉNÉRATION DE LA PEAU

*Composé de vitamines, collagène et CELLENIUM™ d'origine naturelle*

**FAVORISE L'ÉLASTICITÉ DE LA PEAU<sup>1</sup>**  
**RÉDUIT L'APPARENCE DES RIDES<sup>1</sup>**  
**SOUTIEN L'ÉCLAT DE LA PEAU<sup>2</sup>**

*Disponible en pharmacie et sur [richelet.fr](http://richelet.fr)*

Complément alimentaire. Demandez conseil à votre pharmacien. Lisez attentivement les instructions d'utilisation.

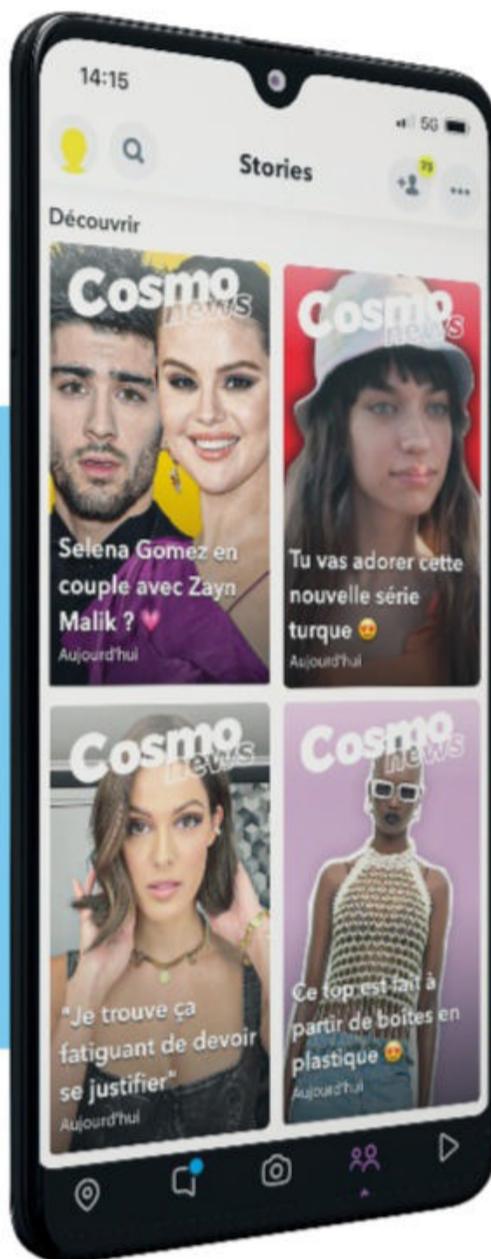
**1** Les peptides de collagène aident à améliorer l'élasticité de la peau et à réduire l'apparence des rides et ridules.  
**2** La vitamine A, la biotine et le zinc contribuent au maintien d'une peau normale.

**RICHELET<sup>®</sup> renouvelle votre BEAUTÉ au niveau CELLULAIRE**

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

# COSMOPOLITAN

sur **Snapchat**



NEWS  
MODE  
BEAUTÉ  
CULTURE



## NOTRE SHOW COSMO NEWS

Du fun, des astuces beauté, de la mode, de la culture, une bonne dose d'optimisme et des moments joyeux : suivez les **dernières news** sur notre show Cosmo News.



Rejoignez Cosmo  
**sur Snap**

VOYAGE ★ DÉCO ★ CUISINE ★ ASTRO

# cosmopolites

## SAN FRANCISCO

Entre engagement écolo, cultures alternatives et créativité foisonnante, la mégapole californienne n'a pas fini de nous surprendre.

PAR SOPHIE BILLAUD



## ADMIRER LES FRESQUES DE MISSION DISTRICT

On quitte les buildings en verre du centre-ville pour atterrir dans ce quartier populaire qui accueille la plus grande communauté hispanique de San Francisco. Ici, on croise des taquerias aux odeurs de chili, des joueurs de banjo à la sortie des bars et des bazars qui vendent des statuettes de la Vierge Marie ou des guirlandes lumineuses hyper kitsch. Le quartier est aussi connu pour être un haut-lieu de la street culture, avec ses immenses fresques multicolores qui décorent de nombreux murs. On ne manque pas celles du Women's Building, un centre culturel et social dédié aux femmes, dont la façade a été peinte par sept artistes. Sublime ! **3543 18th Street.**

## PASSER UNE NUIT À L'HÔTEL GRAND BEACON

Situé en plein cœur d'Union Square, LE quartier touristique de la ville, cet hôtel nous vend du rêve. Parquet en chêne, immenses lustres en cristal, hauts plafonds ornés de moulures : on a l'impression de débarquer en pleine période de la prohibition. Après une

longue journée de balade, on est ravi de siroter un vin blanc californien au bar et de retrouver la literie douillette de la chambre. **À partir de 179 € la nuit, 450 Powell Street, beaongrand.com.**

## DÉCOUVRIR LA SCÈNE MUSICALE AU MUSIC HALL OF FAME

Il n'existe pas d'autre endroit comme celui-ci : à la fois hôtel, galerie, studio d'enregistrement et salle de concert. Sur réservation, une guide nous raconte l'histoire des courants musicaux nés dans la ville et les anecdotes des plus grandes stars de la chanson passées par ici. Une plongée gratuite dans la culture underground de San Francisco ! **sanfranciscomusichalloffame.com**

## BOIRE UN COCKTAIL DANS UN LIEU EXTRAORDINAIRE

Chez Tonga Room & Hurricane Bar, le décor est digne d'un film hollywoodien ! Lustre en paille XXL, guirlandes lumineuses, mobilier en bambou, on se croirait sur une plage polynésienne. À la carte, des dizaines de cocktails qu'on savoure en écoutant les groupes de musique qui se succèdent sur

### 1. MISSION DISTRICT

Un quartier populaire célèbre pour ses fresques murales.

### 2. L'HÔTEL GRAND BEACON

Le charme suranné des années 1930.

### 3. FISHERMAN'S WHARF

Le Pier 39, c'est le domaine des otaries qui attendent les restes des restaurants de poisson.

le bateau au milieu de la piscine. Oui, oui, vous avez bien lu ! Puisqu'on vous dit que la déco est hallucinante... **950 Mason Street.**

## SE BALADER SUR LE PORT EN OBSERVANT LES OTARIES

Construit en 1853, Fisherman's Wharf est l'un des plus anciens ports de San Francisco. D'ici, on peut voir le fameux Golden Gate, l'île d'Alcatraz, et apercevoir les otaries au Pier 39. Ensuite, on fait un saut chez Boudin Bakery, une boulangerie spécialisée dans les pains au levain. Enfin, direction le musée de la Mécanique (gratuit) où l'on peut jouer au flipper ou se faire dire l'avenir par des automates vintage. **Pier 39, The Embarcadero, Fisherman's Wharf.**

## DESCENDRE LOMBARD STREET EN SEGWAY

Si on n'est jamais monté sur ce char électrique, c'est le moment de se lancer ! L'entreprise Electric Tour Company nous embarque pour une grande balade à travers les différents quartiers de San Francisco. On passe par la Marina en bord de mer, le Palace of Fine Art, le Golden Bridge, le district de Russian Hill et la célèbre



Lombard Street bordée d'hortensias, puis la Coit Tower avec son magnifique point de vue sur toute la baie. [electrictourcompany.com](http://electrictourcompany.com)

#### PRENDRE UN VERRE DANS LE RESTO DES BUSINESS GIRLS

Au John's Grill, les murs sont en lambris et ornés de photos d'anciens clients célèbres comme Steve Jobs ou Lauren Bacall. Aujourd'hui on y croise surtout des hommes et femmes d'affaires qui débriefent leurs réunions autour d'un burger. L'ambiance est chaleureuse et côté cuisine, on se régale avec les fried jumbo prawns ou l'incontournable fish & chips. **63 Ellis Street, [johnsgrill.com](http://johnsgrill.com).**

#### DÉJEUNER FACE À LA PRISON D'ALCATRAZ

Ici, on déguste la spécialité du coin : la clam chowder, une soupe aux palourdes servie dans un bol en pain ! Appétit de moineau, s'abstenir... On vous recommande également les fruits de mer de la carte – avec mention spéciale pour les linguines aux palourdes, le tout arrosé d'une bonne bière bien fraîche. **Fog Harbor Fish House, Pier 39, [fogharbor.com](http://fogharbor.com).**

#### 4. JOHN'S GRILL

La cantine des working girls.

#### 5. FOG HARBOR FISH HOUSE

Découvrir les spécialités maison : la soupe aux palourdes, et les fruits de mer.

#### 6. PRESIDIO

Un parc pour se ressourcer ou faire du sport.

#### 7. SFMOMA

Tout l'art des xx<sup>e</sup> et xxi<sup>e</sup> siècles.

#### 8. HAIGHT-ASHBURY

Shopping dans les boutiques du quartier hippie.

#### SE METTRE AU VERT AU PRESIDIO

Située au nord de la ville, cette ancienne base militaire est aujourd'hui un parc national de 600 hectares, véritable repère des healthy girls and boys, où l'on peut courir, faire du vélo, jouer au golf... Les récents aménagements permettent de pique-niquer tout en admirant le sunset sur la baie. Un pur bonheur ! Coups de cœur pour Baker Beach et la vue unique sur le Golden Gate Bridge. [presidio.gov](http://presidio.gov)

#### REVIVRE LE FLOWER POWER À HAIGHT-ASHBURY

On rembobine le fil jusque dans les années 1960 : c'est à cette époque que naît la contre-culture hippie, dans ce quartier notamment. Les hippies y bâtissent une société où l'argent n'a pas sa place. Mais dix ans plus tard, les drogues dures ont raison de cette utopie... Haigh Street témoigne de ce passé avec ses innombrables boutiques vin-

tage (comme Relic Vintage qui vend des pépites mode des années 1920 à 1980), et ses shops psychédéliques (on aime la boutique Love on Haight pour ses imprimés tie & dye). Pour tout savoir sur la pensée et la scène artistique hippies, on contacte un guide. Ce serait dommage de passer à côté de la maison de Janis Joplin ! **Réservations de visites guidées en français sur [lespritsanfrancisco.com](http://lespritsanfrancisco.com).**

#### FAIRE LE PLEIN D'ART AU SFMOMA

C'est l'un des plus grands musées d'art moderne du pays ! On y admire des tableaux de Diego Rivera et Frida Kahlo, mais aussi d'Henri Matisse (et sa célèbre *Femme au chapeau*). On découvre aussi des œuvres plus modernes comme le triptyque d'Elvis Presley par Andy Warhol, ou les araignées géantes de Louise Bourgeois. À voir ! **151 3rd Street, [sfmoma.org](http://sfmoma.org).**

#### ENCORE PLUS D'INFOS SUR SAN FRANCISCO TRAVEL

Pour connaître les quartiers incontournables, l'histoire des monuments, les hauts lieux du shopping et de la culture, ou comment se déplacer et se loger sans vider son porte-monnaie, San Francisco Travel fourmille d'idées ! [fr.sftravel.com](http://fr.sftravel.com)



10



9

**9. CHINA-TOWN** et son architecture haute en couleur, dépaysement garanti !

**10. CHASE CENTER**  
On y va pour un match de la NBA.

**11. DELFINA**  
Les Paccheri all'Amalfitana, un must de la gastronomie italienne.

**12. SALESFORCE PARK**  
Un havre de paix à mi-hauteur des gratte-ciel.



11



12

## VOYAGER DANS LE PASSÉ AU CHÂTEAU TIVOLI

Pour remonter le temps et passer une nuit dans une demeure victorienne (construction typique de San Francisco), ce bed & breakfast situé dans le quartier d'Alamo Square est juste parfait. Avec son architecture de manoir et ses chambres meublées à l'ancienne, le séjour vintage est assuré ! **À partir de 199 \$ la nuit, [chateautivoli.com](http://chateautivoli.com).**

## ASSISTER À UN MATCH DE LA NBA

Dans cette immense salle omnisports, des matchs de basketball ont lieu quasi toutes les semaines. On réserve son billet et on vient supporter l'équipe de la ville : les Warriors. L'occasion de se mélanger aux locaux et de vivre un grand moment de sport et de show à l'américaine. **Chase Center, 1 Warriors Way, [chasecenter.com](http://chasecenter.com).**

## DÉGUSTER LES MEILLEURES PASTAS DE LA VILLE

Fan de cuisine italienne ? On ne quitte pas San Francisco sans être passé par cette adresse. Pour commencer, on commande un spritz da Delfina ainsi que tous les antipasti de la carte (une régalade !). Team pasta ? On vous conseille les Paccheri all'Amalfitana. Plutôt pizza ? On jette son dévolu sur la Funghi. **Delfina, 3621 18th Street, [delfinasf.com](http://delfinasf.com).**

## FLÂNER DANS CHINATOWN

C'est l'un des quartiers chinois les plus anciens des États-Unis. On y entre par Chinatown Gate, un grand portail en forme de pagode gardé par des dragons. Une fois la porte passée, on plonge en Asie : ruelles colorées, lanternes, petits marchés et troquets

typiques. Dans la boutique Golden Gate Fortune Cookie Factory (**56 Ross Alley**), on goûte aux célèbres gâteaux chinois confectionnés sur place qui délivrent un message divinatoire. Une grosse faim ? On réserve chez Mister Jiu's, un gastro étoilé au Michelin qui mixe cuisine asiatique et occidentale. **28 Waverly Place, [misterjius.com](http://misterjius.com).**

## S'AÉRER AU SALESFORCE PARK

Une jungle au milieu des buildings ? Il n'y a qu'aux States qu'on voit ça ! Installé à plusieurs dizaines de mètres au-dessus du sol au sommet du Transit Center, cet écrin de verdure abrite près de 600 arbres et 16 000 plantes. On sirote son café sur l'herbe, loin de l'agitation de la ville. **425 Mission Street, [salesforcetransitcenter.com](http://salesforcetransitcenter.com).**

## MANGER SUR LE POUCE AU MAGNOLIA

Idéalement située en plein cœur de Haight-Ashbury, on se régale sans se ruiner dans cette brasserie qui propose des hippie bowl (salade de quinoa et légumes), des classiques burgers-frites ou des tempuras de chou-fleur. Le lieu est aussi réputé pour ses bières, nous on commande une IPA ! **[magnoliabrewing.com](http://magnoliabrewing.com)** ■

## J'Y VAIS !

On monte à bord d'un des avions de la toute première compagnie low cost et long-courrier française : **French Bee !** Les repas sont gourmands, le personnel sympa et on ne sent presque pas passer la dizaine d'heures de vol, le tout à des tarifs honorables. **À partir de 272 € l'aller simple, 499 € l'A/R, [frenchbee.com](http://frenchbee.com).**

# COSMOPOLITAN



## LA POCHETTE "NINA"

*Penélope*  
**Penélope**

1 AN  
**35 €**  
SEULEMENT

L'ESPRIT CANVAS ET CUIR.  
3 POCHEs ZIPPÉES,  
À PORTER EN  
BANDOULIÈRE OU  
À L'ÉPAULE GRÂCE  
SA GRANDE LANIÈRE  
EN CUIR COGNAC.

Dimensions : 28 x 18cm  
Valeur TTC : 49,90 €



EN BANDOULIÈRE



PORTE-MAIN

RETROUVEZ TOUTE LA COLLECTION SUR  
**PENELOPE-STORE.COM**

BULLETIN D'ABONNEMENT

MES COORDONNÉES

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

**1 AN À COSMOPOLITAN** (11 N° - 27,50 €)  
 + LA POCHETTE "NINA" BY **PÉNÉLOPE**  
 = **35 €** au lieu de 77,40 €\* P89B

Prénom : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code Postal : \_\_\_\_\_ Tél. : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_

Email : \_\_\_\_\_

**M'ABONNER, C'est tout simple !**

**PAR CHÈQUE** (libellé à l'ordre de **COSMOPOLITAN**)  
Complétez et retournez votre bulletin sous enveloppe  
non affranchie avec votre règlement à :

**COSMOPOLITAN - Service Relation Client**  
Libre Réponse 56389 - 93309 Aubervilliers Cedex

**PAR INTERNET** (site officiel d'abonnement)  
**magazines.fr** avec le code express **TCM307**

PAR QR CODE



Offre valable 3 mois en France Métropolitaine, dans la limite des stocks disponibles. Photos non contractuelles. Pour l'étranger, veuillez nous consulter. Vous pouvez acheter séparément le magazine Cosmopolitan en grand format au prix de 2,50€ ou en format poche au prix de 2,20€ + 2,50€ de frais de port et la pochette PENELOPE au prix de 49,90€. Vous recevrez votre abonnement et votre pochette dans un délai de 5 à 6 semaines à compter de la réception de votre règlement. Ces informations sont destinées à la société Marie Claire Album SAS. Elles sont utilisées à des fins de traitement et de gestion de votre abonnement. Le cas échéant, votre adresse mail sera utilisée pour suivre votre abonnement et vous envoyer les communications dont vous bénéficiez en tant qu'abonné(e). En application de la réglementation en vigueur, vous disposez des droits d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition, à la portabilité des données et à la limitation des traitements. Pour exercer vos droits, veuillez contacter le Groupe Marie Claire (GMC) par mail à [dpo-gmc@gmc.fr](mailto:dpo-gmc@gmc.fr) ou par courrier à Groupe Marie Claire-DPO - 10, bd des Frères Voisin - 92130 Issy-les-Moulineaux, en justifiant de votre identité. Vos données postales sont susceptibles d'être transmises à nos partenaires commerciaux. Si vous ne le souhaitez pas, merci de cocher cette case \_\_\_\_\_ ou de nous en informer à l'adresse ci-dessus. Pour toute information complémentaire, consultez notre Politique de Confidentialité sur notre site [magazines.fr](http://magazines.fr). (\*) Prix public

Natalie Schön,  
directrice artistique,  
partage avec  
nous sa passion  
pour les couleurs  
et l'agencement  
des petits espaces.

PAR MATHILDE BILL  
PHOTOS DAISY HUTTER



# NEW ART

**POP**  
Les murs blancs  
et le mobilier noir  
mettent en valeur  
les couleurs des  
œuvres d'art.

### **Sur quelle table discute-t-on le mieux ?**

Une table ronde, sans aucun doute ! Une Knoll ou un plateau fait maison sur une base vintage.

### **Une chaise pour s'asseoir plus d'une heure...**

J'ai toujours aimé celles en acier de Harry Bertoia pour Knoll. Pour les rendre vraiment confortables et douillettes, j'ajoute des coussins en fausse fourrure.

### **Un bon tapis sans y laisser son héritage ?**

Faire du shopping dans les souks de Marrakech est l'une des expériences les plus inspirantes qui soit, et les tapis y sont tous plus jolis les uns que les autres.

### **Papier peint ou peinture ?**

Les peintures vives sont mes préférées ! J'aime être entourée de couleurs audacieuses et lumineuses... même si chez moi, j'ai décidé de m'en tenir aux tons neutres pour faire ressortir mes cadres.

### **Votre dernier achat déco ?**

Un cache-pot pour une plante dans ma chambre.

### **L'appli qui vous sert pour la déco ?**

Je trouve toujours des inspirations sur Instagram.

### **Des rideaux pour vos fenêtres ?**

Oui, car je trouve qu'ils rendent la pièce plus confortable, plus cosy, plus personnelle. Ils apportent du cachet.

### **Votre pièce préférée chez vous et pourquoi ?**

La salle à manger : c'est là que nos amis, nos familles, se réunissent autour de la table ronde, pour déjeuner, goûter, dîner, entourés de mes estampes et peintures préférées du moment.

### **Un cadeau pour une crémaillère ?**

Traditionnellement on offre chez moi du pain et du sel pour porter chance. Plus un bouquet de fleurs colorées et un vase assorti.

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

Utiliser des couleurs chaudes, ne pas avoir peur de mettre en avant quelques meubles de rangement bien organisés, et désencombrer les pièces. Certains miroirs bien positionnés aident à capter la lumière et peuvent donner une impression d'espace à une pièce. ■

On la retrouve sur Instagram, @lilly\_schoen, et sur [lillyschoen.com](http://lillyschoen.com).

## **ESPRIT LOFT**

La bibliothèque adossée au pan de mur permet de délimiter l'espace salon.



### **GRAPHIQUE**

Le plan de travail et la crédence noirs définissent parfaitement l'espace cuisine.



## LUMINEUX

Dans cette chambre sous les toits, l'espace est optimisé grâce au miroir qui agrandit la pièce. Le tapis, avec la perspective, ajoute de la profondeur.



## COLLECTIONS

Sacs, sneakers, appareils photo ne sont pas rangés mais au contraire exposés, mis en valeur par le buffet design.



## MIX & MATCH

Le tableau adoucit les formes géométriques du buffet rose poudré. La verdure vient compléter l'ensemble.



## ÉPURÉ

Buffet en MDF et métal, L. 80 x P. 40 x H. 89 cm, HKliving, 1195 €.



## ACIDULÉ

Bocal en verre, Ø 13,5 x H. 12 cm, &Klevering, 58 €.



## ICONIQUE

Table haute en Rilsan noir, plateau en placage de palissandre de Santos, Ø 137 x H. 73 cm, design Eero Saarinen, Knoll, 5952 €.



## COLLECTOR

Meuble de rangement en ABS, Ø 32 x H. 58,5 cm, design Anna Castelli Ferrieri, Kartell, 158 €.

## ETHNIQUE

Tapis en coton, 140 x 200 cm, Kave Home, 84 €.



# COSMOPOLITAN

## + EN CADEAU

### LA TROUSSE DE VOYAGE

## CINQ MÔNDES

### SPA PARIS

1 AN  
**25€**  
SEULEMENT



L'art du voyage par Cinq Mondes. Retrouvez 3 indispensables Cinq Mondes visage et corps pour une routine beauté complète même en voyage. Édition Limitée. Votre trousse "Hydratation Visage et Corps" contient le nécessaire pour prendre soin de la peau, la nettoyer et l'hydrater. En format voyage, elle se glisse facilement dans votre sac à chacun de vos déplacements où que vous soyez !

#### RETROUVEZ DANS VOTRE TROUSSE

**1 Crème Confort Intense (15 ml) :** Une crème hydratante, issue d'une recette ancestrale orientale pour redonner confort et souplesse aux peaux sèches grâce à sa composition riche en huiles de sésame et d'avocat ainsi qu'en extraits de miel biologique.

**1 Purée de Papaye (20 ml) :** Une douche exfoliante 2-en-1 composée d'un cocktail d'huile de papaye bio et poudre de coco, elle nettoie et renouvelle l'éclat de la peau tout en la tonifiant.

**1 Baume aux Trois Huiles Ayurvédiques (20 ml) :** Un baume corps véritable concentré d'huiles végétales utilisées dans la grande tradition des massages ayurvédiques pour une peau assouplie et un éveil des sens.

#### BULLETIN D'ABONNEMENT

#### MES COORDONNÉES

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

**1 AN à COSMOPOLITAN** (11 N° - 27,50€)  
**+ EN CADEAU**  
**LA TROUSSE DE VOYAGE CINQ MONDES**  
**= 25€ SEULEMENT !**

Prénom : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Code Postal : \_\_\_\_\_ Tél. : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_

Email : \_\_\_\_\_

#### M'ABONNER, C'est tout simple !

**PAR CHÈQUE** (libellé à l'ordre de COSMOPOLITAN)  
Complétez et retournez votre bulletin sous enveloppe  
non affranchie avec votre règlement à :

COSMOPOLITAN - Service Relation Client  
Libre Réponse 56389 - 93309 Aubervilliers Cedex

**PAR INTERNET** (site officiel d'abonnement)  
**magazines.fr** avec le code express **TCM308**

#### PAR QR CODE



Offre valable 3 mois en France Métropolitaine, dans la limite des stocks disponibles. Photos non contractuelles. Pour l'étranger, veuillez nous consulter dans un délai de 5 à 6 semaines à compter de la réception de votre règlement. En cas de rupture de stock, un article de remplacement vous sera automatiquement envoyé. Les informations collectées sont destinées à la société Marie Claire Album SAS. Elles sont utilisées à des fins de traitement et de gestion de votre abonnement. Le cas échéant, votre adresse mail sera utilisée pour suivre votre abonnement et vous envoyer les communications dont vous bénéficiez en tant qu'abonné(e). En application de la réglementation en vigueur, vous disposez des droits d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition, à la portabilité des données et à la limitation des traitements. Pour exercer vos droits, veuillez contacter le Groupe Marie Claire (GMC) par mail à [dpo-mc@gmc.tm.fr](mailto:dpo-mc@gmc.tm.fr) ou par courrier à Groupe Marie Claire-DPO - 10, bd des Frères Voisin - 92130 Issy-les-Moulineaux, en justifiant de votre identité. Vos données postales sont susceptibles d'être transmises à nos partenaires commerciaux. Si vous ne le souhaitez pas, merci de cocher cette case  ou de nous en informer à l'adresse ci-dessus. Pour toute information complémentaire, consultez notre Politique de Confidentialité sur notre site [magazines.fr](http://magazines.fr)

# Simple et healthy

4 recettes véganes pour manger sainement sans se prendre la tête.

RECETTES ET PHOTOS HEALTHY ALIE. COORDINATION ELSA MARGOT.

Cette créatrice culinaire porte bien son (sur)nom. Végétarienne depuis toujours et végane depuis quatre ans, Healthy Alie a été formée par des chefs en Asie et partage sur son blog ses recettes végétaliennes inspirées de ses racines caribéennes et européennes. Voyageuse dans l'âme, elle décline des saveurs du monde entier dans un livre gourmand et punchy *Plats uniques vegan* (éd. Solar). Son credo ? Nous faire comprendre que la nourriture végétalienne n'est pas ennuyeuse, compliquée ou chère, avec de délicieuses recettes nourrissantes, accessibles et faciles à réaliser. On a testé, on est conquises, on vous livre nos quatre coups de cœur spécial bien-être !

## Poke bowl

### Pour 2 poke bowls

- 2 portions de riz blanc cuit

### Pickles de concombre

- 1 petit concombre
- 1 c. à s. de graines de sésame
- 3 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. d'huile de sésame
- 1 c. à s. de sucre blanc

### Émincés sautés

- ½ c. à s. d'huile d'olive
- 120 g d'émincés végétaux
- 1 pincée de gingembre en poudre

### Sauce

- 60 cl de sauce soja
- 2 c. à s. d'huile de sésame
- 1 c. à s. de vinaigre de riz

### Garniture

- 1 mangue
- 6 radis
- 2 carottes
- 50 g de chou rouge
- 4 c. à s. d'edamame précuits
- 1 poignée de feuilles de menthe fraîche

**Couper** le concombre en rondelles sans l'éplucher et mettre dans un sac congélation. Mélanger le reste des ingrédients, verser dans le sac, refermer et secouer.

Réserver au frais les pickles le temps de préparer la suite.

**Chauffer** une poêle à feu vif avec l'huile d'olive. Ajouter les émincés végétaux et faire sauter 3 minutes. Sortir du feu, saupoudrer de gingembre et mettre de côté.

**Mélanger** tous les ingrédients pour la sauce et en verser un peu sur les émincés cuits. Couper la mangue en cubes, les radis en rondelles, peler et faire des rubans de carotte à l'aide d'un économiseur et hacher le chou rouge.

**Assembler** les bols en déposant dans chacun : 1 portion de riz, 1 c. à s. de pickles de concombre, 2 c. à s. d'edamame, la moitié des émincés sautés, des fruits et des légumes crus.

**Servir** avec le reste de sauce et parsemer de feuilles de menthe.





## Salade d'orzo d'été au citron

Pour 4 personnes

### Vinaigrette

- 2 gousses d'ail
- 1 échalote
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- le jus de 1 citron jaune
- ½ c. à c. de sel
- 1 pincée de poivre

- 250 g d'orzo
- 200 g de tomates cerises
- 50 g d'olives vertes dénoyautées
- ½ concombre
- 200 g de tofu extra-ferme
- 20 g de persil frais

### Salade

- 100 g de haricots verts frais

**Peler** et émincer l'ail et l'échalote. Bien mélanger dans un bol avec le reste des ingrédients de la vinaigrette et mettre de côté.

**Blanchir** les haricots verts dans un grand volume d'eau bouillante pendant 3 minutes. Égoutter et rincer à l'eau froide pour stopper la cuisson, réserver.

**Faire cuire** l'orzo selon les instructions du paquet. Égoutter et rincer à l'eau froide. Pendant ce temps, couper les tomates cerises et les olives en deux dans la longueur, le concombre en quartiers, le tofu en cubes et hacher le persil.

**Assembler** la salade en mélangeant l'orzo, les légumes, le tofu et la vinaigrette.

## Salade de riz sauvage sucrée-salée

Pour 4 personnes

### Vinaigrette

- Le zeste et le jus de 1 orange bio
- 2 c. à s. de vinaigre de vin rouge
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- ½ c. à s. de sauce soja salée

- 2 pommes rouges
- 2 branches de céleri
- 20 g de persil frais
- 250 g de seitan à cuisiner
- ½ c. à s. d'huile d'olive
- 80 g de noix de pécan
- 2 grosses poignées de cranberries séchées
- Sel

### Salade de riz sauvage

- 150 g de riz sauvage

**Mélanger** tous les ingrédients de la vinaigrette dans un bol et mettre de côté.

**Cuire** le riz sauvage selon les instructions du paquet. Égoutter.

**Peler** et couper les pommes et le céleri en cubes, hacher le persil et détailler le seitan en morceaux.

**Faire chauffer** une poêle avec l'huile d'olive et, quand elle est chaude, déposer les morceaux de seitan et les faire griller pendant 5 minutes.

**Assembler** la salade en mélangeant le riz refroidi, les pommes, le céleri, les morceaux de seitan, les noix de pécan, le persil et les cranberries. Verser la vinaigrette et mélanger.





Ce livre est à offrir à toutes celles (et ceux) qui veulent se lancer dans la cuisine végane sans rien y connaître. Au menu ? Une soixantaine de recettes pour tous les goûts (avec des alternatives sans gluten), sans passer des heures en cuisine ni chercher des ingrédients inconnus au bataillon : salade César revisitée, risotto de sarrasin, pâtes à la sauce romanesco... Des plats bienfaits, qui donnent envie et qui sont adaptés à la vraie vie. *Plats uniques vegan*, par Healthy Alie, collection En cuisine avec Marie Laforêt, éd. Solar, 176 p., 17,90 €.

## Salade chaude de boulgour aux légumes rôtis

**Pour 4 personnes**

### Sauce au miso

- 1 c. à s. de miso brun ou blond
- 4 c. à s. de sirop d'érable
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. d'ail en poudre

### Légumes rôtis

- 2 betteraves moyennes crues
- 4 petites carottes
- 1 branche de thym
- 1 oignon rouge
- 1 pincée de gros sel
- 1 c. à c. de romarin sec

### Salade

- 240 g de boulgour
- 1 orange
- 100 g d'épinards frais
- 2 c. à s. de graines de tournesol
- 1 c. à s. de sauce soja salée

**Mélanger** la pâte miso, le sirop d'érable, l'huile d'olive et l'ail en poudre dans un petit bol. Goûter la vinaigrette et ajuster au goût.

**Préchauffer** le four à 200 °C (th. 7).

**Badigeonner** les betteraves d'un peu d'huile d'olive et les déposer sur la plaque du four recouverte de papier cuisson.

**Peler** et couper les carottes en grosses rondelles et les déposer sur la plaque à côté des betteraves, et verser la marinade sur les carottes. Effeuillez du thym entre les morceaux de carottes.

**Enfourner** pour 45 minutes environ, jusqu'à ce que les carottes soient tendres, et que la lame d'un couteau s'enfonce facilement dans les betteraves. Pendant ce

temps, peler et couper l'oignon rouge en cubes, les ajouter aux carottes 10 minutes avant la fin de la cuisson, mélanger et remettre au four.

**Sortir** du four, saupoudrer les légumes de gros sel et de romarin. Couper les betteraves en grosses tranches.

**Cuire** le boulgour pendant que les légumes cuisent, en suivant les instructions du paquet. Récupérer la chair de l'orange et la couper en morceaux.

**Assembler** la salade en mélangeant le boulgour cuit, les légumes rôtis avec leur marinade, les épinards frais, les graines de tournesol et l'orange. Verser la sauce soja et bien mélanger. ■

## BÉLIER

**21 mars-20 avril**

**Aimer:** Vénus vous promet quelques moments de grâce, mais Mars exacerbe un peu les émotions, surtout en famille, où des tensions risquent de s'exprimer. La bonne nouvelle: une fin de mois torride, qui va vous réconcilier avec l'amour, le sexe et le genre humain en général dès le 21.

**Réussir:** Mettez sur un contexte ultra-dynamique et valorisant. C'est une super période pour vous mettre en avant, développer des dons en friche ou trouver les soutiens matériels pour concrétiser un projet perso. Seul bémol: une ambiance assez tendue et propice au stress jusqu'au 20.

**Profiter:** D'une fin de mois excitante.

## GÉMEAUX

**22 mai-21 juin**

**Aimer:** À vous fantasmes exaltés et rêves d'amour fou, le début du mois va libérer vos penchants les plus romantiques. La bonne nouvelle, c'est que Vénus va vous aider à concrétiser tous ces désirs à partir du 8. En solo, une personne croisée le mois dernier va vous recontacter vers le 18.

**Réussir:** Mettez sur un climat relationnel ouvert, mais méfiez-vous d'un contexte qui favorise les malentendus. Soyez claire, forcez sur les explications et prenez votre temps avant de prendre une décision. Des opportunités excitantes pourraient se présenter à partir du 21.

**Profiter:** D'une vague romantique prometteuse.

## TAUREAU

**21 avril-21 mai**

**Aimer:** C'est top! Ce mois-ci, rien ne pourra vous empêcher de vous enflammer et roucouler en toute harmonie. Comptez sur un super feeling avec votre partenaire, et si vous n'en avez pas, misez sur un contexte favorable aux rencontres et la séduction pour dénicher la perle rare.

**Réussir:** C'est officiel, vous êtes désormais la fille à suivre. Dès le 17, Jupiter dans votre signe va vous gaver de positivité, vous dégager les meilleures options et upgrader votre confiance en vous. En bonus, l'aide de Mercure et Mars pour briller encore plus et convaincre chacun de votre génie.

**Profiter:** D'un ciel chanceux.

## CANCER

**22 juin-22 juillet**

**Aimer:** Vénus et Mars libèrent la déesse en vous. Ce mois-ci, toutes les conditions sont réunies pour vibrer, déployer votre charme et faire décoller vos amours. À deux ou en solo, en quête de sensations ou d'une histoire sans fin, l'alchimie sera au rendez-vous dès le 7.

**Réussir:** C'est le moment de croire en vous. Vous bénéficiez d'un contexte moteur et valorisant, favorable à l'audace et l'affirmation personnelle. Des opportunités d'évolution pourraient se présenter à partir du 17, et vous pouvez compter sur des soutiens actifs pour porter vos projets.

**Profiter:** D'un élan inspirant.



# BON ANNIVERSAIRE MISS TAUREAU!

**Votre année solaire.** Fini la grisaille! Saturne vous oublie et Jupiter s'invite chez vous pour upgrader votre vie et vous rappeler que la chance existe.

Amour, projets, self estime: cette année, c'est vous la boss.

**Vos grands moments love.**

Enflammez-vous en juin-juillet, réinventez l'amour en octobre, laissez-vous envoûter par une rencontre en décembre, mettez le cap sur l'avenir en mars-avril.

**Vos heures de gloire.** Ouvrez-vous à de nouvelles options en mai-juin, donnez de l'élan à un projet perso en juillet-août, récoltez tous les suffrages en janvier-février.

PAR CAROLE VAILLANT  
ILLUSTRATION PEGGY MOQUAY

## LION

**23 juillet-23 août**

**Aimer:** Ce mois-ci, le ciel pourrait mettre en lumière un profond besoin de changement dans votre façon de vivre l'amour ou les relations. Une rencontre ou une discussion agira comme un déclic et vous donnera l'audace de vivre pleinement vos désirs. En bonus: une libido déchaînée.

**Réussir:** Mars sera votre fournisseur d'énergie, d'audace et d'opportunités à partir du 21. En attendant, profitez d'un contexte propice à la réflexion pour cultiver votre monde intérieur, peaufiner vos projets. Faites confiance à votre intuition pour évaluer les gens ou les situations.

**Profiter:** D'un ressenti affûté.

## SAGITTAIRE

**23 novembre-21 décembre**

**Aimer:** Votre ciel, Vénus en tête, est au taquet pour faire décoller vos amours. À deux, vive les projets d'avenir, les voyages et le retour de la séduction. En solo, si la première quinzaine pourrait vous ouvrir des perspectives excitantes, comptez sur la fin du mois pour réveiller votre libido.

**Réussir:** Jupiter vous dispense encore son optimisme et sa confiance jusqu'au 16, et Mars prendra le relais à partir du 21 pour porter et booster tous vos projets. C'est vraiment le moment idéal pour entreprendre, exprimer vos talents de leader et valoriser à fond votre esprit créatif.

**Profiter:** D'un courant d'énergie et de chance.

## VIERGE

**24 août-23 septembre**

**Aimer:** Tout est plus fluide avec le soutien de Mercure et Vénus: l'amour, l'amitié, le dialogue. C'est une bonne période pour partager vos coups de cœur ou vous enrichir au contact des autres. Célib, vous pourriez vous découvrir des affinités inattendues avec quelqu'un. En duo, vous serez au top.

**Réussir:** Ce mois-ci, Mars continue de vous dynamiser, et à partir du 17, Jupiter sera à pied d'œuvre pour vous ouvrir des portes et donner un coup de pouce à vos projets. C'est un bon moment pour acquérir de nouvelles connaissances, voyager ou élargir votre champ d'activité.

**Profiter:** D'une ouverture sur l'avenir.

## CAPRICORNE

**22 décembre-20 janvier**

**Aimer:** C'est le printemps pour de vrai! Et le ciel va rivaliser de créativité pour vous faire palpiter. À vous émois romanesques, plaisir en partage et amours réinventées. Marre d'être solo? Pas de panique, tout va s'ouvrir à partir du 8 et une vraie rencontre n'est pas à exclure vers le 18.

**Réussir:** Si la première quinzaine s'annonce un peu tendue – prises de tête, délais urgents et autres sujets d'énerverment –, pas de panique, car Jupiter va amorcer une superbe période à partir du 17. Au menu: optimisme, énergie créative et opportunités d'évolution à gogo.

**Profiter:** D'un afflux de chance et d'amour.

## BALANCE

**24 septembre-23 octobre**

**Aimer:** Le ciel vous fait miroiter le meilleur de l'amour, avec peut-être un gros coup de cœur ou un projet exaltant à la clé vers le début du mois, mais aussi pas mal d'excès et de défis à relever. Une chose est sûre, rien ne sera tiède ou étriqué et le plaisir sera au rendez-vous.

**Réussir:** Gare au surmenage! Entre surplus de boulot, délais de dingue et petites rivalités entre collègues, la première quinzaine risque d'être assez intense et de vous pousser hors de votre zone de confort. Patience, la fin du mois saura vous récompenser de vos efforts, à partir du 21.

**Profiter:** D'émotions épiques.

## VERSEAU

**21 janvier-18 février**

**Aimer:** Une relation toute neuve pourrait s'affirmer en début de mois et évoluer vers plus de stabilité à partir du 8. En couple, vous serez en phase sur les priorités et dans le même désir de profiter des bons moments du quotidien. Célib, vous risquez d'être très (trop?) sollicitée à partir du 21.

**Réussir:** Mercure encourage les échanges et l'émulation intellectuelle, mais vous allez être confrontée à pas mal d'oppositions ou à des gens un peu trop ancrés dans leurs certitudes. Évitez d'essayer de faire passer vos idées en force. Au top: énergie et esprit pratique.

**Profiter:** D'un contexte constructif.

## SCORPION

**24 octobre-22 novembre**

**Aimer:** C'est officiel, la saison des amours est ouverte! À vous palpitations et frissons envoûtés: dès le 8, Vénus et Mars vont vous faire décoller. En duo, comptez sur une alchimie idéale, et si vous cherchez encore votre double, Jupiter va ouvrir une voie royale aux rencontres à partir du 17.

**Réussir:** Bonne pioche pour les créatives et les entrepreneuses, le ciel encourage à fond l'initiative et l'expression personnelle. C'est une super période pour mettre enfin en valeur votre singularité, gagner en popularité et élargir vos horizons en vous ouvrant à de nouvelles façons de penser.

**Profiter:** D'un renouveau amoureux.

## POISSONS

**19 février-20 mars**

**Aimer:** Vénus vous fait aimer l'amour, qui vous le rend bien. Ce mois-ci, pas d'obstacles à vos désirs, les sentiments vivent, s'expriment et se réinventent. En quête d'un alter ego, les conditions sont tout à fait optimales pour une jolie rencontre. À deux, vous serez totalement en phase.

**Réussir:** Mars et Jupiter créent un environnement dynamique, propice à l'esprit d'entreprise, la créativité, et très ouvert sur le plan relationnel. Bref, c'est top. N'hésitez pas à faire preuve d'audace, contacter les gens qui vous inspirent et mettre votre personnalité en avant.

**Profiter:** D'un ciel top à tous points de vue.

# JOUEZ ET GAGNEZ

**Envoyez le code du lot pour lequel vous souhaitez participer par SMS au 74400\***  
**0,75 € PAR SMS + PRIX D'UN SMS X 4 MAXIMUM**



SAINT-THOMAS.TV



JEAN-CHARLES VALIENNE

## 1 séjour pour 2 personnes au Nouveau Monde à Saint-Malo

4 nuits en demi-pension à l'hôtel Le Nouveau Monde\*\*\*\*, Hôtel & Spa, avec accès à la piscine de jets sous-marins

et au hammam, dans une ambiance douce, pour une invitation au voyage qui vous emporte aux quatre coins du monde. [hotel-le-nouveau-monde.fr](http://hotel-le-nouveau-monde.fr) (Valeur: 1620 €). Code: **COSNOUVEAUMONDE**

## 8 bons d'achat LesPoulettes.fr

Pour accueillir le printemps, la boutique en ligne LesPoulettes.fr a imaginé une collection de bijoux créateurs, bracelets, boucles d'oreilles, bagues aux formes originales, couleurs chamarrées et matières nobles. La magie Les Poulettes.fr opère une nouvelle fois! Toutes les créations sur [lespoulettes.fr](http://lespoulettes.fr). Plus de conseils au 09 77 72 34 24 (Valeur: 50 €). Code: **COSBONBIJOU**



**magimix**



## 1 Cook Expert Magimix

Le robot cuiseur multifonction pour tout réussir de l'entrée au dessert! Simple à utiliser, robuste et durable avec son moteur garanti 30 ans, fabriqué en France. Des innovations exclusives pour des plats faits maison, sains et gourmands, tous les jours. Une application gratuite avec plus de 1500 recettes pour une inspiration sans limite. Existe en chrome, rouge et noir. [magimix.fr](http://magimix.fr) (Valeur: 1300 €). Code: **COSCOOKEPERT**

## 12 coffrets La meilleure maman du monde Vivabox

C'est la vôtre bien sûr! Offrez-lui SA Vivabox, conçue spécialement pour la plus formidable, incroyable, géniale maman du monde! Elle contient 3 580 expériences au TOP (repas healthy pour 2 à Marseille, visite de la côte languedocienne en catamaran...) pour la chouchouter autant qu'elle le mérite + un Kit bien-être Cinq Mondes de 3 produits de soin. [vivabox.fr](http://vivabox.fr) (Valeur: 39,90 €). Code: **COSMAMAN**



**VIQUEL**  
L'énergie créative

## 16 duos housse + sacoches pour PC Viquel

Envie de couleurs, de fantaisie, de se démarquer en arrivant au bureau? La gamme Casawork, développée par Viquel, se compose de sacoches et de housses pour ordinateur. Elles se déclinent en imprimés Precious, Velvet bordeaux ou bleu, Gomme noire ou nude, Kiss, Milkshake, Tropical Night ou encore Marin. Une façon d'apporter de la gaieté dans son quotidien professionnel! [viquel.fr](http://viquel.fr) (Valeur: 67,98 €). Code: **COSVIQUEL**



Règlement disponible dans son intégralité sur Internet: <http://gagnants.marieclaire.fr/reglement.html> ou sur simple demande écrite à GMC Media - Sophie LEBAS - 10, boulevard des Frères-voisin, 92130 Issy-les-Moulineaux Cedex 09, en précisant nom du jeu + nom + numéro du magazine. Jeux ouverts du 03/05/2023 au 31/05/2023. SMS + 0,75 € par envoi + prix d'un SMS x 4. Gagnants en Instants Gagnants. Un seul gagnant par foyer (même adresse). Les informations demandées sont indispensables au traitement des participations aux jeux proposés par MARIE CLAIRE ALBUM et sont transmises aux prestataires logistiques ainsi qu'aux marques partenaires des Jeux. À défaut, ladite participation ne pourra être prise en compte. Le participant dispose des droits d'accès et de rectification. Liste des gagnants sur <http://gagnants.marieclaire.fr/gagnants.html>



PAR SOPHIE LEBAS

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

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

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

## Abonnements Cosmopolitan

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

### TARIFS ABONNEMENT

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Cosmopolitan (USPS # 008-926) is published monthly for \$ 77 per year. Periodical postage paid at Champlain, N.Y., and additional mailing offices. Postmaster: send address changes to IMS of New York, PO Box 1518, Champlain, N.Y., 12919-1518. For details, call IMS 1 800 428 3003.

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

Directeur de la publication  
**Arnaud de Contades**

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

Numéro de commission paritaire 0324 K 84 386 (T.V.A. 2,10%). Dépôt légal 2<sup>e</sup> trimestre 2023.



Origine du papier:  
Finlande.

Taux de fibres  
recyclées: 0 %.

Certification: PEFC.

Eutrophisation:  
Ptot 0,005 kg/tonne.

HORS ENCARTS



## BOIRE UN VERRE DANS LES NUAGES

Niché au 27<sup>e</sup> étage d'une des tours Duo de Jean Nouvel, le Too Tac Tac Skybar est la nouvelle adresse parisienne pour un apéro céleste... et plus si affinités. Décollage imminent!

Au cœur d'un quartier en pleine effervescence, le Too Hotel a ouvert ses portes il y a quelques mois. Un établissement inclassable, inattendu, tout en verre, où la lumière change au fil des heures, offrant un spectacle inédit sur la capitale. Imaginé par Philippe Stark, le design fait la part belle à l'espace et à la vue: du volume, des hauteurs sous plafond, des cloisons de miroirs mobiles pour jouer avec la lumière... Les 139 chambres et suites donnent sur le ciel, ainsi que le spa et le jacuzzi extérieur, posés sur une terrasse arborée. Et si on veut juste prendre un verre et profiter du spectacle? C'est possible, direction le Too Tac Tac Skybar!

### Une pause céleste

Ce bar d'hôtel pas comme les autres est perché à 120 mètres de haut: déjà, ça envoie! Pas besoin de réservation, on entre dans l'ascenseur et hop, nous voilà propulsé au sommet, installé dans un canapé confortable ou à l'une des tables de la terrasse de 150 m<sup>2</sup> en surplomb de la Seine. Avant même d'avoir bu un verre, on se sent euphorique, comme en lévitation au-dessus de Paris. On oublie tout, on respire, on sirote un cocktail

à la tombée de la nuit, et on regarde les lumières de la ville s'allumer les unes après les autres comme un parterre d'étoiles.

### Un phare urbain

Ici, on perd la notion du temps et de l'espace, on se croit à New York ou à Singapour, les horizons se croisent... La magie du lieu opère vite, l'ambiance évolue au fur et à mesure de la soirée et on n'a qu'une envie: rester le plus longtemps possible. Une petite faim? On commande des gyozas aux crevettes, une burrata aux tomates cerises ou des brochettes de bœuf grillé au gingembre, un délice! Une fois la nuit tombée, place à la fête dans l'ambiance survoltée des lives et DJ sets. Comme un château entre la terre et le ciel, ce bar est le lieu de toutes les envies et de toutes les folies: définitivement la meilleure adresse pour fêter les beaux jours. ■

### J'Y VAIS!

Too Tac Tac Skybar, ouvert tous les jours de 16 heures à minuit et jusqu'à 2 heures du jeudi au samedi, tenue chic exigée; brunch le dimanche à partir de 11 h 30 (sur réservation). Too Hotel, 65, rue Bruneseau, Paris 13<sup>e</sup>, tél. 01 78 90 79 90, toohotel.com.

# Cosmo & Co

Par Anna Taverla



## À fleur de peau

Chez **Tezenis**, on aime la lingerie à petit prix mais qui reste tendance et éco-conçues. Pour sa nouvelle collection, on découvre des dessous colorés, dans des teintes pop ou sorbet, fabriqués dans des matières recyclées. Côté style, on a le choix : dentelle pour les romantiques ou microfibre pour les sportives. Et si on hésite, on choisit l'iconique soutien-gorge : **Paris**. [tezenis.com](https://www.tezenis.com)

## L'huile magique

On dit adieu à la peau qui tire après le démaquillage ! Grâce à **Bioderma** et à la collaboration de plusieurs dermatologues, cette huile fait des miracles pour les peaux sensibles. En plus de nettoyer le visage en profondeur et ôter tous les résidus de fond de teint, elle hydrate et laisse un effet satiné tout doux. **Créaline H2O**, Bioderma, 15,95 € les 150 ml, [bioderma.fr](https://www.bioderma.fr)



## Nouvelle routine beauté

**Caudalie** a réuni tous ses experts pour créer un sérum qui vient à bout de nos petites taches sur le visage. Qu'elles soient dues au soleil, à l'acné ou à une grossesse, elles peuvent être source de complexes. Heureusement, le sérum **Vinoperfect** nous aide à les prévenir et les estomper dès les premières utilisations. À adopter d'urgence ! 42,90 €, [caudalie.com](https://www.caudalie.com)



## Faire la paire

Tous les étés, c'est la même rengaine : on cherche la bonne paire de sandales ! Celles que l'on pourra enfile pour aller au bureau ou boire un verre entre copines. Ne cherchez plus, elles sont là ! En plus d'être élégantes et intemporelles, ces sandales **Geox** sont confortables, légères et respirantes. On fait un triomphe pour ces mules qu'on ne quittera pas de tout l'été. 109,90 €.



## On se fait la malle !

On part en vacances pour plusieurs semaines ? On déménage ? Ou on est du genre à ne pas voyager léger ? Alors cette malle à roulettes **Delsey** est faite pour nous ! Plus large et profonde qu'une valise classique, elle peut contenir tout notre dressing et même celui de notre +1. Pratique ! Modèle **Shadow** 5.0, Le Trunk, [delsey.com](https://www.delsey.com)



## Voir la vie en rose...

Avec la collab' **Optic 2000** x **Cosmopolitan** ! Eh oui, notre magazine sort sa propre collection de solaires et d'optiques. En métal ou en acétate, rondes ou XXL, de couleur rose ou verte ; on a pensé aux goûts et aux styles de toutes nos lectrices. Équipées de verres de catégorie 3 et polarisant, ces lunettes se portent en ville, à la mer ou à la montagne ! 89 €, [optic2000.com](https://www.optic2000.com)

## Reine du ring



Uppercut, crochet de la droite et bim ! Perfect en deux coups. On a mis K.O notre adversaire et notre cardio en poussant les portes de **Le Temple Noble Art**. Spécialisés dans la boxe, ces clubs proposent plusieurs cours pour mettre à l'épreuve notre physique et booster notre confiance. Et pour celles qui ne sont pas à l'aise avec le corps à corps, il y a cross training. Infos sur [temple-nobleart.com](https://www.temple-nobleart.com)

## La beauté en spray

Parfois, un petit rien fait toute la différence. La brume **Sensi Zen** de **Qiriness** nous le prouve puisqu'il suffit d'un pschitt pour nourrir, apaiser la peau et même fixer le maquillage. Composée à partir de 95% d'ingrédients d'origine naturelle, elle booste notre hydratation grâce à de la sève de bouleau et de l'acide hyaluronique. À partir de 19,90 €, sur [qiriness.com](https://www.qiriness.com)



## En selle !

Créée en 2012, la maison française **Dada Sport** imagine des vêtements pour les passionné.es d'équitation. À la fois moderne et élégante, technique et confortable, la marque nous offre une liberté de mouvement et un style unique même lancé au triple galop. Dada Sport propose aussi une plateforme de seconde main, baptisée Preloved Dada, pour y dénicher des modèles d'occasion. [dadasport.com](http://dadasport.com)



## Se presser le citron

On lève bien haut notre verre et on trinque à l'anniversaire de **Pulco**. Une recette simple, sans sucres ajoutés, qui nous désaltère depuis un demi-siècle. Cette boisson se déguste en citronnade et entre copains, sur place ou à emporter dans une gourde. C'est bon, c'est frais, ça sent l'été !



## Tout en douceur

**Carven** dévoile son nouveau parfum baptisé **Dans ma bulle de Musc**. On vaporise subtilement dans le creux du cou et cette fragrance agit immédiatement : à la fois pétillante et réconfortante, elle nous enveloppe dans une bulle de bien-être. [carven.com](http://carven.com)



## Soin all inclusive

Pour se bichonner de l'intérieur comme de l'extérieur, on intègre les cures nutri-cosmétiques **In & Out** à notre routine beauté. Avec ces nouveaux soins, la marque **Gaïamé** restaure les mécanismes naturels de notre peau et l'hydrate en profondeur. Composée de phyto-céramides de blé brevetés et d'un complexe d'actifs végétaux, cette cure nous donne bonne mine illico. 85 € la cure de 1 mois. [gaiame-care.com](http://gaiame-care.com)

## Bien accompagnée

La lingerie de **Sloggi** s'adapte à notre corps, à nos formes, et nous apporte un maximum de confort. Aujourd'hui, la marque dévoile la ligne **Body Adapt Twist**. Ces sous-vêtements se parent de dentelle et s'adaptent à nos variations de poids. Pour l'occasion, deux nouveaux coloris ont été dévoilés : le white-light combination et le flash pink. [fr.sloggi.com](http://fr.sloggi.com)



## C'est bio pour la peau

**La Prune de l'aube** exploite les bienfaits de la prune, un fruit qui s'épanouit dans les vergers français. L'huile initiale, le premier soin de cette marque 100% naturelle, est composé d'huile de prune, de mirabelle et d'extrait de fleur de prune. Hydratant, antioxydant et anti-âge, il nous laisse une peau toute douce et sucrée. [laprunedelaube.com](http://laprunedelaube.com)



## La beauté à la racine

**TiL**, spécialiste de la cosmétique naturelle, s'appuie sur les vertus d'un trésor de la Dordogne : le tilleul. On découvre son huile ultra-sensorielle qui abrite un macérat exclusif de fleurs de tilleul argenté. Ce soin réparateur, hydrate le visage, le corps et même les cheveux. Une huile sèche et multi-fonctions qui nous plonge dans un parfum délicat. [til-time.com](http://til-time.com)



## Bel hommage

Pour célébrer les 20 ans du parfum iconique « For Her », la maison **Narciso Rodriguez** dévoile une nouvelle fragrance **For Her Forever**. Cet hommage respecte la tradition musquée tout en lui apportant un nouvel éclat. Le flacon, lui, est la fusion parfaite du noir énigmatique et du rose délicat, deux couleurs emblématiques de la palette « For Her ». [narcisorodriguez.com/fragrance](http://narcisorodriguez.com/fragrance)

## ... le bricolage

C'est fou : j'ai beau checker douze fois qu'il y a bien 40 cm entre mes trous, dès que je perce, il y en a cinq qui disparaissent.

MATHILDE EFFOSSE



**P**endant longtemps, le bricolage et moi, c'était comme les barbecues et les végans : incompatible. Déjà parce que la flemme. Ensuite parce que j'ai peu de compétences naturelles pour l'activité : je suis capable de me couper avec un niveau à bulle, je ne me souviens jamais de quel côté on dévisse et ça fait six mois que je dois remettre la lumière dans mon frigo. Moi, je suis plutôt bricolo-flemmarde : je bricole un truc pour éviter d'en bricoler un autre. Par exemple hier, ma machine à laver a commencé à fuir. Au lieu de réparer la fuite, j'ai passé une heure à fabriquer une petite piscine à partir de sacs plastique pour récupérer l'eau. Et au moment où j'écris ces lignes, il y a deux grandes planches emballées et stockées chez moi depuis deux ans, des étagères que je n'ai jamais montées. Mon argument ? Pas de perceuse. Vous avez vu le prix des outils ? ! On a besoin d'influenceurs qui donnent des codes promo Bricolex. Bon OK, mon meilleur pote m'a proposé dix fois de me prêter la sienne. Mais que voulez-vous, je suis busy.

### Quand faut y aller...

Parfois, les choses s'imposent à nous. Le bricolage, pour moi, c'était l'été dernier, quand j'ai rompu avec mon ex et que je me suis installée dans mon nouvel appart. En plus de ma flemme, j'ai d'autres défauts qui ne collent pas trop avec le bricolage : je déteste demander de l'aide, je suis très compétitive et pas du tout patiente. Alors quand Ikea me dit qu'il faut être deux et estime le temps de montage à une heure et demie, je le fais solo et je me donne quarante-cinq minutes. Résultat, je me retrouve à devoir redresser une étagère de 80 kg toute seule et j'ai trois vis non identifiées

dans la main. Mais j'ai fini en quarante-trois minutes. Bon, plus quinze à redresser le monstre, mais au total, j'ai aussi monté moi-même mon lit, un meuble télé et une table basse. Et quand je vois mon travail, je suis mégafière. En fait, c'est sûr : je suis une bricoleuse dans l'âme (mais ne vous appuyez pas trop sur mes meubles quand même).

### Une « génie » du bricolage

À partir de là, la fièvre du bricolage me monte à la tête plus vite qu'un apéro de fashion week : je veux tout retaper. J'accroche les tableaux qui patientent contre un mur depuis des mois, je fixe des bandes LED sous mes meubles, je fabrique même un abri à oiseaux à partir d'une vieille jardinière et de boîtes de conserve. Tremble, MacGyver ! Quand je recroise mes deux étagères oubliées, ma nouvelle passion fusionne avec ma flemme et j'ai une idée géniale : j'en pose une par terre, j'installe à chaque extrémité deux enceintes mortes mais que je garde quand même depuis dix ans (sait-on jamais), et je pose l'autre planche par-dessus. Hop, une console trop stylée ! Bon, OK, je n'ai rien fixé donc c'est plus de l'équilibrisme que du bricolage, mais quand même ! Maintenant, mon kiff, c'est d'aller chez Bricolex quand j'ai un peu de temps. C'est à ça que je peux dire que je suis officiellement adulte, je pense. Jusqu'à ce que ma passion retombe comme un soufflé. C'est l'équivalent de ma relation passionnelle avec le sport : assez vive pour me prendre un abonnement d'un an à la salle, mais pas assez pour organiser un deuxième date. Quelqu'un connaît un bon dépanneur pas trop cher pour ma machine à laver du coup ? ■

# L'OR

## CAFÉ HAUTE DÉGUSTATION



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

**L'OR** SANS DOUTE LE MEILLEUR CAFÉ DU MONDE

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

*Miss Dior*

BLOOMING BOUQUET



**DIOR**

A woman is shown from the waist up, wearing a black and white lace bra and a brown pleated skirt. She is leaning against a tiled wall in a shower stall. The tiles are light-colored with gold-colored grout. A large white outline of the letter 'D' is positioned in the upper left corner of the image.

D

SPÉCIAL LINGERIE & BAIN  
PRINTEMPS / ÉTÉ 2023

**PRINTEMPS**

# CHANTELLE

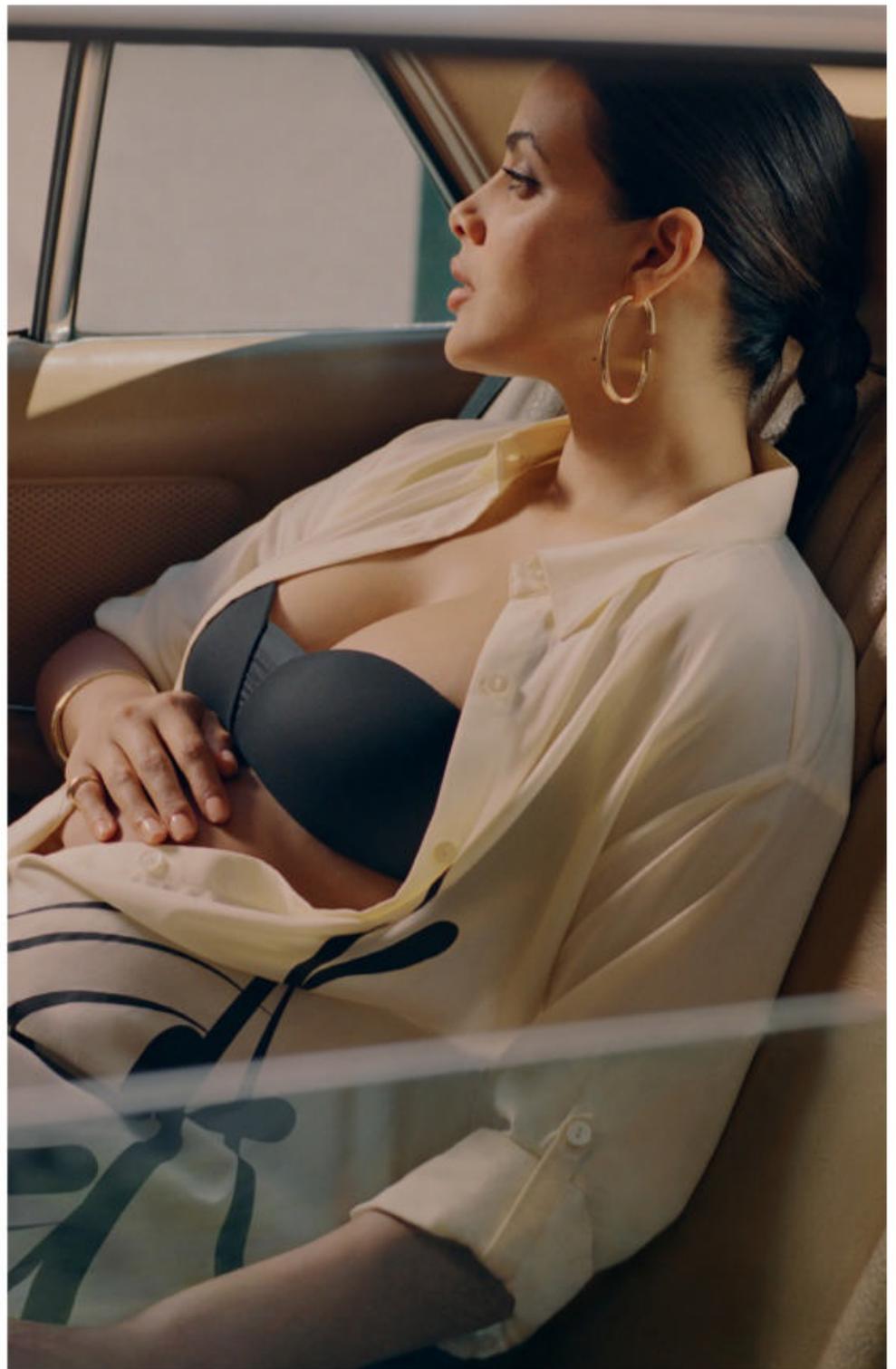




**CHANTELLE X**

**PRINTEMPS ÉTÉ  
2023**

Triumph



HOW  
DO YOU  
FEEL ?

#ItsPersonal\*

# L'ÉTÉ DE TOUS LES POSSIBLES



De la lingerie portée fièrement en superposition, à celle que nous gardons secrète ou celle synonyme de confort dans laquelle on se sent si bien, un vent nouveau souffle sur nos vestiaires.

Côté bain, même credo : ce sera l'été où l'on s'affirme.

Les maillots de bain se portent volontiers dépareillés, selon notre *mood* du moment, et défilent dans le grand bain, au large ou même à la ville. Vous l'aurez compris, au Printemps, il y en a pour tous les styles, mais surtout pour toutes les envies. Des grandes Maisons aux créateurs nouvelle génération, notre sélection Lingerie & Bain célèbre les femmes telles qu'elles sont. Un seul mot d'ordre : amusez-vous !



**Couverture :** Soutien-gorge noir LIVY, 92% polyester, 8% élasthanne, 110 €. Soutien-gorge ivoire FLEUR DU MAL, 92% soie, 8% élasthanne, 120 €. Culotte nude CHANTELLE, 80% polyamide, 20% élasthanne, 20 €. Culotte marron CHANTELLE, 80% polyamide, 20% élasthanne ; fond : coton, 20 €.

**Ci-contre :** Imperméable vintage PRECLOTHED, 180 €. Chemise SAISON 1865, 97% coton, 3% élasthanne, 89 €, Exclusivité Printemps. Body LIVY, matière 1 : polyester ; matière 2 : 83% polyamide, 17% élasthanne, 310 €. Cabas SAISON 1865, cuir, 195 €, Exclusivité Printemps. Chaussettes DORÉ DORÉ, 74% coton, 24% polyamide, 2% élasthanne, 16 €. Sneakers NEW BALANCE, 80% textile, 20% polyuréthane ; semelle intérieure : textile ; semelle extérieure : synthétique, 110 €.

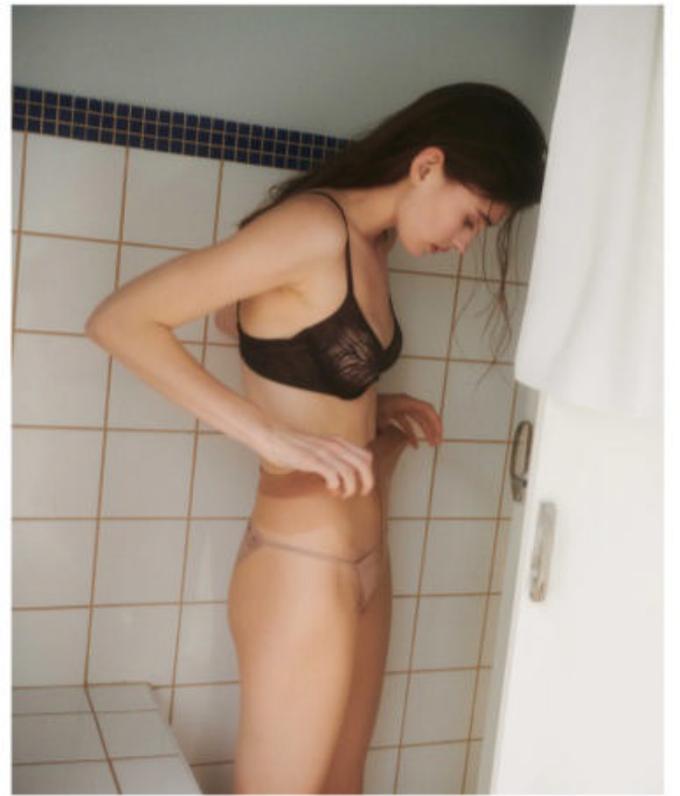
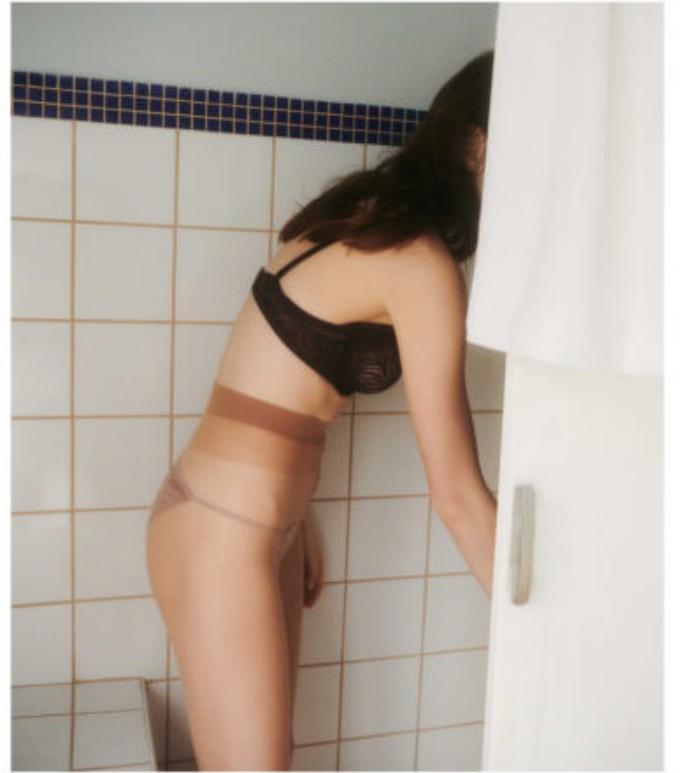
Printemps, 102 rue de Provence, 75009 Paris - RCS 503 314 767 - **Tous les produits présentés dans ce magazine sont disponibles dans votre magasin Printemps, sur [printemps.com](https://www.printemps.com) ou via notre service de shopping à distance. Rendez-vous sur [printemps.com](https://www.printemps.com) pour plus d'informations (sous réserve de stock disponible).** Si une ou plusieurs taxes ou contributions, notamment environnementales, venaient à être créées ou modifiées, ce changement pourrait être répercuté sur le prix de vente des articles présentés dans ce catalogue. Ce catalogue présente des photographies retouchées.



Ensemble LE PETIT TROU, polyester recyclé : Soutien-gorge, 90 € ; Culotte, 60 €, Exclusivité Printemps.  
Élastique BON DEP, tissé 6 fils, 3 €. Jean Levi's 501 vintage PRECLOTHED, 120 €.



Tee-shirt manches longues HANRO, soie, 141 €.  
Soutien-gorge LOU, 92% polyamide, 8% élasthanne,  
115 €. Culotte CHANTELE, 80% polyamide, 20%  
élasthanne ; fond : coton, 20 €.



Soutien-gorge CALVIN KLEIN, 72% Nylon recyclé, 28% élasthane, 48 €. String FLEUR DU MAL, 92% soie, 8% élasthane, 65 €. Collants « Nude » LE BOURGET, 61% polyamide, 39% polyuréthane, 19,50 €.



Chaîne « Jaseron » cravate 1,8 mm et fermoir style ancien  
50 cm SALOMÉ RICO, or jaune recyclé 18 carats, 850 €.  
Body LA NOUVELLE, 87% polyamide, 13% élasthanne, 93 €.  
Jogging COLORFUL STANDARD, coton, 80 €. Chaussettes  
LE BOURGET, 90% polyester, 8% polyamide, 2% élasthanne,  
20 €. Sneakers NEW BALANCE, 80% textile, 20% polyuréthane ;  
semelle intérieure : textile ; semelle extérieure : synthétique,  
110 €.

**PRINTEMPS**

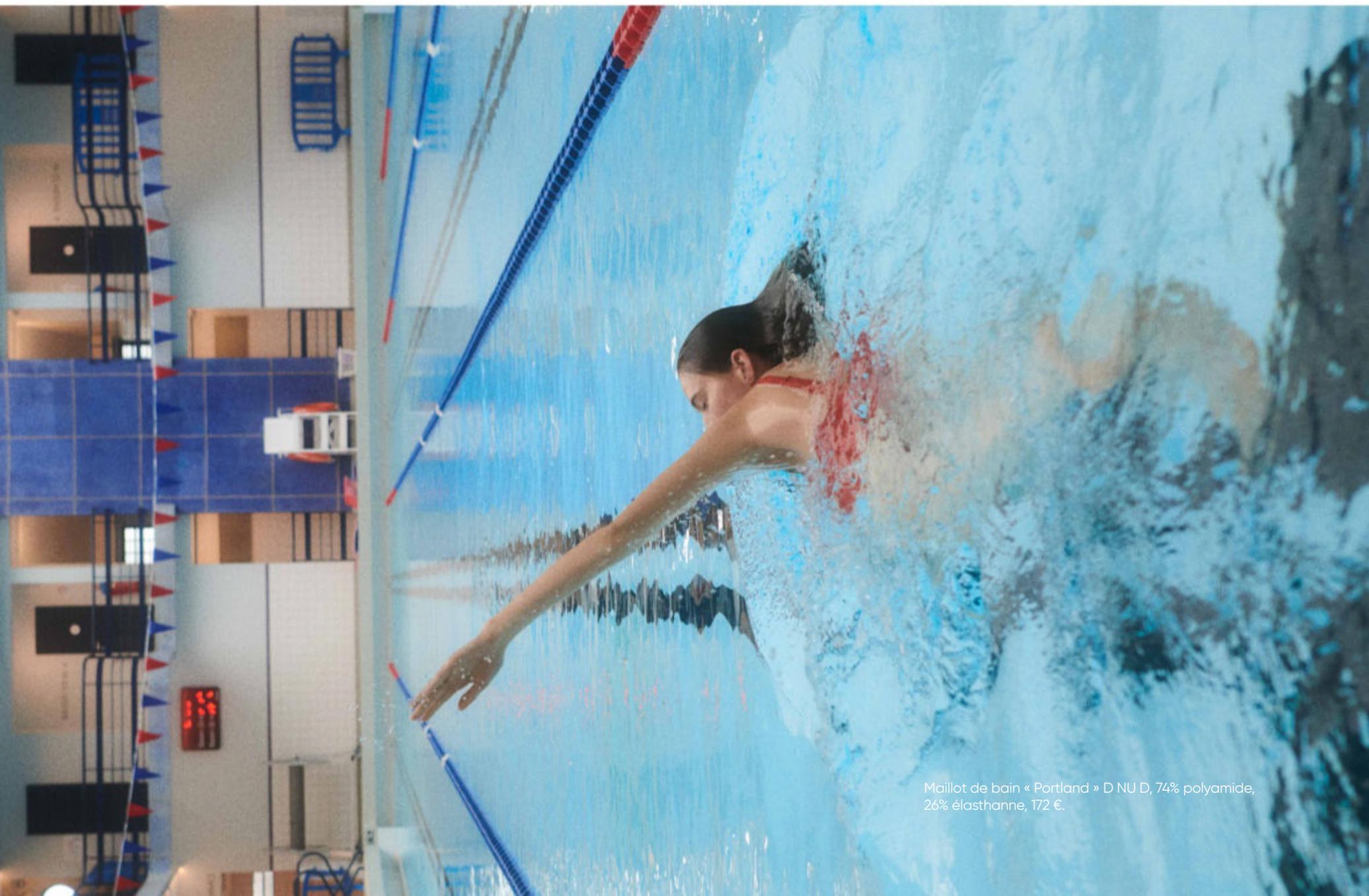


Soutien-gorge LISE CHARMELE, 76% polyamide, 20% polyester, 4% élasthanne, 134 €. Culotte LISE CHARMELE, 73% polyamide, 11% coton, 10% polyester, 6% élasthanne, 93 €.



Chaîne « Jaseron » cravate 1,8 mm et fermoir style ancien 50 cm SALOMÉ RICO, or jaune recyclé 18 carats, 850 €. Soutien-gorge « Shape Smart » TRIUMPH, 43% polyamide, 25% polyester, 23% élasthanne, 9% Lyocell, 62 €. Culotte rose SLOGGI, 69% polyamide, 31% élasthanne, 18 €. Culotte corail TRIUMPH, 69% polyamide, 31% élasthanne, 32 €. Culotte nude TRIUMPH, 54% élasthanne, 46% polyamide, 32 €. Montres DANIEL WELLINGTON, acier inoxydable, à partir de 169 €. Bague CHARLOTTE CHESNAIS, argent sterling plaqué rhodium et vermeil or rose et or jaune 18 carats, 745 €. Chaussettes LE BOURGET, 74% coton, 24% polyamide, 2% élasthanne, 21€. Sneakers NEW BALANCE, 80% textile, 20% polyuréthane ; semelle intérieure : textile ; semelle extérieure : synthétique, 110 €. Sac bourse SAISON 1865, cuir, 165 €, Exclusivité Printemps.

PRINTEMPS



Maillot de bain « Portland » D NU D, 74% polyamide, 26% élasthane, 172 €.

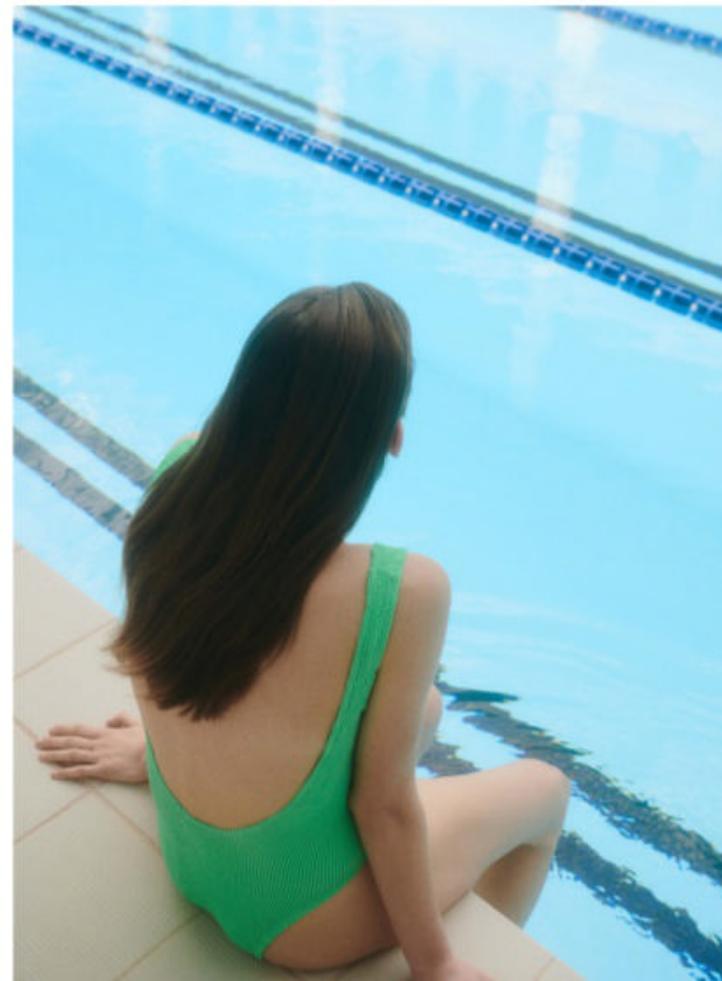


Collier « Framed » CHARLOTTE CHESNAIS, malachite en vermeil doré, 990 €. Maillot de bain VANESSA SPOSI, Econyl ; doublure antioxydante Mirco, 73% polyamide, 27% élasthane, 195 €. Chemise SAISON 1865, coton, 110 €, Exclusivité Printemps. Bague CHARLOTTE CHESNAIS, argent sterling plaqué rhodium et vermeil or rose et or jaune 18 carats, 745 €. Montre MARCH L.A.B, acier brossé 7 maillons, 845 €.

PRINTEMPS



Haut de maillot de bain LIVYSTONE, 66% polyamide, 34% élasthanne, 140 €. Bas de maillot de bain SAISON 1865, 83% polyamide, 17% élasthanne, 40 €, Exclusivité Printemps.



Maillot de bain BOND-EYE, 55% polyamide recyclé, 33% polyamide, 12% élasthane, 145 €. Sweat-shirt LIV BERGEN, 55% coton, 45% polyester, 179 €, [Exclusivité Printemps](#).

PRINTEMPS



Maillot de bain BANANA MOON, 72% polyamide, 28% élasthane : le haut, 52 € ; le bas, 38 €. Sac « Gym Bag » ATHLE, French terry ; intérieur : polyester, 50 €.

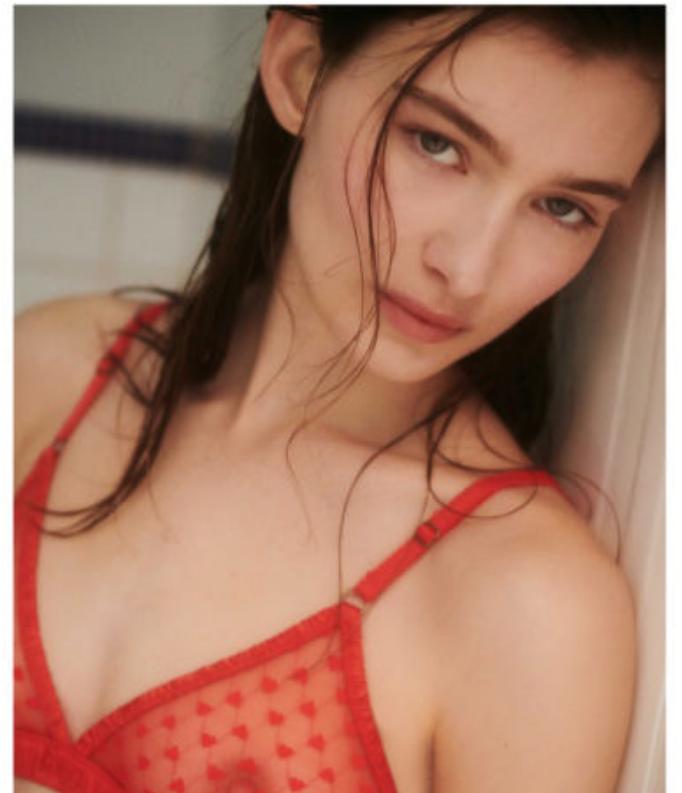


Maillot de bain RHYTHM, 95% polyamide, 5% Spandex, 60 €. Short éponge JOSEN x LA NOUVELLE, 80% coton, 20% polyester, 68 €, Exclusivité Printemps.

Serviette sèche DOCK & BAY, polyester recyclé, 38 €.



Soutien-gorge AUBADE, broderie bonnet : 74% polyester, 26% polyamide ; dentelle dos : 93% polyamide, 7% élasthanne ; dentelle haut bonnet : polyamide ; doublure : polyester ; tulle : 80% polyamide, 20% élasthanne, 110 €. Culotte AUBADE, broderie devant : 63% polyester, 28% polyamide, 9% élasthanne ; dentelle : 93% polyamide, 7% élasthanne ; fond : coton ; tulle : 80% polyamide, 20% élasthanne, 70 €. Élastiques BON DEP, tissé 6 fils, 3 € l'unité. Trousse PUISSANTE, polyester ; doublure : polycoton, 20 €.



Soutien-gorge LOVE STORIES, 90% polyamide, 10% élasthanne, 65 €. Culotte LA NOUVELLE, 87% polyamide, 13% élasthanne, 45 €. Serviette AU PRINTEMPS PARIS, coton bio, 25,90 €, Exclusivité Printemps. Panier SAISON 1865, 90% paille, 10% cuir, 125 €, Exclusivité Printemps. Tongs LOVERS BAY CLUB, polyester, 49 €.

**PRINTEMPS**



Soutien-gorge SIMONE PÉRÈLE, 75% polyester, 25% élasthanne, 60 €. Culotte FLEUR DU MAL, 92% soie, 8% élasthanne, 65 €. Caleçon LOVE STORIES, coton, 60 €. Chemise SAISON 1865, 97% coton, 3% élasthanne, 89 €, Exclusivité Printemps. Panier SAISON 1865, 90% paille, 10% cuir, 125 €, Exclusivité Printemps.

## DRAPEAU VERT

Toutes à l'eau !  
Maillots de bain une-pièce  
et bikinis s'exhibent comme  
de vraies pièces mode.

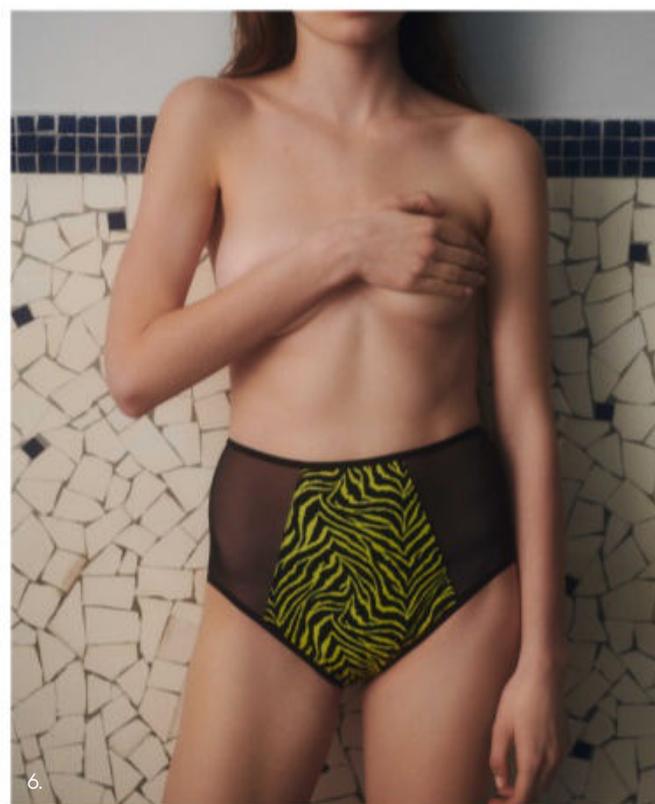
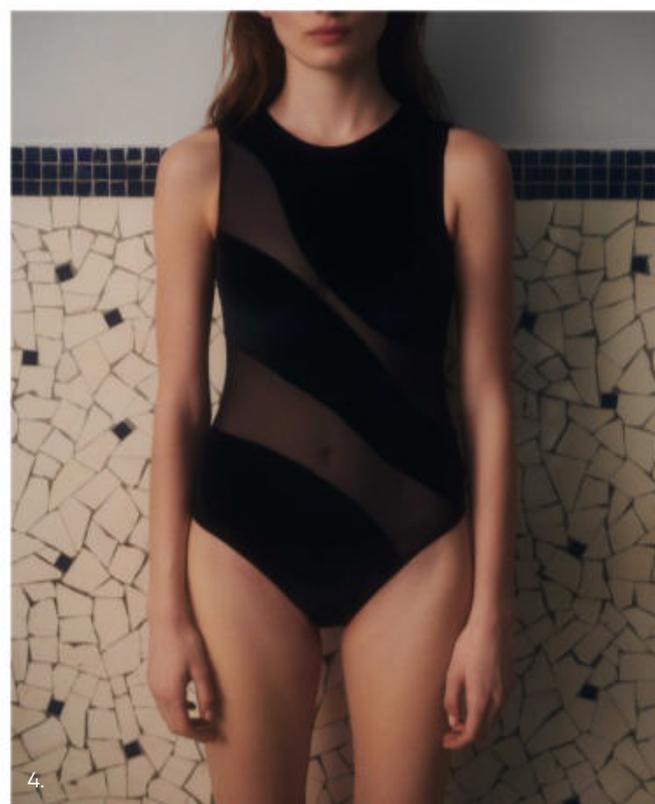


1. Maillot de bain IODUS, 75% polyamide, 25% élasthanne, 206 €. 2. Maillot de bain LA NOUVELLE, 80% polyamide, 20% polyester, 130 €. 3. Maillot de bain LIVIA, 80% polyamide, 20% élasthanne, 135 €. 4. Maillot de bain ZIMMERMANN, 72% polyamide, 28% élasthanne, l'ensemble : 350 €. 5. Maillot de bain KAMPOS, 78% polyamide recyclé, 22% élasthanne, l'ensemble : 160 €. 6. Maillot de bain RHYTHM, 66% polyester, 28% Nylon, 6% Spandex : le haut, 65 € ; le bas, 55 €.

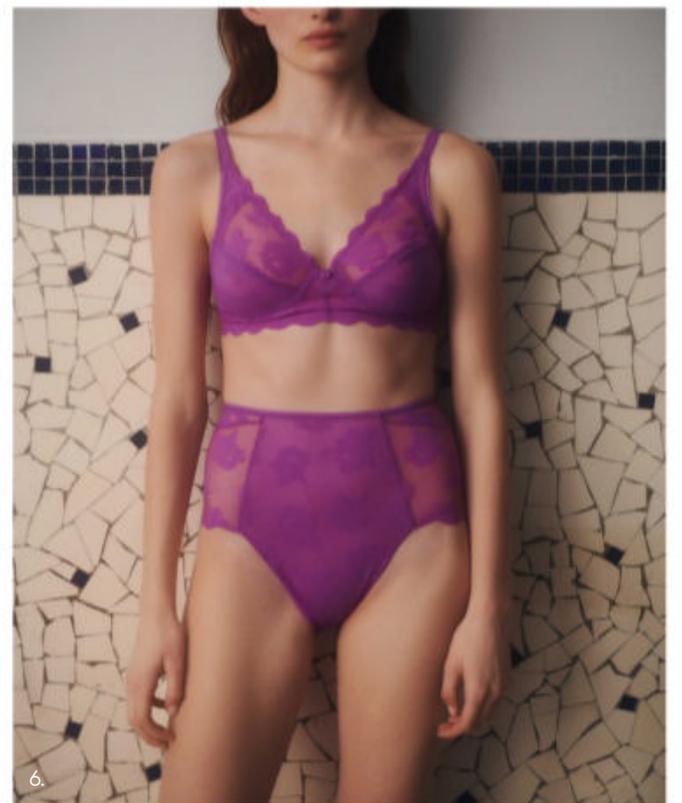
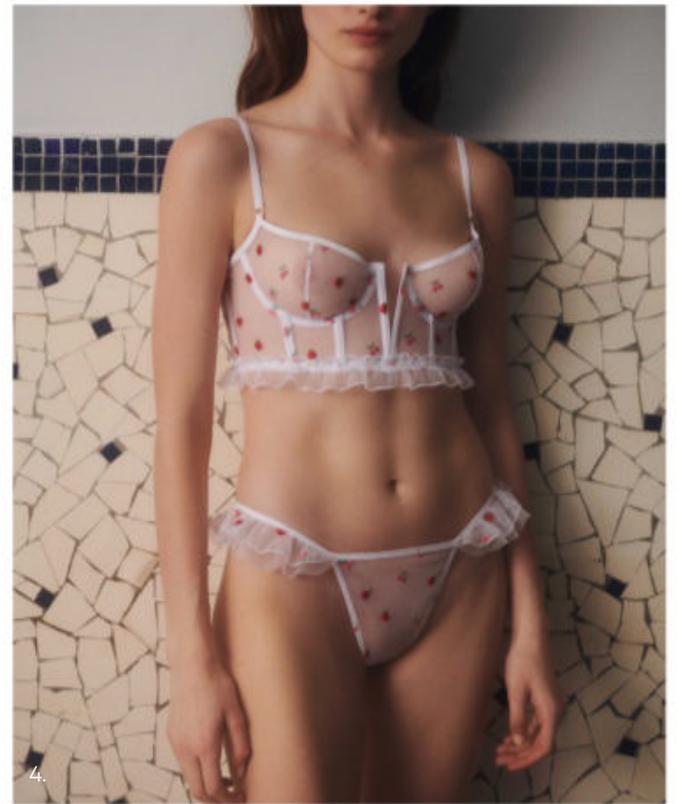
PRINTEMPS

## DESSOUS MULTIPLES

À chaque humeur, sa lingerie,  
la preuve en est  
avec cette sélection  
qui nous colle à la peau.



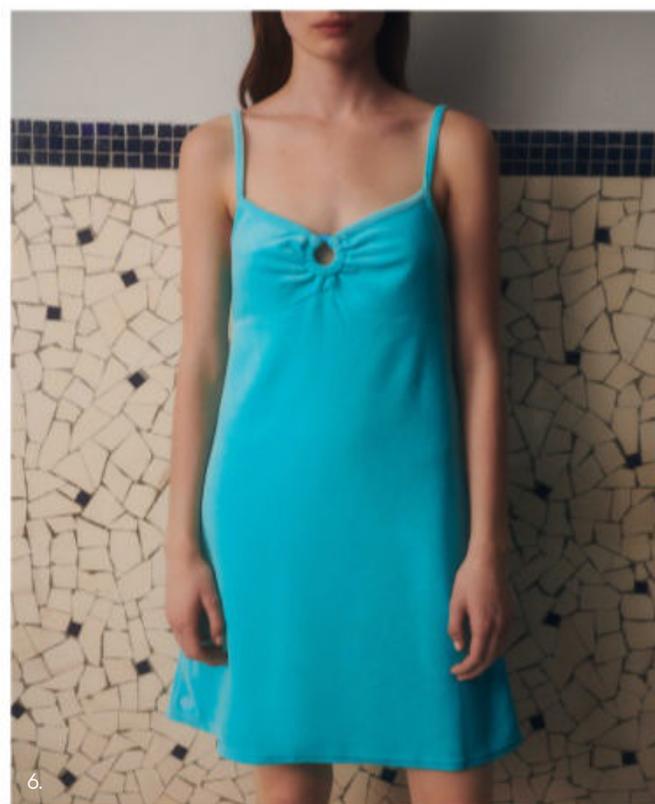
1. Soutien-gorge LA NOUVELLE, 81% polyamide recyclé, 19% élasthanne, 59 €. Culotte LA NOUVELLE, 87% polyamide, 13% élasthanne, 47 €.  
2. Soutien-gorge LOVE STORIES, 83% polyamide, 17% élasthanne, 70 €. Culotte LOVE STORIES, 78% polyamide, 22% élasthanne, 45 €.  
3. Soutien-gorge YASMINE ESLAMI, 76% polyamide, 24% élasthanne, 90 €. Culotte YASMINE ESLAMI, 67% polyamide, 21% élasthanne, 12% coton, 60 €.  
4. Body UNDRESS CODE, 90% polyamide, 10% élasthanne, 119 €.  
5. Soutien-gorge LOU, 88% polyester, 10% polyamide, 2% élasthanne, 121 €. Culotte shorty LOU, 77% polyester 19% polyamide, 4% élasthanne ; doublure : coton, 59 €.  
6. Culotte menstruelle MOODZ, extérieur : 84% polyamide, 16% élasthanne ; intérieur : 94% coton bio, 6% élasthanne, 42 €.



1. Body SIMONE PÉRÈLE, 57% polyamide, 33% polyester, 10% élasthanne, 95 €. 2. Soutien-gorge PASSIONATA, dentelle: 84% polyamide, 16% élasthanne; tulle: polyester; tulle dos: 86% polyester, 14% élasthanne, 44,95 €. Culotte PASSIONATA, dentelle: 84% polyamide, 16% élasthanne; maille: 73% polyamide, 27% polyester; tulle: polyester, 24,95 €. 3. Soutien-gorge CHANTELLE X, dentelle bonnet: polyamide; tulle dos: 70% polyamide, 30% élasthanne; tulle doublure: polyamide; maille doublure: polyester, 125 €. Culotte CHANTELLE X, dentelle dos devant: polyamide; tulle devant: 70% polyamide, 30% élasthanne; tulle doublure: polyamide; maille doublure: coton, 65 €. 4. Soutien-gorge corset LE PETIT TROU, polyester recyclé, 140 €, Exclusivité Printemps. Culotte LE PETIT TROU, polyester recyclé, 60 €, Exclusivité Printemps. 5. Ensemble LIVY, broderie: polyester; microfibre: 64% polyamide, 36% élasthanne: Soutien-gorge, 170 €; Culotte, 70 €. 6. Soutien-gorge TRIUMPH, 78% polyamide, 22% élasthanne, 61 €. Culotte TRIUMPH, 81% polyamide, 19% élasthanne, 39 €.

## CONFORT STYLÉ

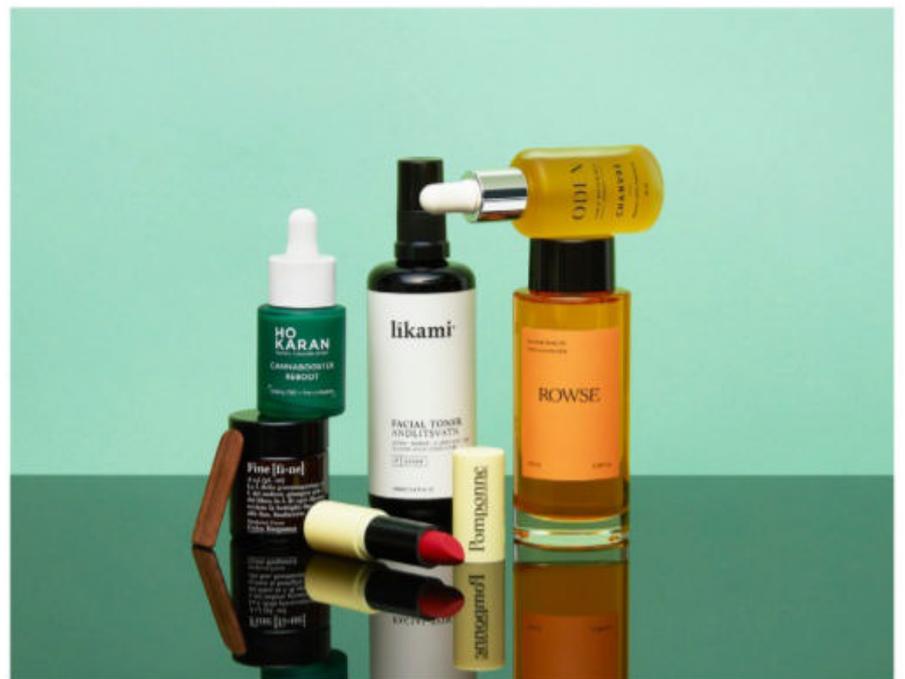
Motifs vibrants et coloris joyeux, cet été le loungewear se montre solaire.



1. Ensemble LIV BERGEN, 58% coton, 42% polyester ; Sweat-shirt, 189 € ; Jogging, 179 €, Exclusivité Printemps.  
2. Ensemble MUS & BOMBON, 50% coton recyclé, 47% polyester recyclé, 3% autres fibres : Cardigan, 100€ ; Short, 70 €. 3. Cardigan ALLUDE, laine cachemire, 485 €. Jogging en maille ALLUDE, 70% laine vierge, 30% laine cachemire, 303 €. 4. Pull en maille VARLEY, coton, 145 €. Short VARLEY, 72% viscose, 23% polyester, 5% élasthane, 80 €. 5. Ensemble en crochet LES TRICOTS DE LÉA, coton : Pull, 230 € ; Short, 140 €, Exclusivité Printemps.  
6. Robe de plage en éponge MA PETITE PLAGÉ, 80% coton, 20% polyester, 155 €.

# CAP SUR LES NOUVEAUTÉS

Et si le bien-être commençait par un retour à soi ? Plaisir intime, compléments alimentaires et beauté naturelle, les marques retournent à l'essentiel pour notre plus grand bonheur. Cet été, faites-vous du bien !



## BEAUTY FOOD

Vous rêvez d'un teint lumineux et frais ? Vous souhaitez renforcer votre vitalité, ou retrouver un peu plus de sérénité ? Repartez sur de bonnes bases en adoptant une approche holistique du bien-être. Compléments alimentaires et superaliments, aux vertus bienfaitrices, deviennent les meilleurs alliés de votre routine ensoleillée #In&Out. Des marques expertes en la matière - Epycure, Equilibre, Hollis, So Mush, Vital Proteins - vous reçoivent pour une prescription sur-mesure.

[Printemps Haussmann, Printemps Beauté, Étage -1](#)

[Retrouvez une sélection de Beauty food dans votre magasin Printemps Les Terrasses du Port.](#)

## LINGERIE LIBRE

Une bonne fois pour toutes, on se libère de ses complexes et on assume s'offrir des petits plaisirs non-coupables. Comment résister à une lingerie décomplexée et récréative qui sublime parfaitement nos courbes ? Comment ne pas succomber à la tentation de découvrir de nouvelles expériences intimes grâce à des accessoires ludiques (sex-toys, huile de massage...) ? Nous vous mettons au défi de ne pas craquer parmi notre sélection - La Nouvelle, Love Stories, Momoni, Yasmine Eslami, etc.

[Printemps Haussmann, Printemps Femme, Étage 6](#)

## GREEN MARKET

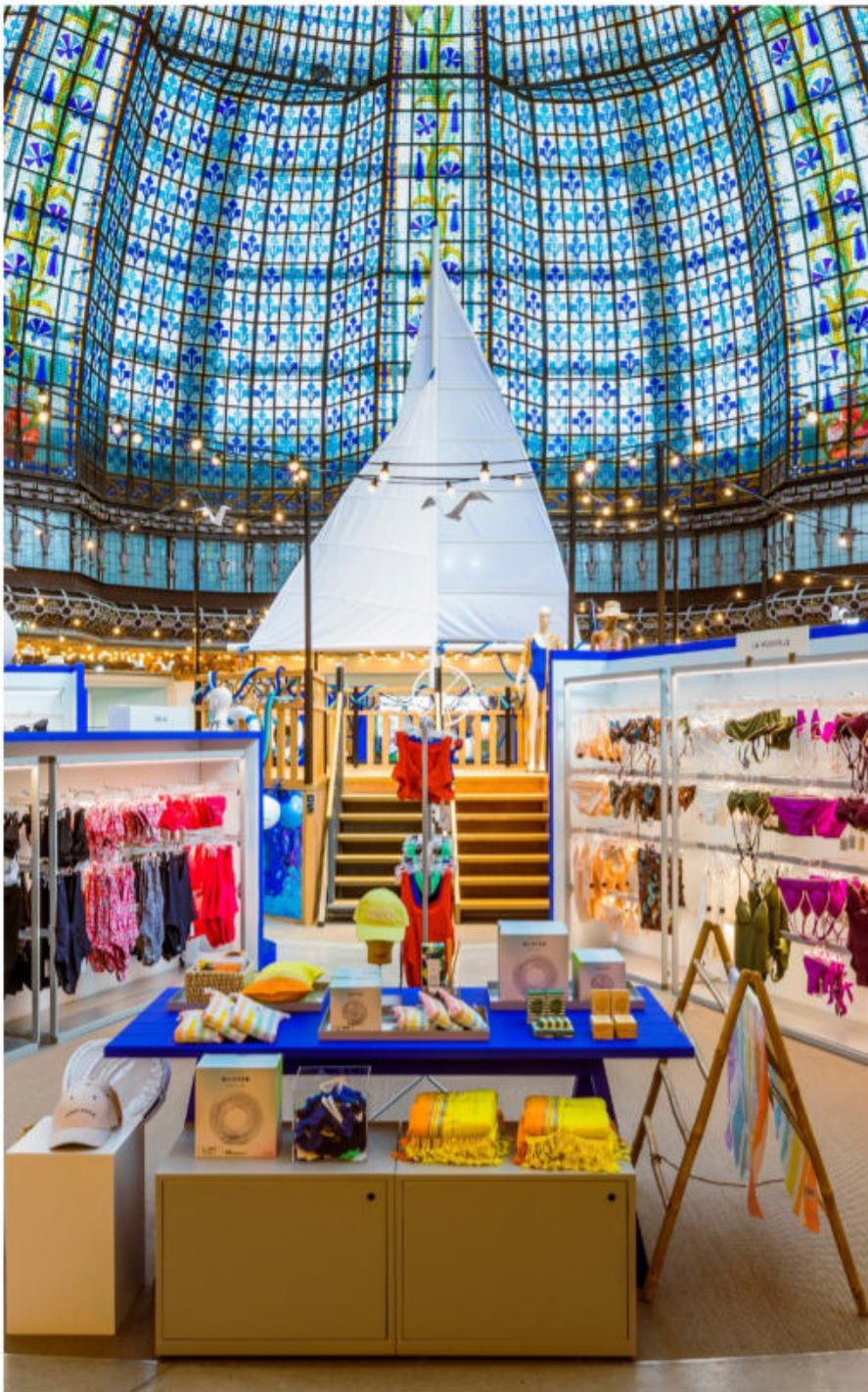
Nouvelle saison, nouveau départ. Si ce n'est pas déjà fait, nous vous initions à la beauté naturelle. Du déodorant solide Lamazuna, à la BB Crème Avril, en passant par le masque au Miel de Manuka Antipodes, sans oublier l'huile visage culte au Rosier Sauvage de chez Paï, le Green Market, c'est un espace de 125 m<sup>2</sup> dédié à ces marques skincare qui ont tout misé sur la puissance de Dame Nature. Une reconnexion flatteuse qui fait du bien.

[Printemps Haussmann, Printemps Beauté, Étage -1](#)

[Retrouvez une sélection de beauté naturelle dans vos magasins Printemps Les Terrasses du Port, Lille et Valentine.](#)

# THE PLACE TO BE

Osez prendre de la hauteur et venez vivre des expériences inédites au Printemps.



## COUPOLE PLAGE

Direction le sable blanc, en mieux. Imaginez-vous pouvoir essayer toutes les plus belles tenues de plage dans un lieu majestueux baigné de lumière naturelle. Mythique maillot de bain Eres à même la peau, fouta Bindi Atelier autour de la taille, indémodables tongs Havaianas aux pieds, it-bouée gonflable The Nice Fleet sous le bras, la star de la plage, c'est vous. Rendez-vous sous l'incroyable dôme de verre de la Coupole Wybo pour prendre le large.

[Printemps Haussmann, Printemps Femme, Étage 6](#)  
[Et retrouvez l'Espace Bain dans tous vos magasins Printemps.](#)

## JOEYSTARR X BLEU COUPOLE

Pour la première fois, JoeyStarr partage avec nous sa passion militante pour le « manger vrai » et nous invite à sa table. En duo avec Clément Blondeau, Chef du restaurant Bleu Coupole, l'artiste nous fait goûter ses recettes fétiches, tirées de son guide *Bistronomik*. Dans l'assiette, une cuisine authentique et conviviale, bien ficelée, révélatrice de nos terroirs et twistée grâce à une sélection fine de produits de saison de petits producteurs. C'est (très) bon, sincère et généreux.

À découvrir jusqu'à mi-juin 2023.  
[Printemps Haussmann, Printemps Femme, Étage 6](#)

A woman with long, wavy brown hair is sitting on a beach, looking off to the side. She is wearing a white bikini top with a tropical print featuring a sun, palm trees, and the letters 'N', 'A', 'M', 'A'. The bikini top has colorful, multi-colored straps. She is also wearing a necklace and several bracelets on her left wrist. The background is a blurred beach scene with colorful umbrellas.

# BANANAMOON

californian sunwear

[www.bananamoon.com](http://www.bananamoon.com)



SIMONE PÉRÈLE  
PARIS

sloggi

sloggi  
sloggi  
sloggi

QUI CHANGE // NOUVEAU // BODY ADAPT TWIST // sloggi / M  
// sloggi // S'ADAPTE À TON CORPS QUI CHANGE // NOUV

**MAINTIEN SUR MESURE  
SANS ARMATURES // CONFORT INVISIBLE**

A black and white fashion advertisement for Aubade Paris. The image features a woman with long, wavy hair, looking upwards and to the right. She is wearing a delicate lace bra and matching lace underwear. The background is a dark, solid color. The brand name 'Aubade' is prominently displayed in a large, white, serif font across the center of her chest, with 'PARIS' in a smaller, white, sans-serif font directly below it. The woman is also wearing a thin necklace and earrings.

# Aubade

PARIS

# LISE CHARMEL



