

SEP M  
TOP  
ventes

# COSMOPOLITAN

AOÛT 2023

## LA PAIX!

Je me réconcilie  
avec mon corps,  
mes ambitions,  
mes envies

## MODE

Les pièces  
qui vont buzzer  
à la rentrée

# SPÉCIAL SEXE

Fantasmer, jouer,  
prendre son pied

10 pages pour faire  
monter le désir

+ votre éroscope  
des vacances

## BEAUTÉ

Peau dorée,  
énergie au top :  
on prolonge  
le plaisir



La tendance  
tresses

## SURPRISE

La rencontre  
qui a tout  
changé

## BOULOT

J'ai trouvé  
mon idée  
de génie

## VÉCU

J'ai fait le tube  
de l'été

[www.cosmopolitan.fr](http://www.cosmopolitan.fr)

L 13308 - 592 - F: 2,50 € - RD



PHOTOGRAPHIE RETOUCHÉE

VERSACE pour femme DYLAN PURPLE





# SOMMAIRE

## AOÛT

I LOVE  
MYSELF

59

### Magazine

- 59 **JE ME RÉCONCILIE AVEC MOI-MÊME**  
Avec les vacances, je change de décor, je change d'habitudes, je change de cocktails. Ne reste plus qu'à changer de regard sur moi-même.
- 64 **MON MEC DÉTEINT SUR MOI**  
Plus on traîne ensemble et plus je lui ressemble, j'aimerais comprendre (avant d'avoir autant de moustache).
- 75 **LA RENCONTRE QUI A TOUT CHANGÉ**  
Parfois, c'est quand on ne s'attend à rien que tout arrive...
- 78 **HISTOIRE VRAIE : J'AI FAIT LE TUBE DE L'ÉTÉ**  
Ado, subjuguée par une prestation des L5 à la télé, Philypa se jure qu'un jour, elle sera à leur place. Et la machine à rêves se met en marche...
- 80 **COMMENT TROUVER SON IDÉE DE GÉNIE**  
Nous tombe-t-elle dessus sans crier gare, ou faut-il ramer pour la choper ? On a mené l'enquête.



78



92



84

**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 118, 129 ET 135.**

### Spécial sexe

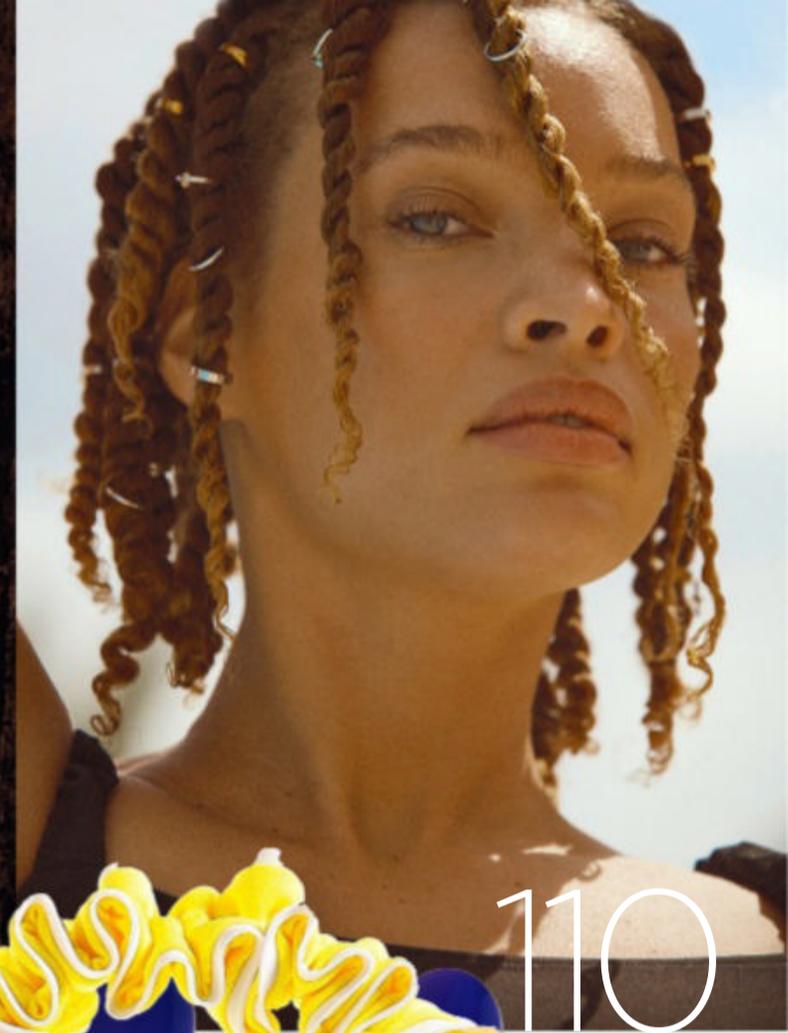
- 84 **L'ÉROSCOPE DE L'ÉTÉ**  
La France enduite de crème solaire retient son souffle : les planètes sont-elles alignées avec notre thermomètre intérieur (chaud bouillant) ?
- 86 **PRENDRE MON PIED AVEC MES SEINS**  
Et non pas l'inverse. Quoique...
- 89 **AVEC QUI ALLEZ-VOUS COUCHER CE SOIR ?**  
Faites le test !

- 92 **JE LIBÈRE MES FANTASMES**  
Booster son imaginaire érotique, ça ne s'apprend pas à l'école. Mais dans Cosmo.

- 94 **COSMOLISTE**  
Si, si, c'était super...



64



96

## Mode

96 **MARRAKECH EXPRESS**  
Allure bohème dans les rues de la médina.

108 **SEPT PIÈCES QUE VOUS ALLEZ RESSORTIR DU PLACARD**  
Vous avez gardé vos ballerines et vos slims ? Bravo, votre patience et votre flair vont enfin payer.

## Beauté

110 **VIVE LES TRESSÉS !**  
On soigne nos cheveux et on les natte pour retenir tous les bienfaits.

116 **COMMENT FAIRE DURER L'ÉTÉ**  
Pour une rentrée extra-solaire, on suit ces conseils.

110



## Notre couverture

Sophie, agence Makers by Metropolitan, est photographiée par Marc Philbert. Réalisation Dominique Évêque et Clémence Guillerm. Coiffure Vincent De Moro, agence Airport. Maquillage Cyril Lanoir, agence Wise & Talented. Merci à l'hôtel The Residence Tunis. Veste Lee, maillot Eres, collier Pascale Monvoisin, bague Aurélie Bidermann.



40

## Rubriques

- 8 ÉDITO
- 10 MAKING OF
- 12 CONFESSIONS
- 14 RENCONTRE
- 15 AUDACIEUSE
- 17 COSMO NEWS
- 18 COSMOSCOOPS
- 24 LIRE À TOUT PRIX
- 25 MOOD BOOK
- 26 **LE CHOUCHOU :**  
**ALIOCHA SCHNEIDER**
- 28 CONNECTÉE
- 30 #8MARS
- 32 OLYMPE
- 33 AGIR
- 35 **COSMO STYLE**
- 36 **BATTLE**
- 37 **LA QUESTION MODE**
- 38 ENVIE DE...
- 40 BIJOUX
- 41 SECONDE MAIN
- 42 **BABY SHOWER**

- 45 **COSMO BEAUTÉ**
- 46 **LA RÉPONSE**
- 48 **PARFUMS**
- 49 **MAKE-UP**
- 52 **CHEVEUX**
- 54 **SCOOPS BEAUTÉ**
- 56 **CONTE DE FÉES**
- 57 **GREEN ANGEL**
- 119 **COSMO PLUS**
- 120 **DÉCO : TROPICAL**
- 124 **À TABLE !**
- 130 **HOROSCOPE**
- 133 **ÉVASION**
- 134 **JOUEZ ET GAGNEZ**
- 138 **MOI ET... LE BEACH-VOLLEY**



36



18

120

38

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. Taiwan. Ukraine. États-Unis. The trademark and trade name Cosmopolitan is owned by Hearst Communications, Inc. This edition is published and distributed monthly by Marie Claire Album SAS by permission of the Hearst Communications, Inc., New York, United States of America. © Copyright 2023 The Hearst Communications, Inc.

Dans l'édition France métropolitaine, sur les formats classique et poche : un échantillon Versace collé sur sa double page de publicité, p. 3, et un encart jeté abonnement multtitres pour les abonnés. Pour la vente au numéro en Suisse uniquement, un encart jeté Edi Group dans le format classique.

# COSMOPOLITAN

QUELLE EST  
VOTRE PETITE  
PROUESSE  
ESTIVALE?

«1 maison, 12 adultes,  
16 enfants, 1 terrain de  
pétanque. Et tout le monde  
vivant (et content) à la fin  
des vacances.»

**Éditrice**  
Élisabeth Leurquin.  
**Éditrice déléguée**  
Séverine Péraud.  
**Rédactrice en chef**  
Elsa Margot.

**Directrice artistique**  
Isabel Alves.

**Rédactrice en chef adjointe print**

Chloé Plancoulaine.

**Rédactrice en chef adjointe digital**

Guillemette Derooy (Guillemette Derooy El).

**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**

Rédactrice en chef Vanessa Coquet,  
(Vanessa Coquet Fashion consultant/Stylist).  
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, Lisa-Margaux Omri, Laure Roger-Malek, Madame Rima, Florence  
Trédez, Carole Vaillant, rédactrices. François Cano, secrétaire de rédaction.  
Sandrine Cassagne, Stéphanie Ponge-Pécut, graphistes. Clémence Caurette,  
Clémence Guillermin, stylistes mode. Hélène Mazières, casting et production (87 37).

**Cosmopolitan.fr**

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.

« Tenir  
deux semaines  
sans regarder  
mes mails pro. »

« Un salto avant  
depuis un rocher  
des calanques, et le  
plus beau bleu de la  
plage sur les fesses  
après mon plat  
monumental. »

« Enchaîner les  
mégatyroliennes en  
restant quasi digne. »

« Réussir à éviter les coups  
de soleil. »

« Je ne supporte plus de  
voir des bouts de plastique  
dans l'eau et sur la plage...  
donc je ramasse! »

« Pratiquer  
mon yoga tous  
les jours. »

« Mon bronzage! »

« Arriver à  
courir plus de  
5 km. »

« Pas de challenge, donc  
pas de prouesse! »

**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**

Emmanuel Dezert, directeur adjoint (89 07). Manuelle Guil-  
lambert, cheffe de fabrication (88 28). Rachida Malki, char-  
gée de fabrication (87 91). Christophe Bennot, responsable  
flux de production éditoriale (88 56).

**Communication/Relations extérieures**

Agence Chupa Renié Communication, chupa@chuparenie.com.

**Export, Copyright et Diversification**

Directrice pôle édition: Nathalie Viard assistée  
de Gilles Moreau (89 18).

**Marie Claire Diffusion**

Dominique Darçon-Dubezin, directrice de la diffusion.  
David Belkowski, responsable produit.

**Service abonnements**

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).

« Une  
descente en  
canyoning  
et un saut  
à plus de  
5 m. »

« Passer un été  
parent-ado! »

**Directeur de la publication**

Arnaud de Contades.

# Nos cheveux, notre histoire.

Parce qu'ils sont le reflet de notre histoire,  
de nos humeurs et de nos moments de vie.  
Voici une sélection d'indispensables pour  
prendre soin de nos cheveux.



## SEPHORA COLLECTION SÉRUM HYDRATANT ET APAISANT

On aime ce sérum hydratant pour le cuir  
chevelu, formulé à partir d'un cocktail  
d'acides hyaluronique et polyglutamique  
d'origines naturelles connus pour hydrater.

16,99 € / 50 ml



## GISOU HAIR OIL HUILE CAPILLAIRE INFUSÉE AU MIEL

On aime cette huile qui  
répare et nourrit les cheveux.  
Enrichie en miel Mirsalehi,  
elle rend vos cheveux  
plus brillants.

39,90 € / 50 ml



## MOROCCANOIL SHAMPOOING RÉPARATEUR HYDRATANT

On aime ce shampoing formulé  
pour les cheveux fragilisés  
ou abîmés qui aide à restaurer  
l'élasticité et l'hydratation  
de vos cheveux.

28,00 € / 250 ml

## OLAPLEX N°3 SOIN CHEVEUX

On aime ce soin réparateur  
pour les cheveux abîmés.  
Son objectif est de renforcer  
la fibre capillaire entre  
deux traitements chimiques.

29,90 € / 100 ml



# SEPHORA

THE UNLIMITED POWER OF BEAUTY

Le pouvoir infini de la beauté

# ÉDITO

## Il fait chaud par ici, non ?



La faute au mois d'août... et à notre dossier spécial sexe, à savourer à l'ombre d'un parasol ou planquée au bureau – relax, les collègues sont tous en vacances. On l'assume sans complexe : à Cosmo, le sexe a toujours eu une place de choix, avant tout parce que ce sujet est un marqueur de liberté pour les femmes. Comment jongler entre les injonctions à s'ouvrir au désir ? Comment

trouver « sa » manière de prendre du plaisir ? Rendez-vous p. 92 pour lire l'article de notre journaliste Marion Dos Santos sur les fantasmes et ce qu'ils révèlent de nous. Le sexe, c'est aussi la légèreté, l'inattendu, la surprise. Parfois c'est bof ; parfois, c'est top, et c'est ce qui en fait une fantastique manière de se découvrir. D'ailleurs, avec qui allez-vous coucher ce soir ? Faites le test p. 89 ! On ne vous promet pas le nirvana, mais déjà une bonne tranche de rigolade. Vous allez nous dire qu'on ne pense qu'à ça, alors on a pris soin de vous mijoter un numéro bien ficelé, bien complet : l'été, c'est aussi le moment d'être au clair avec ses ambitions et de se réconcilier (enfin) avec soi-même. Comment ? Foncez p. 59 pour faire le point. Et si vous avez carrément envie de changer de job, inspirez-vous de celles qui ont trouvé leur idée de génie, p. 80. En maillot de bain sur la plage, vous rêvez déjà de renouveler votre dressing ? On vous présente les pièces mode qui vont faire leur grand retour, p. 108. Vous voyez, il y en a pour tout le monde ! Chères lectrices, nous vous souhaitons de bonnes vacances. Faites ce qu'il vous plaît et rendez-vous en septembre : une grande année se prépare pour Cosmo mais, chut !, on vous en dit plus à la rentrée.

ELSA MARGOT, RÉDACTRICE EN CHEF

## RETROUVEZ-NOUS



### TOUS LES MOIS

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

### TOUS LES JOURS

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

→ Sur le site :  
**cosmopolitan.fr**

 @cosmopolitan\_fr

 cosmopolitan

 @cosmopolitan\_fr

 facebook.com/cosmopolitan.fr

 pinterest.com/cosmopolitanfr

BR



**PAUL MARIUS**



1

**1. BIEN ENTOURÉE**

Si Sophie voulait bronzer tranquille, c'est râpé!

**2. TOUCHE FINALE**

Vincent, notre coiffeur, entortille une dernière tresse avant le shooting d'Aurélie. Mollo, ça tire!

**3. EN CHANTIER**

Réunion d'urgence: la personne qui laisse traîner ses maillots de bain par terre est priée de se manifester.

**4. COUP DOUBLE**

Aurélie et Sophie, nos mannequins, font le plein de vitamine D sous l'objectif de Marc Philbert.

**5. WOMAN VS WILD**

Une connexion intense est en train de se créer entre Dominique, rédactrice beauté, et un dromadaire.

**6. FAIT MAISON**

Clémence, assistante, et Aurélie se prennent en photo toutes seules, comme des grandes.

**7. TRÈS TRESSÉS**

Sur ce shooting, Vincent réalise des nattes à tire-larigot.



4



5



6



2



3



7

# Bain de soleil

Pour son shooting beauté, l'équipe Cosmo s'est posée en Tunisie, les pieds dans l'eau. PAR MANON PIBOULEAU

# DESPERADOS

## MIX OF FLAVORS\*

**FLAVORS\***

**FRUITS ROUGES  
& GUARANA**



SERVICEPLAN HEINEKEN ENTREPRISE RCS 414 842 062

**BOUTEILLES  
& CAPSULES  
TRIEZ-LES!**

*Deria*  
MAXIME\_DERIA\*\*

\*TOUTE UNE VARIÉTÉ DE SAVEURS : DESPERADOS EST UNE GAMME DE BIÈRES AUX SAVEURS UNIQUES ET VARIÉES. DESPERADOS RED EST UNE BIÈRE AROMATISÉE À LA BOISSON SPIRITUEUSE (CACHAÇA), GUARANA ET FRUITS ROUGES.

\*\*L'ARTISTE MAXIME DERIA A COLLABORÉ AVEC DESPERADOS POUR CRÉER SA NOUVELLE CAMPAGNE.

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



## Il n'y a qu'à Cosmo qu'on avoue ça

PAR MATHILDE EFFOSSE ET MANON PIBOULEAU

### Acte de présence

L'entreprise pour laquelle je bosse se développe à vitesse grand V et je croule sous le travail. Ma *to do list* est longue comme le bras et, pour bien avancer, j'arrive chaque jour aux aurores. Allez, courage... le week-end n'est plus très loin. À la pause déj, un copain m'envoie un SMS : « Alors, tu fais quoi de tes vacances ? » On dirait bien que j'ai oublié de boucler un dossier important : partir en congés.

**Maxence, 32 ans**

### Couper le son

Ce soir, mon crush vient me chercher en voiture pour aller au resto. En route, je mouline et me demande comment meubler la conversation... Cette fille m'impressionne vraiment ! Pour ne pas prendre de risque et mettre tout le monde d'accord, je sors une banalité : « C'est fou comme la musique est nulle à la radio ! » Elle fait la moue, me tend son portable et lance : « Ben, vas-y, mets ce que tu veux. » Donc, son iPhone est connecté en Bluetooth et, là, c'est sa musique qu'on écoute. **Joris, 30 ans**



### Conquêtes à point

Je sors d'une longue relation, alors cet été, je m'éclate ! Je cumule les conquêtes, je ne me suis jamais sentie aussi libre et désirable. En rangeant la chambre, je retrouve une montre sous mon lit : probablement celle de Pierre, qui a dormi chez moi hier. « Euh... non, ce n'est pas la mienne », me répond-il par texto. Ah... Elle doit être à Gabriel, alors. Non plus. Théo?... J'ai fini par retrouver le propriétaire - au bout de quatre essais. **Julie, 30 ans**

### Street credibility

Dans la rue, un mec m'interpelle : « Mademoiselle, vous avez fait tomber quelque chose ! » Allez, super, je suis en retard et franchement je n'ai pas besoin d'un lourdaud relou que je vois arriver gros comme une maison : j'ai fait tomber mon sourire, c'est ça ? Vous n'avez pas autre chose à faire ? « Euh, non... En fait, vous avez fait tomber votre portefeuille,

### Ils ont des chapeaux ronds...

Week-end chez mes beaux-parents, en Bretagne. C'est la première fois que je les rencontre et, quand on arrive avec Antoine, son père n'est pas là. On prend le café avec sa mère, adorable et très drôle. Elle s'excuse pour son mari - il déjeunait avec des amis, il ne va pas tarder. Je sens qu'elle est fun alors je plaisante : « La légende dit qu'en Bretagne, on boit souvent des coups. Moi aussi, j'oublie mes rendez-vous quand je picole à midi ! » Antoine et sa mère blêmissent au moment où la porte d'entrée s'ouvre : son père apparaît, rond comme une queue de pelle... **Nina, 27 ans**

# Nouvelle ID.3

100% électrique.



Changez pour sa recharge rapide.  
Changez pour son système de conduite semi autonome 'Travel Assist'\*.  
Changez pour ses fonctionnalités à la demande.  
Changez pour son affichage tête haute à réalité augmentée\*.  
Dans la vie, certains changements sont plus faciles que d'autres.

**C'est pourtant  
facile de changer.**



**A 0 g CO<sub>2</sub>/km**



\* En option. Les technologies d'aide à la conduite ne dispensent pas le conducteur d'être vigilant.  
Modèle de borne de recharge non commercialisé en France.

Cycles mixtes gamme Nouvelle ID.3 (kWh/100km) WLTP : 15,3-16. Rejets de CO<sub>2</sub> (g/km) WLTP : 0 (en phase de roulage). Valeurs au 31/03/2023, susceptibles d'évolution. Plus d'informations auprès de votre Partenaire.

Volkswagen Group France - SAS au capital de 198 502 510 € - 11, av. de Boursonne, Villers-Cotterêts  
RCS Soissons 832 27 370.

Pensez à covoiturer #SeDéplacerMoinsPolluer

# Amour de jeunesse

Quand Marie et Nour se rencontrent, ils ont 15 ans. Ils perdent contact...

Et se retrouvent à l'autre bout du monde, six ans plus tard.

PAR MATHILDE EFFOSSE  
PHOTO CHRISTOPHE BOULZE



Marie, 24 ans, infirmière, et Nour, 24 ans, ingénieur d'affaires en informatique.

## OÙ, QUAND, COMMENT ?

**Marie:** Je suis en seconde à Saint-Cyr, j'ai 15 ans. Nour est dans la même promo que moi. Il est super drôle, je le trouve trop beau... On se tourne autour, on a plein d'amis en commun, mais je ne sais pas trop ce qu'il cherche.

**Nour:** J'arrive dans un nouveau lycée, je ne connais personne mais je me fais vite des potes, dont Marie. Je la trouve super sympa, marrante, trop jolie... Elle me plaît bien ! Je lui fais des petites blagues, j'essaie de la séduire, comme un ado !

## PREMIER BAISER ?

Un soir après le lycée, on fait un bout de route ensemble. On passe devant un tabac – le Balto, je m'en souviens encore –, et il m'embrasse. Enfin !

Peut-être deux ou trois mois après notre rencontre, un lundi, on sort de cours et on marche tous les deux dans la rue... Je me lance, je l'embrasse !

## ET APRÈS ?

À la fin du lycée, on perd contact. Après mes études, je pars bosser à La Réunion un an et demi. Juillet 2022 : il poste une story marrante sur Insta, je réagis avec un émoji qui rigole et pendant neuf mois on parle H24 ! Il décide de venir me voir à La Réunion. Je suis un peu stressée, ça fait six ans qu'on ne s'est pas vus, mais j'y crois, et j'ai raison : dès qu'il arrive, on s'embrasse. Je suis trop heureuse.

Après le lycée, chacun fait son chemin de son côté. On se remet vraiment à discuter l'été dernier. Elle me plaît tellement que pour mon anniversaire, je demande un billet d'avion pour la rejoindre à La Réunion. J'ai zéro doute : avoir envie de partir aussi loin pour la voir, ça veut dire beaucoup sur mes sentiments. À l'aéroport, on s'embrasse et notre couple démarre comme une évidence.

## VOTRE PLUS BEAU SOUVENIR ENSEMBLE ?

Deuxième soirée dans un Airbnb à La Réunion, on boit du champagne dans un jacuzzi, dans un décor de rêve... On parle des heures, on se redécouvre, c'est comme si on ne s'était jamais quittés. Magique.

Dernière soirée à La Réunion. On se fait un brunch au bord de la plage en se disant que, même si mon séjour est fini, notre histoire ne fait que commencer. D'ailleurs, elle est rentrée à Paris deux mois plus tôt que prévu.

## SA PLUS BELLE QUALITÉ ?

Sa sociabilité. Il parle aux gens, s'intéresse vraiment à eux.

Son honnêteté. Il n'y a jamais de non-dits avec elle.

## SON PLUS GRAND DÉFAUT ?

Il fume un peu trop, mais moi aussi !

Elle est vite jalouse ! Mais bon, je suis un peu pareil...

## DES PROJETS ENSEMBLE ?

Des vacances : un road trip depuis Paris jusqu'en Italie, en passant par la Suisse. Et on réfléchit à nos envies perso, on se soutient beaucoup.

On s'organise un road trip Paris-Italie ! Elle aimerait aller en Nouvelle-Calédonie, moi en Australie... Et on adopterait bien un Maine coon et un Staffie. ■

# « Après avoir monté une boîte dans le digital, j'ai ouvert mon atelier de drainage lymphatique. »

Son métier d'aujourd'hui, Tehani ne l'avait jamais envisagé. Et pourtant...

PAR MATHILDE EFFOSSE  
PHOTO FABIEN BREUIL

## Ma vie avant

Étudiante, je veux devenir avocate en droit de l'environnement – en grande partie parce que je suis amoureuse de mon prof de droit administratif ! En parallèle, je fais un petit job pour Redbull et je découvre le marketing : ça me plaît beaucoup plus. Je me réoriente et j'intègre une école de commerce. En 2017, j'ouvre ma boîte dans le digital : je commercialise un logiciel en ligne pour organiser les événements des entreprises. Le Covid arrive, mais j'arrive à gérer... Et je commence à recevoir des offres pour racheter mon entreprise. Même si j'aime mon métier, j'accepte de vendre : c'est trop stressant de ne jamais être sûre des fins de mois. Quand le processus s'enclenche, ma boîte n'est plus mon bébé, je n'ai plus autant de liberté, et ma créativité est bloquée. Je commence à me demander ce que je ferai après.

## Le déclic

Je discute avec ma cousine ostéopathe : elle vient de découvrir le protocole Renata França, une technique de drainage lymphatique à laquelle elle aimerait se former. Je me renseigne : ça a l'air top. Je fais de la muscu depuis que j'ai 20 ans, je suis à fond dans le wellness... Et ça semble assez accessible – pas besoin de faire une école d'ostéo et de suivre six ans d'études. À ce moment-là, je suis maman célibataire d'une petite fille de 3 ans... Et si je tentais ?

## Action!

Ma cousine et moi, on s'inscrit à la formation : on fait partie des premières en France ! Je décide de ne pas proposer les drainages à domicile, mais d'ouvrir un lieu :

je partage un local avec une masseuse et je me spécialise dans le traitement de la lymphe. Je me renseigne sur tous les protocoles, les compléments alimentaires, je m'entoure de spécialistes – des nutritionnistes, des ostéos...

## Et aujourd'hui ?

Je travaille avec un ostéo à temps plein, un deuxième qui vient de manière ponctuelle, et j'ai formé quatre personnes à mon protocole. En août 2020, j'ai ouvert mon propre atelier. L'année suivante, j'en ai lancé un deuxième... à Tahiti ! Il faut dire que mon père est tahitien, ça aide. On y va deux fois par an avec ma cousine pour former des gens et pratiquer sur place. Je vais aussi beaucoup au Maroc... Et je continue les formations : en shenzen (un massage chinois du ventre), en anatomie, en développement personnel aussi – pendant les sessions de drainage lymphatique, les clients se livrent beaucoup. C'est crucial de savoir leur répondre et les écouter. Je me sens hyperalignée. J'ai toujours aimé ce que je faisais, mais, là, je sais que je fais du bien aux gens, ça m'anime, je ne leur apporte pas du « plus », mais du nécessaire. J'ai trouvé ma voie ! ■

*Découvrez tous les soins sur [adltehani.fr](http://adltehani.fr)*

Notre nouveau rendez-vous

# COSMOPOLITAN

sur **Snapchat**



## NOTRE SHOW RENCONTRE

Où, quand, comment ? Le premier baiser ?  
Le plus beau souvenir ensemble ? Un couple connu ou inconnu  
raconte le début de son histoire & ses meilleurs moments.



À voir également sur  

CULTURE ★ MODE ★ SOCIÉTÉ ★ PEOPLE

# COSMO NEWS

À la fois trash, drôle et subtile, Kalika, 23 ans, s'est imposée comme la nouvelle révélation pop. Dans *Adieu les monstres* (Wagram Music), elle s'affirme haut et fort, et sur scène, entourée de drag-queens, elle met le feu! À Lyon, au festival Woodstower, le 23 août.

## LADY KALIKA

# COSMOSC

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

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



## GOOD MOOD

Sisterhood met le rose à l'honneur! Et aussi la solidarité, puisque pour chaque vêtement acheté, 2 € sont reversés à deux assos qui luttent contre les violences faites aux femmes. Bravo! À partir de 49 €.

**Alimenter la spirale  
Et craquer pour  
cet énième sac  
à main de créateur.**

The Gunther Bag, Destrée, 550 €.



## ÇA POUSSE!

Des pâquerettes pour nos cocktails. Lot de 4 pailles réutilisables, Primark, 2 €.



## CONTRE-UNO!

On met la pâtée à nos potes avec ce jeu édité à l'occasion de la sortie du film *Barbie*. Uno Barbie, Mattel, 11 €.



## GLAMPING

Une sieste 100 % confort sur un lit de camp aux imprimés colorés. Design Maurizio Cattelan, Pierpaolo Ferrari, Toilet Paper, Seletti, 490 €.

# OOPS



## TUTTI FRUTTI

La perle des pochettes de téléphones à embarquer partout. En perles acryliques, Hiiri Paris, 160 €.



## Belle cruche On n'a d'yeux que pour ce pichet en faïence.

La Prestic Ouiston x Gien, à partir de 85 €.



## LE COMBLE DU CHIC

On pschitte son eau de toilette sur cet éventail Diptyque et on embaume toute la pièce. Éventail à parfumer, 150 €.



## DÉCO MINIMALISTE

La maison japonaise Mobje collabore avec la marque de maroquinerie Polène pour ces vases conçus à partir de chutes de cuir upcyclés et de fibre de papier tissé. À partir de 120 €.



## Jeu, set et match Lacoste et la marque sportswear Sporty & Rich signent une collab de vêtements inspirée de l'univers du tennis. Un sans-faute!



« **ANATOMIE D'UNE CHUTE** » de Justine Triet. Une écrivaine se voit accusée du meurtre de son compagnon tombé de la fenêtre de son chalet alors qu'ils étaient seuls dans la maison. La réalisatrice orchestre le système de défense d'une suspecte contrainte de révéler les faces obscures de son couple et de se confronter aux interrogations de son jeune fils malvoyant. Une chronique judiciaire qui, dans sa forme, va direct à l'essentiel, et ausculte aussi bien la déliquescence de l'amour que la mécanique implacable du doute. Une Palme d'or à Cannes bien méritée. Le 23 août.



« **UN COUP DE MAÎTRE** » de Rémi Bezançon. Propriétaire d'une galerie d'art, Arthur représente Renzo Nervi, un peintre aussi talentueux qu'impétueux qui traverse une période difficile : il a perdu l'inspiration après la mort de sa femme. Arthur ne sait plus quoi faire pour lui redonner goût à la vie et au travail... On se délecte du tandem que forment Vincent Macaigne et Bouli Lanners : deux personnages à côté de leurs pompes, mais pour qui l'amitié vaut plus qu'une expo dans un musée ultra-coté. Le 9 août.



« **LA VOIE ROYALE** » de Frédéric Mermoud. Fille d'agriculteurs, Sophie, brillante en mathématiques, intègre une prépa très renommée à Lyon. Loin de sa famille et dépassée par la masse de travail, elle a du mal à suivre. Heureusement, Diane, sa voisine de chambre, lui vient en aide... On est touché par le caractère bien trempé de cette jeune fille toute simple perdue au milieu de l'élite. Avec sa fougue et son énergie communicative, Suzanne Jouannet (em)porte cette habile réflexion sur le dépassement de soi, la perte des illusions et la marche vers le pouvoir. Le 9 août. M.H.



**ROUGE À LÈVRES SUR MESURE**

Tout le monde le sait, trouver sa couleur de lipstick parfaite est une immense galère. Eureka ! Le label Baton Rouge Paris propose de créer son propre rouge à lèvres. Avec l'aide de make-up artists, on choisit la teinte, la texture et on peut même ajouter un parfum comme cerise-amande ou mangue-coco. 50 € le rouge à lèvres, [batonrougeparis.com](http://batonrougeparis.com).



« **AGENT STONE** » de Tom Harper. La discrète Rachel Stone vient d'intégrer une équipe d'élite du MI6 dirigée par l'agent Parker. Mais une mission dérape, ses coéquipiers se retrouvent en danger et la belle espionne va devoir révéler sa véritable identité... La sculpturale Gal Gadot abandonne sa tenue de Wonder Woman mais continue à jouer de ses muscles dans ce film d'espionnage à l'action spectaculaire : aussi doué avec un parachute qu'au volant d'une voiture, son personnage, expert en high-tech, n'a rien à envier à James Bond et Ethan Hunt ! Le 11 août sur Netflix.

**Totem**  
Ce petit lampadaire coloré et modulable met une touche arty dans notre salon.

Ciluzio Medio, Aama Design, H. 91,5 cm, [refair.fr](http://refair.fr), 750 €.



**JAPAN TOUCH**

On troque le cornet chocolaté contre des mochis glacés aux saveurs noix de coco, vanille ou fruit de la passion et mangue. Little Moons, à partir de 5,49 € les 6.

CAROLE BETHUEL/LES FILMS PELLEAS ; THOMAS NOLF ; EMMANUELLE FIRMAN ; ROBERT VIGLASKY/NETFLIX ©2023 ; DR

## SUR LA ROUTE 66

On part en roadtrip entre copines. Robe, tee-shirt et jupe Rails, 218 €, 108 € et 178 €.



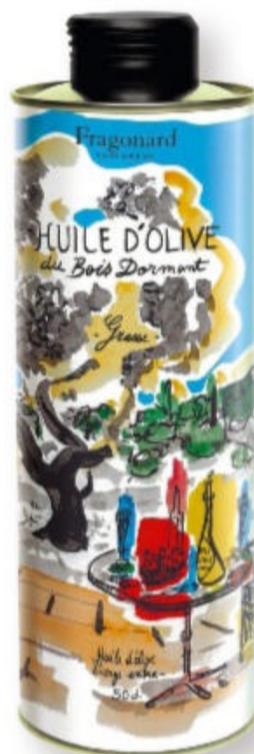
## Au bal masqué Parée pour la playa et la fiesta.

Solaires Gucci, 270 €.



## UNE CUVÉE COMPLÈTEMENT CRAZY

Le Crazy Horse Paris s'associe au domaine de La Périnade pour une édition limitée de 6 bouteilles de rosé aux couleurs pop. Et tchin! 25 € l'une.



## CUISINE MÉRIDIONALE

Un filet d'huile d'olive sur les tomates, et c'est prêt! Fragonard x Gaël Serre, 25 € les 500 ml.



« **THE LOST FLOWERS OF ALICE HART** ». Suite à la mort tragique de ses parents, Alice, 9 ans, est confiée à sa grand-mère paternelle. Cette dernière dirige une plantation de fleurs dont les ouvrières sont toutes des femmes ayant fui la violence des hommes (*photo*). Dans les paysages grandioses de l'Australie, on assiste à un face-à-face aussi intense que poignant entre deux très fortes personnalités : une orpheline en quête de vérité pour construire son avenir, et une solitaire endurcie par la vie (Sigourney Weaver, impénétrable) qui ne s'attache à personne pour être sûre de ne pas être déçue. Le 4 août sur Prime Video.

« **THE PARADISE** », saisons 1 et 2. À la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, au nord de l'Angleterre, Denise est embauchée dans le grand magasin pour dames imaginé par l'ambitieux homme d'affaires Moray. Débordant d'idées pour attirer les clientes, la jeune femme doit composer avec les vendeuses... De jolis costumes, un affrontement savoureux à la manière de *Downtown Abbey* entre employés malins et aristocrates inquiets, des rebondissements romantiques... De quoi tomber sous le charme de cette adaptation façon Jane Austen d'*Au bonheur des dames* de Zola. Le 10 août sur Arte.

« **STAR WARS : AHSOKA** ». Au lendemain de la chute de l'Empire, l'ex-chevalière Jedi Ahsoka Tano, aidée de sa fidèle amie Sabine Wren, enquête sur une menace qui pourrait mettre en danger l'équilibre d'une galaxie encore fragile... La magnétique Rosario Dawson se glisse dans le personnage de cette guerrière mystérieuse, assez peu vue jusqu'à maintenant dans la mythologie créée par George Lucas. L'occasion de continuer à imposer des héroïnes fortes dans un nouvel univers parallèle, et de convoquer des personnages légendaires, comme Anakin Skywalker, dont Ahsoka fut la padawan. Le 23 août sur Disney+. M.H.

## LE VINTED DES LUNETTES

Sur [seecly.com](https://www.seecly.com), on achète des lunettes de seconde main, et on les fait remettre à sa vue en quelques clics. Il suffit de transférer son ordonnance directement sur le site. Avant d'arriver chez nous, la monture passe par une équipe d'opticiens qui la vérifie, la nettoie et change les verres. Bonus : le site est agréé par la Sécurité sociale et permet donc de se faire rembourser les verres. À nous les lunettes vintage pas chères !



**STRIKE A POSE**

On prend de la hauteur avec ces mules à maxitalons. Jonak, 115 €.

**ROCK STAR**

Les Rolling Stones s'associent à Skechers et lancent une collection de chaussures parfaites pour danser en festival. 90 €.



**Chipo ou merguez? Enfin un barbecue qu'on ne planque pas au fond du jardin!**

Barbecue au charbon Marcel, AluVY, 1490 €.

CD

**CONCERT BILLIE EILISH**

À seulement 21 ans, la queen de la pop américaine trône en majesté. Couronnée de succès, récompensée de toute part, elle reste toujours aussi fascinante, engagée, révolutionnaire. Elle sera le 23 août à Rock en Seine.



**Au réveil.** Facile ou fragile? C'est avec cet album, *Facile x Fragile*, que **Camelia Jordana** avait fait son grand retour en 2021, remportant un beau succès avec sa collection de hits de pop urbaine et ses chansons d'amour mélancoliques. L'actrice/chanteuse en propose une réédition agrémentée de dix titres supplémentaires, dont huit inédits (réédition Play Two), à la fragile beauté intimiste. On est fans!

**Dans le bain.** Après un premier album décoré de quatre Juno 2022 (les Awards canadiens) qui l'a sacrée star internationale, **Charlotte Cardin** s'émancipe avec un deuxième album tout en sensualité et en groove. Avec *99 Nights*, la chanteuse et compositrice, née à Montréal et installée, à Paris brosse un portrait émouvant d'elle-même, et nous fait danser sur de la pop en anglais millésimée 2000. Le rêve! (Parlophone)

**Au lit.** Chaque sortie d'album de **PJ Harvey** est un événement. *I Inside The Old Year Dying* ne fait pas exception à la règle, avec la voix haut perchée, écorchée vive, de la chanteuse anglaise culte et ses mélodies blues rock toujours sublimes. La douceur insidieuse de ce douzième album studio se veut un baume réconfortant sur une époque si tourmentée. L'icône rock évoque le cycle de la vie et de la mort et fait référence aussi bien à la Bible qu'à... Elvis! (Partisan Records/Pias) F.T.

## JUSQU'AU 7 AVRIL 2024 FAIRE SA DIVA

Le Victoria and Albert Museum rend hommage aux divas ! Cher, Elton John ou Maria Callas : on découvre comment ces artistes sont devenus des sources d'inspiration et on admire leurs costumes de scène ultra-pailletés. Une expo qui en met plein la vue tout en nous éclairant sur le processus de starification. À voir si vous visitez Londres cet été. **Diva**, vam.ac.uk.



## JUSQU'AU 31 DÉCEMBRE COURS D'HISTOIRE POP

De la guerre froide en passant par la lutte pour l'égalité des sexes aux procès tardifs des nazis en Allemagne, on s'offre un cours de rattrapage sur ces années charnière (1960 à 1975). Témoignage de cette période les œuvres très graphiques et colorées présentées au Mémorial de Caen. **Années pop, années choc**, memorial-caen.fr.



## JUSQU'AU 18 FÉVRIER 2024 DU RITUEL À L'ŒUVRE

Comment sont fabriqués les masques africains ? Pourquoi sont-ils portés lors de cérémonies ? À quoi servent les statuette ? Cette exposition réunit 230 objets pour comprendre leurs usages sociaux et religieux. **Afrique, mille vies d'objets**, au musée des Confluences, à Lyon, museedesconfluences.fr.



## JUSQU'AU 5 NOVEMBRE ARTISTES GLOBE-TROTTEUSES

Elles ont largement contribué à l'histoire de l'art, mais leur nom et leur travail ont été effacés parce que c'étaient des femmes. Cette expo rééquilibre la balance avec un magnifique focus sur celles qui ont voyagé à l'époque de la colonisation de l'Afrique (*ci-dessus, une œuvre de Marie Caire-Tonoir*). Comme Lucie Cousturier, certaines portaient un regard très critique sur le système colonial. **Artistes voyageuses** au musée de Pont-Aven, museepontaven.fr.

# À ne pas rater ce mois-ci

Pop culture à Caen, art africain à Lyon et artistes voyageuses à Pont-Aven...

PAR SOPHIE BILLAUD



## JUSQU'AU 30 SEPTEMBRE L'ART DE SE PARER

Fans de bijoux ? C'est le moment de filer à l'École des Arts joailliers pour admirer plus de 100 parures de folie ! Devant les broches et pendentifs aux courbes inspirées par la nature, aux influences saupoudrées d'Art nouveau, on s'extasie... Quelqu'un chercherait-il une idée de cadeau pour notre anniversaire ? **Un art nouveau, métamorphoses du bijou, 1880-1914**, à Paris 1<sup>er</sup>, lecolevancliefarpels.com.

## JUSQU'AU 3 SEPTEMBRE OBJECTIF TERRE

On découvre notre planète vue du ciel grâce aux photos saisissantes de l'astronaute Thomas Pesquet. On admire aussi les clichés mode et récréatifs du photographe Kraaps (*ci-dessous*) ou les œuvres poétiques de Florent Devauchel qui immortalise les lieux abandonnés. Le tout gratuitement dans cinq lieux d'exposition au cœur de ce village de l'Eure. **Festival Photo Martagny**, festivalphotomartagny.fr.

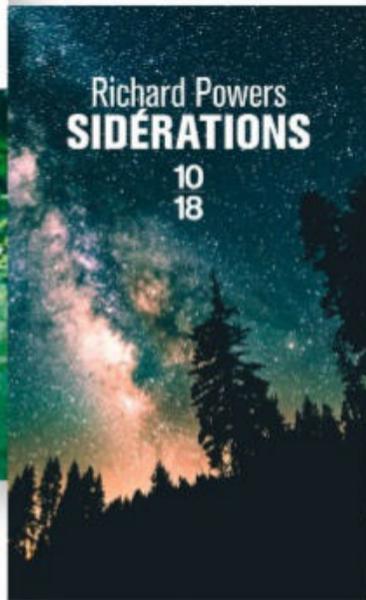


6 valeurs sûres pour **se régaler sans se ruiner.** PAR MARINETTE LÉVY



**PERVERS  
L'AMOUR  
ET LES FORÊTS  
D'ÉRIC REINHARDT**

Une admiratrice écrit à l'auteur après avoir lu l'un de ses romans. Entre eux, une forme de connivence se noue. Elle lui raconte l'enfer étouffant de son quotidien auprès d'un mari violent, mais aussi sa rencontre passionnelle et libératrice avec un homme vivant à l'orée d'un bois... Un roman de révolte contre la soumission et sur la force tellurique de la nature – humaine? Sa récente adaptation au cinéma est aussi particulièrement réussie. (Folio, 416 p., 9,20 €)



**COSMIQUE  
SIDÉRATIONS DE  
RICHARD POWERS**

Après la mort de sa femme, un astrophysicien élève seul son fils de 9 ans. En proie à des crises existentielles, l'enfant est submergé de questions auxquelles son père tente vaillamment de répondre par l'observation du cosmos. Mais le domaine de compétence de son père et la science en général suffiront-ils à sauver le petit garçon de son mal-être? Une relation père-fils magnifique, un roman bouleversant. (10/18, 408 p., 8,90 €)



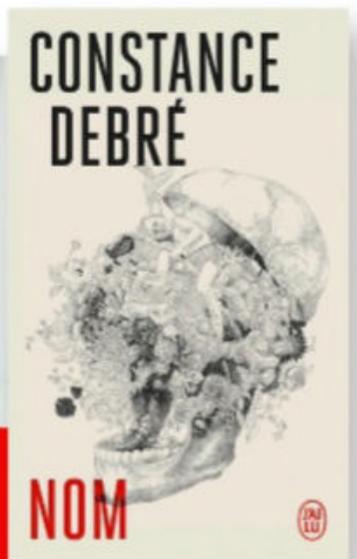
**ITALIEN  
MAMMA ROMA  
DE LUCA DI FULVIO**

Luca Di Fulvio nous a quittés récemment, mais il laisse derrière lui une œuvre prolifique et terriblement attachante. Dans ce dernier roman, l'Italien nous emmène en 1871 à Rome. Dans la Ville éternelle, personnage à part entière de cette saga, vont se croiser les destins de trois orphelins. Mais c'est aussi une histoire de la création de l'Italie dont il est question cette année-là. Une ode à l'amour et à la vie qui se lit d'une traite! (Pocket, 832 p., 10,30 €)



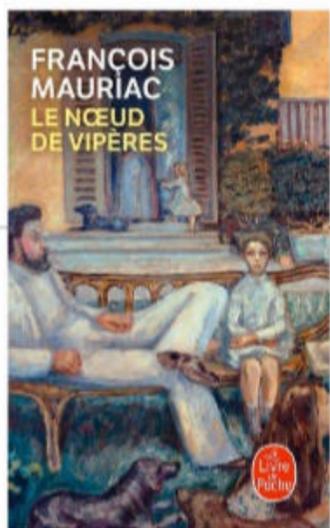
**OBSESSIONNEL  
MON MARI  
DE MAUD VENTURA**

Quoi de plus beau qu'être dévouée corps et âme à l'homme qu'on aime? La question ne se pose pas longtemps à la lecture de ce roman. Une épouse « parfaite » est obsédée par son mari, au point de chercher à contrôler toute sa vie. Des musiques qu'il écoute à ses rivales potentielles, tout, absolument tout est soumis au calcul et à l'anticipation de cette femme amoureuse à l'extrême. Un roman qui explore avec finesse et originalité les confins de la passion, mais aussi les limites du couple. (Collection Proche, 272 p., 8,50 €)



**RADICAL  
NOM DE  
CONSTANCE  
DEBRÉ**

Dans ce nouvel opus, Constance Debré n'a rien perdu de sa plume acérée. De son écriture vive et directe, elle aborde ici le sujet de la famille au sens large. Filiation, héritage, liens affectifs, obligations, patriarcat... Elle rejette tout d'un bloc en revenant sur les addictions de ses parents et la mort de son père. Un texte dur et percutant, à l'image des précédents. Mais sa quête d'alignement avec ses convictions et sa liberté est toujours aussi poignante. (J'ai Lu, 160 p., 7 €)



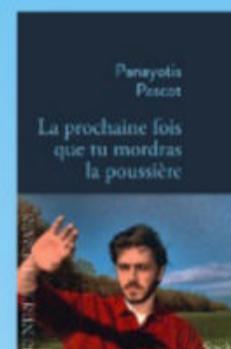
**LE NCEUD DE VIPÈRES DE FRANÇOIS MAURIAc**

À l'heure de sa mort, un vieil homme riche adresse une lettre acerbe à sa femme et lui déverse toute sa haine. Déceptions, trahisons, vénalité, il reproche tout, d'une traite, à sa famille qu'il a décidé de déshériter. Un texte à l'os, un chef-d'œuvre d'écriture dans lequel l'amour affleure sous la morsure. (Le Livre de Poche, 240 p., 5,90 €)

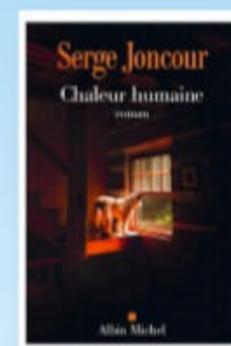
LE CLASSIQUE

3 LIVRES À PICORER  
SELON L'HUMEUR POUR...**S'INTERROGER**  
*En garde*, d'Amélie Cordonnier

Une famille sans histoire est victime d'une dénonciation anonyme et est soumise à une impitoyable enquête des services sociaux... Un enfer vécu par l'autrice, qui relate ici l'absurdité de la situation, la violence des accusations et l'impuissance dans laquelle elle a été plongée, quelques mois après le confinement. Un récit d'autant plus admirable qu'il se permet aussi humour et dérision pour décrire cette histoire ubuesque. (Flammarion, 240 p., 20 €)

**SE COMPRENDRE***La prochaine fois que tu mordras la poussière*, de Panayotis Pascot

Il est jeune, il est beau, il est drôle. Mais la dépression est là et s'installe. Pourquoi se lever le matin puisqu'on va se recoucher le soir ? À l'annonce de la maladie de son père, le jeune auteur est confronté à de multiples questionnements. Il interroge son identité, notamment sexuelle, ses doutes, ses pensées paranoïaques, mais aussi ses relations familiales et, plus généralement, sa place dans le monde. Un texte autobiographique surprenant, aussi cru que tendre. (Stock, 165 p., 18,50 €)

**SE RETROUVER***Chaleur humaine*, de Serge Joncour

25 janvier-29 mars 2020. Entre ces deux dates, un virus impose sa présence, et devient de plus en plus envahissant, au point de fermer écoles et commerces, de vider les rues et de bouleverser les vies. Un peu moins en Corrèze, où Alexandre élève des bêtes. Ses trois sœurs, dispersées dans les grandes villes, vont le rejoindre. De difficiles retrouvailles après quinze ans d'éloignement... (Albin Michel, 352 p., 21,90 €)



# Washing TOWN

Quelle pourrait être la méthode radicale pour mettre fin au calvaire des tâches ménagères et aux inégalités hommes-femmes dans le même temps ? Au milieu du xx<sup>e</sup> siècle, dans un bourg de l'Oregon, Frances Gabe trouve l'idée révolutionnaire ! C'est donc sous les yeux ébahis des membres de sa famille, son mari en particulier, et de ses voisins méfiants, que cette mère au foyer débordée, doublée d'une infatigable bricoleuse, invente... la maison autonettoyante. Rien que ça ! Et avec enthousiasme en plus. Puisque c'est efficace chez elle, pourquoi ne pas pousser le concept et imaginer une ville autonettoyante ? Les planches hilarantes de cette BD originale s'inspirent du destin incroyable de cette femme, qui a lutté vaillamment et croquis en main, jour et nuit, pour tenter de renverser l'ordre établi. *Washing Town*, de Fanny Grosshans, Lisa Lugrin et Clément Xavier, Actes Sud, 152 p., 25 €.

## LE LIVRE AUDIO

**UNE BELLE VIE DE VIRGINIE GRIMALDI,**  
**LU PAR CÉLINE ESPÉRIN ET JULIA PIATON**

Aussi différentes que possible, deux sœurs, Agathe et Emma, se retrouvent au Pays basque dans la maison de leur défunte grand-mère pour la vider avant de la vendre. Pourquoi, malgré leur attachement très fort, ne se sont-elles pas vues depuis cinq ans ? Auront-elles assez de quelques jours pour rattraper le temps perdu ? Fin, sensible et plein d'humour, comme toujours avec Virginie Grimaldi. (Flammarion/Audible, 6 h 26, 19,90 €)

PAR MARINETTE LÉVY

Frère de Niels Schneider, il est acteur et chanteur de talent. Son premier album en français, de la pop folk solaire et mélancolique, est une vraie réussite.

PAR FLORENCE TRÉDEZ

## ALIOCHA SCHNEIDER

Sans l'avoir jamais rencontré, on a l'impression de le connaître déjà : Aliocha Schneider, 29 ans, partage une ressemblance certaine avec son grand frère Niels, acteur comme lui. Souriant, il commande une citronnade en terrasse d'un café montmartrois où il a ses habitudes. Une petite fille dans la rue saute de joie en l'apercevant : « Je vous ai vu dans *Salade grecque!* » La série à succès de Cédric Klapisch, inspirée de *L'Auberge espagnole*, a fait monter la cote du jeune acteur. On le verra bientôt dans trois projets alléchants : un film allemand tourné en Grèce, une série familiale au côté de sa « belle-sœur », Virginie Efira (compagne de Niels), et une adaptation canadienne de *Bonjour tristesse*, le roman de Sagan, avec Chloë Sevigny, « la personne la plus cool du monde ». Né à Paris dans une famille où son père était danseur professionnel et comédien, il a grandi à Montréal, où ses parents s'étaient installés et il est, tout comme ses frères, multitalentueux. « Vadim, mon frère aîné, était vraiment l'artiste de la famille, raconte-t-il. Après son décès dans un accident de voiture, en 2003, tout le monde s'est intéressé à ce qu'il aimait. J'ai lu Shakespeare et Romain Gary dont il était fan, joué de la guitare comme lui, et écrit des chansons. » À 12 ans, il fait déjà du doublage pour le cinéma ; il joue dans son premier film l'année suivante, puis dans sa première pièce. À 17 ans, il rencontre dans un café Jean Leloup, le Gainsbourg québécois, et lui montre ses morceaux. Le soir même, le chanteur l'aide à enregistrer ses maquettes en studio avec ses

musiciens, puis lui trouve un label. Deux albums en anglais plus tard, Aliocha confie : « Je suis heureux sur un plateau de tournage, mais chanter reste pour moi un travail plus déchirant, plus complexe. » Son nouveau disque, qui sortira à la rentrée, est presque entièrement écrit en français. « C'est ma langue maternelle, et, même si c'est naturel pour moi de chanter en anglais, je sentais que si j'arrivais à écrire en français, j'y dévoilerais des choses plus intimes. » Authentiques et sincères, solaires et mélancoliques, ses chansons touchent au cœur. Il y raconte ainsi cette année passée à tourner en Grèce, loin de son amoureuse, la chanteuse canadienne Charlotte Cardin, fraîchement arrivée à Paris. « Quand ton cœur est ailleurs, tu ne vis pas vraiment le moment présent, pris dans un no man's land. Dans *Clair de femme*, de Gary, il y a ce passage : « – Est-ce que je suis envahissante ? – Terriblement, quand tu n'es pas là. » » Encore une allusion à l'auteur fétiche de son frère Vadim. Lorsqu'on lui demande une anecdote sur sa carrière, Aliocha se souvient : « J'ai 12 ans, je participe à une masterclass de chant au Québec. La prof m'invite à présenter ma chanson au public. Je choisis *Angels*, de Robbie Williams, adorée par Vadim. Je chante puis elle me dit : « Tu sais que cette chanson parle de la mort ? Quand tu la chantes, on n'y croit pas. Tu es un peu jeune, mais as-tu déjà perdu quelqu'un ? » Et là, j'explose en sanglots devant le public très mal à l'aise. » Ce chouchou, on l'aime. ■

### SON STYLE

« Ma styliste officielle s'appelle Charlotte Cardin ! Elle a une longueur d'avance sur moi question mode. Je porte des pantalons Jacquemus ou Lemaire, des tee-shirts Cos et des Weston. Et j'aime bien les bijoux. »



### SA FEMME IDÉALE

« Mon amoureuse. La première fois que je l'ai vue, je ne savais pas si elle deviendrait une amoureuse ou une amie, mais j'étais sûr qu'elle allait faire partie de ma vie. Je l'admire et j'aime sa bienveillance. Entre nous, il n'y a pas d'histoire d'ego. »



### SON ANECDOTE

« Pour ma première tournée, on entre sur scène avec mon groupe, on commence une chanson et je m'aperçois que mon frère, le batteur, n'est pas là. Lui est aux toilettes, il entend la chanson qui vient de commencer... et se rue sur scène ! »

### SON ACTU

Son album *Aliocha Schneider* (Local), sortie le 29 septembre. *Salade grecque*, la série de Cédric Klapisch et Eugène Riousse sur Prime Video. En concert le 6 mars 2024 à la Cigale.



# Alexia et Lézana

© LANCEPETERSON / BEACHPROTOUR

## Binôme dans la vie et sur le terrain

Rien ne les prédestinait à se rencontrer, et pourtant, Alexia et Lézana forment aujourd'hui un duo de choc. Désormais, elles souhaitent poursuivre leur intuition : devenir championnes internationales de beach-volley.

### UNE CARRIÈRE SANS GRAIN DE SABLE

Alexia Richard et Lézana Placette n'ont que 27 et 25 ans, mais elles jouent ensemble depuis déjà 10 ans. Partenaires sur le terrain et amies dans la vie, leur complicité comme leurs différences leur permettent d'enchaîner les victoires. Si les jeunes femmes ont le goût du challenge, aujourd'hui, elles ont un objectif : les J.O. 2024 !

#### LE CHIFFRE CLÉ

# 1920

C'est l'année de naissance du beach-volley en Californie. Quelques années plus tard, la magie opère en France.

### L'INTERVIEW MUSCLÉE

**Comment avez-vous découvert le beach-volley ?**

**Alexia :** J'ai toujours fait beaucoup de sport, notamment du tennis. J'ai dû arrêter lorsque j'ai déménagé. Je me suis tournée vers le volley, puis le beach-volley un peu par hasard, et je ne l'ai plus jamais lâché !

**Lézana :** Mes parents étaient tous les deux volleyeurs et même si j'ai fait d'autres sports comme la GRS ou le ski, j'ai eu l'intuition de poursuivre dans le beach-volley. Ce que j'aime particulièrement, c'est qu'il s'agit d'un sport d'extérieur. Et il faut vraiment aller puiser dans nos ressources physiques et mentales.

**Quelle est votre routine d'entraînement ?**

On s'entraîne du lundi au samedi matin, deux fois par jour. On mêle de la technique, de la musculation et du cardio, mais on a aussi notre propre routine ! Avant un match, on se prépare, on enfle nos écouteurs et on écoute de la musique : on a la même playlist depuis 10 ans ! À ce moment précis, plus rien n'existe autour de nous jusqu'à ce que l'on touche au ballon.

**Selon vous, quelles sont les qualités d'une bonne joueuse de beach-volley ?**

Pour pratiquer le beach-volley, il faut de la polyvalence, une grande capacité d'adaptation, de la détermination et la soif de gagner !

**Quelles sont vos ambitions pour les J.O. de Paris 2024 ?**

Nos ambitions sont simples : on vise la médaille d'or, bien sûr ! On sait que ce ne sera pas facile et que ça demandera beaucoup de travail. Un podium serait magnifique ; une médaille d'or serait grandiose. Mais avant tout, on espère atteindre cet objectif en ayant éprouvé un maximum de plaisir.

### LEUR ROUTINE BEAUTÉ

**1** On adore faire nos ongles, mais c'est Lézana qui s'y colle ! Ça la détend et ça développe son côté artistique.

**2** Avant un match, on se coiffe, on met un peu d'anticerne et on se parfume. On met le même parfum, tel un porte-bonheur.

**3** Le beach-volley étant en extérieur, bien sûr, on ne lésine pas sur la crème solaire !

**4** Dernière étape indispensable ? Le rasoir ! Comme on est très souvent en bikini, on a besoin d'être rapidement au top.



Rasoir ou tondeuse, pourquoi choisir ? Le Complete Bikini rase et stylise le bikini à la perfection. Le nouveau réflexe à adopter sous la douche !

\* Disponible en grandes et moyennes surfaces et sur Amazon.

## SA DERNIÈRE APPLI TÉLÉCHARGÉE...

«Vivino! Cette appli récolte les avis et note les bouteilles de vin. Impossible de faire le mauvais choix.»



## LA SÉRIE QU'ELLE BINGE-WATCHE...

«J'ai repris l'intégralité des épisodes de *Dragon Ball* dispo sur la plateforme de streaming ADN.»

### Cosmo like...

Ce vidéoprojecteur portable à glisser dans la valise pour suivre sa série, même en vacances. Vidéo-projecteur Lenso Cube, Lenso, 379 €.



## SON DERNIER ACHAT HIGH-TECH...

«J'ai enregistré l'album avec un micro cassé alors je m'en suis acheté un tout neuf.»

**Cosmo like...** Ce super micro avec effets spéciaux intégrés pour s'égosiller pendant les soirées karaoké. EssentielB Karamic, Boulanger, 40 €.

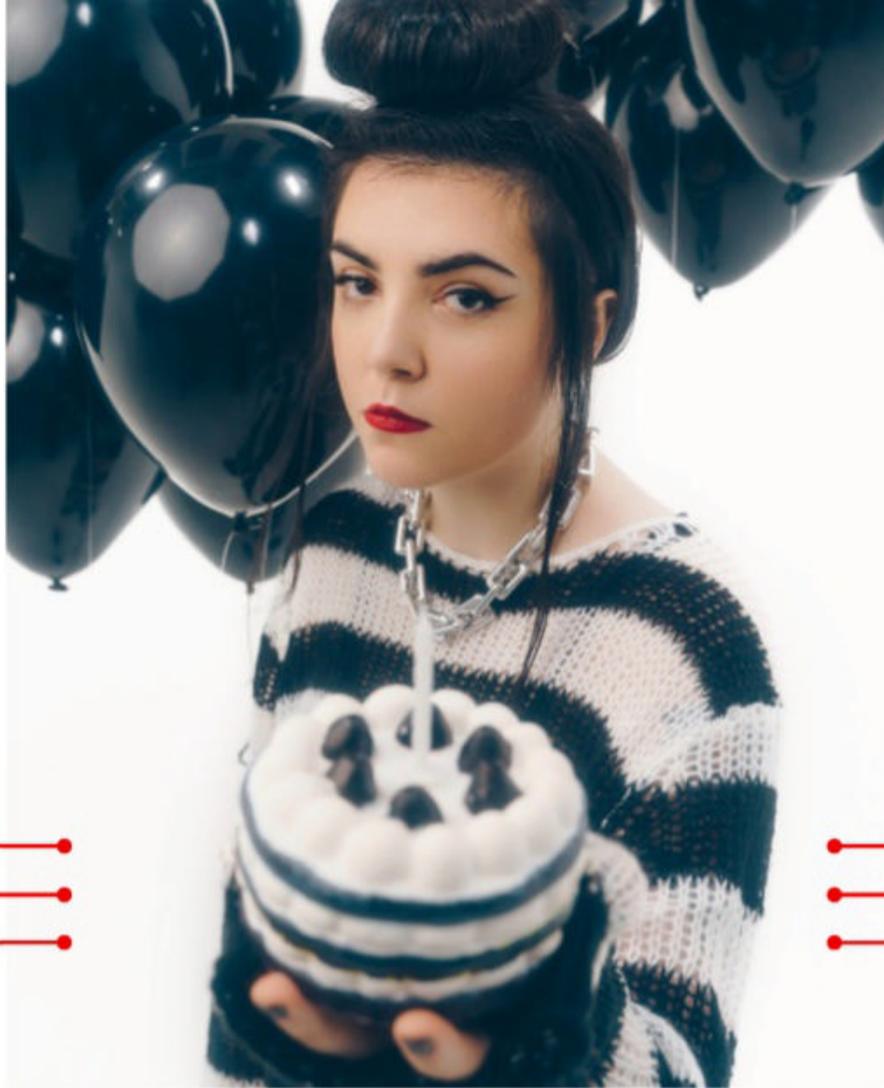


## SON CONCERT PRÉFÉRÉ...

«Celui de Patti Smith, en 2019. Dans un coin perdu de l'Angleterre, elle devait faire une lecture et finalement, elle a improvisé un concert.»

### Cosmo like...

Le piano qui s'enroule pour assurer le show aux quatre coins de la planète. Piano de voyage, Cado Maestro, 80 €.



# Hoshi



En japonais, *hoshi* signifie « étoile » et cette chanteuse brille dans l'univers musical. À seulement 26 ans, Hoshi s'est battue pour en arriver là. Après des participations aux concours télé et des concerts dans la rue, elle signe sur le label Jo & Co. En 2018, le titre *Ta marinière* la révèle au grand public. Aujourd'hui, elle dévoile son troisième album *Cœur parapluie* : « Cette fois, je me fous à poil et je ne pèse pas mes mots. J'avais besoin de régler mes comptes avec ma vie, de faire un bilan. » Avec ses nouvelles chansons, Hoshi retourne à l'essentiel, sa voix mêlée à la guitare. La découverte commence par *Mauvais Rêve*, un single qui condense sa vie en trois petites minutes. Avec sensibilité et talent, Hoshi nous livre ses joies et ses peines. Alors on lui prépare beaucoup d'amour et une standing ovation à l'occasion de sa tournée qui débutera le 8 novembre prochain. @hoshi ■

## SON CONTACT LE PLUS LOURD...

«J'ai le 06 de Calogero... Je vais rendre toutes les mamans jalouses.»

**Cosmo like...** Une enceinte de haute qualité pour écouter *En apesanteur*. Enceinte NS-600A, Yamaha, 1299 €.



## ELLE FOLLOW...

@pokemon.fra : « Je suis hyperfan des Pokémon, je surveille les actus et ils postent aussi des extraits de l'anime. »

@aja : « Le compte officiel du club de foot d'Auxerre. Si je ne peux pas mater les matches, je checke les résultats. »



## SON OBJET INDISPENSABLE...

«Ma PS5! Tous les soirs, je joue à Fifa en ligne.»

**Cosmo like...** Un casque de réalité virtuelle pour faire une passe décisive et chauffer le stade comme si on y était! Console PS VR2, PlayStation, 600 €.





# Les bulles c'est vous, le réseau c'est nous.



**On est fait pour  
être ensemble**

**PORTER**

Marine Jacquelin souffre d'endométriose.

La douleur est déjà assez pénible, mais elle voit en outre son ventre gonfler et ses vêtements la comprimer. Sur des forums, elle découvre que les femmes atteintes de cette maladie sont contraintes de s'habiller au rayon femme enceinte. Elle crée alors la marque Aefory, qui s'adapte aux variations du corps. « J'ai imaginé des pièces confortables et esthétiques: grâce à des jeux de pliage et de nouage, on peut ajuster les vêtements. Les femmes doivent se sentir libres et réaliser leurs ambitions sans contrainte. »

Pour sa production, la créatrice utilise les stocks dormants des maisons de luxe et travaille avec un atelier de réinsertion de femmes victimes de violences. Belle initiative! aefory.com



**SE DORLOTER**

Pour prendre soin de notre corps avant, pendant et après la grossesse, la marque Talm (pour *to all the mamas*) a développé des produits hyper clean. La fondatrice Kenza Keller a souhaité allier « la sécurité, l'efficacité et de beaux produits respectueux de l'environnement ». Cette gamme complète (sérum, huile et crème) apporte du confort et de l'élasticité à notre peau. Diplômée en massothérapie périnatale, Kenza prodigue également des massages pour nous soulager durant la grossesse et le post-partum. Allez, hop, on prend du temps pour soi! talm.co

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

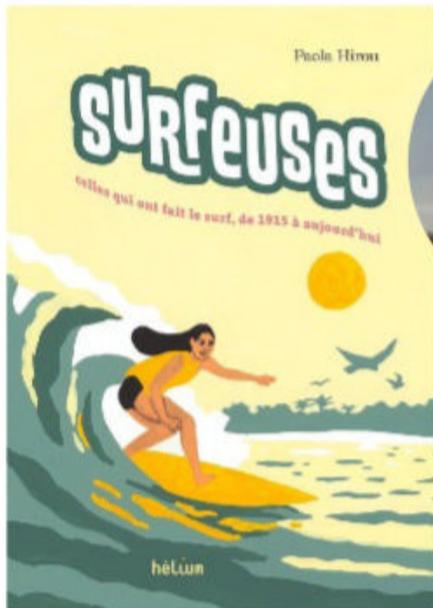
PAR MANON PIBOULEAU

**VOIR**

Les règles ont toujours été vécues dans la honte et la souffrance. Mais, depuis peu, la « révolution menstruelle » est en marche. C'est d'ailleurs le titre du



documentaire réalisé par Mélissa Carlier, autrice, chercheuse et kinésithérapeute. Dans son film, elle explore les multiples facettes du « flux libre instinctif ». Quèsaco? L'art de gérer ses règles sans serviette ni tampon. Six femmes témoignent et expliquent de quelle façon elles sont parvenues ainsi à se reconnecter à leur corps et à se libérer. À voir sur la plateforme on-suzane.



**LIRE**

Avec le temps et beaucoup de détermination, les surfeuses ont réussi à prendre la vague, à se faire respecter par les hommes, à intéresser les sponsors et à se détacher de l'image sexy qu'on leur a collée sur la planche. Dans son livre *Surfeuses*, Paola Hirou brosse le portrait de neuf femmes qui ont marqué l'histoire de ce sport de 1915 à aujourd'hui. Ça donne envie de se jeter à l'eau! *Surfeuses*, éd. Hélicon, 21 €.

# 20 %

**DES FEMMES\* DÉCLARENT AVOIR EU LEUR PREMIER RAPPORT SEXUEL SANS CONSENTEMENT, SOUS LA CONTRAINTE OU LA MENACE DE LEUR PARTENAIRE.**

\* AYANT RÉPONDU AU SONDAGE TERPAN PRÉVENTION X LE LAB DE L'ENDO.

**ET CLIC !**

Elleboss.fr est une plateforme conçue pour les femmes free-lance. Le but ? Faire rayonner le talent des travailleuses indépendantes, les mettre en relation avec des entreprises et promouvoir l'égalité salariale. Le site donne aussi accès à des ateliers, des conférences et des journées coworking.

# NOUVELLE RECETTE

SI RAFRAICHISSANTE... SI IRRESISTIBLE !



*Schhh...*  
LAISSEZ-VOUS  
**SURPRENDRE**



# Kami

La danseuse Camille Regneault, aka Kami, s'est lancée dans le breaking à 26 ans, a remporté la Coupe de France dans la foulée et prépare sa qualification pour les JO 2024, l'année de ses 39 ans. La preuve que tout est possible!

PAR CHLOÉ PLANCOULAINÉ

## SON ACCESSOIRE FÉTICHE...

« Mon sac Pikachu qui me suit partout comme une mascotte. »

## SA JOURNÉE TYPE...

« Le matin, je commence par une heure d'étirements, puis une heure et demie de workout. Après la pause déj, je fais deux à trois heures de breaking. Je me repose un jour sur trois, le bon rythme pour éviter les blessures. Les jours off, je regarde mes vidéos d'entraînement pour comprendre ce que je dois travailler. »

## SON ENFANCE...

« Je grandis en Picardie et je fais de la gym de mes 3 à 14 ans. Quand je découvre le rap, je plonge dans la culture hip-hop : le graff, le look, et le breakdance surtout ! Mais pas facile d'apprendre seule et sans YouTube... À mon arrivée à Paris en prépa bio, je découvre le popping. À 23 ans, je passe ma première audition à Suresnes Cités Danse, juste pour voir : je suis retenue ! Je deviens danseuse pro et je tourne partout dans le monde. »

**RIEN N'EST IMPOSSIBLE, DU MOMENT QU'ON LE FAIT AVEC AMOUR ET SINCÉRITÉ. OSEZ VOUS LANCER, PEU IMPORTE VOTRE ÂGE ET LE REGARD DES AUTRES.**

## SA PLUS GRANDE FIERTÉ...

« Remporter une qualif au championnat de France dans la catégorie Bboy. J'étais la première femme à avoir l'idée de concourir contre les mecs ! »

## BIO EXPRESS

**1985**

Naissance à Saint-Quentin. Elle commence la gym à 3 ans.

**2008**

Danseuse autodidacte en popping, intègre la compagnie Suresnes Cités Danse et devient pro.

**2013**

Championne de France de breaking, un an seulement après avoir commencé la discipline.

**2023**

Elle prépare les qualifications pour les JO de Paris.

## ELLE ADMIRE...

« Bee-D, danseur de breaking dans ma première compagnie. C'est grâce à lui que j'ai osé suivre ma folie : commencer le breaking à l'âge où certains arrêtent, et remporter mon premier titre de Bgirl à 27 ans. Depuis, on a monté notre compagnie, Yeah Yellow. »



## SON APPLI...

« Apple Music pour créer mes playlists d'entraînement. En ce moment j'écoute 21 Savage, Booba et Dinos. »

**LA CRÈME DE LA CRÈME**

Ce soin anti-âge de Skin Élysées sans paraben, ni parfum ni colorant est fabriqué à partir de riz aux propriétés éclaircissantes et d'un complexe de plantes alpines, choisies pour leur action sur la régulation de la mélanogenèse. Notre peau est plus souple et rebondie ! [skinelysees.com](http://skinelysees.com)



26

C'EST, EN AUSTRALIE, LE NOMBRE D'ESPÈCES ANIMALES QUI, MALGRÉ LES INCENDIES - EN 2019 ET 2020 PRÈS DE 6 MILLIONS D'HECTARES ONT ÉTÉ DÉVASTÉS -, NE SONT PLUS EN DANGER D'EXTINCTION GRÂCE AUX EFFORTS DE CONSERVATION DU PAYS.

SOURCE: BIOLOGICAL CONSERVATION, MARS 2023.

**AMOUR SCELLÉ**

Ce bracelet de l'Atelier VM n'est pas fermé... mais soudé grâce à un procédé laser invisible ! Chaque bijou est fabriqué à la main, et les matières premières sont soigneusement choisies - l'or est certifié Responsible Jewellery Council, les pierres précieuses et semi-précieuses sourcées auprès de fournisseurs spécialisés et reconnus. Joli, émouvant et engagé ! [ateliervm.com](http://ateliervm.com)

# La planète a besoin de nous

PAR MATHILDE EFFOSSE

**ÇA CHAUFFE...  
DANS LE  
BON SENS**

Bonne nouvelle : la marque de lingerie Aubade a été certifiée Global Recycled Standard, un label qui garantit des textiles recyclés dans le respect de critères environnementaux et sociaux. Pour des soirées chaudes sans cramer la Terre ! [aubade.fr](http://aubade.fr)

**BOG ZÉRO BUG**

Totalement fabriqué en France à partir de matériaux biosourcés, ce gobelet étanche et incassable signé BIOM Paris porte un petit nom attachant qui nous ravit : le Bog ! On y verse son café, on y range sa brosse à dents ou ses crayons, on y prépare une salade de fruits... En plus, il passe au lave-vaisselle et au micro-ondes ! [biom.paris](http://biom.paris)

**ESCAPADE NATURE**

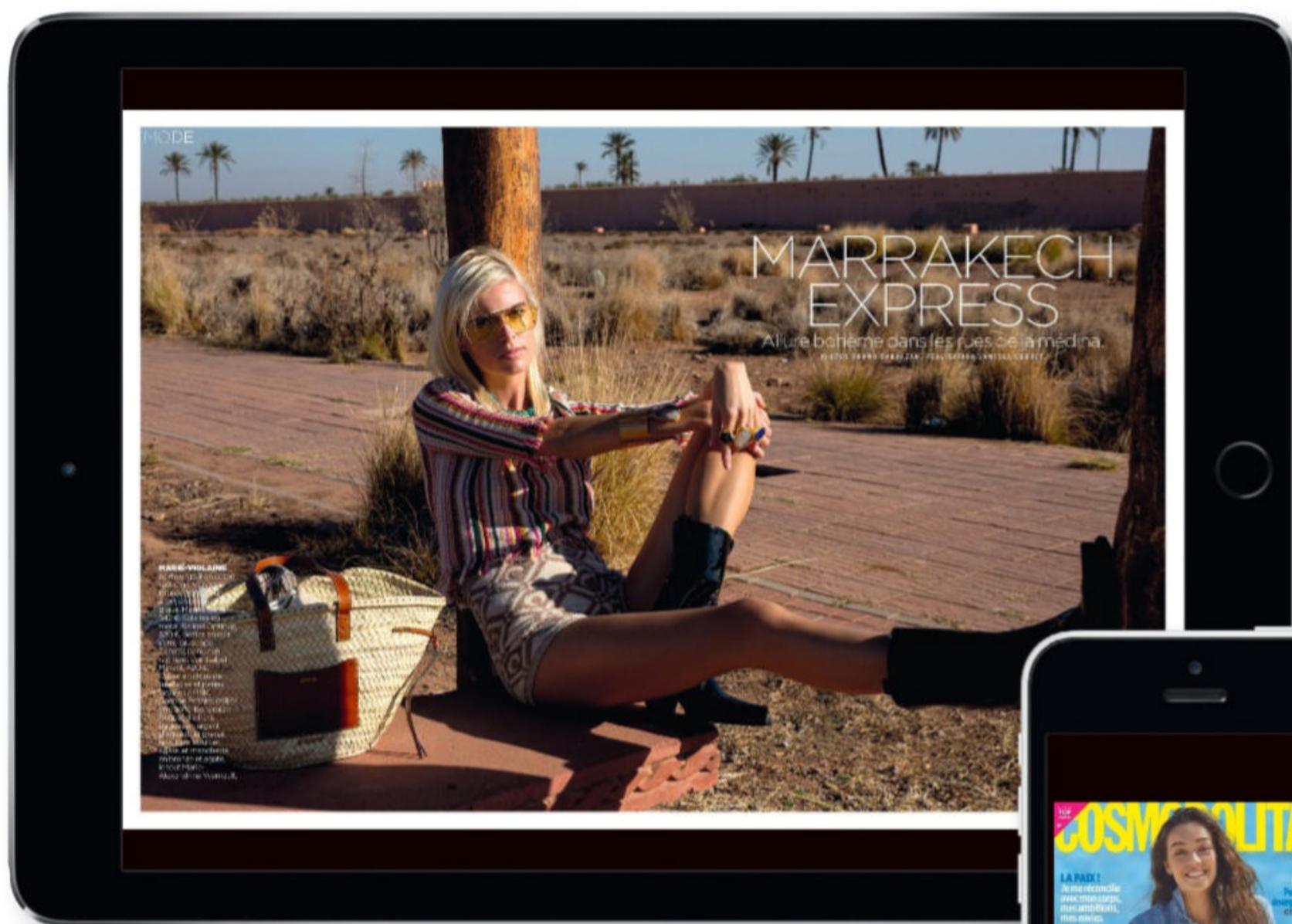
Niché dans les Dolomites, cet hôtel Lefay se fond dans un paysage de rêve. Il a été fabriqué avec des matériaux écoresponsables, la carte de son resto est élaborée à partir d'ingrédients locaux et de saison, et son spa est inspiré des quatre saisons... Bonus : une flopée de randonnées magiques pour découvrir le coin. Ici, on ne fait vraiment qu'un avec la nature. [dolomiti.lefayresorts.com](http://dolomiti.lefayresorts.com)

**LE RENDEZ-VOUS DU MOIS**

Le 10 août marque la Journée mondiale du lion : par la faute de l'homme, 26 pays d'Afrique n'en comptent plus un seul et sa population a chuté de 43 % depuis 2002 ! Pour agir, on s'informe grâce à [fourpaws.org](http://fourpaws.org) ; on adopte un lion symboliquement sur [wwf.fr](http://wwf.fr), et, en voyage, on renonce aux selfies avec le fauve !

# COSMOPOLITAN

## Happy connexion!



RETROUVEZ VOTRE MAGAZINE  
SUR VOTRE TABLETTE,  
SMARTPHONE OU ORDINATEUR.



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

TENDANCES ★ ACCESSOIRES ★ BIJOUX

# cosmo style



## Objectif **SOLEIL!**

La marque de lunettes british Linda Farrow s'associe à la créatrice de mode Emma Rowen Rose pour une capsule de solaires inspirée des années 1970 et de la French Riviera. On craque sur les montures aux allures vintage dans les coloris bruns, terracotta ou orangés. Parfait pour la playa! À partir de 400 €.

DR

BATTLE

# COOL

**TOP** Farm Rio x Sézane, 105 €.



**B.O.** Élise Tsikis, 395 €.



**CEINTURE** Cider, 10 €.



**JEAN** Mother, 490 €.

**MULES** en raphia, Castañer, 165 €.



**VESTE** en lin, Molly Bracken, 97 €.



**B.O.** Morellato, 49 €.



**SOLAIRES** en acétate recyclé, Chloé, 350 €.



**SOLAIRES** Gucci, 310 €.

**CHEMISE** Figaret Paris, 145 €.



**MONTRE** Thomas Sabo, 498 €.



**JUPE** en cuir, Sandro, 345 €.



**SAC** en cuir, Soeur, 395 €.



Un beau sac pour faire sa rentrée avec classe ou chiller en terrasse.

PAR SOPHIE BILLAUD



**MULES** Free People, zalando.fr, 140 €.

**TRENCH** Arket, 199 €.



# CHIC



**Peut-on mettre des tongs au bureau ?**

Oui, mais à condition de ne pas les porter avec un paréo.

Tous vos collègues se dorent la pilule à Saint-Trop pendant que vous traitez une série de dossiers

ennuyeux ?

Et pour couronner le tout, la clim a lâché et vous tentez de survivre à cette chaleur écrasante ? **Aïe, aïe, aïe...** On vous envoie toutes nos ondes de réconfort. En revanche, si vous hésitez à chausser vos tongs et votre bermuda pour soulager votre peine, voici quelques conseils pour ne pas avoir l'air d'une touriste.

**On choisit bien sa paire de tongs.** On évite le plastique et le caoutchouc

pour privilégier le cuir et le liège (plus classe).

**On mise sur une tenue légère mais chic.** Une longue robe vaporeuse, un pantalon en lin ou encore une jupe en soie ; on préfère les matières aériennes qui donnent de l'allure.

**On oublie totalement les vêtements de plage.** Paréo, maillot et kimono sont bien sûr à bannir. Idem pour la glacière et les jeux de raquettes. ■

GABRIELA HEARST

COPERNI

NOTRE SHOPPING



Solaires en acétate, Nathalie Blanc, 451 €.

Pantalon en lin, COS, 79 €.



Tongs en cuir, Birkenstock, 140 €.



Sac Gisèle, Paul Marius, 135 €.



Débardeur Dockers, 29 €.

PAR SOPHIE BILLAUD

LAUNCHMETRICS, DR

ENVIE DE...



**1. ROBE** en coton, Kiabi, 29 €. **2. SOLAIRES** en acétate, Nathalie Blanc, 447 €. **3. JUPE** en maille, Maje, 295 €. **4. PANTALON** en crêpe de polyester, Molly Bracken, 60 €. **5. MULES** en coton et coton recyclé, Mango, 70 €. **6. SAC** en cuir, Vanessa Bruno, 455 €. **7. CRÉOLES** en métal doré, Pandora, 69 €. **8. MAILLOT** en jersey polyester stretch, Samsøe Samsøe, 120 €. **9. CASQUETTE** en coton, Balibaris, 55 €. **10. CARACO** en soie, Intimissimi, 40 €. **11. ROBE-CHEMISE** en lin et coton, H&M, 60 €. **12. MOCASSINS** en cuir, Freelance, 500 €.

PAR CLÉMENCE GUILLERM

THIERRY LEGAY (10), DR.

THE UNO



SKECHERS

X Doja Cat



**B.O.** en acétate, Feeka, 35 €.



**BAGUE** en or 18K et lapis-lazuli, Paola Zovar, 850 €.



**B.O.** en métal doré, cristaux et résine, Reminiscence, 130 €.



**COLLIER** en or rose 18K et lapis-lazuli, Ginette NY, 600 €.



**B.O.** en plaqué or, Histoire d'Or, 49 €.



# Grand bleu

Direction la mer!

PAR CLÉMENCE GUILLERM



**BRACELET** en lapis-lazuli et plaqué or 18K, Merci Maman, à partir de 59 €.



**BAGUE** en argent massif, saphir, et oxydes de zirconium, Thomas Sabo, 69 €.



**BRACELETS** en bakélite et or, Aurélie Bidermann, 225 € et 190 €.

**BRACELET** en acier inoxydable et lapis-lazuli, Zag Bijoux, 39 €.



**BROCHE** en bronze plaqué or 24K, saphirs et rubis, Begüm Khan, 580 €.

THIERRY LEGAY (10)

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

PAR CLÉMENCE GUILLERM. PHOTOS JULIE ANSIAU.



## FLOWER POWER

Pour un été tout en légèreté, on choisit une robe longue fleurie et colorée. Robe, 70 €, b.o., 15 €. Sandales La Redoute.



## CHILL

Dénicher un maillot une-pièce et des lunettes de soleil 60's, et les associer à un jean porté taille basse pour une allure casual et rétro. Maillot, 40 €, jean, 20 €, solaires, 60 €. Sandales Paco Rabanne sur Zalando.

## PAMPA

On mixe un gilet d'homme ethnique avec un bermuda en jean, tandis que le collier fantaisie apporte la touche féminine. Gilet, 80 €, chemise, 100 €, short, 20 €.

Modèle Maria Luisa, agence Citymodels. Coiffure et maquillage Fanny Thubé. Merci à la boutique Mei Mei Vintage, 129, rue des Rosiers, Saint-Ouen, @meimei\_vintage. La boutique ne proposant pas de souliers ces derniers ne sont pas vintage.





### ALERTE ROUGE

Pas de temps à perdre, les parents, il faut foncer m'acheter cette robe d'été. En éponge bouclette, Sundeck x Bonton, 85 €.



### VIVRE EN LIBERTY

Dans mon short, je me balade les gambettes à l'air. Cyrillus, 45 €.



### PLEIN LES MIRETTES

Avec mes nouvelles sandales, j'ai bon pied, bon œil. Cacatoès, 50 €.



### OHÉ MATELOT!

Je confonds encore bâbord et tribord mais j'ai déjà l'équipement de marin. Petit Bateau, à partir de 25 €.



### INDISPENSABLE

Mon cœur fait boom pour cette casquette. Chamaye, 29 €.



### À LA SOURCE

Hop, je fais le plein d'eau et je construis un chef-d'œuvre sur le sable. Seau en silicone, Liewood, 28 €.

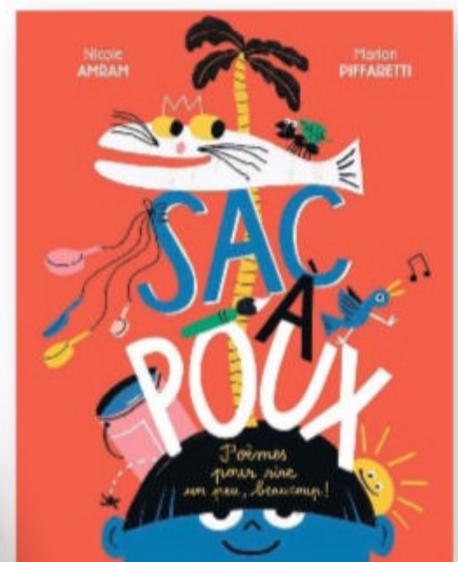
## On a toutes un bébé à gâter

PAR MATHILDE BILL



### ESPÈCE INOFFENSIVE

Même pas peur! Ce requin me sèche après une baignade. Serviette à capuche, Ikea, 15 €.



### RECUEIL DE RIRES

Je lis des poèmes super marrants et j'apprends à jouer avec les mots. *Sac à poux*, de Nicole Amram et Marion Piffaretti, Gallimard Jeunesse, 12,50 €.



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)



# 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



SOINS ★ BIEN-ÊTRE ★ MAKE-UP ★ PARFUMS

# COSMOMÉ beauté

ANÀIS, AGENCE PREMIUM MODELS. COIFFURE VINCENT DE MORO, AGENCE AIRPORT. MAQUILLAGE MAGALI MARX POUR CLARINS. ASSISTANTE STYLISME CLÉMENTINE GUILLERM. MERCI À L'HÔTEL LA BADIRA.

**PEUT-ON  
ÉVITER  
LES TACHES**  
PENDANT  
LES VACANCES?  
Là est la question.

PHOTO EMMANUELLE HAUGUEL. RÉALISATION VISUELLE DOMINIQUE ÉVÊQUE.

Bright Plus Serum Intensif Éclaircissant UV PLUS Anti-pollution SPF 50, SOS PRIMER Peach,  
Joli Bush Cheeky Pink, Crayon Sourcils 03 Soft Blonde, Joli Rouge Velvet 783V.

Une fille sur deux, dès ses 18 ans, donnerait tout pour dorer sans tacher. Deux scénarios + nos solutions pour dire stop à l'hyperpigmentation.

PAR SARAH AGRICOLE  
ET EMMANUELLE LANNES



## Scénario 1: Les taches sont causées par l'extérieur

Trois causes possibles et un même facteur déclenchant : l'exposition solaire.

**1. UV + pollution :** Ce duo explosif est à plus de 80 % responsable du fameux « coup de pelle », accélérant l'oxydation.

**2. UV + agressions mécaniques :** Nettoyage/gommage/traitement au rétinol par exemple, affinent l'épiderme et le laisse sans défense. Même principe avec le bouton percé ou la piqûre de moustique. Ces inflammations cutanées, en cicatrisant, provoquent des ombres pigmentaires. Tips : couvrir la rougeur sous un sparadrap ou une noisette de SPF 50.

**3. UV + sillages photo-sensibilisants :** Depuis les années 2000, on a retiré la bergapène, l'une des molécules responsables de cette réaction dermique. Par sécurité, autant se parfumer au lait solaire aux notes vanille, fleurs blanches, coco...

## Scénario 2: Les taches sont d'origine interne

En forme d'îlots, foncés ou clairs, elles apparaissent « par surprise ».

**1. UV + acné + médocs :** Les antibiotiques ou la contraception hormonale photo-sensibilisent, les traitements cutanés fragilisent et le soleil est un faux ami. La protection avec un fluide à fort SPF, spécial peaux grasses, tombe sous le sens.

**2. UV + bébé en route :** Le taux d'œstrogènes fait le grand huit, capable de stimuler la production de mélanine avec, à la clé, un mélasma

ou masque de grossesse. Ici, SPF 50 avec des textures plaisir pour tenir la prescription !

**3. UV + vida loca :** La clope et le rosé en plein soleil perturbent la microcirculation cellulaire. En prime, toutes ces pollutions intrinsèques contribuent au teint terne et taché.

## Happy end: Les solutions pour toutes

Parce qu'une fille avertie en vaut deux.

**1. Prévenir :** Quinze jours avant de partir sous le soleil, cure obligatoire de gélules (ou de gummies super bons, Solaire 2 en 1, Oenobiol) pour neutraliser les effets irréversibles des radicaux libres en profondeur.

**2. Nettoyer :** Les filtres solaires et la transpiration ont un effet « glue » sur les particules de pollution, le chlore ou le sel, très abrasifs et oxydants pour la barrière cutanée. Le bon réflexe ? Un lavage et un démaquillage à l'eau, sous la douche, avec un nettoyant peau nette, moussant mais sans aucun sulfate irritant.

**3. Protéger :** De 8 heures jusqu'au coucher du soleil, les UVA, les grands responsables de la sénescence cellulaire, sont toujours présents, même derrière la vitre. Le duo costaud pour protéger la peau ? Un sérum à la vitamine C non acide qui dépose un film skin-guard + un SPF 50 anti-âge, à renouveler sans faute toutes les heures. ■

*Tous nos remerciements à Amélie Desazars, co-fondatrice de Skin & Out.*

### BEST OF



**ANTI-FATIGUE**  
Cure Éclat Beauté  
Éclair, Clarins,  
44 €.



**ANTI-TACHES**  
Even Out, Skin &  
Out, 26 €.



**ANTI-TERNE**  
Nettoyant Phaze,  
Pai, 24 €.



**ANTI-MOUSTIQUES**  
Bite Away,  
Arkopharma, 30 €.

ISTOCK BY GETTYIMAGES, DR



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

**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.



**MELANCHOLY THISTLE**

Un parfum de promenade dans la lande, avec courant d'air vert et boisé enrichi d'une touche minérale, hommage au château à l'abandon, sous le lierre. Collection The Highlands, Jo Malone, 65 € les 30 ml.



**BLOOM INTENSE**

À la pleine lune, il est conseillé de recharger nos lucky quartz, déposer une carafe au bord de la fenêtre et s'inonder de ce sillage-hommage aux forces magnétiques de là-haut: jasmin de nuit, tubéreuse ensorceleuse et mousse cristal. Gucci, 117 € les 50 ml.

**THIS IS US!**

Pour moi, pour toi, pour nous, la liberté de porter un splash de bergamote, un néroli allégé par un brin de lavande, et un santal aussi crémeux que le cappuccino du réveil. Notre totem de l'été. Zadig & Voltaire, 62 € les 50 ml.

**PRODIGIEUX NÉROLI**

Traduction réussie de l'huile Prodigieuse Néroli qui, depuis deux ans, donne à la peau dorée la douceur d'un beignet sucre glace. Le sillage, entre petit grain et verveine, se vit dès le réveil pour nous déposer sur un nuage rose. Nuxe, 52 € les 50 ml.



**BLACK ORCHID**

Toujours elle, l'orchidée noire, qui pour cet été traînant en langueur, entretient une relation bien plus chill avec notre entourage. Son secret? Un voisinage avec la prune noire et le patchouli. Eau de toilette, Tom Ford, 65 € les 30 ml.



**POUR LUI HERO**

De la plage, lui au loin, on imagine son odeur, mélange de cèdre de l'Atlas, de poivre noir et de bergamote pressée. Sous toutes ces strates, il y a sa peau, cristallisée par le sel. Wanted! Burberry, 82 € les 50 ml.

PAR EMMANUELLE LANNES

THIERRY LEGAY (6)



**L'ONGLE EN FÊTE**  
Razzia sur ces minivernis mythiques aux couleurs pop, aussi addictifs qu'un paquet de Haribo et, surtout, indispensables à l'atelier nail art de la plage. Mini Color, Pink Rock, Vibrant Turquoise ou Purple Dynamite, Mavala, 6,90 € l'un.



**LE GLOW 3D**  
Mieux que le chant des sirènes, cette poudre d'or soyeuse booste le pouvoir d'attraction de celles qui la posent aux endroits stratégiques: décolleté, bombé des épaules, pommettes... À nous de choisir. Disney The Little Mermaid All Over Highlighter, Glowing Waves, Kiko, 23 €.



**LA PALETTE TOUT-EN-UN**  
3 fonds de teint + 4 correcteurs + 2 blushs + 2 contouring + 1 highlighter = 12 fards complémentaires à mixer pour mimer une peau nickel et un teint brunon. Palette HD Skin, Make Up For Ever, Harmonie 2 pour les teints bronzés, 80 €.



**L'EFFET SUNSET**  
La peau douce et dorée attire la lumière et les regards. Pendant ce temps, le sillage jasmin enivre dans la chaleur du soir. À utiliser sans modération. Les Beiges Huile Illuminatrice, Chanel, 56 €.

# Les hits de l'été

À adopter pour se faire bien voir.

PAR DOMINIQUE ÉVÈQUE

## STICKS JOLIE MINE



1. Bisou Blush, Louise, Violette.fr, 37 €.
2. Warm Wishes Effortless Bronzer Stick, On The Horizon, Rare Beauty, chez Sephora, 30 €.
3. Nudies All Over Face Color Matte, Sunkissed, Nudestix, 33 €.
4. Sculpt Stick, Toasted Milk Makeup, chez Sephora, 28 €.
5. Blush Balm Stick, Pink Skies Crepuscule, Summer Fridays, 32 €.

LAUNCHMETRICS, THIERRY LEGAY (20)



**LE REGARD ARC-EN-CIEL**  
Doux pour les yeux, ce crayon crémeux à la formule clean module ses effets: halo pastel ou dégradé psychédélique selon l'heure et l'humeur. Le bonus? Le choix des couleurs et les pigments longue tenue. Crayons Liners Kind & Free, Grape, Soft Orchard ou Anime Blue, Rimmel, 5,50 € l'un.



JE CHOISIS  
MON SOIN

**FAITES AUSSI DES SOINS DU VISAGE SKINMINUTE  PRO DANS  
NOS CABINES À CHAQUE CHANGEMENT DE SAISON.**

**( DÉJÀ 200'000 FEMMES ONT OPTÉ POUR CETTE FORMULE DANS NOS INSTITUTS )**

450 instituts **bodyminute** et 2'600 cabines de soins au service de votre bien-être sans RDV

SWISS  DELUXE  
CLEAN BEAUTY

# SKIN minute

SWITZERLAND

## RESET YOUR SKIN REFRESH YOUR MIND

LES CELLULES SOUCHES DE ROSE « ÉTERNELLE » DES ALPES SUISSE  (CRÈME PREMIUM)  
ASSOCIÉES AU COLLAGEN PURE (LIQUIDE) CAPTURÉ DANS UN SPRAY BRUMISATEUR  
RÉGÉNÈRENT ET REVITALISENT VOTRE VISAGE TOUTE L'ANNÉE.

24.50 €\*  
(50ml)



### NOUVEAU

FORMULÉ ET BREVETÉ POUR LA PREMIÈRE FOIS  
AVEC DU COLLAGÈNE PUR SOUS FORME LIQUIDE.

24 €\*  
(50ml)



26.70 €\*  
(50ml)



+ de 92% d'ingrédients naturels

\* POUR LES ABONNÉES

Découvrez le Luxe des cosmétiques Suisses  chez bodyminute

## REPÉRÉ SUR LES PODIUMS

Le wet look chic, barrettes-bijoux et cheveux glossy: la beach party peut finir en bain de minuit! Défilé Versace printemps-été 2021.



## CITY BREAK

Cette mousse s'utilise pour repimper les longueurs des filles pressées: la formule hybride, entre coiffant et nettoyant, fait briller et regonfle la masse des cheveux. Après-shampooing sec, Batiste, 6 €.



## HAPPY HOUR

À la façon d'un drink exotique, ce soin liquide cible les zones abîmées avant un rinçage soigneux. Son secret? Une formule naturelle à 97%, capable de détendre la fibre, de lisser et de faire briller. Soin lamellaire Hair Drink Ananas ou Banane, Fructis, Garnier, 9 € l'un.

## SOIE POUR SOI

Ces chouchous en pure soie, aux couleurs de l'été, capturent en douceur les mèches folles emportées par le vent de la plage ou la vitesse du Vespa. Collection Positano Slip, chez Sephora, 45 € les 3.



## JEUX D'EAU

Un look régressif et des picots arrondis qui glissent dans les nœuds sans douleur ni casse. The Wet Detangler mini, Tangle Teezer, chez Sephora, 13 €.

# Vive les vacances!

PAR DOMINIQUE ÉVÈQUE

## L'ASTUCE DU COIFFEUR

Envie du look extra wild des surfeuses? Suivez le guide avec Fred, coiffeur et inspirateur de lifestyle: « Il suffit d'alléger sa routine et de laisser faire la mer, le soleil et le vent! On oublie le shampooing et ses tensio-actifs qui moussent, polluent et décapent, pour se contenter d'un bon rinçage le soir. Si les longueurs crissent, on opte pour la douceur du "low poo", le nettoyage à minima avec une cuillère d'après-shampooing ou de masque émulsionné avec de l'eau, pour faciliter le démêlage et adoucir les pointes. On s'offre les reflets d'été en accéléré avec quelques pschitts de mon spray éclaircissant: la formule, activée par la chaleur, patine les pointes aussi bien que six mois de surf à Bali. Et on laisse le vent faire son travail de brush! » Vegan Hydratation Mask + Blonde Sun Spray, Cut by Fred, 36 € et 18 €. @cutbyfred



## RETOUR DE PLAGE



1

Coils & Curls Treatment, Maria Nila, 33 €.



2

Masque Miraculeux, Fekkai, chez Bleu Libellule, 40 €.



3

Masque profond haute nutrition, Masquintense Riche, Kérastase, 46 €.



4

Brazilian Keratin Smooth Hair Mask, OGX, 10 €.



5

Masque cheveux, Pluie de coco, Evoluderm, 7 €.

## GROW BEAUTIFUL\*

Nous nous engageons à agir en faveur du climat, en alliant étroitement beauté et agriculture.

*Nous avons toujours considéré nos produits de soin capillaires comme une fenêtre ouverte sur un monde plus enrichissant dans lequel beauté et durabilité s'allient au service de l'Agriculture. En tant qu'entreprise familiale et certifiée B Corporation, notre responsabilité est d'aller toujours plus loin dans nos engagements, en faisant de notre mieux pour préserver la planète, avec inspiration et humilité.*

\*Cultivons la beauté



C'est dans cet esprit - et à l'occasion de notre 40e anniversaire - que naît Grow Beautiful, la seconde édition de We Sustain Beauty, notre campagne mondiale socio-environnementale visant à encourager l'action pour le climat à travers l'agriculture biologique régénératrice. Ce mouvement a pour objectif d'accompagner notre démarche environnementale par la régénération de l'environnement, en faisant évoluer notre quotidien et nos choix. C'est aussi l'accomplissement de nos valeurs et de nos espoirs, ceux de construire un monde régénéré et renouvelé, ainsi qu'un avenir meilleur, reposant sur un héritage de durabilité.

We Sustain Beauty - et le sac Grow Beautiful Regenerative Organic Lifestyle - ont été créés dans le but de protéger la planète à travers la beauté. Fabriqué en coton biologique issu de l'agriculture régénératrice, provenant d'Odisha, en Inde, le sac est un objet vertueux de la vie quotidienne, un accompagnateur de bons gestes. Les pratiques agricoles de culture du coton sont soigneusement alignées sur celles de l'European Regenerative Organic Center (ERO) à Parme, en Italie, fruit de notre collaboration inédite avec le Rodale Institute. ERO, le dernier projet du Davines Group Village, est quant à lui dédié aux recherches autour de la durabilité : la séquestration de carbone et la biodiversité, la formation des agriculteurs et la communication.



**WE** sustain  
beauty

Rejoignez-nous  
[wesustainbeauty.com](https://www.wesustainbeauty.com)

# Notre top 7

Pour vous, on ne garde que le meilleur!

PAR EMMANUELLE LANNES

## OMBRE ET LUMIÈRE

Elle porte bien son nom. Cette huile scintillante, au sillage extra-solaire, ne joue pas que sur le paraître. Elle mise aussi sur les huiles végétales, le karité et les bons oméga 6 pour nourrir, réparer, lisser la peau, puis jouer avec l'or et ses reflets. On l'applique au soleil couchant de la tête aux pieds. Huile Sublimatrice, Dior Solar, 68 €.

## HOT LIGNE

Le pitch: offrir trois familles de rouge à lèvres - nude/rose/rouge - et douze teintes dopées aux pigments haute intensité, qui misent à la fois sur le soin, la matité et la durée à toute épreuve. Le secret? Une formulation enrichie à la vitamine E, et un tour de passe-passe qui permet une sensation seconde peau, totalement addictive. Colorstay Suede Ink, Revlon, 12 €.

## GLOW PERLÉ

Il y a des produits cultes qu'on aime collectionner chaque année, comme cet highlight en version billes de poudre satinée, aux nuances arc-en-ciel. Mode d'emploi: faire rouler un gros pinceau sur toutes ces perles, puis appliquer des pommettes à l'arc de cupidon. Supplément de charme? L'effet flouteur. Les Perles Météorites, Guerlain, 61 €.

## NUIT BUTINE

L'ADN de la marque: le nectar d'abeilles super power et les extraits de plantes boostés par la technologie verte. Ici, on ajoute deux brevets permettant à la gelée royale et à la propolis de se diffuser en goutte à goutte, tout au long de la nuit, pour lisser et repulper. Le truc dément? L'association avec des enzymes de citrouille pour «polir» le grain de peau. Crème de nuit, Queen Bee, Apivita, 80 €.

## BIO ET COSTAUD

Le vent, les filtres solaires, la luminosité... Autant d'agressions pour le contour des yeux. Remède doux et super clean: ce concentré d'huile de pépins de grenade, riche en vitamine B et C, de peptides de racine de maca bio pour l'éclat, et d'extrait de feuille d'olivier antioxydant et apaisant. Très vite, le regard se défroisse et s'éclaire. Contour des yeux raffermissant, Weleda, 27 €.

## EN ÉQUILIBRE

Marie Drago, co-fondatrice de Gallinée, aime faire bouger les idées reçues. Celle-ci par exemple: on ne vient pas à bout de l'acné et son lot d'imperfections en détruisant les mauvaises bactéries. Non, on redonne le pouvoir aux bonnes en les nourrissant bien! Ce sérum gélifié fait partie du traitement: il rebooste le microbiome, calme les rougeurs et réduit l'excès de sébum, avec des résultats visibles en quatorze jours. Gelée Vinaigre, Gallinée, 35 €.

## SIMPLICITÉ D'ÉTÉ

Dès que la peau tiraille, on applique ce cocktail acide hyaluronique + huile d'amande douce + prébiotiques d'origine naturelle, en retouches SOS, du matin au soir. Un bon moyen d'éviter les ridules de déshydratation et de s'assurer un bronzage 18 carats, lumineux et homogène. HyA Crème 24H, Skin Minute, 16 €.

THIERRY LEGAY (12)

# ET SI POUR UNE AUTOMÉDICATION DE QUALITÉ, IL N'ÉTAIT PAS NÉCESSAIRE **D'ALLÉGER** **VOTRE PORTE-MONNAIE ?**



**Aujourd'hui, les médicaments Viatris Conseil sans ordonnance ont aussi un rôle à jouer pour préserver votre pouvoir d'achat.**

**Votre pharmacien est à votre écoute. N'hésitez pas à lui demander conseil.**

Viатris, permettre à chacun de vivre en meilleure santé, à chaque étape de sa vie.

NON-2023-3903 - Mai 2023 - VIATRIS SANTÉ RCS Lyon 399 295 385, 1 rue de Turin, 69007 Lyon, locataire gérant du fonds de commerce de Viatris Up et de Meda Pharma.



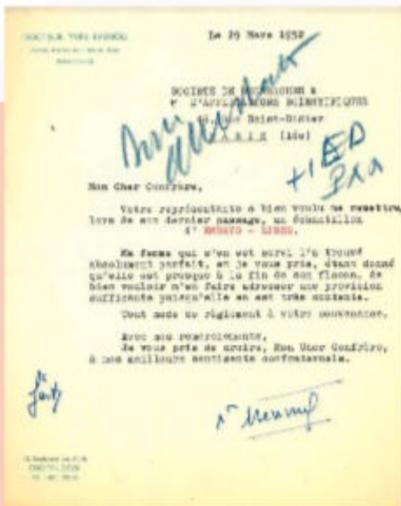
## Il était une fois... EMBRYOLISSE

PAR MANON PIBOULEAU



**1950** Le docteur Tricot, dermatologue à l'hôpital Saint-Louis, à Paris, met au point la formule du Lait-Crème Embryolisse et du Filaderme, un soin nourrissant.

**1952** Les bienfaits des produits fabriqués par Embryolisse sont reconnus par le corps médical, et son Lait-Crème est prescrit sur ordonnance par les dermatologues.

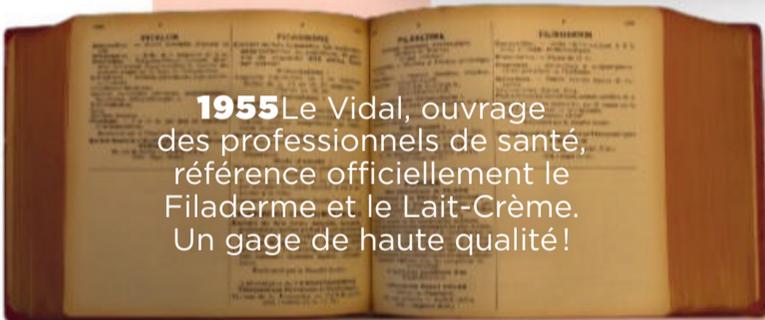


**1972** Au Congrès international de dermatologie, le Dr Aron-Brunetiere, dermatologue à l'hôpital Saint-Louis, l'affirme: « Je ne connais qu'un seul produit efficace et sans danger, c'est le Lait-Crème Embryolisse. »

**1976** Le docteur Aron-Brunetiere prescrit le Lait-Crème à la baronne de Rothschild et aux stars qui en parlent ensuite à leurs maquilleurs. Idéal pour les peaux sur-sollicitées des mannequins et des actrices, les pros du make-up l'adoptent illico.



**1955** Le Vidal, ouvrage des professionnels de santé, référence officiellement le Filaderme et le Lait-Crème. Un gage de haute qualité!



**2002** La marque s'ouvre à l'international, à commencer par le Japon et les États-Unis. Désormais, elle est présente dans plus de cinquante pays.



**1997** Nouveaux propriétaires en vue! Alain et Nazoura Cassam-Chenaï prennent les manettes d'Embryolisse.



**2010** En collaboration avec les plus grands experts du teint, Embryolisse développe la gamme de soins Secret de Maquilleurs® pour offrir un coup d'éclat au visage.



**2022** À peine commercialisé, le soin Blush de Peau est déjà en rupture de stock.



**2023** Embryolisse s'offre une nouvelle identité visuelle. La même année, le Lait-Crème concentré est l'un des produits les plus recherchés sur Google: il s'en vend un toutes les dix secondes!\* ■  
\* Dernière enquête publiée par Landys Chemist.

**2015** Lancement du stick Éclat du Regard, inspiré du tips de la cuillère froide pour obtenir décongestion et réveil du regard. À nouveau, c'est un succès!

**2018** La marque devient partenaire skincare du Festival de l'Alpe d'Huez. Elle s'associe aussi à de nombreux tournages de séries, films et spectacles.



# Dépolluer les littoraux français, c'est la mission de Claire Geistodt-Kiener, responsable des projets Wings of the Ocean avec La Mer Blue Heart.



« J'ai très vite compris que mes études en communication, à Paris, dans un milieu où l'on n'évoquait jamais l'écologie, le végétarisme ou le militantisme, ne me suffisaient pas ! » Concernée par l'urgence climatique et les enjeux environnementaux, Claire Geistodt-Kiener, 26 ans, s'éloigne sans attendre du chemin tout tracé et comprend qu'elle serait plus utile en jouant le rôle du grain de sable capable de dérégler le système établi. L'engagement de la jeune femme prend forme avec Wings of the Ocean, la première association de dépollution en France qui œuvre sur les littoraux. Au cours de son apprentissage sur le terrain, Claire tombe amoureuse de cette vaste étendue bleue et constate l'ampleur des dégâts causés par le plastique. Elle a trouvé

**BIO EXPRESS**  
**2020**  
**Diplôme de master 2 en communication à Paris, et bénévolat pendant un an au sein de l'association Wings of the Ocean, fondée en 2018.**

**2021**  
**Cochargée du projet Mission Sud, axé sur la dépollution de la côte française de la Méditerranée.**

**2023**  
**Coordination de la fin du chantier naval du Kraken, commencé il y a dix-huit mois.**

sa raison de militer, de combattre et de faire des rencontres tout au long de ses missions, comme, par exemple, avec la marque Crème de la Mer et son programme de fond, La Mer Blue Heart, lancé pour soutenir les efforts de conservation et de restauration des océans. Un courant vertueux.

**Son rôle au quotidien**  
 « En tant que chargée de projets, je m'implique du début à la fin sur le terrain afin d'identifier les sources des déchets et les éradiquer. Concrètement, cela signifie prendre contact avec des institutions locales ou nationales, investiguer sur le territoire, créer du lien et des partenariats pour pouvoir agir ensemble. Sans oublier de gérer le budget et de motiver les troupes. Sur place, nous vivons en

communauté avec les bénévoles, sur les voiliers ou à terre. »

**Sa mission 2023** « Je suis chargée du projet Kraken, du nom d'un vieux gréement d'exception, porte-étendard de l'association. Au jour le jour, je fais le lien entre nos partenaires, les ports qui nous accueillent et nos bénévoles. Dès que le *Kraken* sera prêt à reprendre la mer, je vais programmer les campagnes de navigation, soit trois à cinq dépollutions par semaine, et de nombreuses actions de sensibilisation. Le meilleur

moyen d'avertir les autorités, les institutions, le grand public et les enfants sur l'impact du plastique dans nos océans. »

**Sa fierté** « Avoir osé virer de bord pour un avenir engagé et militant. »

**Son profil green**

« Jusque dans mon assiette : je suis végétarienne pour des raisons écologiques évidentes. »

**Le monde serait moins beau sans...** « Le cinéma, pour s'évader, imaginer, rêver. »

**Un Insta qui l'inspire**  
 @womenandthewind. ■

## SON SOIN COUP DE CŒUR



★ L'édition limitée de La Mer Crème régénération intense Blue Heart de Crème de la Mer: « En soutien à notre mission pour la protection des océans, bien sûr! »

# ABONNEZ-VOUS À VOS MAGAZINES PRÉFÉRÉS



VERSIONS  
NUMÉRIQUES  
INCLUSES

RETROUVEZ TOUTES NOS OFFRES D'ABONNEMENTS  
POUR PROFITER DE NOS **CADEAUX EXCLUSIFS!**

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



**EN FLASHANT  
CE QR CODE**

OU SUR **magazines.fr** (site officiel d'abonnement)

GRUPE  
**marie claire**

LOVE ★ SEXE ★ SOCIÉTÉ ★ PSYCHO&CO

# COSMOMAD



**JE ME  
RÉCONCILIE  
AVEC  
MOI-MÊME**

JULIA KENNEDY/TRUNKARCHIVES/PHOTOSENSE

# Avec les vacances, je change de décor, je change d'habitudes, je change de cocktails. Ne reste plus qu'à changer de regard sur moi-même.

PAR SOPHIE HÉNAFF

Le soleil est là, j'ai du temps, je profite de l'extérieur et je m'habille léger. Pile ce qu'il faut pour me débarrasser peu à peu des coques de gris que je me suis collée au corps et à la tête pendant l'année. Un programme en quatre étapes.

## Étape 1: j'appuie sur pause et je pense

Réellement, concrètement, je m'arrête dix minutes le matin ou le soir et je me parle, je m'écoute, je pense. Même, je médite. En tout cas, je profite des vacances pour réfléchir à ce que je veux, à ma journée, à mon demain, à mes émotions. Pas des pensées floues que je ne retiens pas et qui cotonnent entre une lessive à étendre et un colis à récupérer. Pas des ruminations qui s'interposent entre mon poke bowl et mon voisin de table. Non, de vraies pensées structurées et conscientes, à la place de ma musique, de mon écran ou de mon livre. Un point serein au lieu d'enchaîner les actions et préoccupations. Avec l'été, je prends l'habitude de « simplement observer l'instant présent au lieu de le traverser avec les yeux de l'esprit fermés », comme dirait Christophe André, l'éminent psychiatre. Et après, dans l'année, je peux continuer.

## Étape 2: je m'accepte, je torpille mon critique intérieur

J'ai commis des fautes, parfois graves ; j'ai enchaîné les erreurs, parfois importantes ; j'ai vexé des gens, j'en ai oublié d'autres. Je n'ai pas su quoi répondre, je ne me suis pas assez défendue. J'ai trop râlé, j'ai médité, ça s'est répété, je me suis grillée, j'ai tout raté ; d'autres sont arrivées plus haut en partant de plus bas, j'ai la lose dans la tête et du plomb dans les pattes, je préférerais être cette fille sur Insta qui sourit sous un éternel soleil dans les bras d'un amoureux transi, je voudrais respirer la win et l'amitié, l'amour et la confiance en moi. Mais

je suis juste normale, hyperdifférente, supersingulière, comme tout le monde. Alors je cesse de me juger, j'arrête d'imaginer comment les autres me jugent, je me contente de m'accepter. Ça ne veut pas dire que je ne cherche pas à m'améliorer, mais que je me regarde avec lucidité et tranquillité : oui, je ne saurais pas réciter la liste des grands philosophes classés par années de naissance (et même les rois de France, il me manque au moins cinq ou six Louis) ; oui, je suis incapable de descendre le skate park autrement que sur les dents. Et alors ? C'est pas grave. Et si je dîne avec une diplômée du Trivial Pursuit, inutile de tenter de rivaliser ou de cacher ma misère, ça ne servirait qu'à me stresser, m'épuiser émotionnellement et me convaincre que je suis nulle. Je peux passer une soirée sympa à apprendre des choses, au lieu de me crisper pour éviter un jugement des autres qui n'est même pas certain. Je dois croire en moi, me faire confiance, je ne me remets plus en question au moindre revers. Pour m'aider, je lis *Les Quatre Accords toltèques* sur la plage, ça ira mieux après.

## Étape 3: je me fais pote avec moi, je me follow, je me like

C'est pas compliqué d'être sympa avec soi-même : il suffit de se traiter comme on traite ses amis. Mes copines, elles sont blindées de défauts : l'une met des émojis même dans ses courriers administratifs, l'autre confond Beyoncé et Mariah Carey, la dernière passe sa vie à bitcher, mais moi je les trouve parfaites comme ça. Je leur dis d'ailleurs. En tout cas, je leur parle gentiment et j'essaie de les encourager, de leur apporter mon soutien : bref, je ne les maltraite pas. Alors moi pareil : je me fais indulgente avec mes défauts, mes bêtises, mes dérapages. Désormais les miens aussi me feront rire. Je suis quand même condamnée à rester avec moi-même toute ma vie, autant

I LOVE ME

commencer tout de suite à bien m'entendre. Ça ne veut pas forcément dire que je me flatte. Au contraire, il peut être très bénéfique de se traiter avec humilité. Par exemple, quand ma pote Manon déclare qu'elle est la meilleure du monde au karaoké, je me sens obligée de préciser « Euh, Manon, Céline Dion, elle, ne chante pas *que* le refrain dans sa chanson, t'as une marge de progression, tu sais. » Et même si ça lui fait de la peine, parce qu'elle ne se rappelait plus qu'elle était descendue de l'estrade au milieu du deuxième couplet, c'est un service que je lui rends, en vraie amie : se surestimer, c'est aussi se faire du mal. Parce que, la prochaine fois, si le public du karaoké commande une autre tournée de pintes au lieu de l'applaudir, Manon va en concevoir de l'aigreur, de l'amertume, commencer à se comparer aux autres chanteurs et elle va passer une soirée naze. Voire une année pourrie, avec un ego tout déçu en proie aux délires de persécutions. Eh bien, ce que je ferais avec Manon, je dois le faire avec moi-même, car quand notre estime de soi plafonne à quinze milles, elle peut s'écrouler au moindre échec et nous donner un sentiment d'injustice qui rendra cet échec – parfois mineur – émotionnellement bien plus difficile à supporter, car il sera prolongé de ruminations. Donc, je m'accepte comme je suis, pas mieux, pas moins bien, comme les copines.

## Mon summer body

Dans la vie, il ne faut pas se comparer, ça ne sert à rien. D'accord. Mais faisons une exception et posons-nous au milieu d'une plage en août, sur les pelouses de la piscine municipale ou dans les ruelles bondées de débardeurs, et prenons le temps de survoler objectivement la foule. Assez rapidement, je m'aperçois que les Victoria Angels, ça ne court pas les bassins. Autour de moi, il y a des gens de toutes les longueurs, toutes les largeurs, toutes les formes, qui friment un peu moins dès qu'on enlève les filtres Insta. Comme moi. Alors je me regarde et je ne me trouve pas mal finalement, en tout cas assez bien pour me foutre la paix et casser l'obsession du fameux « summer body ». En summer de toute

## Une action, même toute petite, ça dope l'estime de soi. Ça me fabrique du sentiment d'accompli.

### Étape 4 : je passe à l'action

Attention, je suis en vacances, il ne s'agit pas d'enclencher le gros plan « en 2024, je marche sur la Lune ou j'obtiens deux billets à moins de 1 000 euros pour les J.O. de Paris ». Non, des trucs raisonnables de fille en vacances. Car une action, même toute petite, ça dope l'estime de soi. On sera toujours mieux à faire pousser une tomate qu'à scroller, à tresser un porte-clé scoubidou qu'à somnoler, à enfourcher un vélo, dessiner un croquis, visiter une expo, peindre une chaise. Même avec du minime, je me fabrique du contentement, de la satisfaction, du sentiment d'accompli. Et si l'effort est sportif, je me rajoute une dose d'endorphine, ça ne peut pas nuire. Alors, évidemment, on ne peut pas passer sa vie à agir et le repos ou l'indolence ont leurs mérites. Mais, n'empêche, chaque action me permet de m'aimer moi-même. C'est le but, non ? ■

### À LIRE

★ *Imparfais, libres et heureux*, de Christophe André, éd. Odile Jacob Poches. Le livre pour se réconcilier avec soi, s'aimer, se respecter. En quelque 400 pages de vulgarisation, le psychiatre parvient à nous faire prendre conscience du regard qu'on porte sur nous-même et nous aide à le réguler. Un livre pour moins se soucier du jugement des autres, pour agir sans craindre l'échec ou la critique, pour avancer sans pression, trouver sa place au milieu des gens, bref, rester imparfait, mais libre et heureux.

★ *Les Quatre Accords tolèques*, de Don Miguel Ruiz, éd. Poches Jouvence. Un tout petit ouvrage, vendu à des millions d'exemplaires, pas très, très bien traduit en français en termes de style, mais toujours aussi pertinent en ce qui concerne le fond. C'est l'art et la manière de s'aligner avec soi-même, en appliquant simplement quatre grands principes : utiliser la parole à bon escient, ne pas prendre les choses personnellement, ne pas faire de suppositions, faire toujours de son mieux. Un classique, un brin perché mais efficace.

façon, j'y suis, mon body, c'est celui-ci. Quelles que soient les frites d'hier ou le cardio d'avant-hier, je m'accepte telle quelle, en donnant juste à mon corps ce qu'il me réclame pour se sentir bien : parfois de l'eau et de la salade, parfois des spritz et des spaghettis, de l'exercice pour la joie ou du sommeil pour la récupération. Je le bichonne avec amabilité, en lui faisant plaisir, mais sans qu'il m'obnubile. Le seul truc qui compte, c'est de ne pas tout casser : mon body, il va devoir faire summer, fall, winter et spring, il va me transporter jusqu'à la fin de mes jours. Je l'utilise donc comme un véhicule, pas comme une façade, mais j'en prends soin car, lui, je ne pourrais pas le refourguer sur Vinted.

# LES VACANCES PASSENT TROP VITE ? VOYAGEZ TOUTE L'ANNÉE

AVEC *Super  
Croix*

**FAITES DES ÉCONOMIES !**

**1,50€** remboursé pour l'achat d'une lessive *Super Croix*

**PENSEZ À VOS PROCHES !**

**2 cartes postales** personnalisables offertes sur **Fizzer\***

Pour en profiter :



[www.jeussupercroix.fr](http://www.jeussupercroix.fr)



\*Codes utilisables jusqu'au 31/12/2024

Offres valables du 19/06/2023 au 19/10/2023 pour un achat de lessive Super Croix entre ces mêmes dates, sur présentation de la preuve d'achat

# Mon mec déteint sur moi

**Plus on traîne  
ensemble  
et plus je lui  
ressemble,  
j'aimerais  
comprendre  
(avant d'avoir  
autant de  
moustache).**

PAR LISA-MARGAUX  
OMRI. PHOTO  
JULIA KENNEDY.

Flashback : j'ai 16 ans, j'écoute du Rammstein à fond sur le parking du lycée pour que mon crush, fan de métal, me remarque. Une semaine plus tard, mon plan a fonctionné et me voilà main dans la main avec mon métalleux de copain, nos deux mèches dans le vent.

Plus le temps passe, plus ça va être dur de lui avouer la vérité : j'écoute du Vitaa dans mon casque le soir à l'internat... Quinze ans plus tard, j'ai changé de mec, mais j'écoute encore Vitaa. Alors que j'accroche un poster des Pink Floyd dans mon studio – je ne les connaissais pas la semaine dernière mais mon nouveau mec les adore – je m'interroge : pourquoi je fais ça ?

## 1 Parce que je ne sais pas ce que j'aime

Enfin si : la sieste et les pizzas. Mais on me dit dans l'oreillette que c'est pas une passion. Alors que celles de mon mec, elles envoient du pâté : rien qu'en musique, il connaît tout sur tout, même le nom des choristes sur l'album *Quelque part un aigle* de Johnny Hallyday, sorti en 1982. En vrai je suis jalouse. Du coup je potasse pour rattraper mes lacunes. Je découvre plein de petits groupes inconnus, genre les Beatles. C'est trop cool. Mais je vois bien que je ne suis pas aussi emballée que lui quand on tombe sur un carton de vinyles dans une brocante. Qu'est-ce qu'il y aurait dans mon carton à moi qui pourrait m'exciter autant ? Si je ne sais pas ce qui me passionne, c'est peut-être aussi parce que je n'ai pas encore rencontré l'activité qui donnera du sens à ma vie. Je me suis renseignée et la sieste n'est reconnue par aucune fédération internationale de sport. Il va falloir pousser l'enquête.

**Ce qu'en pense ma mère...** « À 8 ans, tu fabriquais tes propres boucles d'oreilles en papier aluminium. » Ah... « Tu repeignais les meubles de ta chambre à la gouache. » Oh... « Et tu te souviens de ta passion pour les miniatures ? Tu reproduisais tout ce que tu aimais en petit. » Ah... « Et tu recoupais aussi tes pantalons pour en faire des pantacourts. » OK... Bon, pas sûr que ces talents soient très adaptables à la vie adulte. Pas sûr non plus que le pantacourt revienne sur les front row. Mais ça me donne des pistes pour me reconnecter à ma joie d'enfant.

**C'est décidé, je fais un pas vers moi...** Les résultats de l'enquête sont formels : mon truc, à la base, ce sont les arts manuels ! Alors je prends mon premier cours de peinture sur céramique. Dans la foulée, j'achète plein de matériel : des pincesaux, de la peinture, des toiles... Et quand mon copain me voit faire, ça lui donne envie et il attrape un pinceau. Vous êtes en train de me dire que je déteins sur lui ? !

## 2 Parce que j'ai peur qu'il n'aime pas ce que je suis

Mais d'ailleurs qui suis-je ? Si je devais me décrire, je n'emploierais pas que des mots jolis : peureuse, pas d'ambition, pas très déterminée, je m'effondre au moindre obstacle... Et c'est peut-être ça le problème. Mon manque de confiance en moi fait que je ne m'impose jamais. Alors que mon mec, lui, n'hésite pas. Résultat, je me retrouve à regarder *Terminator* alors que je n'aime pas. Comme d'hab, mon mec a pris la décision pour nous, mais je ne peux même pas lui en vouloir. Il me demande toujours mon avis et je réponds souvent « Je sais pas ». En fait, je sais que je préférerais passer une soirée romantique devant *Faites entrer l'accusé* ou un Disney. Oui je sais, les deux n'ont rien à voir, mais c'est ça que j'aime. Alors pourquoi je ne lui dis pas ?

**Ce qu'en pense ma psy...** Derrière la peur de lui déplaire, il y a la peur qu'il me quitte. Ma psy fait le lien avec le deuil de mon père, la blessure d'abandon qui en a découlé et le transfert que je fais aujourd'hui : j'associe mon mec à mon père, j'ai l'impression que si mon mec me quitte, mon père meurt à nouveau. Un classique revisité. La bonne nouvelle c'est que ça se soigne.

**C'est décidé, je fais un pas vers moi...** Je continue d'aller chez la psy, déjà. Et ce soir, aucune négociation possible : on regarde *La Petite Sirène* ou il peut partir là-bas voir si j'y suis.

## 3 Parce qu'on m'a dit « Qui se ressemble s'assemble »

Sur Instagram, le « couple goal » ne forme qu'une seule et même entité. On ne les voit jamais se prendre la tête sur qui doit faire la vaisselle les mardis de semaine paire. Pourtant, aujourd'hui je le sais, ce n'est pas parce qu'ils ne le montrent pas que ça n'existe pas. Alors je me rassure et j'imagine Zendaya dire à Tom Holland qu'elle adore les asperges juste pour lui faire plaisir. De toute façon c'est impossible qu'on devienne un « couple goal Insta » avec mon mec parce qu'il déteste les

réseaux sociaux. Et j'aime le fait qu'il les déteste. Là-dessus, on est différents et tant mieux. J'apprécie qu'il ne poste pas une photo de toutes les tartiflettes qu'il mange. Manquerait plus qu'il me tague pour dire adieu à ma e-réputation.

**Ce qu'en pense ma meilleure pote...** Elle se moque de moi. Elle est en couple depuis des années avec un footballeur amateur qui ne parle que de ça. Elle, sa passion, c'est plutôt l'écriture. Sur le papier c'était mal barré, pourtant je suis aujourd'hui la marraine d'un merveilleux bébé qui aimera le foot et écrire des histoires.

**C'est décidé, je fais un pas vers moi...**

Je reconnais ma chance : on est très différents mais on se complète. Et nos différences nous poussent à nous trouver des activités communes auxquelles on n'aurait pas pensé l'un sans l'autre : un parcours Ninja Warrior par exemple. Pour le reste, on se fait découvrir nos univers. J'admire ce qu'il est, ce qu'il fait, et il me le rend bien : il adore mes vidéos d'humour sur Insta et ne rate pas un épisode de mon podcast. Ça me donne plein de force pour continuer.

## 4 Parce qu'en fait, il me pousse vers la meilleure version de moi-même

C'est lui qui me reconnecte à des plaisirs simples. Je suis désœuvrée ? Il m'encourage à allumer la console de jeux vidéo. Et il est super fier de moi quand je construis une jolie maison dans les Sims. Il me fait découvrir la magie des petits concerts parisiens et il me motive à renouer avec mon amour certain mais légèrement porté disparu pour le chant. Moi qui n'ose pas me laisser aller devant lui parce que « je ne suis pas Céline Dion, hein », il m'encourage : « C'est qui Céline Dion ? » Et si l'amour, en fait, était le meilleur coach de vie ?

**Ce qu'en pense Charles Pépin...** Dans la vidéo YouTube pour France Inter, « La rencontre expliquée par le philosophe Charles Pépin », il dit cette phrase que je me passe en boucle : « Ce qu'on peut attendre d'une rencontre, c'est de changer, tout simplement. De vivre une modification existentielle et de peut-être révéler des choses qui étaient en soi, mais qui attendaient cette rencontre pour pouvoir se révéler. »

**C'est décidé, je fais un pas vers moi...**

J'accepte de changer, je me révèle... mais sans pression. C'est totalement OK d'être un peu perdue, de ne pas savoir qui on est, d'essayer, d'explorer... Encore plus maintenant que j'ai

compris : ce que j'admire chez mon mec, c'est un miroir de ce que je dois découvrir en moi, du talent, des idées, et l'audace de les réaliser. C'est fou comme il suffit parfois de s'autoriser un truc pour que le destin s'aligne : le programmeur d'un comedy club vient de m'appeler, il est tombé sur mon compte Insta\* et me propose de jouer mes sketches lors d'une soirée. « Tu vas dire quoi ? » me demande mon mec. J'ai déjà dit oui ! ■

\*@pizza\_margaux\_omri

## LES CONSEILS DE LA COACH

Soukaina Mimouni, hypnothérapeute et coach, nous donne quatre conseils pratiques pour maintenir l'équilibre quand on passe de « moi » à « nous ».

### ÉTAPE 1 : D'ABORD, S'ÉCOUTER

« Mieux on se sent avec soi, mieux on est dans son couple. Alors on apprend à se découvrir avec curiosité et sans jugement, en se souvenant qu'il n'y a pas de compétition et que chaque personnalité est unique. »

**En pratique...** On envoie un message à des personnes de confiance pour avoir leur perception de soi et ce qui nous rend unique. On prend des notes et on évalue ce que ça nous fait ressentir, ce qui résonne vraiment et ce qui nous parle moins.

### ÉTAPE 2 : TROUVER SA PLACE

« Au début de la relation, on est en terrain inconnu et on a tendance à idéaliser l'autre, on tâtonne pour trouver sa place. Ma place, c'est simplement être qui je suis, sans effort. Ça ne rend service à personne de jouer un rôle en permanence et c'est épuisant. »

**En pratique...** On prend conscience des moments où l'on force les choses et on cherche ce qui se cache derrière. Quand on creuse un peu, on trouve des besoins comme être aimée, ou encore des peurs comme celle de décevoir ou d'être rejetée. Comprendre ce qui se joue en arrière-plan, c'est un grand pas en avant.

### ÉTAPE 3 : FAIRE LE POINT SUR SA VISION DU COUPLE

« Souvent, on s'inspire de façon consciente ou inconsciente des modèles de couples qu'on a autour de nous. Les parents, oncles et tantes, cousins, amis de la famille... »

**En pratique...** On prend une feuille et on dessine une case pour chaque couple qu'on a connu. Est-ce qu'ils se ressemblent ? Qu'est-ce qui nous inspire chez eux et quelles sont les valeurs hautes qu'on aimerait retrouver dans notre couple ?

### ÉTAPE 4 : APPRENDRE À ÊTRE DEUX

« Un couple, ce sont deux personnes qui existent séparément et qui décident de faire équipe ensemble, avec leurs singularités et leurs points communs. On oublie souvent qu'être compatibles, c'est différent d'être semblables. »

**En pratique...** En couple, on prépare deux feuilles de papier avec une colonne « moi » et une colonne « toi ». On y écrit la perception que l'on a de nous et de l'autre, ce qu'on aime chez l'autre, ou même ce qu'on souhaiterait pour notre couple dans un futur proche (envies, activités, choses à ajuster selon nous...). À la fin, on relit ensemble et on échange sur nos ressentis.

Plus de tips sur son Insta @soukaina.hypnose

# JEUX D'ÉTÉ

BY COSMOPOLITAN

Glissez-vous dans la peau d'une espionne et résolvez les énigmes des prochaines pages

## PSYCHO TEST

Quel genre d'agent double êtes-vous ?

## DUO PARFAIT

Gal Gadot, Jamie Dornan, ultra glam

## DÉCOLLAGE IMMÉDIAT

LES LIEUX DE TOURNAGE D'AGENT STONE

# MAIS QUI EST L'AGENT STONE ?

Personne ne sait qui elle est vraiment. Un secret pourrait bien en cacher un autre...

EN PARTENARIAT AVEC

**NETFLIX**

# ACTION ! ESPIONNE EN VUE...

C'est LA nouvelle super production Netflix de l'été qui sortira le 11 août prochain, et dont on va entendre parler jusque sur la plage ! Avec un casting de rêve et de l'action qui vous tient en haleine du début à la fin, **Agent Stone** rivalise avec tous les classiques du genre.

Mission top secrète, action spectaculaire, rebondissements aux quatre coins du monde, personnages attachants et stars internationales... Netflix sort le grand jeu et on est à peu près sûr que vous allez être hypnotisés par *Agent Stone* ! Dans ce scénario tiré à quatre épingles réalisé par Tom Harper (*Peaky Blinders*), on retrouve tous les ingrédients du film phénomène d'espionnage, mais réinventé avec de l'émotion en plus, et surtout, une héroïne ! Netflix renouvelle le genre en choisissant une femme comme personnage principal, loin des clichés du super-héros intouchable. C'est sous les traits de la sublime Gal Gadot que l'on découvre Rachel Stone, agent du renseignement, technicienne dans une unité d'élite du MI6 britannique, dirigée par l'agent Parker, le beau Jamie Dornan. Très vite, lors d'une mission de routine dans les Alpes italiennes, le secret de l'agent Stone est révélé par la mystérieuse hackeuse Keya Dhawan (la star indienne Alia Bhatt). Elle est un agent double au service du *Charter*, une organisation secrète de maintien de la paix, qui utilise les algorithmes d'une machine ultra high-tech sous les mains du génial valet de cœur (Matthias Schweighöfer) pour déjouer les menaces dans le monde. À partir de là, tout est possible, et les masques tombent peu à peu.



**GAL GADOT**  
**RACHEL STONE**

La magnifique Gal Gadot alias Rachel Stone, personnage principal de cette super production, se trouve être à l'origine du film. C'est à la suite d'une conversation entre le producteur David Ellison et l'actrice, que le projet vit le jour. Malgré ses missions dangereuses autour du monde, Stone est une héroïne fondamentalement humaine, sensible et qui a les pieds sur terre. Pour cette raison, on s'y attache aussitôt.



**JAMIE DORNAN**  
**PARKER**

Bien sous tous rapports, au charme ravageur, l'agent Parker, incarné par Jamie Dornan (*Cinquante Nuances de Grey*), forme un duo parfait avec Stone, lié par un soupçon d'ambiguïté bien dosé. L'acteur a tout de suite accepté d'endosser, pour la première fois, un rôle d'espion dans un film d'action de cette envergure, et a relevé avec enthousiasme le challenge, dans un film dont le scénario épique lui a donné l'opportunité de réaliser la majorité de ses cascades lui-même !

## AVIS DE MISSION

Votre mission :  
découvrir qui  
se cache derrière  
le « Cœur ».  
Trouvez les indices  
en résolvant  
les énigmes de ce  
cahier de jeu.

**MISSION 1**

Commencez votre mission et faites le tour du globe à la recherche du « Cœur ».

**BERCEAU DE LA POP**

On adore traverser la Manche pour ses *afternoon teas*, ses chips au vinaigre, ses pubs à l'atmosphère nonchalante (et parfois déjantée !) et le style inimitable de ses habitants... C'est aussi l'ancre du Cœur. (1)



**MAGIE DES PAYSAGES**

On le connaît surtout pour sa capitale, son *yassa* ou son *mafé*, mais ce pays offre aussi une diversité naturelle exceptionnelle, qui se révèle être un décor idéal pour les tournages, comme le désert de Lompoul ou le lac Rose. (2)

**ROYAUME DE L'ART ET DE LA GASTRONOMIE**

On s'y délecte des meilleurs *antipasti* et *pastas* au monde, on peut y admirer les plus beaux chefs-d'œuvre de l'histoire de l'art et de l'architecture, sa *dolce vita* et son art du *farniente* que l'on ne trouve nulle part ailleurs font partie de son patrimoine... Entre lacs, mer et montagnes, c'est la destination privilégiée de tous les épicuriens, et aussi des réalisateurs ! (3)



**Décollage immédiat !**

Comme dans les meilleurs films d'espionnage, les paysages époustouflants se succèdent au rythme des scènes d'action. On a presque envie d'y booker nos prochaines vacances !

**Saurez-vous deviner quels pays sont traversés par Stone et Parker ?**

**ALLIANCE DE L'OCÉAN ET DE LA CULTURE**

850 km de superbes plages bordées par l'océan Atlantique, paysages entre mer, montagne, vignobles et champs d'oliviers à couper le souffle, un patrimoine culturel riche... On s'y rend pour son climat ensoleillé, sa gastronomie, son *fado* et ses *pastéis de nata*. Destination coup de cœur du réalisateur, sa capitale est le théâtre d'une scène mythique du film. (4)

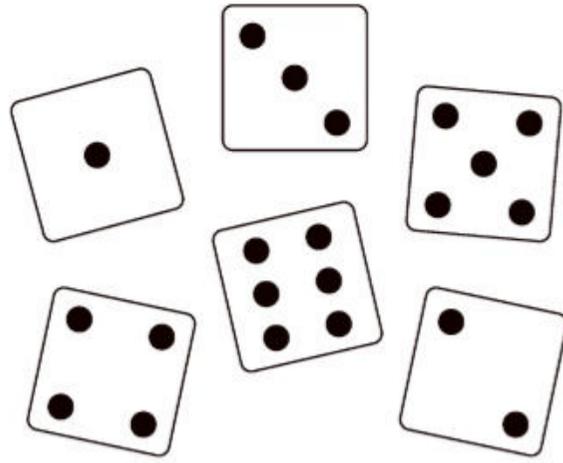


**130**

**C'EST LE NOMBRE DE VOLCANS QUE COMPTE CE SUPERBE PAYS INSULAIRE OÙ L'ON PEUT SE Baigner DANS DES SOURCES D'EAU CHAUDE, Y VOIR CLAIR EN PLEINE NUIT OU DÉGUSTER DU REQUIN FAISANDÉ ! C'EST AUSSI LE LIEU D'UNE SCÈNE D'ACTION MAJEURE DU FILM. (5)**

**MISSION 2**

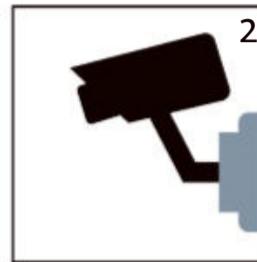
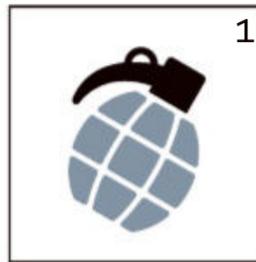
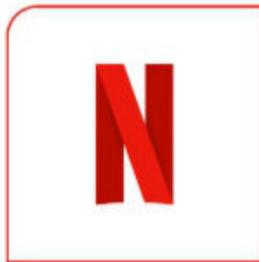
La mission se complique : saurez-vous relever les défis et franchir la ligne d'arrivée en bon agent double ?



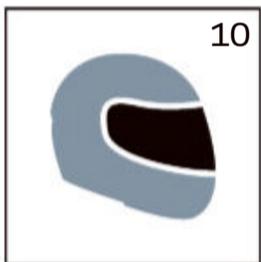
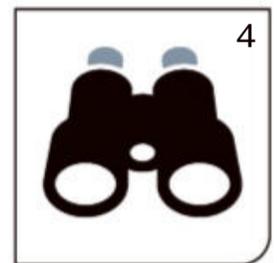
**COURSE-POURSUITE**

Soyez le premier à franchir la ligne d'arrivée... Fermez les yeux et pointez un doigt sur un dé pour avancer du nombre de cases. En guise de pion, utilisez un petit objet (ou un coquillage !) à portée de main.

**DÉPART**

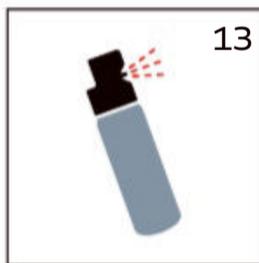


**Faites 10 pompes**  
RDV case 6

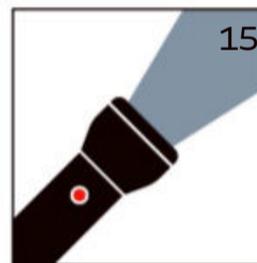


**Restez en apnée 30 secondes**  
RDV case 15

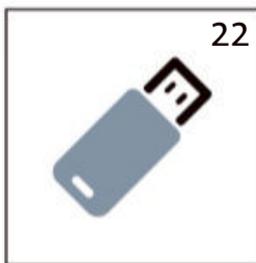
**Trouvez le nom du réalisateur en - de 5 secondes**  
RDV case 16



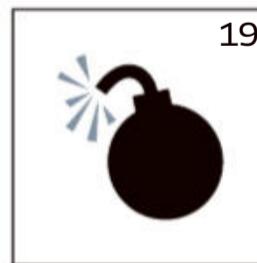
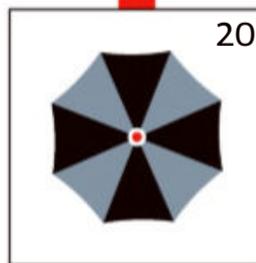
**Faites 20 abdos**  
RDV case 18



**Faites la planche 1 minute**  
RDV case 20



**Épelez « Agent Stone » à l'envers en - de 3 secondes**  
RDV case 24



**Faites 20 squats**  
RDV case 27



**Faites 1 roue VOUS AVEZ GAGNÉ !**

**INDICE**  
Le valet de cœur en est le spécialiste

**ARRIVÉE**

MOTS FLÉCHÉS

VERTICAL

- 1. Sa capitale est Lisbonne
- 4. Nom d'un célèbre agent double
- 6. Acteur principal
- 8. Nom de l'héroïne
- 10. « brave » en français
- 12. Personnage joué par Jamie Dornan
- 14. Style de film



HORIZONTAL

- 2. Actrice principale
- 3. Organisation secrète
- 5. Caché
- 7. Épier quelqu'un
- 9. Sa capitale est Reykjavik
- 11. Scène dangereuse de film
- 13. Plateforme de VOD



INDICE À TROUVER

1 2 3 4 5 5 1 6 4 2 7 4 8 9 3 1 10 1 7 1 4 5 5 4

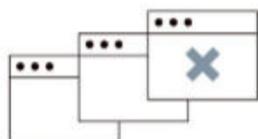
MISSION 3

Place au cerveau !  
À la manière de l'agent Stone, déchiffrez tous les indices et percez le mystère du « Cœur ».



MOTS MÊLÉS

Cherchez les mots de la liste dans tous les sens.  
Composez le mot mystère avec les 11 lettres restantes.



- CONSPIRATION • ARMES • MENSONGE • ENQUÊTE
- EXPLOSION • POURSUITE • SUSPENSE • THRILLER
- AGENT • AVENTURE • COMBATS • ESPIONNAGE
- MISSION • RENSEIGNEMENT • TENSION • TRAHISON
- NEUF • KO • TUER • SUSPECT • DOUBLE • MENACE
- PROTAGONISTES • SOS • ROIS • TECHNOLOGIES
- ESPION • PAIX • PURE • OK • SITES • TOP • TACT
- GO • AMIS • CŒUR • PIRE • ÉPIÉ

MOT MYSTÈRE

\_\_\_\_\_

E	X	P	L	O	S	I	O	N	A	S	E	S	L	N
S	G	P	T	N	E	G	A	G	O	U	G	K	O	O
P	E	N	O	I	T	A	R	I	P	S	N	O	C	S
R	A	M	S	U	F	U	E	N	T	P	O	S	S	I
O	E	I	R	O	R	T	R	H	R	E	S	T	U	H
T	M	R	X	A	E	S	R	E	G	N	N	A	S	A
A	N	I	U	U	E	I	U	A	T	S	E	B	P	R
G	R	O	Q	T	L	T	N	I	E	E	M	M	E	T
O	U	N	I	L	N	N	H	I	T	S	M	O	C	O
N	E	S	E	S	O	E	P	U	R	E	P	C	T	P
I	O	R	I	I	N	E	V	M	I	S	S	I	O	N
S	C	O	P	I	R	E	E	A	E	L	B	U	O	D
T	R	S	S	T	A	C	T	E	C	A	N	E	M	N
E	E	T	N	E	M	E	N	G	I	E	S	N	E	R
S	T	E	C	H	N	O	L	O	G	I	E	S	O	K



# Quel genre d'agent double êtes-vous ?

**Manipulatrice de génie, espionne déterminée ou héroïne au grand cœur...**  
En essayant de vous projeter dans ces situations, vous découvrirez quel agent secret se cache en vous, et quelles missions spéciales vous sont destinées !

**GLISSEZ-VOUS DANS LA PEAU D'UNE ESPIONNE ET DÉCOUVREZ VOTRE PROFIL**

## 1. Ce secret est une bombe à retardement ! Saurez-vous le garder pour vous ?

- ♥ Je ne dirai rien ! (même si on m'offre le sac de mes rêves !)
- ♣ J'avoue tout contre un voyage au Costa Rica !
- ♠ Ça dépend... Avant ou après le cocktail ?

## 2. Vous devez récupérer un objet secret à Lisbonne :

- ♥ Sans problème, j'adore cette ville
- ♣ J'aimerais d'abord savoir de quoi il s'agit
- ♠ Pour qui, pourquoi, comment et où ?

## 3. Vous tombez sur un document ultra confidentiel :

- ♥ Je le remets à sa place sans rien dire et je l'efface de ma mémoire illico
- ♣ Je le prends en photo avant de le remettre en place

- ♠ Je le garde et réfléchis à la somme qu'il pourrait me rapporter

## 4. Victime d'une injustice, comment réagissez-vous ?

- ♥ Je pleure un peu avant d'essayer de régler le problème
- ♣ Je hais l'injustice, je vais réparer cet affront de ce pas
- ♠ La vengeance est un plat qui se mange froid

## 5. Vous apprenez que votre voisin est un dangereux malfaiteur :

- ♥ Pas question de le laisser conspirer, je me rends aussitôt à la police !
- ♣ J'écoute aux portes et j'avise
- ♠ Je deviens amie avec lui et essaie d'en apprendre plus

## 6. Votre meilleure amie s'est fait voler son sac à une terrasse :

- ♥ C'est une mission pour moi, je cours derrière le voleur !

- ♣ Je devrais pouvoir géolocaliser son téléphone facilement, pas de souci

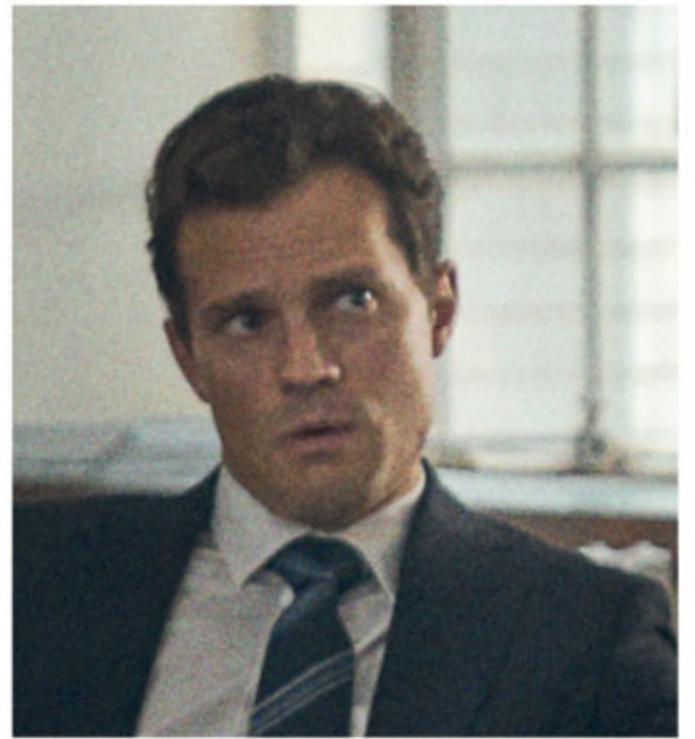
- ♠ Plus rapide que l'éclair, je saute sur le voleur

## 7. Un message crypté vient d'arriver dans votre boîte mail :

- ♥ Je fais appel à mon meilleur ami qui est hacker
- ♣ Facile, avec mon intelligence artificielle je décrypte tout
- ♠ Je suis imbattable sur le décryptage de codes secrets

## 8. Comment soutirez-vous des renseignements top secrets à votre collègue ?

- ♥ J'engage d'abord une conversation banale, ni vu ni connu...
- ♣ Je fouille dans son ordinateur pendant son absence
- ♠ Je lui propose un déjeuner bien arrosé et je le fais parler



## FIN DE MISSION

Avez-vous  
découvert quel  
agent vous êtes ?  
Et maintenant,  
**avez-vous décrypté**  
le mystère  
du « Cœur » ?

### Une majorité de ♥ HÉROÏNE AU GRAND CŒUR

**Vous êtes comme l'agent Stone,** ce qui vous anime dans la vie, c'est faire le bien et lutter contre le mal. Tout en déjouant les mauvais plans, vous faites preuve de cette grande empathie qui vous caractérise. Humaine et sensible, dotée d'une intelligence rare, vous ne supportez pas l'injustice. Votre mission ? Éliminer de votre vie les personnes toxiques et faire régner la bienveillance autour de vous.

### Une majorité de ♣ MANIPULATRICE DE GÉNIE

**Vous êtes comme la hackeuse Dhawan,** votre intelligence hors du commun et votre sens inné pour décrypter les messages cachés ou les situations

bancales vous donnent souvent un coup d'avance pour analyser un problème, et en trouver la solution. Vous êtes très douée pour obtenir l'information qui vous intéresse, cependant, vos sentiments rendent parfois les choses compliquées. Votre mission ? Tout savoir !

### Une majorité de ♠ ESPIONNE DÉTERMINÉE

**Vous êtes comme l'agent Parker,** vous foncez tête baissée dans les missions qui vous sont données. Toujours impliquée à 100 % dans ce que vous faites, derrière vos airs de séductrice se cache une obstinée qui ne se laisse pas faire et qui a parfois du mal à pardonner. Tenace et déterminée, rien ne vous échappe et vous savez toujours comment arriver à vos fins. Votre mission ? Atteindre votre but quoi qu'il en coûte.

PLONGEZ  
DANS  
L'HISTOIRE  
DE L'AGENT  
STONE ET  
**RETROUVEZ  
LE FILM SUR  
NETFLIX DÈS  
LE 11 AOÛT**  
POUR LA  
RÉVÉLATION  
FINALE.



GAL GADOT  
**AGENT STONE**

PAR LES PRODUCTEURS EXÉCUTIFS DE  
MISSION: IMPOSSIBLE - DEAD RECKONING

SEULEMENT SUR **NETFLIX** | LE 11 AOÛT

# La rencontre d'été **QUI A TOUT CHANGÉ**

Parfois, c'est quand on ne s'attend à rien  
que tout arrive...

PROPOS RECUEILLIS PAR CHLOÉ PLANCOULAINÉ



**« Je ne pensais pas que ma rupture me mènerait au bon endroit... »**

**Célia, 28 ans**

« Mon amie Léa me paye un billet de train pour la rejoindre à Montpellier : “Arrête de ressasser ta rupture avec Thomas, je vais te changer les idées moi !” Plage privée, transats et cocktails, elle nous a réservé une journée de princesse. Après mon premier plouf dans la mer, j’avoue, Thomas est sorti de mon esprit. Au bar pour commander une deuxième tournée, le client devant moi me regarde arriver : “Bonjour Mademoiselle !” Il me faut dix bonnes secondes pour le remettre : “Monsieur Damier ? !” Mon prof de fac d’histoire, devant moi en short de bain. Au secours ! Heureusement, il détend l’atmosphère : “On est mieux là qu’en amphitheâtre, hein !” Il m’explique que le patron derrière le bar, c’est son cousin, et il me négocie un verre gratuit. Le cousin en question se marre : “C’est pas à l’élève de soudoyer le prof normalement ?” Léa nous rejoint : “Ils t’embêtent ?” Ouais... Ils veulent me rappeler la fac alors que j’ai rendu mon mémoire... On enchaîne les vanilles et les cocktails avant de se souhaiter de bonnes vacances. Tellement improbable !

**La suite, je ne l’avais pas vue venir :** Deux jours plus tard, je suis rentrée à Paris quand je trouve son mail “Devoir surprise”. Je l’ouvre : “J’ai l’impression qu’il y a plein de sujets passionnants qu’on n’a pas encore creusés. Je ne suis officiellement plus votre prof, vous n’êtes donc plus dans l’obligation de me répondre. Libre à vous et bel été, Étienne.” C’est comme ça que je découvre son prénom, et la capacité de mon cœur fraîchement brisé à battre de nouveau. Cet été, pour la première fois depuis trois ans, je retourne sur cette plage, au même bar... pour notre vin d’honneur avec Étienne ! »

**« Je suis partie seule, je suis rentrée avec un compagnon inattendu »**

**Marlène, 31 ans**

« On voit toute l’année ces affiches larvoyantes avec des chiffres qui font flipper : 60 000 animaux sont abandonnés sur les routes chaque été. Mais c’est encore un autre

**« Plus je roule, plus ma décision mûrit... Au bout de 100 km, je fais demi-tour. Je vais l’appeler Soleil, comme le nom de l’autoroute, et lui faire une jolie niche dans mon appart. »**

choc d’en être le témoin direct. En remontant de mes vacances dans le Sud, je fais une pause dans une station-service et je l’aperçois pour la première fois : pas le plus beau des chiens, mais touchant avec son gros pelage bicolore marron et gris. Ma première pensée, c’est qu’il doit avoir chaud là-dessous. Sur le parking, je guette le gentil maître ou la gentille maîtresse qui viendra lui ouvrir la porte d’une voiture climatisée pour mettre fin à son calvaire. Mais personne à l’horizon... J’ai à peine ouvert ma portière qu’il vient à ma rencontre. Il se frotte contre mes jambes, puis me suit dans la boutique jusqu’au rayon bonbec. J’avise la caissière : “Il semble avoir perdu ses maîtres...” Elle me répond d’un air dépité qu’il est le troisième de la semaine. “J’ose même plus appeler l’asso, ils sont sous l’eau, vous voulez pas le garder ?” Je ne percute pas tout de suite. Mais le chien, lui, a très bien compris : il me tourne autour et me lèche les chevilles. Non, prendre un chien, c’est impensable ! Et puis je vis en appart à Grenoble...

**La suite, je ne l’avais pas vue venir :** J’ai des larmes plein les yeux quand je claque la porte de ma voiture après avoir repoussé mon ami à poils. Sur la route, j’appelle une copine pour lui raconter, et je me remets à pleurer. Plus je roule, plus ma décision mûrit. Au bout de 100 km, je fais demi-tour. Je vais l’appeler Soleil, comme le nom de l’autoroute, et lui faire une jolie niche dans mon appart. »

**« Sans cette rencontre, je ne me serais pas lancée à mon compte »**

**Élodie, 34 ans**

« Depuis que ma boss a été remplacée par un patron toxique, je suis à deux doigts du burn out dans le cabinet de compta où je bosse depuis dix ans. Sur les conseils de ma psy, je pose tous mes congés et je m’offre une retraite de surf et yoga à Biarritz. Je n’ai jamais touché une planche ni un tapis, mais j’ai besoin de me prouver que je peux encore relever des challenges. Je partage ma chambre avec Marie, une quinquà très sympa, très douce aussi... Tout ce qu’il me fallait. Le premier jour, je galère autant dans l’eau que dans le yoga shala,

et le soir avant de dormir, je craque. Marie me prend dans ses bras sans rien dire. Elle est là, juste, et ça me fait un bien fou. Les jours suivants, je lui confie ma situation au travail. "Pourquoi tu ne changes pas ? Des gestionnaires de compta, toutes les boîtes en ont besoin !" C'est vrai, mais j'ai très peur de recommencer à zéro. Ou pire : de retomber sur un taré. "Et te mettre à ton compte ?" Ça me paraît un monde, mais dans notre petit groupe de douze filles, six d'entre elles ont monté leur boîte ! Dont Marie, cheffe cuistot à domicile. Le dernier jour de la retraite, on est tristes comme à une fin de colo. Je ne sais pas encore où je vais, mais j'ai enfin réussi à prendre une vague debout et à tenir plus de dix secondes en "chien tête en bas".

**La suite, je ne l'avais pas vue venir :**

De retour chez moi, je reçois un texto de Marie : "Si tu montes ta boîte (en dix minutes sur le site autoentrepreneur.urssaf.fr), je serai ta première cliente. Mon comptable vient de me lâcher." De retour au bureau, à la première remarque de mon boss, ma décision est prise... Et Marie tient parole. Elle me recommande même à ses connaissances et le reste suit. Je n'ai plus jamais flippé pour le boulot en trois ans, et j'ai explosé le plafond de l'auto-entreprise dès la deuxième année. »

**« Le destin est le meilleur des agents immobiliers »**

**Lena, 32 ans**

« Lyonnaise depuis quinze ans, je rêve d'un petit coin de nature rien qu'à moi. Pas trop loin de la ville non plus, j'y ai presque tous mes amis. Et puis je suis une trentenaire célib, je n'ai pas envie de m'enterrer trop vite dans un désert Happn. J'ai mis en place une alerte sur seloger.com dans un rayon de 150 km. Je prends chaque nouvelle annonce dans ma boîte mail comme une occasion de rêver. Mais passer à l'action, j'ai plus de mal... Le premier truc qui bloque, c'est que je n'ai pas le permis. Mes potes, qui m'écoutent rêver et râler depuis des mois, se cotisent pour mon anniv et m'offrent un stage en accéléré pour décrocher le sésame. Portée par leur soutien, je réussis le code du premier coup. Reste le stage intensif

**« Je n'ai plus jamais flippé pour le boulot en trois ans, et j'ai explosé le plafond de l'auto-entreprise dès la deuxième année. »**

de conduite en juillet... Mais je tombe sur un moniteur top. Thibault me met en confiance très vite, et, bientôt, j'arrive même à tenir une discussion tout en passant les vitesses. Entre deux tubes de l'été à la radio, il me confie qu'il vient d'hériter d'une maison de ses grands-parents dans la Drôme et que les frais de notaires sont trop chers pour lui...

**La suite, je ne l'avais pas vue venir :**

Thibault est face à un dilemme : "Cette maison, c'est toute mon enfance, dans une campagne magnifique." Il me décrit la vieille ferme retapée, le jardin... Et le terrain d'en face sur lequel sa grand-mère faisait pousser ses tomates et ses haricots verts. "Après avoir ramassé les légumes, j'aidais ma grand-mère à les entreposer dans la petite bergerie à côté du potager." Ce terrain, cette bergerie... S'il les vendait, il pourrait peut-être garder la maison et le jardin ? "Pour qu'un promoteur transforme ce paradis en lotissement de maisons moches, non merci !" Et pour qu'une apprentie rurale continue d'arroser le potager de mamie ? Avant la fin de l'été, j'ai obtenu mon permis et les clés de la bergerie. ■

## S'OUVRIR À L'INCONNU...

**AVEC UN PODCAST :** Dans chaque épisode de *EX...*, la pétillante Agathe Lecaron recueille le témoignage d'une histoire d'amour extraordinaire qui a changé la vie de sa protagoniste. À chaque nouvelle histoire, entre coups de pouce du destin et coups du sort, on retient son souffle.

**AVEC UN LIVRE :** *Toutes les histoires d'amour du monde*, de Baptiste Beaulieu (éd. Fayard/Mazarine) fait dialoguer le cœur de trois générations d'hommes. Quand Jean et son père découvrent une malle remplie de lettres d'amour adressées par le grand-père à une inconnue, ils mènent l'enquête pour découvrir la passion d'un homme très secret. Et se redécouvrir à travers lui.

**AVEC UNE PLAYLIST :** Au programme de « Pop romantique » sur Spotify, six heures de love song non-stop pour se mettre dans le mood de la rencontre. Avant wde créer notre playlist à deux.

# J'ai fait le tube de l'été

Ado, subjuguée par une prestation des L5 à la télé, Philypa se jure que, un jour, elle sera à leur place. Et la machine à rêves se met en marche...

PROPOS RECUEILLIS PAR CAMILLE ANSEAUME. ILLUSTRATION DELPHINE CAULY.

« À 7 ans, parce que je suis trop timide, ma mère m'inscrit dans une troupe de théâtre musical à Rennes. C'est une révélation. Vers 13 ans, devant les L5 qui, à la télé, déchaînent les foules sur *Toutes les femmes de ta vie*, c'est décidé : à 18 ans, je monterai à Paris, j'intégrerai un groupe de filles, comme elles, et je signerai chez M6 Interactions, comme elles. C'est précis, comme plan de vie, mais je suis déterminée. Je rêve de les rencontrer. Je suis du genre audacieuse et elles, du genre adorable, alors ça marche : je passe les années qui suivent à les applaudir sur scène, et à les retrouver après dans la loge. Ça confirme ce que je pressentais : quand on a un rêve et qu'on ose, il finit par se réaliser. Ça me donne des ailes. Je les observe en me disant : "Bientôt, ce sera toi." Ce que je vise, ce n'est pas la célébrité. C'est de procurer autant de bonheur qu'elles m'en offrent à chaque fois. Alors je donne tout, pendant les premières scènes que je fais avec le collectif R'n'B et hip-hop que j'ai intégré entre-temps. Je passe mon bac parce que c'est la condition fixée par ma mère. Je m'inscris dans une école d'animatrice télé parce que ça rassure tout le monde, et, à 18 ans, comme prévu, je monte à Paris. Je n'ai que deux jours de cours par semaine : le reste du temps, j'écume les castings.

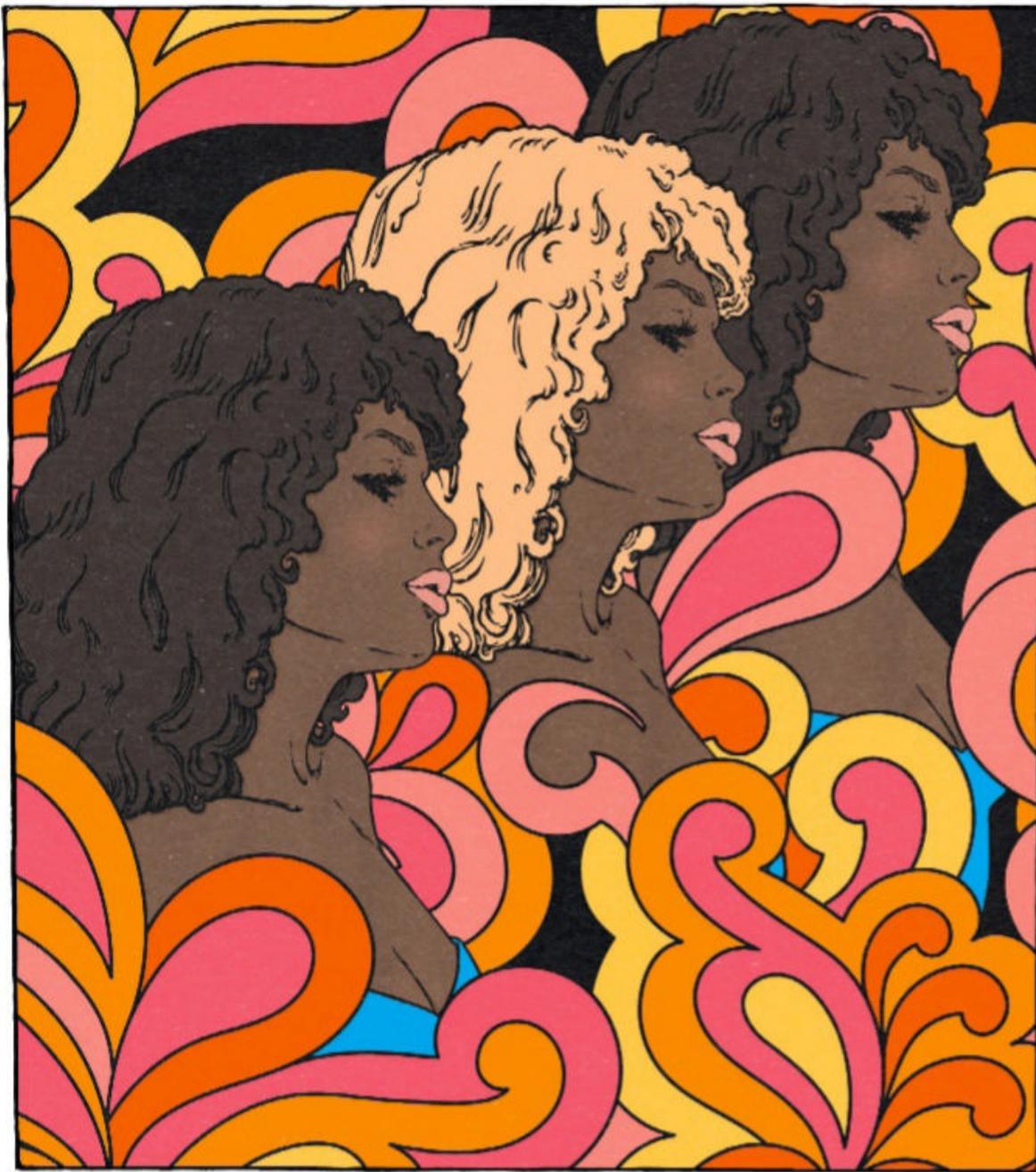
## Je compte sur mon intuition, ma bonne étoile

Et elle se présente sous la forme d'un producteur rencontré par hasard, alors que j'ai pris un job de stagiaire en production audiovisuelle pour payer mon loyer. Je lui donne ma maquette, il me rappelle quelques jours après : deux de ses amis ont monté un girls band, Les Déesses, dans lequel il manque une fille. Ce sera moi, la troisième. Je rencontre Lylah et Edene. Nos deux producteurs, des quadragénaires qui viennent du milieu du hip-hop, nous expliquent que pour gagner en visibilité on va signer en licence chez M6 Interactions. Je me pince pour vérifier que je ne rêve pas. Et ce n'est que le début. Pour le premier

clip, on préfère Miami ou Cuba ? Ce sera Miami. On nous fait signer un contrat, établi directement par nos producteurs et sans M6 Interactions, auquel on ne comprend rien. Mais on a 18 ans, on leur fait confiance, et dans un rêve éveillé, il y a mieux à faire que des calculs. Le premier clip sort. Tout le monde a l'air très content des retours. Nous, c'est lors de notre première scène qu'on réalise, hallucinées, que tout le monde connaît les paroles. Très vite, on enchaîne les scènes, les concerts en boîte, les radios.

## Dans la rue, on nous reconnaît

Au feu rouge, les gens s'arrêtent, klaxonnent, baissent leurs fenêtres. On fait une scène de 40 000 personnes en Belgique avec Lumidee. Tous les jours, on est photographiées, interviewées. On a la consigne de dire qu'on est copines depuis toujours, et toutes les trois célibataires. On s'exécute. Maintenant, on a un garde du corps, embauché par nos producteurs. Un deuxième single sort, puis un troisième, puis un album. Les soirs où on ne joue pas, on n'a pas le droit de sortir, mais un jour on s'offre une pause de liberté en allant en boîte toutes les trois. Le monde est petit : quand les producteurs apprennent qu'on est sorties sans leur autorisation, on se prend un sacré savon. On fait le Bataclan avec les Twins, devenus aujourd'hui les danseurs de Beyoncé. C'est galvanisant ! Mais, ce soir-là comme pour chaque prestation, on arrive en limousine, et on repart en métro. Cette année a filé à toute allure, mais il y a quelque chose qui cloche : un décalage énorme entre ce qu'on vit, et ce qu'on touche : 250 euros en espèce chacune, non déclarés, pour chaque prestation. Pour Lylah et Edene, qui vivent chez leurs parents, c'est de l'argent de poche. Mais moi, je galère à boucler les fins de mois, et j'ai l'interdiction formelle de prendre un boulot à côté. Je ne dis rien à ma mère, pour la préserver. Mais elle a rencontré mes producteurs qui ne l'inspirent pas du tout. "Ma chérie, tu sais que tu peux tout arrêter et rentrer à la maison à n'importe quel moment ?", "Tout va bien, maman."



Putain d'orgueil. Un jour, alors qu'on marche à Paris avec le garde du corps et un des producteurs, je lui demande une avance. Il soupire : "T'es vraiment une clocharde." Ça me fait l'effet d'une claque. Je m'arrête, et je lui dis : "Mais t'as craqué ou quoi ?" Ça fait longtemps que je supporte ses regards méprisants et ses propos misogynes, mais ce que je vois dans ses yeux, à ce moment-là, c'est de la haine pure.

### **Il m'attrape par la gorge, et il serre**

Le garde du corps met quelques secondes à intervenir, pour lui dire mollement : "Calme-toi, lâche-la." Il me balance 150 euros et ils partent. Dans le bus, tremblotante, je rentre dans mon studio. Quelques jours après, on chante dans une boîte dont je connais le boss. Je lui demande innocemment combien il paye pour notre présence : "4 000 euros pour trois chansons, elle est belle la vie, pour vous !" La relation avec le public, c'est la seule chose qui est belle. Le reste est anxigène, violent, injuste. Avec Lylah et Edene, on décide de partir chez un autre label. Au moment où on le leur annonce, ils jouent leur dernière carte : diviser pour mieux régner. Ils essaient de nous monter les unes contre les autres, et proposent à Lylah un album solo. Elle accepte. Je ne lui en veux pas,

mais pour Les Déesses, c'est fini. Je sors épuisée et fragilisée de ce tourbillon. Ils m'ont répété que je n'avais aucun talent et que c'était ma belle gueule qui me sauvait, j'ai fini par les croire. Et je suis dégoûtée de cet univers.

### **Pendant deux ans, impossible de chanter**

J'enchaîne les jobs alimentaires. Symboliquement, pour sortir de mon rôle d'avant, je retire mon tissage et j'assume enfin mon afro. Hôtesse pour une chaîne télé, j'ouvre la porte à des artistes avec qui j'ai partagé des scènes, qui ne me reconnaissent pas. Et c'est tant mieux. Dans mon boulot de serveuse, j'entends des chuchotements : "Mais... celle qui nous a amené la pizza... C'est la nana, là... Les Déesses !" Ce n'est pas le retour à la "vraie vie" qui me fait du mal, c'est les regards apitoyés. À la presse comme aux curieux, je ne peux dire que des phrases bateau : "On a fait un bout de route ensemble, et on a maintenant d'autres envies." Mais ceux qui m'aiment sont en colère contre ces types qui ont profité de la naïveté de nanas de 18 ans, et qui risquent de

recommencer. Moi, j'ai eu la chance d'avoir la structure psychique pour supporter ça, mais qu'est-ce qu'ils feraient d'une fille plus fragile ? C'est pour cette raison que je témoigne aujourd'hui, avec l'accord des filles. Pour cette raison aussi qu'à l'époque, avec Edene, on décide de les traîner aux prud'hommes. La procédure dure quatre ans. On récupère un peu d'argent de l'État, mais eux liquident la boîte pour ne pas nous verser ce qu'ils nous doivent. La vraie réparation ne vient pas de tout ça. Après deux ans sans chanter, je reçois une proposition pour partir faire une tournée promotionnelle. Je suis morte de trouille mais j'y vais, et je retrouve, intact, le plaisir de danser, de chanter, de partager. La première étape a été de me pardonner à moi-même. D'avoir de l'indulgence pour moi. J'étais déterminée, mais candide. J'étais impulsive, mais je n'avais pas confiance en moi. J'avais des rêves, une conscience des limites, mais pas assez de vigilance. Aujourd'hui, je suis actrice. J'ai la chance de faire ce que j'aime, dans les conditions qui me plaisent, avec des gens qui me correspondent. J'ai beaucoup appris de cette expérience, même si c'était dur, et aujourd'hui, je continue de croire en mes rêves : je veille juste à en écrire le scénario dans les détails. » ■

**Vous souhaitez nous raconter une histoire ? Une expérience ? Écrivez-nous à [chercosmo@gmc.tm.fr](mailto:chercosmo@gmc.tm.fr).**

EURÉKA!

# Comment trouver son idée de génie



Nous  
tombe-  
t-elle dessus  
sans crier  
gare, ou  
faut-il ramer  
pour la  
choper?  
Cosmo a  
mené  
l'enquête.

PAR MANON PIBOULEAU  
PHOTO JAN KORNSTAEDT

GALLERYSTOCK/PHOTOSENSE



On aimerait tous frictionner nos petits neurones pour faire naître l'étincelle. Cet éclair de génie qui changera notre vie. On rêve de composer le tube de l'année qui reste en tête et pourrit la journée d'un open space dès que quelqu'un le fredonne. On aimerait écrire ce livre qui raconte l'histoire de trois apprentis sorciers et se vend à des millions d'exemplaires avant d'être adapté au cinéma. Ou créer une entreprise révolutionnaire qui permettra aux personnes du monde entier de « s'ajouter en ami ». Oui, mais... comment avoir une idée de génie, comment l'identifier et la faire vivre pour pouvoir en vivre à son tour ? Cosmo a mené l'enquête et interviewé trois femmes de talent qui ont accompli beaucoup, chacune dans un domaine différent. On ouvre grand les mirettes : de précieux conseils se trouvent dans cet article.

### Reconnaître une bonne idée

Toute personne bien éduquée et initiée au danger sait repérer une mauvaise idée. Quand on se dit « Tiens, si je tire sur le signal d'urgence, est-ce que le train s'arrête ? », en général, on se retient. Mais qu'en est-il des bonnes idées ? A-t-on un radar qui nous avertit : celle-là, elle vaut le coup. Vite, attrape-la ! En 2013, Anne-Sophie Girard, humoriste, comédienne et autrice, publie son premier livre *La femme parfaite est une connasse !*, coécrit avec sa sœur Marie-Aldine, journaliste. Résultat ? Il se vend à 2 millions d'exemplaires et, dix ans plus tard, on se souvient encore de ce carton littéraire. Anne-Sophie se souvient du point de départ : « Ce projet était une blague ! Après quatre mojitos, un ami nous propose d'écrire un livre. Il vient d'intégrer les éditions J'ai lu, qui développent une collection "humour". Son idée ? Écrire sur la Saint-Valentin. Avec ma sœur, on s'enthousiasme ! Le lendemain, c'est la redescente : on n'a rien à dire sur le sujet. Par contre, un guide de survie pour les meufs, ça, oui ! » Les

idées peuvent venir de l'extérieur et prendre la forme d'opportunités. Quelqu'un nous donne une base pour construire dessus, un terrain sur lequel on ne pensait même pas s'aventurer... Ensuite, on se l'approprié et on façonne cette idée à notre image. En 2012, Ariane Delmas imagine un service de restauration écoresponsable baptisé les Marmites volantes : « J'ai gravité dans les hautes sphères culinaires, j'ai travaillé pour de grandes entreprises, mais j'avais un engagement militant chevillé au corps. Quand j'ai pensé aux Marmites volantes je ne savais pas encore si c'était une bonne idée. À mes yeux, c'était une idée, point. Ça marche, tant mieux ; ça ne marche pas, tant pis. Onze ans plus tard, les Marmites volantes sont toujours ouvertes. » C'est peut-être ça, le symptôme de l'idée de génie : avoir envie d'essayer par passion et conviction, pour kiffer, sans prétention ni même penser au succès. Marie Comacle, elle, a créé Puissante, une marque de sex-toys pour considérer la masturbation féminine comme un instant de bien-être, pour permettre aux femmes de mieux connaître leur corps et de prendre le pouvoir par le plaisir. Selon cette entrepreneuse, quand on tient une bonne idée, « on est capable d'en parler toute la journée avec la même passion. On argumente, on se persuade que ça vaut le coup, que ça peut améliorer le monde. C'est essentiel pour tenir bon face aux personnes qui essaient de vous décourager ».

### Accepter de ne pas faire l'unanimité

L'idée que l'on bichonne et qui nous fait vibrer, il y a des chances qu'elle ne plaise pas à tout le monde. Et le monde se charge de donner son avis. Ariane se souvient : « À l'époque, mon idée était à contre-courant du système de restauration traditionnel. Je voulais livrer à vélo, fermer le resto le soir et le week-end, bosser sans frigo ni micro-ondes pour préserver les ressources

humaines et respecter l'environnement. Les professionnels me répétaient que ça ne marcherait jamais ! J'ai écouté leurs avis pour anticiper les risques mais je n'ai jamais pensé à abandonner. Quand on veut bousculer les codes, il faut être prêt à entendre ce genre de réflexions. » Avec son projet de sex-toy, Marie aussi s'est confrontée à un mur de clichés : « D'abord, j'ai entendu dire que mon idée n'était pas innovante puisque ça existait déjà. Bien sûr, tout existe déjà sur le marché, mais mon but, c'est de faire mieux ! En cherchant des financements, j'ai également dû pitcher devant une assemblée de cinquante hommes. Ils ne comprenaient pas l'utilité de mon projet puisque ça ne les concernait pas. Je me suis aussi pris quinze refus de la part des assurances qui ne voulaient pas être associées à un projet jugé "pornographique". » Ce n'est pas parce qu'elle ne fait pas l'unanimité que notre idée est mauvaise. Ça, c'est la première étape : muscler notre détermination, être capable de débattre et de défendre notre concept. Après avoir rendu le manuscrit de leur premier livre, Anne-Sophie Girard et sa sœur pensaient déjà au tome II : « Le format était court et nous n'avions pas pu traiter tous les sujets en profondeur. Hypermotivées, on a prévenu l'éditeur qu'on avait déjà une idée pour le prochain. Il nous a calmées : « Ouh là, ne vous emballez pas. Ce n'est pas dit que ça marche. » Malgré toutes ces mises en garde, ces femmes ont sauté le pas et on est ravies de dresser le bilan : Ariane a ouvert trois restaurants à Paris et livre 2 000 repas par jour aux cantines scolaires. Avec Puissante, Marie rencontre un beau succès, et son premier sex-toy, nommé Coco, se vend à des milliers d'exemplaires. Anne-Sophie Girard a publié cinq livres dont deux adaptés en BD, et elle foisonne de nouvelles idées. Alors les rabat-joie, quelque chose à ajouter ?

## Prendre le temps et bien s'entourer

Si notre idée de génie résiste aux jugements, elle doit aussi tenir bon face au temps qui passe. Ariane est bien placée pour en parler : « J'ai mis trois ou quatre ans avant de créer les Marmites volantes, et je vivais dans la frustration. Pourtant, avec du recul, je comprends que je n'étais pas mûre pour porter ce projet. Ce n'était pas le bon moment. Je l'ai gardé dans un coin de ma tête mais je ne me suis pas dit « si ça ne marche pas maintenant, c'est parce que ce n'est pas une bonne idée ». Marie, aussi, a dû patienter avant de pouvoir concrétiser son projet de sex-toy : « Entre la naissance de mon idée et le lancement de Puissante, il s'est écoulé dix ans. » Si nous avons la recette en tête, il nous manque parfois quelques ingrédients. Et pour mettre en forme une idée, un coup de main est souvent le bienvenu. Pour Ariane, la force du collectif est essentielle : « Je voulais bosser en groupe sur ce projet. Au hasard de connaissances en commun, j'ai rencontré mes trois associés et ça a été un coup de cœur. On se retrouvait le mercredi pour bosser et on est partis en vacances ensemble pour voir si ça marchait vraiment. Nous étions complémentaires et sur un pied d'égalité en investissant la même somme. Avant de prendre une décision, chacun l'inspectait sous toutes ses coutures et nous nous répartissions les missions. Bien sûr, on avait aussi des désaccords, alors pour tout remettre à plat, on a fait appel à un "facilitateur" pour apporter de la neutralité, du dialogue : cela nous a permis d'oublier nos intérêts personnels et de nous recentrer sur le projet. » Anne-Sophie Girard est formelle : elle n'aurait jamais pu écrire ce livre sans sa jumelle. « Je ne me serais pas sentie légitime ou capable de l'écrire seule. Avec ma sœur, on s'est servies mutuellement de béquille. Ce qui est drôle, c'est qu'au même moment, on a aussi proposé à un copain humoriste d'écrire un livre.

Lui, il n'a pas douté : évidemment qu'il allait y arriver ! Dix ans plus tard, je me dis : « Mon Dieu, mais bien sûr que nous, les femmes, nous sommes capables d'écrire un livre sans avoir besoin d'autorisation. » »

## Trouver le bon objectif, sans pression

L'objectif n'est pas l'argent, la Palme d'or ou le Pulitzer. Si on vise un but superficiel ou démesuré, on risque de se planter et de morfler au moment de la chute. Anne-Sophie Girard ne pensait pas que son livre deviendrait un best-seller. Et tant mieux ! « J'étais persuadée de vendre cinq exemplaires. Jamais je n'aurais sorti mon premier bouquin si je m'étais mise en tête d'écrire l'un des livres les plus lus de la décennie en France. Tout simplement parce qu'il n'est pas au niveau. En revanche, il est sincère, rigolo, sans prétention et il était dans l'air du temps. C'est peut-être pour ça que les gens se sont reconnus. » Ariane aussi s'est laissé surprendre par le succès : « Le seul truc qu'on n'avait pas anticipé, c'était que ça marche. Après l'ouverture de notre premier resto, une société nous a proposé d'en monter un deuxième... Les dirigeants ouvraient des bureaux pour des ONG, ils recherchaient un service de restauration et sont tombés sous le charme de notre cuisine engagée. Problème : on

n'était pas du tout prêts. » Le succès est donc également un paramètre à prendre en compte dans la création d'un projet... Pour autant, il n'est pas censé nous servir de boussole au risque que cette pression de la réussite nous paralyse. Anne-Sophie Girard explique : « Le succès te permet de remettre une pièce dans la machine et de faire un tour gratuit. On s'en fout d'un grand succès. Il suffit d'un succès "moyen plus" qui t'aide à te lancer sur un deuxième projet, puis un troisième et c'est ce qui te permettra d'en vivre toute ta vie. » Dans son nouveau livre *Un esprit bof dans un corps pas ouf*, l'autrice s'attaque au volontarisme : « On nous rabâche tout le temps des phrases clichés du genre "No pain, no gain", "Quand on veut, on peut"... Du coup, on devient trop exigeant avec soi-même, on s'inflige une pression de malade et on s'impose des enjeux qui, finalement, nous rendront malheureux car ils sont inatteignables. Perso, je conseille aux gens de mal faire les choses : écris un mauvais livre et celui d'après sera meilleur. Parce que si tu attends de faire quelque chose de bien, tu ne te sentiras jamais à la hauteur et tu ne te lanceras jamais. » Pour savoir si notre idée est proche du génie, il n'y a qu'une seule chose à faire : la confronter à la réalité. Hop, on remonte ses manches, on fait de notre mieux et au boulot ! ■

## 3 PODCASTS POUR PRENDRE DE L'ÉLAN ET SE LANCER

**GÉNÉRATION DO IT YOURSELF** Lancé par Matthieu Stefani, c'est un incontournable pour ceux qui désirent construire un projet. À son micro, il reçoit des sportifs, des artistes ou des entrepreneurs qui, malgré leurs différences de parcours, ont un point commun : ils sont tous autodidactes. Le but ? Comprendre leur méthode et leur façon de penser pour s'inspirer et se dire que tout est possible.

**SAUTER LE PAS** Envie de lâcher notre boulot pour faire autre chose ? Cette émission s'intéresse aux reconversions professionnelles et aux évolutions de poste. La créatrice du podcast, Marine Monteil, nous prouve que rien n'est jamais figé ou trop tard. Les invités évoquent leur prise de conscience, le courage de sauter le pas et de choisir une voie qui leur ressemble.

**LES AUDACIEUSES** Journaliste, Carole Renucci a imaginé ce podcast pour prouver aux femmes qu'elles ont suffisamment de force et d'audace pour porter un projet. Ces audacieuses se lancent dans l'entrepreneuriat à 50 ans, créent des associations ou se préparent aux J.O. de Paris. Chacune à leur façon, elles changent le monde en même temps que leur vie.



RECONVERSION

# EXPLOREZ DE NOUVELLES EXPERIENCES

Formations en coaching

[www.mhd-formation.com](http://www.mhd-formation.com)



## L'ÉROS COPE DE L'ÉTÉ

La France enduite de crème solaire retient son souffle: les planètes sont-elles alignées avec notre thermomètre intérieur (chaud bouillant)?

PAR MADAME RIMA

Les étoiles le savent mieux que nous, le sexe est un sujet complexe qui mêle l'attrance, l'affection et les émotions. Pour traduire tout ça en langage astro et décoder le *sex mood* de l'été, on a analysé les aventures estivales de trois planètes clés. Mars, d'abord, représente le désir, notre manière de draguer sans faire dans la dentelle. Vénus, boussole de notre sensibilité, oriente notre façon de séduire et d'attirer dans nos filets ce qui nous plaît. La Lune, enfin, dévoile nos émotions et la façon dont nous digérons les informations de Vénus et de Mars pour prendre des décisions, en accord avec notre sensibilité. On s'est aussi penché sur l'actu astrale de ce mois d'août, la rétrogradation de Vénus en Lion: une invitation à réfléchir à ce que nous aimons et comment. Prête pour les étoiles? Lisez en priorité le signe de votre ascendant, puis votre signe solaire.

## BÉLIER

Vous rêvez d'étreintes passionnées, d'envolées lyriques mais aussi de changer de recette. Exit *Autant en emporte le vent*, la Pleine Lune en Verseau du 1<sup>er</sup> août vous poussera à expérimenter la passion collective, pour vous inspirer tous azimuts. Leader ou conciliatrice, les jeux de rôle ne manqueront pas. Du sexe multiforme et sans cadre tradi, c'est intrépide, à votre image. Fin août, le ciel vous laissera le temps de digérer ces expériences humaines. **Vous pouvez vous attendre à:** du partage et des mains baladeuses. **Compatibilité max:** les Capricorne.

## TAUREAU

Vénus rétro secoue votre sacro-saint temple émotionnel ainsi que votre programme «Netflix and chill» pour vous faire cracher le morceau. Qu'attendez-vous vraiment de cet été? Du sexe prolifique ou une rencontre avec vous-même? Mars encourage votre expression personnelle: à vous de jouer cartes sur table dans un Excel synthétisant vos envies et décrivant le-la partenaire adéquat-e. Car ce n'est pas avec Jean-Mi Random que vous risquez de trouver l'épiphanie. **Vous pouvez vous attendre à:** passer au next level. **Compatibilité max:** les Cancer.

## GÉMEAUX

Vous avez le trait d'esprit facile et le verbe haut, toujours prête à dégainer la réflexion qui vous démarque du troupeau. Mais cet été, le ciel vous encourage à laisser aux autres le privilège de vous apprendre des choses. Il se pourrait que vos connexions soient plus spirituelles que charnelles, et finalement, vous trouverez peut-être un sens profond au sexe à distance, sans aucun besoin de sex-toy dernier cri. Plus tantrique que fornicative, en somme. **Vous pouvez vous attendre à:** ouvrir vos chakras. **Compatibilité max:** les Balance.

## CANCER

SEN-SUA-LI-DAD. Vénus rétro s'invite dans votre rapport au corps et active des zones érogènes jusqu'alors non identifiées. Évidemment, en Lion, on ne fait pas ça à la truelle, mais avec des plumes d'autruche nourries au grain bio. Un

(long) crochet par un spa inspiré des bains de Cléopâtre serait bienvenu pour libérer cette sensualité qui ne cherche qu'à s'exprimer, en solo, ou avec celui ou celle qui saura prendre le temps pour la qualité. **Vous pouvez vous attendre à:** une intense détente. **Compatibilité max:** les Taureau.

## LION

C'est la déconstruction qui débarque dans votre suite royale. Ou plutôt une rénovation à la hauteur de votre noblesse de cœur. Vous remettez en question beaucoup de vos certitudes sur l'art et la manière d'aimer, et cela vous conduira à faire une sélection plus pointilleuse à l'entrée de vos réceptions nocturnes. Vous recherchez l'alignement et la droiture plutôt que l'opulence et ses courbes alléchantes, pour être appréciée à votre juste valeur. **Vous pouvez vous attendre à:** un auto-ego boost. **Compatibilité max:** les Sagittaire.

## VIERGE

Il se pourrait que votre vie bien rangée subisse quelques turbulences, entre les questionnements existentiels amenés par Vénus dans votre cœur et les coups de chaud de Mars qui risquent de se concentrer dans votre culotte et sur votre mine radieuse. La Nouvelle Lune du 16 août vous aidera à comprendre les sirènes qui vous appellent dès que vous mettez la tête dans l'eau. D'ici là, vous pouvez céder aux pulsions impromptues, c'est les vacances après tout. **Vous pouvez vous attendre à:** beaucoup de rebondissements. **Compatibilité max:** les Verseau.

## BALANCE

Vous qui savez si bien charmer votre entourage, cet été pourrait faire passer ce don du ciel à la vitesse supérieure. Certaines amitiés bon enfant pourraient se teinter d'érotisme au détour d'une conversation sur le sens de la vie, car vos envies de fusion avec l'univers déteindront sur d'autres, plus tangibles cette fois-ci. Au mieux, vous touchez le nirvana, au pire, vous avez gagné une amitié avec bénéfices, toujours ça de pris pour l'hiver.

**Vous pouvez vous attendre à :** rien, vous n'allez pas le voir venir.

**Compatibilité max :** les Gémeaux.

## SCORPION

Ce sont les autres qui jetteront leur dévolu sur vous, chère Scorpion, au risque de vous faire sortir de votre zone de confort, vous qui aimez maîtriser (toutes) les situations. Au centre de l'attention grâce à Vénus, les propositions câlines viendront naturellement au détour d'un réseautage sur le dancefloor (oui, j'ai bien écrit que vous sortiriez de votre zone de confort). Queen of Ibiza sans le vouloir, vous reviendrez de vacances avec un sex glow à faire pâlir les Marseillaises. **Vous pouvez vous attendre à :** être gâtée.

**Compatibilité max :** les Poissons.

## SAGITTAIRE

Vous êtes bien décidée à repartir sur de bonnes bases, boostée par une envie de sexe enduring et ambitieux, qui deviendra la nouvelle référence pour vos prochaines années. Vous qui, d'habitude, vous laissez happer par le moment présent et terminez généralement votre soirée avec un.e camarade de jeu sans voir plus loin que le bout du bar, vous aurez envie de construire une vérité affective assez solide pour résister à vos pulsions démesurées. **Vous pouvez vous attendre à :** muscler votre périnée.

**Compatibilité max :** les Lion.

## CAPRICORNE

C'est le tri par le vide cet été. Vous avez besoin de vous débarrasser de ces plans cul qui vous collent au cœur comme un vieux chewing-gum s'entiche d'une semelle crantée. Mars vous donnera l'énergie pour poser de nouvelles règles où votre kiff passera avant toute chose. Et la première sera de ne pas s'enfermer dans des réflexions étreintes sur la manière dont l'affection et le sexe doivent se pratiquer. Vous voulez du vent dans vos cheveux et de l'action partout ailleurs. **Vous pouvez vous attendre à :** vous étonner vous-même.

**Compatibilité max :** les Bélier.

## VERSEAU

Vénus bouscule votre vision des relations, et Mars affûte ses armes pour vous pousser à vous mouiller un peu plus (notamment par de petits jeux de pouvoir impliquant a minima deux personnes nues). Le ciel vous incite à revoir votre copie niveau intimité, pour que vous ne passiez pas à côté de quelque chose, sous couvert d'être « au-dessus de tout ça ». À noter : Mars en Vierge peut être bien plus coquin et intense qu'il n'y paraît, vous ne serez pas déçue du voyage.

**Vous pouvez vous attendre à :** transcender vos peurs.

**Compatibilité max :** les Vierge.

## POISSONS

Vous reconsidérerez votre manière de prendre soin de vous au quotidien, et mettez les petits plats dans les grands pour vous dorloter. Résultat : des attentes très spécifiques vis-à-vis des amours de vacances. L'amant.e devra être un.e maestro du plaisir pour être une valeur ajoutée à cette attention que vous vous attribuez déjà. C'est parfait, vous posez vos limites pour ne pas vous retrouver avec les fonds de cuve. Cet été, c'est le grand bain ou rien. **Vous pouvez vous attendre à :** des échanges de bons procédés.

**Compatibilité max :** les Scorpion.

# Prendre mon pied avec mes seins

Et non pas l'inverse. Quoique...

PAR LAURE ROGER-MALEK. PHOTO JOHN LAMB.

La dernière fois qu'on a pensé à eux, c'est parce qu'ils nous faisaient un mal de chien juste avant nos règles. Ou bien parce qu'on essayait de les muscler en faisant ce truc avec les paumes de la main que nous a montré notre vieille tante. À force de mater s'ils tombent, s'ils sont en forme de fruit ou de légume, s'ils sont bronzés et s'ils sont symétriques, on aurait presque tendance à oublier qu'ils sont sensibles ! Or, les seins, ce sont avant tout deux hautes montagnes de sensations pures, dont l'ascension provoque des frissons, coupe le souffle, et se voit récompensée par une éruption de plaisir. Cerises sur le mont Blanc, les aréoles et les tétons complètent ce trio gagnant vers l'orgasme.

## Un peu d'anatomie...

Coucou les aréoles ! On s'est déjà prélassée sur le rivage d'une plage, entre l'eau et le sable, à mi-chemin entre la chaleur du soleil et l'eau fraîche, et bien l'aréole, c'est pareil. Ce cercle légèrement pigmenté de peau, qui n'est pas tout à fait le téton et plus vraiment le sein, est une zone cutanée précieuse, équipée de terminaisons nerveuses en veux-tu en voilà. Un peu comme le creux du coude, une zone réceptive à tout ce qui l'effleure et à laquelle chaque contact

raconte une histoire. Rien que d'y passer les doigts, ça nous fait voyager dans notre soutif. Coucou les tétons ! Ahoy capitaine, cap sur deux îlots de plaisir au milieu d'un océan de délices. Si notre corps était une maison connectée, les tétons seraient comme deux interrupteurs reliés nerveusement à l'ensemble de la poitrine et du buste... Alors, dis Siri, pourquoi bipent-ils si fort sur notre radar érotique ? Il paraît que leur stimulation délivre directement un shot d'ocytocine à notre cerveau en quête d'amour, et active les mêmes zones de notre cerveau que le clitoris et le vagin. Alexa, baisse la lumière et allume les tétons s'il te plaît. On passe à la pratique...

## On s'amuse en solo...

### Le massage érotique

C'est l'histoire de deux mains qui se baladent sur notre poitrine avec une huile de massage chaude. D'abord, ça commence doucement, au niveau des clavicules, puis lentement, on descend sur les seins, avec des mouvements circulaires, on alterne le dos et le plat de la main, les ongles, la paume, on explore les courbes, on garde le toucher aussi doux que de l'eau ou de l'air. Les mains englobent les seins gentiment, frottent pianissimo les flancs. Puis, graduellement,

elles augmentent le rythme et la pression. Elles attrapent les mamelons plus fort, le toucher devient aussi intense que le feu et la terre. Les mains alternent entre des étreintes passionnées et des caresses fugaces.

### Effleurer l'aréole

On connaît la voie du tao, on vous présente la voie de l'aréole. Comme le tao, l'aréole n'a ni début ni fin. Avant qu'il y eût le ciel et la terre, le clitoris et le point G, elle existait de toute éternité. Dans la voie de l'aréole, les doigts s'aventurent sur la peau sensible et réceptive avec très peu de règles. À chacune de trouver son propre chemin : en mouvement circulaire autour du téton, en caressant, en frôlant, en glissant, en égratignant, en chatouillant ? Les caresses jouent avec nos sens, toujours là où on ne s'y attend pas, en mouvements aléatoires, d'autant plus émoustillants qu'ils nous entraînent loin des sentiers battus, sans but précis. Car le but, c'est la voie... Drop the mic, Lao Tseu.

### Pincer, titiller, tordre les tétons

Tiens, voilà deux petits boutons. Qu'est-ce qu'on en fait ? Option 1 : on les pince. Doucement, entre deux doigts, on appuie de chaque côté, du doux serrage à la douleur plus vive. Option 2 : on les titille, un



peu comme un interrupteur qu'on allume et qu'on éteint. On passe ses mains de haut en bas, sur les petites boules de chair, on les fouette délicatement pour les réveiller, les exciter, et ça nous électrise. Option 3 : on les tord, doucement, puis plus fort jusqu'à ce que ça procure une douleur qui n'en est pas une, une sensation planante. Bref, on cherche et on tétonne, pour le plaisir.

### Avec une plume

Toi aussi, tu t'es toujours demandé à quoi allait servir ce grand stylo avec une plume au bout que tu as acheté à Disneyland ? Heureusement que Cosmo est là, sinon il serait resté dans le tiroir. On est heureuse de lui offrir une nouvelle vie à cette plume d'oiseau de bon augure, qu'on pourra utiliser pour des caresses sensuelles, légères. D'abord on survole les seins, puis on effleure les flancs de façon aléatoire, et quand on est plus qu'une, non pardon, que DEUX montagnes de frissons, on s'aventure sur les tétons et les aréoles tout en suavité. La plume nous fait décoller, c'est bien connu. En plus, avec le côté stylo, on peut même signer sa performance.

### Avec un glaçon

Il fait chaud. On était partie pour une citronnade, mais, ah bah mince alors, pas de bol, on n'a pas de citron. Il reste nous, topless, le hamac, les glaçons. On a bien envie de voir si quand on les pose sur nos seins ça fait de la fumée comme sur une plaque chaude. Non ? Dommage, en tout cas c'est agréable. Les seins engourdis se réveillent, se galbent, les tétons durcissent. On n'en reprendrait pas une petite goutte ? À deux, l'autre tient le glaçon entre ses dents et parcourt lentement notre décolleté qui fait des soubresauts. On tressaille de plaisir mouillé. Pour encore plus de sensations, notre partenaire souffle sur nos seins rafraîchis. Cette alternance de chaud et de froid, dis donc, ça ferait pas de nous un escargot tout chaud ?

### Avec un jouet

On surfe sur le Net et on trouve tout ce qu'il faut pour plonger nos seins dans des douces extases. Si on est d'humeur un peu BDSM, on s'achète des pinces à tétons, deux petits bouts de métal aimantés qui squeezen notre téton juste ce qu'il faut pour nous faire du bien en nous faisant un peu mal. Ou bien on opte pour le vibro ? Classique incontournable, nos tétons vont aimer ses good vibes. Il y a aussi le stimulateur de tétons, oui, ce truc en forme de vis qui suce, tord et excite pour nous faire lâcher des onomatopées bizarres comme « Oarg », « Aourf », « Mmmish » ! Pour les plus motivées, on teste les pinces avec la chaîne au milieu. Kinky, pas vrai ?

### Ou à deux...

#### Avec du sucré

Qui a dit que la chantilly ne servait qu'à toper les fraises ? Que le sirop d'érable était collant et que le Fjord était *boring as fuck* ? Entre les seins se tient ce si beau plateau qu'on appelle le plexus solaire, on peut y placer en offrande tous ces échantillons de mets délicats, qui épicient notre soirée et nous mettent en appétit. Notre partenaire se régale, et nous aussi. Le Fjord, c'est doux, froid, onctueux comme une sieste dans le Spitzberg. Le sirop d'érable coule, vite, il faut le lécher avant qu'il n'atteigne des contrées plus sauvages. La glace au coco fond sur le téton, ce ne serait pas l'occasion d'une tétée sucrée ?

#### Avec un pénis

Sans doute aucun, quand on en est là, c'est qu'on est déjà excitée à mort. Le plus important pour assurer une belle rencontre entre le pénis et les seins, c'est la lubrification. On ne voudrait pas allumer un feu avec un bâton et deux cailloux. Le pénis de notre partenaire peut commencer à dessiner les contours de notre poitrine. Visuellement, ça rend tout chose, et puis on commence par des méthodes douces avant d'inten-

sifier le mouvement. On serre nos seins ensemble pour créer un petit tunnel d'amour pour le pénis. La douceur de nos seins va le rendre fou pendant que ses mains continuent de stimuler nos aréoles et nos tétons et les malaxant et les caressant...

### Sucer et lécher

On ne va pas se mentir, les seins sont aussi faits pour être sucés, tétés, aspirés. Il paraît même que la succion provoque une décharge d'amour dans le cerveau. Or, pourquoi faire l'économie d'une décharge d'amour ? Après nous avoir embrassés les seins, on laisse notre partenaire les sucer, les aspirer, les lécher avec sa bouche et sa langue. On se laisse porter par cette impression qu'il nous dévore, qu'on remplit l'autre à satiété, qu'on est une déesse mère et mammaire. Non, pas mémère, mammaire on a dit.

### Mordre ou ne pas mordre

Si on est bien relâchée, détendue, en confiance, pourquoi ne pas se laisser aller à tester quelques gentilles morsures et petits coups de dents ? Doucement quand même, on n'est pas dans un reboot des *Dents de la mer*. Chacune sentira sa limite et la posera, histoire de ne pas garder une dent contre l'autre (lol). ■

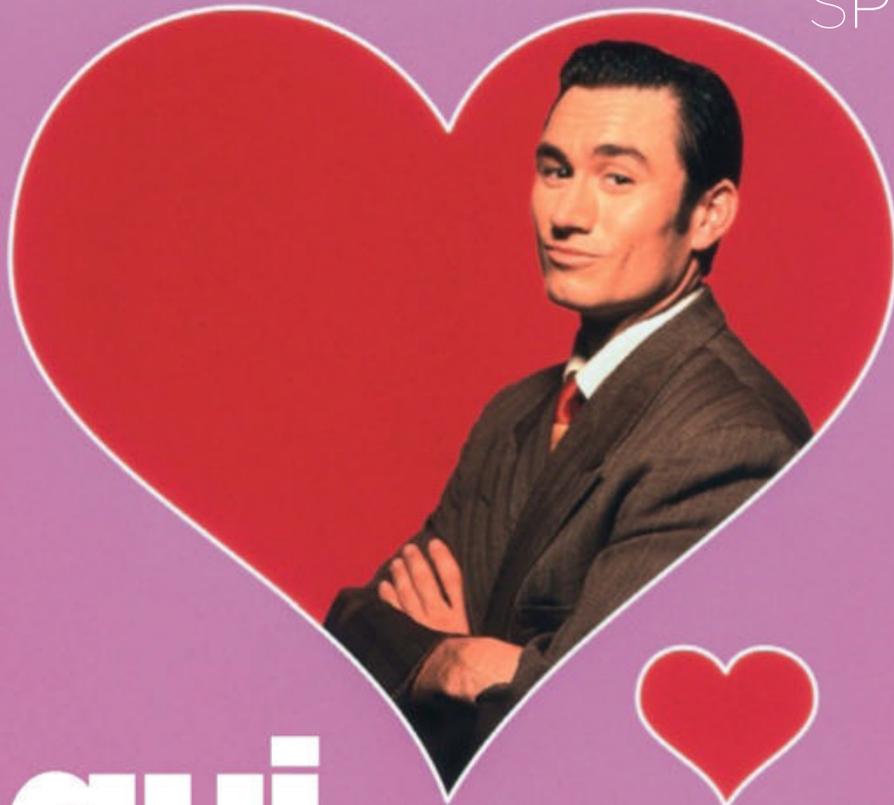
## 2 POSITIONS POUR 2 BOOBS HEUREUX

### Le lap dance

En voilà une position pour se laisser aller au plaisir des seins. Assise sur notre partenaire, on se déhanche sur lui comme une cow-girl pendant qu'il nous attrape les seins. On sent sa bouche dans notre dos et ses mains qui se baladent sur notre poitrine et on prend des poses de dieux hindous.

### L'inquisiteur

Pendant qu'il s'occupe de notre clitoris avec sa langue, notre partenaire explore notre poitrine à l'aveugle, nos tétons, et nos aréoles. Tous nos boutons sont allumés, voyants au rouge !



# Avec qui allez-vous coucher ce soir? Faites le test!

PAR MATHILDE EFFOSSE. PHOTO TIM MACPHERSON.



Pour ce test, on va passer toute une journée de vacances ensemble. Imaginez-nous : nous sommes deux copines, et on vient d'arriver dans un petit village en bord de mer. Pour la suite, cela ne dépend que de vous... Allez, c'est parti!

## 1 Avant toute chose, pourquoi vous avez choisi ce village ?

- ♥ Il est trop mignon, avec son architecture typique, ses rues pavées, ses petits marchés...
- ♥ Vous avez vu des stories et des posts qui vous ont donné envie.
- ♥ Vous vous êtes géolocalisée là-bas sur Hinge pour tâter le terrain, et vous avez aimé ce que vous avez vu.
- ♥ Ça fait longtemps que vous voulez aller dans ce village, on le voit dans plein de films...

## 2 OK. Il est l'heure de déjeuner, on va où ?

- ♥ Pique-nique sur la plage ?
- ♥ Là où il y a le moins de touristes !
- ♥ Là où il y a le plus de touristes !
- ♥ Le resto qui fait aussi des cocktails.

## 3 Et maintenant... Eh oh, je vous parle ! Vous regardez qui comme ça ?

- ♥ Le serveur, il est mignon, mais surtout vous aimeriez bien commander maintenant.
- ♥ Le mec trop cute devant qui a l'air de galérer avec son GPS.
- ♥ Le beau gosse tout en abdos qui vient d'entrer avec une planche de surf.
- ♥ Le barbu souriant qui a l'air de connaître tout le monde et qui se marre avec le serveur.

## 4 Un petit crush ? Et si vous alliez le voir ?

- ♥ Vous essayez plutôt d'attraper son regard.
- ♥ Qu'il vienne donc le premier.
- ♥ Vous le hélez carrément pour qu'il s'approche.
- ♥ Vous lui donnerez votre numéro après le repas, s'il est toujours là.

## 5 Bon, maintenant, direction la plage ! On s'installe où ?

- ♥ Sur les rochers là-bas, c'est joli et il n'y a personne.
- ♥ Pas trop loin du bar !
- ♥ On marche encore un peu pour trouver une autre plage, vous êtes sûre qu'il y en a une plus jolie.
- ♥ Près du terrain de beach-volley, peut-être qu'on peut se faire une partie !

## 6 Oh, il est trop sympa votre maillot !

- ♥ Les petits volants, vous avez complètement craqué.
- ♥ La culotte échantonnée, elle va en faire vriller plus d'un.
- ♥ Le décolleté, il est à tomber.
- ♥ Il a dix ans pourtant, mais vous l'adorez.

## 7 Et vous lisez quoi en ce moment ?

- ♥ Votre bouquin préféré, vous adorez le relire en été.
- ♥ La liste des meilleurs spots pour faire la fiesta.
- ♥ Vous checkez les followers du compte du resto de tout à l'heure, pour voir si vous retrouvez le serveur mignon.
- ♥ Un roman d'amour, bien sûr !

## 8 Bon, et si on bougeait ? Vous proposez quoi ?

- ♥ On se perd en ville et on improvise !
- ♥ On se pose au petit café sur la place !
- ♥ On va prendre un verre au bar de la plage !
- ♥ On va jouer au handball avec les mecs là-bas !

## 9 Let's go. Et sinon, vous avez une target en ce moment ?

- ♥ Par-ci par-là, mais plus on est de fous, plus on rit !
- ♥ Bof, vous avez du mal à vraiment crusher sur quelqu'un... mais vous avez bon espoir pour cet été.
- ♥ Non, vous n'êtes pas vraiment dans le mood, ces temps-ci... Mais si ça arrive, pourquoi pas.
- ♥ Vous l'aviez déjà oublié : en vacances, vous êtes complètement dispo.

## 10 Qu'est-ce qui vous attire le plus chez un mec ?

- ♥ Son romantisme.
- ♥ Sa bienveillance.
- ♥ Sa spontanéité.
- ♥ Ses fesses.

## 11 Regardez, il y a plein d'activités proposées par l'hôtel ! On choisit laquelle ?

- ♥ Le cours de danse.
- ♥ L'excursion festive en bateau.
- ♥ La visite des calanques.
- ♥ Le cours de cuisine locale.

## 12 Top, on est inscrites pour demain. Direction le bar maintenant ! Vous êtes dans quel état d'esprit ?

- ♥ Guinguette au bord de l'eau, pour kiffer avec vue.
- ♥ Soirée en boîte, pour se déhancher jusqu'au bout de la nuit.
- ♥ Fiesta sur la plage, pour boire des coups les pieds dans le sable.
- ♥ Bar dansant, pour apprendre quelques petits pas sympas.



### 13 C'est parti ! Mais d'ailleurs, vous l'avez trouvé comment ce lieu ?

- ♥ Vous avez cherché sur Internet.
- ♥ Vous êtes tombée dessus complètement par hasard.
- ♥ C'est le prof de tennis qui vous en a parlé.
- ♥ Vous avez demandé au chauffeur de taxi en arrivant depuis l'aéroport.

### 14 Ils parlent une autre langue, ici. Vous me disiez que vous aviez appris quelle phrase ?

- ♥ Ah non, vous n'avez rien appris ! Il y en aura bien au moins un qui parlera français...
- ♥ « Vous avez des yeux incroyables. »
- ♥ « Vous faites quoi, ce soir ? »
- ♥ « Désolée, je ne fume pas. »

### 15 Les mecs sympas avec qui on discute nous proposent de les suivre en soirée. On y va ?

- ♥ S'ils ne nous emmènent pas dans une boîte de touristes, OK !
- ♥ Direct ! Il sont hyper canon en plus !
- ♥ Vous préféreriez qu'on reste ici, pas question de suivre des inconnus à cette heure-ci...
- ♥ Seulement si celui que vous préférez est célibataire. ■

# RÉSULTATS



Maintenant, comptez vos réponses pour découvrir avec qui vous allez passer des nuits torrides...

**UNE MAJORITÉ DE** ♥ **Vous allez coucher avec...** **vous-même**

Enfin seule, vous interrogez votre reflet : « Alors ma belle, comment je m'occupe de toi aujourd'hui ? » La belle a envie de s'enfiler, dans l'ordre : un roman de Katherine Pancol, une glace coco et le jouet qui fait bzzz bzzz bzzz planqué dans un tiroir. Vous passez du bon temps en tête à tête avec cette incroyable personne qui mériterait d'être comblée de papouilles plus souvent... Vous vous promettez des rendez-vous plus réguliers désormais, et vous roulez une dernière pelle à votre miroir. Allez hop, un bain d'huiles essentielles et au dodo.

**UNE MAJORITÉ DE** ♥ **Vous allez coucher avec...** **Steph, le touriste**

Sur le GR, vous le repérez à sa casquette : la même que vous ! Si ça, c'est pas un signe de l'univers ! Vous faites semblant d'être perdue pour l'aborder : « Gauche ou droite, mon cœur balance... Que dit le vôtre ? » Il vérifie sur Waze : par là ! « Et si on allait plutôt de l'autre côté ? » Il a compris... Vous explorez les alentours, puis vos contours, planqués dans la pinède. Vous calez fissa la rando du lendemain, entre sa bouche et le bas de ses reins. Et vous ne lui posez surtout pas de question : apprendre qu'il est compatible à Saint-Pouilly, ce serait tout de suite moins sexy.

**UNE MAJORITÉ DE** ♥ **Vous allez coucher avec...** **Emilie, Julia et Mathias, les saisonniers**

Impossible de loupier le premier : il expose son torse sculptural bien en vue sur la chaise des surveillants de plage et vous lui demandez s'il accepterait de vous faire grimper à l'échelle, vous aussi... À peine remise d'un Kama-sutra exigeant, vous rencontrez votre deuxième crush de l'été, la bartender de votre hôtel-club, et son mec : ils ont envie de pimenter leur vie sexuelle et vous tombez à pic ! Vous donnez tout et vous explosez votre zone de confort : on ne sait jamais, si c'était votre dernier été de célibataire, autant en profiter, non ?

**UNE MAJORITÉ DE** ♥ **Vous allez coucher avec...** **Maximo, le local**

Vous le rencontrez à la caisse du primeur et quand vous posez vos aubergines sur le tapis, il vous adresse un sourire qui n'existe pas dans votre pays. Il tente une approche en français pour vous partager sa recette de parmigiana et vous prolongez les détails de cuisson autour d'un vin de pays, puis sur une crêpe déserte connue de lui seul. Le décor suffit à vous convaincre : Maximo sera l'homme de vos sept prochaines nuits. Et pas besoin de dico, juste de son doigt : pour vous montrer les plus beaux coins et parcourir les vôtres...



# Je libère mes fantasmes

Booster son imaginaire érotique, ça ne s'apprend pas à l'école. Mais dans Cosmo... PAR MARION DOS SANTOS CLARA

À l'heure où la parole sur le plaisir féminin se délie, un champ du désir demeure inexploré : celui des fantasmes. On met rarement « fantasmer » en haut de notre *to do list*, et pourtant, développer son imaginaire érotique et se le réapproprier est un puissant outil

d'émancipation. Les sexologues s'accordent d'ailleurs à dire que les fantasmes permettent d'améliorer notre bien-être et de libérer notre esprit... Alors on se cale un rendez-vous sur Google Agenda et on part en quête de cet espace de rêverie où se nichent nos désirs profonds.

Au revoir, missionnaire ? Quand on parle de fantasme, on pense souvent à une expérience un peu trash, ou en tout cas qui sort de l'ordinaire. « Certaines personnes, notamment les femmes qui sont en proie à de multiples injonctions, ont souvent des représentations erronées de ce que devraient être les fantasmes, parce qu'elles croient qu'ils doivent être exceptionnels et spectaculaires, constate Capucine Moreau, thérapeute de couple et sexologue, autrice de *La Créativité érotique dans le couple* (éd. La Musardine). On associe les fantasmes à des stéréotypes, aux tendances du moment », déplore-t-elle. Plan à trois, jeux de rôle, nuit torride avec une célébrité... Cette liste attendue de pratiques à essayer et de cases à cocher nous assujettit à une supposée normalité. Or, un fantasme peut être beaucoup plus personnel. Les scénarios alambiqués ne sont pas le lot de tous, ce qui expliquerait que l'on ne définit pas certaines envies comme des fantasmes. Alice n'a jamais eu envie de faire entrer un troisième partenaire dans la danse. L'idée d'une plage déserte et d'un bel inconnu pour l'accompagner, très peu pour elle. « En ce moment ? Je fantasme juste sur un peu de tendresse. Des mots doux susurrés au creux de l'oreille. Je crois que je passe plus de temps à imaginer les conversations sur l'oreiller que l'acte en lui-même ! », confie-t-elle. Oui, on a le droit d'être ému par un chuchotement, une caresse ou un baiser. Même si on ne fantasme pas des histoires élaborées, dans des décors exotiques, tout est prétexte à alimenter le désir. « Il ne faut pas réduire le fantasme à une pratique sexuelle », rappelle la sexologue. Ce qui nourrit le désir d'Alice par exemple, c'est plutôt tout ce qui se passe avant le rapport : « Les échanges de regards, les mains qui se frôlent, les bouches qui se cherchent... Les jeux de séduction et la tension sexuelle m'excitent beaucoup. »

Il est bizarre ce fantasme, non ?

Selon Capucine Moreau, si les femmes semblent avoir moins de fantasmes que les hommes, c'est uniquement parce qu'elles ne s'autorisent pas autant qu'eux à puiser dans leur imaginaire pour trouver de l'excitation sexuelle. « En tant que femme, on a été soumise au fait que notre désir dépend de l'autre, et on n'a pas toujours cultivé notre propre imaginaire », précise-t-elle. Inconsciemment, certaines peuvent mettre en sourdine leur univers fantasmagorique, parce qu'elles culpabilisent, qu'elles ont honte ou parce que cela dérange leurs principes. « Mon imaginaire sexuel est rempli de scénarios assez brutaux, où la femme est soumise et traitée avec peu de respect. En tant que féministe, je me suis longtemps sentie honteuse d'être excitée par ça », témoigne Osanne. Faut-il pour autant restreindre sa sexualité ? « Non, le patriarcat s'en charge déjà ! », plaisante la jeune femme. Ces images caricaturales ne viennent pas de nulle part, puisque « nos fantasmes sont fomentés par la culture pornographique et patriarcale », souligne Capucine Moreau. La sexologue invite à déculpabiliser et choyer ce jardin privé. « J'aime bien cette idée de rêve éveillé, car tout comme on ne choisit pas ses songes, on ne choisit pas ses fantasmes. On les déroule dans sa tête, mais ça ne représente pas forcément ce dont on a envie dans la réalité. » Elle encourage aussi à prendre du recul en s'interrogeant : s'agit-il de mon propre désir ou de quelque chose que j'ai vu ou entendu ? Apprendre à connaître ses fantasmes, c'est d'abord se débarrasser de l'idée qu'il y aurait une bonne façon de fantasmer. Notre imaginaire érotique se construit aussi avec le temps, la sexualité, les expériences de vie (bonnes ou mauvaises), les besoins et envies de chacun. C'est donc très intime et individuel. « C'est ça qui est chouette, ça nous appartient et c'est un super espace de liberté », s'enthousiasme la spécialiste.

Et si on n'a pas d'idée de scénario ?

Repenser notre imaginaire érotique, au-delà des stéréotypes et des tabous, ce n'est pas facile, mais ça s'apprend ! En changeant par exemple un élément du fantasme. « On peut essayer d'inverser les protagonistes. Si je rêve que quelqu'un me regarde faire l'amour, pourquoi ne pas m'imaginer dans le rôle de la voyeuse ? », suggère Capucine Moreau. L'idée ? S'ouvrir à d'autres territoires pour nourrir le sien. Les fantasmes peuvent être nourris par des lectures, des podcasts érotiques, des sons, des odeurs... Même si partir à leur découverte requiert une certaine disponibilité mentale. « Il est nécessaire d'avoir un peu de temps de vide, où il ne se passe rien, pour se laisser

aller à la rêverie », recommande la sexologue. Pas de recette magique, mais une exploration et une attention à soi. « Je conseille de laisser les images survenir mais d'être à l'écoute de ses sensations, se demander ce que l'on ressent, être vraiment dans le corps », explique notre experte. Et parce qu'on n'est jamais mieux servie que par soi-même, elle propose de « s'amuser à se faire l'amour ». Se visualiser être à la fois la personne qui donne la caresse et celle qui la reçoit permet de booster ses fantasmes et d'améliorer son rapport à soi. Une technique qu'apprécie Sarah : « J'essaie de visualiser ma vulve et je me concentre sur les mouvements, l'expansion du clitoris... » Dernier conseil : il ne faut pas être pressée, c'est plus long sans porno ou littérature ! ■

## J'AI TESTÉ... UN COURS POUR FANTASMER

**Alice, enseignante en lettres et fondatrice de Cours de Cul, et Lou, cocréatrice du podcast de littérature érotique Le Verrou, ont créé Stimulii, le premier programme d'accompagnement autour des fantasmes de femmes.** Trois ateliers pour déterminer nos goûts, renouveler nos fantasmes ou simplement se familiariser avec notre moi sexuel. Chez Bonnie & Smile, dans le 16<sup>e</sup> arrondissement de Paris, avec une quinzaine d'autres femmes de tout âge, j'assiste à l'atelier Female Gaze, regard féminin en VF. Ce terme a été théorisé par la journaliste et critique de cinéma Iris Brey\* en réponse au *male gaze*, ce point de vue masculin omniprésent sur les écrans. Comment écrire le désir au féminin ? Alice et Lou nous invitent à passer directement à la pratique : « Voici un texte de littérature érotique écrit par un homme, et transformé en texte à trous », sans mauvais jeu de mots... « À vous de le compléter avec vos propres inspirations, votre regard de femme. » D'abord intimidée par cet exercice qui me rappelle mes bons vieux cahiers de vacances, je me lance : « Elle était belle dans l'extase. » À la fin de l'exercice, je suis déçue en découvrant le texte initial : « Elle était bonne. » Moins romantique. On passe au deuxième exercice : je pioche une enveloppe dans laquelle je découvre les mots « sex-toy » et « talons hauts ». « À partir de ces mots, vous allez écrire un fantasme en

détournant ces objets érotiques conventionnels. » Là, feuille blanche... J'ai bien des fantasmes qui traversent mon esprit, mais ils ne me semblent pas très *female gaze*. Et j'ai beau essayer d'imaginer mon mec en talons hauts un sex-toy à la main, ça ne m'excite pas vraiment ! Lou me rassure : « Il n'y a pas forcément besoin de chercher très loin. En remixant un script classique, le fantasme devient le tien. Le plus important, c'est que ça t'excite. » Ses mots débloquent quelque chose en moi. Me voilà lancée. Je me surprends à écrire sans m'arrêter, mon imaginaire s'étoffe et surtout, il m'appartient. Je m'autorise tous les plaisirs ! Après tout, qu'est-ce qui m'empêche d'être émoustillée par une heure en tête à tête avec mon sex-toy et un énième visionnage du *Diable s'habille en Prada* ? Après ces deux heures jouissives, il est temps d'échanger et de partager nos ressentis dans ce cadre bienveillant. Je raconte les obstacles rencontrés pour sortir des images préconçues, mais aussi la puissance de l'écriture dans la réappropriation du désir. Je ressors de cette expérience réconciliée avec mes fantasmes : d'accord, ils ne sont pas toujours alignés avec mon féminisme, mais je sais désormais que les écrire, c'est déjà reprendre le pouvoir. Informations sur ateliers-stimulii.com. \* Autrice de *Le Regard féminin*, Une révolution à l'écran, éd. Points.

# Si, si, c'était **super...**

- ★ Ah, pardon, tu n'as pas fini.
- ★ D'ailleurs, ça donne soif. Le robinet est dans la cuisine, si tu veux. Tu trouveras deux verres dans le placard. Il doit rester des pâtes et des tomates dans le frigo. Le plateau est sur l'étagère.
- ★ Et donc, tu t'appelles Johan. Jonathan, c'est ça.
- ★ Durex Skin. 2018, tu crois que c'est le modèle ou la date de péremption?
- ★ Mais bon, j'y suis pour beaucoup.

Parfois, c'est formidable, et, parfois, on ne sait pas trop quoi dire.

PAR SOPHIE HÉNAFF  
ILLUSTRATION MARIE PERRON

- ★ Bien sûr, le début aussi, très bien, la suite magnifique, la fin magique, tout, tout, tout. Mais, je te préviens, je ne le répéterai pas une douzième fois.
- ★ Les chaussettes, en revanche, je ne suis pas sûre.
- ★ Tu disais quoi au début? Je n'écoutais pas vraiment.
- ★ J'ai posé le neuf de pique, c'est à toi de jouer.
- ★ Pas aussi bien que vendredi, mais très bien.
- ★ Comment ça, ce n'était pas toi, vendredi?
- ★ J'avais jamais essayé dans des draps *One Piece*.
- ★ Non, je ne t'ai pas appelé Harry Styles. Non, non.
- ★ Dis donc, c'est ce dimanche ou celui d'après qu'ils viennent, tes parents?
- ★ J'ai pas arrêté de me demander si c'était un aigle ou une hirondelle ton tatouage...
- ★ Tu crois que c'est à nous que tes voisins criaient « Ça suffit maintenant! »?
- ★ Je pensais mettre quatre étoiles sur Tinder et cinq sur Airbnb.
- ★ Ça t'a fait beaucoup de bien, le yoga.
- ★ Le gin tonic aussi d'ailleurs.
- ★ Le mieux, c'est de recommencer tout de suite pour être sûrs. ■



# HerbalGem

GEMMOTHÉRAPIE CONCENTRÉE

Ravivez naturellement  
votre **désir**.

**82%**

des femmes ont  
ressenti une **hausse**  
de leur **libido**\*



Formule unique  
à base de plantes  
et **bourgeons frais**

Safran, Ginkgo Biloba, Achillée Millefeuille

HerbalGem, une nouvelle génération de compléments alimentaires, à base de bourgeons frais et biologiques, pour améliorer et préserver le bien-être physique et mental au quotidien.

Disponible en pharmacies, parapharmacies, magasins bio et sur [www.herbalgem.fr](http://www.herbalgem.fr)

\*Résultat test d'usage réalisé en 2023, 50 femmes, sur 21 jours.



**MARIE-VIOLAINE**

porte un pull en coton mélangé, Vanessa Bruno, 190 €, et un short en coton biologique, Marine Serre, 342 €. Solaires en métal, Selima Optique, 320 €, bottes en cuir verni, Giuseppe Zanotti, panier en raphia et cuir, Isabel Marant, 420 €. Collier en chips de turquoise et perles laquées or 18K, Gachon Pothier, collier en ébène, Bohemian Rhapsodie Paris, bagues en argent plaqué or et grenat noir, lapis lazuli, et agate, et manchette en bronze et agate, le tout Marie-Alexandrine Yvernault.

# MARRAKECH EXPRESS

Allure bohème dans les rues de la médina.

PHOTOS BRUNO BARBAZAN. RÉALISATION VANESSA COQUET.







**PONCHO** en cachemire (à g.), Kujten, top et short en coton bio, Marine Serre, 298 € et 342 €. Ceinture en cuir et métal, Polo Ralph Lauren, bottes en veau velours, Pinko. Earcuff Zag Bijoux, 22 € l'une, colliers Gachon Pothier et Bohemian Rhapsodie Paris, bagues Marie-Alexandrine Yvernault.

**GILET** en mouton bouclette naturel et pantalon à pinces en coton, Soeur, 545 € et 245 €, top brodé en mesh, Isabel Marant. Colliers Gachon Pothier et Bohemian Rhapsodie Paris, bague Marie-Alexandrine Yvernault.



**TOP** en mérinos, polyester et jupe en coton, Ulla Johnson. Colliers Gachon Pothier et Bohemian Rhapsodie Paris, bagues Marie-Alexandrine Yvernault.

**ROBE** en viscose stretch (à dr.), Mango x Camille Charrière, 80 €. Panier souk de Marrakech. Earcuffs Zag Bijoux, colliers Gachon Pothier et Bohemian Rhapsodie Paris.





**VESTE** en coton rebrodée, Derhy, 189 €, gilet cache-cœur en agneau retourné, Soeur, 495 €, short en cuir, Isabel Marant. Sac en cuir, Paul Marius, 95 €. Colliers Gachon Pothier et Bohemian Rhapsodie Paris, et collier Bohemian Rhapsodie Paris porté en bracelet, bagues Marie-Alexandrine Yvernault.







**TOP** en coton (à g.), Antik Batik, 150 €, short léopard en popeline de coton, Ganni, 145 €, veste en daim à franges nouée autour de la taille, Sandro, 595 €. Colliers Gachon Pothier et Bohemian Rhapsodie Paris, manchette et bagues Marie-Alexandrine Yvernault, collier Bohemian Rhapsodie Paris porté en bracelet.

**CHEMISE** en coton, Maison 123, 79 €, short en coton, Molly Bracken, 50 €. Bob en coton, Dickies, 39 €, solaires Café du Cycliste, 220 €, ceinture en daim et métal, Polo Ralph Lauren, sac en cuir, Paul Marius, 245 €, collier Gachon Pothier.



**BLOUSE** en coton broderie anglaise, H&M, 60 €, jupe en coton et lin, Tory Burch. Guêtres Soeur, 50 €, sandales Palladium, 90 €. Earcuffs Zag Bijoux Paris, collier Gachon Pothier.

**GILET** en coton (à dr.), Laurence Bras, 170 €, pantalon en coton, Baziszt, 295 €. Earcuffs Zag Bijoux Paris, colliers Gachon Pothier et Bohemian Rhapsodie Paris, bagues Marie-Alexandrine Yvernault, montre en acier et diamants, Longines, collier Bohemian Rhapsodie Paris porté en bracelet.

Mannequin Marie-Violaine, agence Women 360 Management. Assistantes stylistes Alexia Giteau et Clémence Caurette. Assistant photo Vincent Thomas. Coiffure avec les soins Maria Nila et maquillage avec les produits Laura Mercier par Cyril Lanoir, agence Wise & Talented. Prix non communiqués sur demande. Merci au Fairmont Royal Palm Marrakech, 1001Productions, 1001-prods.com, Inara Camp, inaracamp.com.



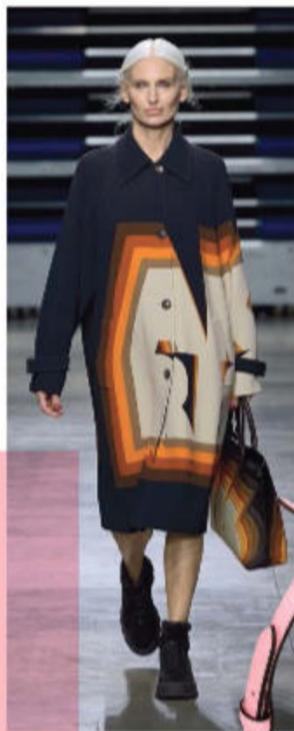
# 7 pièces

## que vous allez ressortir du placard

Vous avez gardé vos ballerines et vos slims, persuadée qu'ils reviendraient à la mode ? Bravo ! Votre patience et votre flair vont enfin payer. **PAR SOPHIE BILLAUD**

### Le cabas

Au lycée, toutes les copines paraient fièrement avec leur pliage Longchamp. Notre sac à dos customisé de pin's Bob l'Éponge est subitement devenu ringard et pour ne pas être cataloguée plouc, on a bassiné nos parents avec un objectif en tête : décrocher ce Saint Graal des it-bags. Après de rudes négociations, eureka ! Le sac était enfin à nous. Et c'est



gonflée d'un ego de reine mère qu'on s'est mise à fourrer nos livres et nos cahiers dans ce sésame pour la vie d'adulte.

**Et aujourd'hui ?** Si tout s'est bien passé, on a quitté le lycée et notre cabas pour l'école. Ça tombe bien car le sac Longchamp a lui aussi beaucoup évolué depuis cette époque. Un poil plus street et un brin plus pratique, on le découvre dans une version mini que l'on porte en bandoulière. On le choisit en toile ou tout en cuir, et on l'emmène au boulot ou en soirée.

**Notre coup de cœur :** Défilé Akris.



**SAC À MAIN**  
en cuir, Le Pliage Xtra XS, Longchamp, 350 €.

### Le boléro d'épaules

Probablement le vêtement qui a le plus décontenancé nos parents qui ne saisissaient pas son utilité puisqu'il ne couvrait que les bras. Mais comme ils nous demandaient aussi à l'époque si on avait acheté notre jean avec les trous ou si on les avait faits après, on les considérait comme des vieux croûtons qui ne comprenaient rien à la mode et on traçait en haussant les sourcils (#loosers).

**Et aujourd'hui ?**

Mi-vêtement, mi-accessoire, le boléro est la pièce qui fait mouche sur un look. On le porte au-dessus d'un tee-shirt, d'une robe ou d'une chemise.

**Notre coup de cœur :** Défilé Ottolinger.



**BOLÉRO**  
Cider, 15 €.



**JUPE LONGUE**  
Mango, 50 €.



### La jupe longue en jean

Encore un vêtement venu tout droit des années 2000 et qui nous rappelle Britney Spears la portant ultra taille basse avec un mini-crop top. De notre côté, on la mettait avec une paire de Converse et un débardeur asymétrique comme les filles du groupe S Club 7 (mention spéciale à celles qui regardaient Canal J). À cette époque, la jupe longue en jean était un incontournable du dressing que l'on enfilait pour toutes les occasions : un date, un contrôle de maths ou un déjeuner chez papi et mamie. Le tout avec des maxitalons, des tongs ou des baskets.

**Et aujourd'hui ?** On ne va pas se mentir, on avait totalement zappé ce vêtement des archives de la mode. Dommage, puisqu'en plus d'être confort, cette jupe dispose d'un réel potentiel style. Cette saison, on la choisit extra-large et extra-longue, et on la porte avec des mules et un top ou une chemise et des bottes.

**Notre coup de cœur :** Défilé Victoria Beckham.



**BASKETS** Puma, chez Courir, 110 €.

## Les baskets de skate

Celles qui ont eu leur période de skateuse (baggy et sneakers XXL inclus) et qui faisaient des ollies devant la mairie, on vous voit ! Idem pour celles qui vouaient un culte à Avril Lavigne et ont copié

ses fringues comme son smoky eyes ultra dark. On vous rassure, on est toutes passées par là et on a toutes zieuté (ou même porté) cette grosse paire de baskets. À cette époque, le nec plus ultra était la DC Shoes qui nous faisait des pieds surdimensionnés. Le must ? Ne surtout pas nouer ses lacets pour une allure encore plus nonchalante.

**Et aujourd'hui ?** Pas la peine de ressortir le vieux skate du garage de nos parents, ni l'attirail oversize de nos 16 ans. La basket de skate revient en version XXL mais se porte aussi bien avec une robe longue qu'avec un ensemble tailleur-pantalon.

**Notre coup de cœur :** Défilé Coach.

## Le slim

Dans les années 2000, Kate Moss passait sa vie en festoche ou sur les catwalks moulée dans son slim extra serré. C'était rock, subversif et hyper stylé. Par ricochet, et aussi parce que c'était la it-girl du moment, ça nous a donné envie d'en porter. On a donc adopté ces rouleaux compresseurs à cuisses sans l'ombre d'une hésitation ! Et si le confort n'était pas la première qualité de ces pantalons, on ne les aurait quittés sous aucun prétexte. Même si on avait des fourmis dans les guibolles à la mi-journée...

**Et aujourd'hui ?** Entre le baggy, le dad pant ou le cargo, difficile d'imaginer que le slim va revenir sur le devant de la scène. Mais la tendance oversize semble laisser place à une mode plus près du corps. Rentré dans une paire de bottes, des cuissardes ou des boots de motarde, le slim est plutôt flatteur. On le préfère all black, en cuir, ou en jean avec une coupe 7/8<sup>e</sup> pour un effet plus moderne.

**Notre coup de cœur :** Défilé Priscavera.



**JEAN** 501 skinny, Levi's, 90 €.

## Les ballerines

On s'imaginait les chausser et ressembler à un petit rat de l'opéra sautillant de sa maison au travail, puis du café jusqu'en boîte de nuit. Malheureusement, rien de tout cela n'est arrivé... Non seulement les ballerines nous donnaient une démarche d'éléphanteau (merci la semelle ultraplate) mais elles nous faisaient en plus sentir des pieds (inévitables quand on les porte sans chaussettes). Sans compter les douleurs dorsales causées par son manque de talons et de rebonds. Une sacrée injustice quand on sait qu'elles ont fait la renommée des looks d'Audrey Hepburn et de Brigitte Bardot (qui avaient l'air de très bien les supporter). Qu'on se rassure, ces dernières avaient une formation de danseuse classique. Ceci explique donc cela...

**Et aujourd'hui ?** On a envie de hurler vade retro satanas à la simple évocation du mot « ballerine ». On respire un bon coup et on prend sur soi car elles sont de retour dans les boutiques, les défilés, et aux pieds de Bella Hadid. À la différence qu'elles se sont payé un petit relooking et sont plus couture que jamais. On les porte avec des clous, des lanières, des talons et même des chaussettes. Associées à un jean oversize et un t-shirt blanc, on a l'assurance d'un look simple mais efficace.

**Notre coup de cœur :** Défilé Molly Goddard.



**BALLERINES** MM6 Maison Margiela, 470 €.

## La grosse ceinture

Oui, oui, il s'agit bien de celle qu'on portait par-dessus notre pantalon à pattes d'eph stretch (venu tout droit de chez Jennyfer et payé avec notre argent de poche). Of course, la ceinture ne servait à rien d'autre qu'à faire joli et on s'était franchement inspiré des looks de Buffy et des sœurs Halliwell pour cet outfit. Côté style, on préférait celle avec des clous, des strass ou des paillettes, histoire de ne pas passer inaperçue (bon goût quand tu nous tiens).

**Et aujourd'hui ?** Pas de grand changement puisqu'on la porte toujours aussi grosse et toujours avec des clous pour un style de bikeuse.

Associée à un total look en cuir ou un jean, des boots et un blouson, elle fait son plus bel effet. Mais on peut aussi opter pour un côté plus minimaliste avec une simple ceinture en cuir par-dessus une longue robe fluide.

**Notre coup de cœur :** Défilé Blumarine.



**CEINTURE** Urban Outfitters, 45 €.

# Vive les tresses!

L'équation la plus cool de la plage? On soigne nos cheveux et on les natte pour retenir tous les bienfaits. Nos conseils pour lier et délier en douceur.

PAR EMMANUELLE LANNES. PHOTOS MARC PHILBERT. RÉALISATION VISUELLE DOMINIQUE ÈVÈQUE.

La clé des vacances? Vivre de crèmes et d'eau fraîche, sans se préoccuper du vent, du sel, du chlore et du look. À condition d'y mettre les formes.

**ASSURER LE GRIP** Des cheveux propres, ça glisse et ça contrarie la justesse du tressage.

**L'ASTUCE?** Se laver les cheveux la veille, avec un shampooing sans silicone.

**SAVOIR DOSER** Pour les cheveux lisses, les torsions trop serrées fragilisent les écailles et affaiblissent la résistance. Pour les cheveux très bouclés, les twists vont dans le sens de leur courbure mais peuvent malmener le cuir chevelu. Conclusion? On crée nos tresses souples et aériennes, ou plus cool à la racine.

**L'IDÉAL?** Le ponytail tressé.

**PRÉPARER LE TERRAIN** Sur le cuir chevelu, on applique un sérum qu'on masse du bout des doigts. Sur les longueurs, des huiles végétales ou des soins doux et crémeux.

**L'ASTUCE?** En cas de cheveux très secs, opter pour un masque à base de karité, l'actif miracle, ultranourrissant.

**PROFITER DE LA SITUATION** Après un bain de soleil ou de mer, on joue l'effet spa au soleil avec les tresses.

**L'IDÉAL?** Les formules en spray, antideséchantes, qui déposent plus facilement leurs actifs.

**SOIGNER LES DÉTAILS** En bordure de visage, des petits cheveux vont tenter de reprendre leur liberté. On les maîtrise avec une crème de jour pour un effet soft naturel,

ou avec ces produits dits « Edge Control » qui fixent et hydratent les baby hair, tout en boostant leur croissance (comme le gel Edge Control Argan Oil Eco Styler).

**L'ASTUCE?** L'application avec une brosse à dents!

**FAIRE DURER LE LIEN** Certaines d'entre nous voudront garder leurs nattes longtemps. Warning: dans tous les cas, pas plus d'une semaine.

**L'IDÉAL?** Prendre soin du cuir chevelu, en appliquant sur les « rainures » visibles une pipette de sérum de croissance, suivie d'un massage avec la pulpe des doigts. Quant aux longueurs, on les hydrate avec un lait de soin, sans rinçage, vite infusé.

**ADMIRER LE WAVY** Ce serait vraiment dommage ne pas profiter du volume et du wavy créés sans rien faire (ou presque).

**L'ASTUCE?** Appliquer deux gouttes d'huile végétale avant de dénatter, pour éviter les frisottis et maintenir l'ondulation.

**PLANIFIER LE JOUR DE RELÂCHE** Et avant le shampooing, on s'offre un bain d'huile végétale.

**L'ASTUCE?** Le bun en soie dans lequel on glisse toutes les longueurs, ou l'effet cocotte d'une serviette en microfibres.

**PASSER PAR LA CASE NETTOYAGE** Avec un double shampooing + un bon masque réhydratant.

**L'IDÉAL?** Le massage du cuir chevelu du bout des doigts, ou avec une minibrosse à picots doux, pour remettre en mouvement la peau, l'assouplir et réactiver la circulation. ■

*Merci à Olivier Lebrun, fondateur d'Olab Paris, et Kelly Massol, créatrice de la marque Les Secrets de Loly.*



### **LE TRESSAGE « VANILLE »**

**Le pitch:** le tressage le plus simple, à deux branches, qui torsade les longueurs sans les tirer ni brutaliser le cuir chevelu. Ultra safe et healthy.

**Le tuto:** on sépare les cheveux libres en mèches, puis on les enduit de la racine jusqu'aux pointes de crème ou d'huile protectrice. Ensuite, on divise la mèche en deux et on enroule les brins l'un sur l'autre.

**Le truc en plus:** customiser les vanilles avec des perles, des faux piercings, des strass... Bref, s'amuser!

**Hair bag:** Perfect 7th, Argan Oil, Crème of Nature; Baume hydratant, Davines; L'Huile de Leonor Greyl; Soleil Huile Sirène, Kérastase; Huile au tamanu bio et au monoï, Klorane.

Modèles Aurélie, agence City Models, et Sophie, agence Makers by Metropolitan. Assistante stylisme Clémence Guillerm. Coiffure Vincent De Moro, agence Airport. Mise en beauté avec les produits Charlotte Tilbury par Cyril Lanoir, agence Wise & Talented. Merci à l'hôtel The Residence Tunis. Maillot Re.Sea.



## LE TRESSAGE « PANIER »

**Le pitch:** des multi-nattes, réalisées minutieusement. Seule condition? Commencer par un démêlage nickel, et un nappage à l'huile protectrice de la racine aux pointes.

**Le tuto:** on sépare avec un peigne la masse des cheveux en dessinant des sections irrégulières, puis on crée des mèches de tailles différentes. Règle du jeu: des tresses simples à trois brins, régulières, en jouant avec les volumes.

**Le truc en plus:** à la plage, protéger le cuir chevelu avec un spray SPF en racines, pour éviter les coups de soleil et l'insolation. Puis, le temps d'une soirée, zapper le shampooing, dénouer les tresses + texturiser les beach waves au spray salé.

**Hair bag:** Huile précieuse cheveux, Hair Rituel by Sisley; Voile capillaire protecteur, Aveda; Huile d'été protectrice cheveux, René Furterer: Surf Infusion, Bumble and Bumble. Maillot Vilebrequin.



## **PLAGE, MISSION HYDRATATION**

**Le pitch:** un bain de soin pour des cheveux de soie!

**Le tuto:** on s'offre un rituel réparateur avec un shampooing ultra-doux, dilué dans l'eau tiède puis versé sur les racines. Cette eau mélangée suffit à éliminer le sel sur les longueurs. Ensuite, après-shampooing démêlant et nourrissant.

**Le truc en plus:** quelques minutes avant le rinçage, émulsionner un masque réparateur pour commencer le démêlage en douceur, suivi d'un rinçage à l'eau fraîche, tête en bas.

**Hair bag:** shampooing et après-shampooing nourrissant et réparateur, Apivita; Masque 4 en 1 Hydratation Légèreté, Le Petit Marseillais; masque cheveux Sweet Repair, Coco & Eve chez Sephora; Duo Ultra-Réparateur à l'huile de ricin, Kerargan; masque hydratant, Phytojoba; brosse The Wet Detangling, Tangle Teezer; peigne démêlant, La Bonne Brosse.



Notre sélection

★ Accessoires

Chouchous réfléchissants, Lululemon (1). Élastiques La Récré, Alexandre de Paris (2). Barrettes Fruits en folie, Alexandre de Paris (4-10). Pincés crabes, Bershka (5).

★ Sous la douche

Shampooing Solide Nourrissant, Respire (9). Après-shampooing, Pink Paradise, Les Secrets de Loly (3). Peigne démêlant, La Bonne Brosse (11).

★ Super glow

Soin revitalisant sans rinçage tout-en-un, Moroccanoil (8). Masque de soin profond hydratation et tenue, Oribe (12). Strong Curl Sérum, Cut by Fred (14).

★ Boucliers

Huile d'été protectrice, Rituel solaire, René Furterer (7). Brume légère, Coco d'Amour, Activilong (13). Complément alimentaire Cheveux & ongles, Baba Nutrition (6).

THIERRY LEGAY (12)



**APRÈS  
LA PLAGE,  
L'EFFET AFRO**

**Le pitch:** on profite de l'effet mise en plis naturelle des tresses vanilles qui, une fois déroulées, forment des boucles souples, rebondies, sexy.

**Le tuto:** on « débobine » mèche par mèche, sans oublier de masser les racines en faisant bien bouger le cuir chevelu pour pimper le volume. On aère les vanilles aux doigts ou au démêloir (à dents larges), et on en profite pour appliquer un sérum ou une brume hydratante, rebooster la boucle et adoucir les pointes.

**Le truc en plus:** brosser les cheveux dans le sens du vent, et gonfler la masse jusqu'à la coiffure afro.

**Hair bag:** huile anti-fourche & casse, Energie Fruit; spray boucles instantané, DevaCurl chez Sephora; Cocktail Curl Remedy, Spray Hydratant, Les Secrets de Loly; peigne démêlant, Lazartigue; brosse Strong Curl, Cut by Fred.

Maillot Calarena.

# COMMENT FAIRE DURER L'ÉTÉ

Peau lissée et dorée, énergie au top... difficile de quitter cet état de grâce. Pour une rentrée extra-solaire, on suit ces conseils.

PAR EMMANUELLE LANNES. PHOTO MARC PHILBERT. RÉALISATION VISUELLE DOMINIQUE ÉVÊQUE.

Pendant les vacances, allégée du stress et de la course au temps, on a gagné en mine abricotée, en fermeté et en réflexes healthy. Résultat, une énergie rechargée au solaire et, surtout, l'envie de conserver cette allure wild le plus longtemps possible. Les pros nous confient leurs astuces.

## L'EFFET LUMIÈRE

### PENDANT LES VACANCES...

Les rayons UV ont stimulé endorphines et sérotonine (les molécules du bonheur) parce qu'on a passé 80 % de notre temps à l'extérieur. On a recalé notre horloge biologique, gagné en qualité de sommeil et fait le plein de good vibes. Tout bénéf!

### COMMENT PROLONGER ÇA ?

En évitant de rompre avec le plein air et la lumière.

★ **Pratiquer ses séances de sport** en dehors de la salle. Le yoga ? En forêt, sur le balcon ou au square... Le vélo ?

À Paris, on profite de l'été indien pour prendre un pass Vélib' plutôt que Navigo. Au déjeuner, on s'offre une marche de trente minutes, jambes nues et manches courtes, pour un shot d'endorphines et de vitamine D. Un coup de fil ? On le passe dehors. Une visio ? On ose la suivre en marchant dans le parc d'en bas. L'avantage : on active en même temps neurones et créativité !

★ **Compenser le manque de lumière** en investissant dans deux lampes de luminothérapie, certifiées CE médical, avec un minimum de 10 000 lux, qu'on installe dans les endroits où l'on est statique. Trente minutes par jour suffisent. Et on garde un œil sur notre appli météo : dès qu'elle annonce grand bleu, c'est vélo, marche ou trottinette obligatoire pour capter un max de lumière avant d'aller bosser.

### IL NOUS FAUT...

**Ce panty** de compression, avec short intégré, pour agir aussi sur le phénomène des jambes lourdes et diminuer le risque de courbatures, CSX Combo Evo2.

## L'EFFET GOLDY

### PENDANT LES VACANCES...

On a tout fait pour obtenir un joli bronzage en douceur. Résultat : regard lumineux, pommettes sculptées et corps comme galbé au contouring.

### COMMENT PROLONGER ÇA ?

En soutenant la mélanine, puis en passant habilement de l'or à l'abricot.

★ **Accompagner le bronzage** le plus longtemps possible. On fait une cure de gélules solaires à effet autobronzant naturel, qui dynamise la couleur et réactive la mélanine dès le premier rayon dans le ciel. En vingt minutes, c'est reparti !

★ **S'alimenter et bouger**, c'est le bon duo de la mine goldy-healthy. Dans l'assiette, tomates cuites à volonté et fruits colorés. Secret de pro : chaque jour, une portion de carottes râpées le midi et une patate douce le soir, ça marche de folie.

Quant au sport, il reproduit les effets vasodilatateurs de la chaleur et stimule la circulation : un running dans le parc et nos joues se blushent, nos cernes s'estompent.

★ **Lisser et révéler**. Pendant les vacances, l'épiderme s'est épaissi pour mieux se protéger. À la rentrée, il perd son aspect peau de pêche... Les gestes qui marchent ? Le nettoyage/démaquillage avec un gel sans sulfates pour éviter les micro-inflammations. Puis le gommage doux, deux fois par semaine, pour éliminer les cellules mortes qui grisent le teint. Autre option, la cure de peeling avec une lotion parfaitement équilibrée, à appliquer le soir sur peau propre. Résultat : un nouvel éclat et des pores resserrés.

### IL NOUS FAUT...

#### Des compléments alimentaires :

Sun Skin Supplement, Dr. Barbara Sturm ; Bergasol Sublim, Noreva ; Solaire sans sucres, Mium Lab.

#### Un gommage doux :

gommage Visage Peau radieuse, Unbottled ; Daily Hydra-Exfoliant, Odacité.

#### Un bon peeling :

Clarifique Lancôme ; Rénovateur Biphasic, Carita ; Toning Glycolic Acid 7 %, The Ordinary.

Aurélie, agence City Models, et Sophie, agence Makers by Metropolitan. Assistante stylisme Clémence Guillerm. Coiffure Vincent De Moro, agence Airport. Maquillage Cyril Lanoir, agence Wise & Talented. Merci à l'hôtel The Résidence Tunis. À g., maillot Dos Gardénias, baskets Victoria ; à dr., maillot Calvin Klein, baskets Lacoste.



## L'EFFET BODY

### PENDANT LES VACANCES...

On a bougé comme jamais, le corps est galbé et on a acquis une attitude ultraconfiante.

### COMMENT PROLONGER ÇA ?

En s'inspirant des effets de la mer, des huiles et des après-solaires.

★ **S'offrir un effet sea & sun** dans la salle de bains, avec un brossage à sec avant la douche, du dessus de pied jusqu'aux épaules. Autre réflexe pour la fermeté ? La douche de trois minutes entre 17 °C et 19 °C. Un vrai coup de fouet liftant.

★ **Terminer ses soins après-solaires.** Le taux d'hygrométrie (le pourcentage de vapeur d'eau dans l'air) est plus élevé en été, ce qui donne l'impression d'une peau repulpée, confortable, super smoothy. Dès la rentrée, ce pourcentage

va chuter et laisser le corps moins soyeux. On réagit en se tartinant d'huiles de l'été (monoï, coco). On file prendre son petit déj, le temps que l'huile se diffuse, et on applique son après-

solaire avec une noisette de lait raffermissant pour un effet deux en un. Un « workout cutané » à faire deux fois par jour.

★ **Copier l'été.** Le corps bronzé donne confiance, donc on n'attend pas de débronzer pour autobronzer ! Bien au contraire, on se sert de cette base pour ne pas se planter. L'idée ? Tous les deux ou trois jours, recourir à un après-solaire sans oublier la noisette d'autobronzant, à appliquer au gant, en mouvements lissants. ■

*Merci à Anne Marie Gabelica, fondatrice d'oOlution, et Cyrille Telling, créateur de Novexpert.*

### IL NOUS FAUT...

**Une huile :** Sensual Tamure, Monoï Hei Poa ; huile tradition nourrissante, Monoï de Tahiti, Yves Rocher ; Oleo Para O Corpo Kaya Jungle Firming, Costa Brazil ; huile d'argan, Melvita ; huile de massage solide, Lush. Et, à consommer, huile d'olive, zéro pesticide, Terra Delyssa.

**Un soin corps :** After Sun Yoghurt, Korres et gel Reflets de Soleil, Esthederm ; gel-crème apaisant Hydrazone, Guinot et Self Tan, St. Tropez ; baume réparateur, Lancaster et gelée Bronze Goddess, Estée Lauder ; Rio Radiance Cream, Sol de Janeiro.

# COSMOPOLITAN



## LE CLEAN PULSE

### LA BROSSE NETTOYANTE A VIBRATIONS SONIQUES

HELLO GOODSKIN  
PARIS

30€

AU LIEU DE  
107,40€\*

SOIT 72%  
de remise



DÉCOUVREZ LE CLEAN PULSE  
PAR HELLO GOODSKIN. LA BROSSE  
NETTOYANTE À VIBRATIONS SONIQUES  
ADAPTÉE À TOUS LES TYPES DE PEAU.  
RÉVOLUTIONNEZ VOTRE ROUTINE BEAUTÉ  
ET PROFITEZ D'UNE PEAU LISSE  
ET D'UN TEINT LUMINEUX TOUTE L'ANNÉE.  
HYGIÉNIQUE & WATERPROOF  
DES RÉSULTATS VISIBLES

VALEUR : 79,90 €



VERSIONS  
NUMÉRIQUES  
INCLUSES

BULLETIN D'ABONNEMENT

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

MES COORDONNÉES

**1 AN À COSMOPOLITAN** (11 N° - 27,50 €)  
**+ LA BROSSE NETTOYANTE HELLO GOODSKIN**  
**= 30€** au lieu de 107,40€\* soit 72% de remise

592POP1

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

**PAR INTERNET** (site officiel d'abonnement)  
**magazines.fr** avec le code express **592WP**

**PAR QR CODE**



**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

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

Prénom : \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Offre valable 3 mois en France Métropolitaine, dans la limite des stocks disponibles. Photos non contractuelles. Pour l'étranger, veuillez nous consulter. Vous recevrez votre abonnement et votre brosse nettoyante à vibration dans un délai de 5 à 6 semaines à compter de la réception de votre règlement. Vous pouvez acheter séparément votre magazine au prix de 2,50€ + 5€ de frais de livraison et la brosse nettoyante à vibration au prix de 79,90€. 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 de leurs 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, 9 Place Marie Jeanne Bassot 92300 Levallois-Perret, 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 TTC public

DÉCO ★ CUISINE ★ ASTRO ★ ÉVASION

# COSMOPOLIS

## TROPICAL

Elsa Poux, créatrice de la marque de mode et de déco Mapoésie, partage avec nous sa passion des couleurs, des formes graphiques et son goût du voyage.

PAR MATHILDE BILL. PHOTOS JULIE ANSIAU.



### EXOTIQUE

Pas besoin de partir loin : végétation luxuriante, tapis et coussins graphiques invitent au farniente.

## Sur quelle table on discute le mieux ?

Celle remplie de bons petits plats et de bons vins, et qui, surtout, accueille amies et amis !

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

Une chaise Mies van der Rohe Brno 255 pour Knoll : un classique.

## La boutique où vous pouvez passer la journée ?

La Maison Générale, à Saint-Malo, et les boutiques de brocante.

## Un bon tapis sans y laisser son héritage ?

Un tapis Mapoésie, évidemment !

## Papier peint ou peinture ?

En ce moment, j'ai un coup de cœur pour le papier peint du botaniste Francis Hallé chez Bien Fait.

## Votre dernier achat déco ?

Un grand panier vintage en vannerie : une beauté !

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

Mes chaises de salon Gio Ponti.

## Des rideaux pour vos fenêtres ?

Depuis toujours, j'utilise des saris indiens en guise de rideaux. Je n'ai pas encore trouvé ceux de la maison, mais j'y travaille...

## Votre pièce préférée chez vous et pourquoi ?

Je passe beaucoup de temps dans la cuisine. C'est une pièce totalement communicante avec le salon, le bureau de mon mari, et ouverte sur l'extérieur.

## Un cadeau pour une crémaillère ?

Un plat ou un vase en céramique.

## Votre designer préféré ?

### Pour quel objet ?

Jeremy Maxwell Wintrebert, souffleur de verre, pour ses luminaires et Axel Chay pour sa lampe Modulation.

## L'expo que vous ne loupez pas ce mois-ci ?

Celle du musée Picasso à Paris, qui invite le styliste anglais Paul Smith jusqu'au 27 août.

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

Chez nous, on a cassé un maximum de murs pour ouvrir les espaces et les rendre lumineux, et ajouté des portes vitrées coulissantes pour une circulation fluide. ■

*On la retrouve sur mapoesie.fr.*



### DOUCEUR

Une salle à manger lumineuse ouverte sur l'extérieur. Les formes rondes de la table, des luminaires et de la décoration apaisent le regard.



### WAVY

Bougeoirs en grès, Flora, Octaëvo, 25 € et 35 €.

### NATURE

Lampe à poser en raphia, 27 x 42,5 cm, UMI, But, 75 €.

### GÉOMÉTRIQUE

Tapis en polyester recyclé, 170 x 240 cm, Abstract Roux, mapoesie, 450 €.

### RELAX

Fauteuil de jardin en aluminium vert cèdre, Doume, Alinea, 259 €.

### POP

Tabouret en métal, 30 x H. 45 cm, Bouchara, 130 €.



### BLUSH

Un îlot central qui a tout bon dans cette cuisine ouverte. Le mélange des tons doux et foncés est savamment orchestré.



### ÉLÉGANTE

Dans la chambre parentale, motifs géométriques et couleurs vives sont mis en valeur par la teinte ocre de la tête de lit et le parquet blond.



### RONDEURS

Une niche aménagée pour lire un livre, papoter ou ranger du bois... Un coin cosy réussi.



### ORIGINAL

Un mur de carrelage comme parois de douche et séparation de l'espace.



ENGAGÉE **BIO**  
EN FAVEUR D'UN **BIO**  
**ÉQUITABLE**  
**FRANÇAIS**



La Boulangère & Co - SNC - RCS La Roche-sur-Yon 429081565 - Siège social : CS 40201 - 85140 Essarts en Bocage

## DES PRODUITS BIOLOGIQUES DEPUIS 20 ANS...



- Nous produisons des produits Bio depuis 2001 déjà et proposons aujourd'hui plus de 20 pains et viennoiseries biologiques.



## ... INVESTIS DANS LE COMMERCE ÉQUITABLE FRANÇAIS



- Nos pains et viennoiseries sont fabriqués avec de la farine de blé et des œufs issus du commerce équitable français, certifiés Agri-Ethique France.
- Nous garantissons, avec ce label, un revenu équitable et rémunérateur aux agriculteurs français, sur une durée minimum de 3 ans, favorisant ainsi la pérennité de leurs exploitations.



## ... ENGAGÉS POUR L'ENVIRONNEMENT

- Nous achetons de l'électricité verte Origine France garantie pour fabriquer nos produits à marque La Boulangère Bio.



- Nous reversons 1% du chiffre d'affaires La Boulangère Bio à des associations porteuses de projets pour la préservation de l'environnement.
- Nous conditionnons 97% de nos produits La Boulangère Bio en emballages recyclables.



## ... QUI SOUTIENNENT L'EMPLOI EN FRANCE

- Nos sites de fabrication sont tous situés en France.
- Nos matières premières principales, blé et œufs Bio, proviennent exclusivement des exploitations de nos agriculteurs partenaires locaux.



... ET SURTOUT BON



# Plein soleil

Quatre recettes pour inviter la Méditerranée dans l'assiette.

RECETTES LOULOU KITCHEN. PHOTOS PIERRE JAVELLE. COORDINATION ELSA MARGOT.

Lou Elsener, alias Louloukitchen, est une instagrammeuse cuisine qui cartonne. Nous, on a flashé sur les petits plats de son livre *Tomate, feta, huile d'olive & citron* (éd. Marabout). Entre Paris, le sud de la France et le Maroc, Loulou pioche des idées et invente des recettes qui font la part belle aux parfums et aux saveurs : ail, herbes fraîches, citron... C'est en observant sa mère et en partageant les grandes tablées depuis l'enfance qu'elle réalise combien un repas simple, fait avec amour, peut créer des moments uniques. Son leitmotiv ? Les produits traditionnels rehaussés d'épices et d'herbes, si chers à sa culture familiale. Au menu, une cuisine d'été méditerranéenne, version salée ou sucrée, à déguster sur le pouce ou à partager. Bon appétit!

## Salade de melon, pignons & pesto de roquette

### Pour 4 personnes

- 1 melon
- 1 concombre
- Quelques tomates cerises
- Le jus de ½ citron
- 2 oignons nouveaux
- ½ bloc de feta
- Quelques feuilles de basilic
- 2 c. à s. de pignons de pin

### Pour la sauce:

- 1 belle poignée de roquette
- 1 botte de basilic
- 30 g de parmesan
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 40 g de pignons de pin

**Coupez** le melon en morceaux, épluchez le concombre et détaillez-le en tagliatelles (c'est ce qui fera toute la différence dans votre salade).

**Coupez** les tomates cerises en deux, ciselez les oignons nouveaux, le basilic et émiettez la feta.

**Mettez** tous les ingrédients dans un saladier.

**Préparez** la sauce – il suffit de mixer tous les ingrédients –, versez-la sur la salade et ajoutez les pignons et un peu de basilic à la fin.



## Tatin d'aubergines

### Pour 4 personnes

- 1 pâte feuilletée
- 2 aubergines
- 5 tomates séchées
- 1 bûche de chèvre frais
- Thym frais
- 3 c. à s. de miel
- Huile d'olive

**Découpez** les aubergines en lamelles fines, et faites-les dorer sur chaque face dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Épongez-les sur du papier absorbant pour retirer l'excédent d'huile.

**Badigeonnez** de miel le fond d'un moule à cake, ajoutez les aubergines, les tomates séchées et le chèvre en superposant les légumes et un peu de thym frais.

**Disposez** la pâte sur le dessus en rabattant les bords à l'intérieur.

**Enfournez** 30 minutes à 190 °C.

**Retournez** la tarte à l'aide d'un grand plat.

**Dégustez** tiède.



## Tarte à la tomate

### Pour 4 personnes

#### Pour la pâte:

- 200 g de farine de blé
- 125 g de fromage blanc
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de graines de sésame grillées
- 1 c. à c. de sel de Guérande

#### Pour la garniture:

- 6 grosses tomates
- 1 oignon rouge
- 1 c. à s. de miel
- 1 c. à s. de chapelure
- 1 grosse c. à s. de moutarde
- 1 stracciatella de 250 g
- quelques feuilles de basilic

**Préparez** la pâte avec tous les ingrédients. Mélangez bien à la main, formez une boule et réservez au frais dans du papier cuisson, au minimum 1 heure. Étalez ensuite sur du papier cuisson, à l'aide d'un rouleau pâtissier et d'un peu de farine. Badigeonnez de moutarde puis saupoudrez la chapelure, pour éviter que les tomates ne rendent de l'eau.

**Émincez** l'oignon rouge et mélangez-le dans un bol avec le miel.

**Disposez** les tomates en rondelles, ajoutez l'oignon par-dessus, repliez les bords de la tarte et enfournez 35 minutes à 200 °C.

**Déposez**, à la sortie du four, une belle stracciatella au milieu et quelques feuilles de basilic.



# LES CROQ!

**UNE IRRÉSISTIBLE ENVIE DE CROQUANT !**

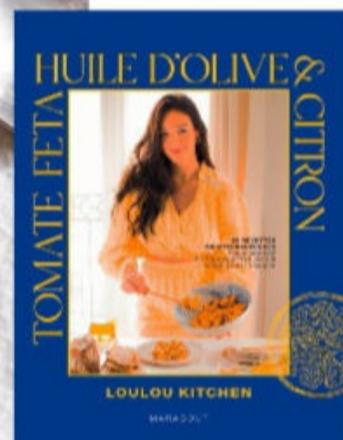
*Apéritif, entrée, pique-nique, snacking*



**Au rayon Fruits et Légumes**



Au programme de ce livre alléchant, plus de 80 recettes de tous les jours, gourmandes, parfumées et healthy : gaspacho de betterave et framboises, galettes de courgettes, parmesan et basilic, crumble de cabillaud aux légumes du soleil... Et quelques douceurs pour terminer le repas en beauté : crème brûlée au safran, flan à la fleur d'oranger... De quoi varier les plaisirs cet été !  
*Tomate, feta, huile d'olive & citron*, par Loulou Kitchen, éd. Marabout, 19,90 €.



## Pastilla mascarpone & figues confites

### Pour 4 personnes

- 4 feuilles de brick
- 10 g de beurre fondu
- 30 cl de lait
- 250 g de mascarpone
- 2 c. à s. de Maïzena®
- 100 g de sucre
- 1 c. à s. d'eau de fleur d'oranger
- 2 figues fraîches
- Quelques amandes

**Mélangez** le lait, le sucre, l'eau de fleur d'oranger, la Maïzena® et le mascarpone, puis faites chauffer dans une casserole et remuez jusqu'à épaississement. Réservez la crème au frais.

**Pliez** chaque feuille de brick en quatre et découpez-y des disques (4 par feuille). Déposez-les sur une plaque garnie de

papier cuisson et badigeonnez-les de beurre fondu. Placez-les dans un four préchauffé à 180 °C pendant 5 minutes.

**Superposez** en couches les feuilles de brick et la crème, puis disposez des tranches de figue sur le dessus et quelques amandes grillées 2 minutes à la poêle pour plus de gourmandise. ■

# ABONNEZ-VOUS 1 OU 2 ANS À COSMOPOLITAN



VERSIONS  
NUMÉRIQUES  
INCLUSES



1 AN  
=  
**25€**  
AU LIEU DE 27,50€\*

2 ANS  
=  
**46,80€**  
AU LIEU DE 55€\*

soit **15%**  
de remise

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



**EN FLASHANT  
CE QR CODE**

SUR **magazines.fr** (site officiel d'abonnement)  
en tapant ce code express **592WP1**

**PAR CHÈQUE**

**JE CHOISIS L'OFFRE :**

**2 ANS** 592POS1

**1 AN** 592POS2

SUR PAPIER LIBRE, INDIQUEZ VOS COORDONNÉES (nom, prénom, adresse complète, téléphone, email)  
et joindre ce coupon, sous enveloppe non affranchie avec votre chèque libellé à l'ordre de COSMOPOLITAN à :  
**COSMOPOLITAN - Service Relation Client - Libre Réponse 56389 - 93309 Aubervilliers Cedex**

Offre valable en France Métropolitaine. 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. Les informations collectées sont destinées à la société Marie Claire Album SAS. Elles sont collectées et 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 ou par courrier à Groupe Marie Claire-DPO - 9 Place Marie Jeanne Bassot 92300 Levallois-Perret, en justifiant de votre identité. Vos données postales sont susceptibles d'être transmises à nos partenaires commerciaux. Si vous ne le souhaitez pas, merci de cocher  cette case ou de nous en informer à l'adresse ci-dessus. Pour toute information complémentaire, consulter notre Politique de Confidentialité sur notre site magazines.fr. (\*) Prix TTC public

## BÉLIER

21 mars-20 avril

**Aimer:** C'est l'été pour de vrai! Vénus continue d'enseigner votre vie en créant les conditions idéales à l'expression du désir et des sentiments. À deux, comptez sur un regain de désir et de créativité érotique. En solo? Prévoyez des palpitations intéressantes vers le 6 ou le 21.

**Réussir:** Mars dynamise la sphère pro et vous aide à être au top de votre efficacité. C'est une bonne période pour prendre le lead d'une équipe, mettre en avant votre vision des choses et canaliser votre créativité bouillonnante. À surveiller: un optimisme financier parfois excessif.

**Profiter:** D'un contexte glamour et créatif.

## GÉMEAUX

22 mai-21 juin

**Aimer:** Trouver un terrain d'entente risque d'être ardu en début de mois, car les émotions parasiteront un peu le dialogue. Heureusement, Vénus vous promet aussi des moments de pure complicité, des jeux de séduction excitants et des ouvertures prometteuses en termes de rencontres.

**Réussir:** Bon, il va falloir s'accrocher, car entre désaccords, humeurs énervées ou projets retardés, c'est plutôt laborieux. Évitez les réactions à chaud, faites le tri dans vos priorités ou, mieux, partez en vacances! Retour à plus de fluidité vers la fin du mois et, promis, la rentrée sera top.

**Profiter:** De jolies rencontres.

## TAUREAU

21 avril-21 mai

**Aimer:** Août sera-t-il le mois de tous les orgasmes? En tout cas, vous pouvez compter sur Mars pour insuffler un nouvel élan à votre vie amoureuse, booster votre libido, et sur Vénus pour favoriser l'intimité émotionnelle. En bonus, une sensualité à exploiter sans modération.

**Réussir:** Les affaires reprennent. Là aussi, Mars vous dynamise et, avec le soutien de Jupiter, on voit mal ce qui pourrait vous arrêter. C'est une super période pour entreprendre, exprimer votre créativité, et vous pouvez compter sur de belles opportunités de vous démarquer.

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

## CANCER

22 juin-22 juillet

**Aimer:** La tendance est à la découverte et aux échanges, autant dire que si vous comptiez sur une retraite en solitaire, c'est raté. Au menu de ce mois ultra sociable: des mots, du jeu, de la séduction et surtout des rencontres qui vont vous donner envie de vous projeter.

**Réussir:** Là aussi, Mercure et Mars vont booster à fond votre vie sociale. C'est une super période pour contacter des gens, vendre une idée ou développer votre communauté sur les réseaux. Un projet créatif ou en lien avec le domaine artistique pourrait se concrétiser.

**Profiter:** D'ouvertures intéressantes.



# BON ANNIVERSAIRE MISS LION!

**Votre année solaire.** À vous, grands projets et évolution professionnelle. Jupiter vous donne un réel coup de pouce pour concrétiser vos ambitions. En bonus? Le grand retour du frisson amoureux.

**Vos grands moments love.** Jouez les divas et envoûtez à tout va d'août à octobre, enflammez-vous en décembre et janvier, laissez-vous surprendre en mars, roucoulez joyeusement en juillet.

**Vos heures de gloire.** Comptez sur des opportunités en septembre, révélez-vous en novembre, imposez votre style en décembre et janvier, trouvez des soutiens en mai et juin.

PAR CAROLE VAILLANT  
ILLUSTRATION PEGGY MOQUAY

## LION

**23 juillet-23 août**

**Aimer:** Le Soleil et Vénus rayonnent dans votre ciel, boostant au passage votre pouvoir de séduction.

Ce mois-ci, susciter le désir et l'amour sera aussi naturel que respirer. Comptez sur une grande complicité érotique avec votre partenaire. En solo, ça pourrait faire tilt vers le 3 ou le 16.

**Réussir:** C'est le moment idéal pour valoriser votre travail ou attirer l'attention sur vous, d'autant que le contexte est très ouvert en termes de rencontres et d'échanges. C'est aussi une bonne période pour trouver des soutiens matériels ou concrétiser un projet perso qui vous tient à cœur.

**Profiter:** De succès doux pour l'ego.

## SAGITTAIRE

**23 novembre-21 décembre**

**Aimer:** Le beau temps continue. Toujours en phase avec vos désirs, Vénus crée les conditions idéales à l'expression des sentiments et pourrait même vous proposer des expériences inédites et particulièrement enthousiasmantes. En bonus, de vraies possibilités de rencontre vers le 6 ou le 12.

**Réussir:** Au boulot! Comptez sur un niveau d'énergie élevé et des opportunités de vous distinguer mais attention, car il va aussi falloir compter avec pas mal de contretemps, défis à relever et tensions relationnelles.

À cultiver : patience, stratégie et art du compromis.

**Profiter:** D'une météo love anticyclonique.

## VIERGE

**24 août-23 septembre**

**Aimer:** Qu'est-ce que c'est, on vous tient tête? Faites preuve de patience, car si les circonstances ou les gens risquent de bloquer un peu en début de mois, la seconde quinzaine s'annonce joyeusement débridée et vous promet des réponses à la hauteur de vos attentes. Au top : le sexe.

**Réussir:** Mercure et Mars boostent votre activité mentale et vous rendent incisive, mais parfois impatiente ou trop réactive. Surtout si vous rencontrez des oppositions à vos idées, ce qui risque d'être le cas.

Misez plutôt sur la seconde partie du mois si vous avez un message à faire passer.

**Profiter:** D'une énergie conquérante.

## CAPRICORNE

**22 décembre-20 janvier**

**Aimer:** Ce mois-ci, le ciel vous transforme en aventurière du plaisir, vous aurez envie de suivre vos désirs, de goûter à tout et de vibrer sans retenue. À deux, c'est le moment de réveiller la passion. En solo, une rencontre pourrait bien vous faire décoller vers le 8 ou le 13, tenez-vous prête.

**Réussir:** C'est top! Vous êtes portée par un courant vraiment dynamique qui vous permet toutes les audaces. C'est une super période pour défendre vos idées avec succès, débusquer les meilleures opportunités ou donner de l'élan à vos projets. À valoriser à fond : votre créativité.

**Profiter:** D'un bonus d'énergie et d'audace.

## BALANCE

**24 septembre-23 octobre**

**Aimer:** Ce mois-ci, l'amour est un sujet d'avenir. En couple ou en solo, pas mal de choses vont se décanter, tant dans votre approche des relations, plus confiante, que dans les faits, avec des rencontres, des échanges ou des projets qui vont vous donner envie de connaître la suite.

**Réussir:** Vous êtes actuellement dans une phase de transition, qui va plutôt mettre l'accent sur votre monde intérieur, révélant des pensées, des envies plus en accord avec vos motivations. La bonne nouvelle : Mars sera chez vous à partir du 28 pour booster tous vos projets.

**Profiter:** D'une jolie brèche vers l'avenir.

## VERSEAU

**21 janvier-18 février**

**Aimer:** Exit Tinder, Fruitz et consorts, Vénus prend les choses en main et ça va déménager. À vous, regards qui s'accrochent, attirances partagées et réciprocité des sentiments. Ce mois-ci, faire une rencontre qui a du sens n'a rien d'une utopie. En couple, comptez sur une alchimie magique.

**Réussir:** Là aussi, l'énergie circule bien entre vous et les autres. C'est une période idéale pour travailler en équipe ou en binôme, nouer des contacts ou apaiser les tensions. Comptez sur des retours encourageants et des opportunités de mettre enfin vos compétences en valeur.

**Profiter:** D'un contexte relationnel harmonieux.

## SCORPION

**24 octobre-22 novembre**

**Aimer:** Fini les affres passionnelles, ce mois-ci, votre ciel vibre en harmonie et dans la générosité. À deux, vous serez dans une vraie dynamique d'échange et de plaisir. Marre d'être en solo? Tant mieux, car vos chances de faire une rencontre digne de ce nom seront bien réelles.

**Réussir:** Ouf, l'ambiance se détend, mais pas question de se ramollir car Mars est là pour vous doper. C'est une magnifique période pour monter au créneau, défendre vos idées et trouver des soutiens. Vous pourriez recevoir une réponse positive concernant un projet vers la fin du mois.

**Profiter:** D'un ciel sympa et ouvert aux rencontres.

## POISSONS

**19 février-20 mars**

**Aimer:** Vénus vous rappelle que c'est au quotidien que l'amour s'exprime le mieux. Comptez sur un vrai sentiment d'unité avec votre partenaire. Célib? L'intensité monte d'un cran, vous pourriez vous enflammer pour quelqu'un qui vous provoque ou vous challenge d'une façon ou d'une autre.

**Réussir:** Mercure et Mars sont d'humeur offensive. Résultat : beaucoup d'énergie, tant sur un plan mental que physique, des échanges et des collaborations stimulantes, mais aussi pas mal de désaccords et de conflits d'ego générateurs de stress. Patience, la fin du mois va calmer le jeu.

**Profiter:** De rencontres excitantes.

SEP M  
TOP  
ventes

www.magazine-avantages.fr

N° 419 / SEPTEMBRE

# avantages

**Énergie, courses,  
transports...**

NOS VRAIS  
BONS PLANS

**SANTÉ**

LES ANTI-ÂGE  
DU CERVEAU

30  
RECETTES  
FACILES

**Bretagne  
Sud**  
NOS  
ADRESSES  
DE CHARME

**SYSTÈME D**

LES PETITES  
PLANTES QUI  
SOIGNENT

**VIVE LA CUISINE!  
DES VACANCES!**

*DE L'APÉRO AU DESSERT,  
ON RÉGALE SA TRIBU*

En kiosque actuellement

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

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

## Abonnements Cosmopolitan

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

TARIFS ABONNEMENT	11 numéros TTC
France	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 3<sup>e</sup> trimestre 2023.



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

HORS ENCARTS

## 3 RAISONS DE POSER SES VALISES À LA BADIRA, EN TUNISIE

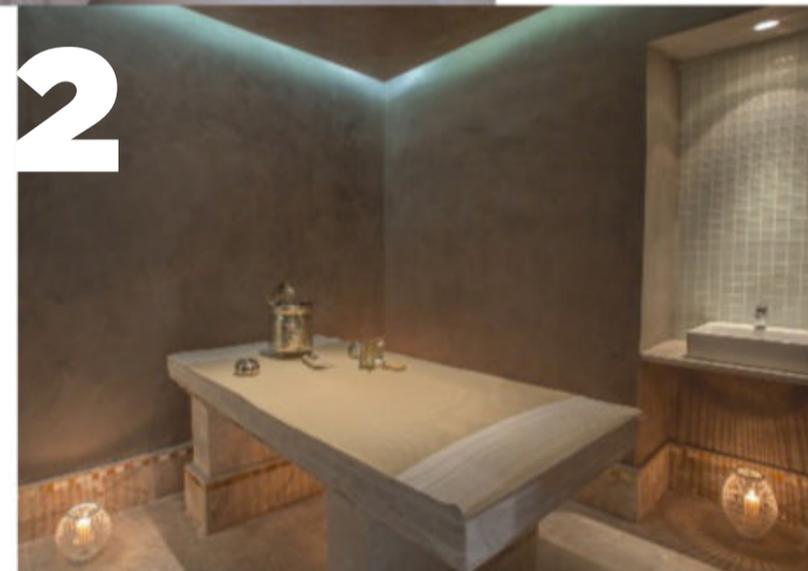


### 1 POUR S'OFFRIR UN COIN DE MÉDITERRANÉE

Les 130 suites que compte l'hôtel le plus luxueux de Hammamet, en Tunisie, ont toutes une vue plongeante sur la grande bleue et l'étendue de sable doré réservée aux clients.

### 2 POUR SE FAIRE CHOUCOUTER AU SPA CLARINS

Coup de cœur pour le soin signature La Badira: hammam, gommage, enveloppement au rhassoul puis massage olfactif, il nous transporte très très loin.



### 3 POUR GOÛTER LES SPÉCIALITÉS LOCALES

Dans les deux restaurants de gastronomie tunisienne et méditerranéenne, on se régale d'une mechouia, d'une tbikha de légumes verts ou d'un cous-cous à tomber.

**J'Y VAIS!**  
Infos et réservations sur [labadira.com](http://labadira.com)

# JOUEZ ET GAGNEZ



Les Poulettes.fr  
Créatrices de Bijoux

## 6 chèques-cadeaux Les Poulettes

Pour sa collection été 2023, la boutique en ligne Les Poulettes.fr a imaginé des bijoux originaux réalisés par ses créatrices. Ce sont les accessoires ou les cadeaux idéaux pour toutes les occasions: bracelets Liberty, bague Tournicoti, broches Fleurs, boucles d'oreilles Cercles de Nacre... La magie Les Poulettes.fr opère une nouvelle fois! Retrouvez vite toutes leurs créations sur [lespoulettes.fr](http://lespoulettes.fr), ou au 0977723424. (Valeur: 50 €). Code: **COSMO20**



## 10 fontaines en céramique Streamside PetSafe®

La fontaine en céramique PetSafe® pour animaux de compagnie Streamside, d'une capacité de 1,8 litre, est dotée d'un filtre à charbon et d'un autre en mousse pour éliminer les poils, la salive et les impuretés de l'eau. Elle propose ainsi une eau propre et fraîche tout au long de la journée. [petsafe.net/fr](http://petsafe.net/fr) (Valeur: 70,99 €). Code: **COSMO21**

# Envoyez le code du lot pour lequel vous souhaitez participer par SMS au 74 400\*

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



## 3 séjours pour 2 adultes/2 enfants au Parc du Futuroscope

Au Futuroscope, vous plongerez au cœur d'une tornade avec Chasseurs de Tornades, élue meilleure attraction au monde. Vous deviendrez astronaute avec Objectif Mars et à la nuit tombée, vous découvrirez le spectacle nocturne, La Clé des Songes. Vous succomberez à 40 attractions irrésistibles, chacun aura sa préférée! Futuroscope, toutes les forces d'attraction. [futuroscope.com](http://futuroscope.com) (Valeur: 480 €). Code: **COSMO23**



## 30 bons d'achat Spartoo

Fashionista, BCBG ou fan de sneakers: tous les goûts sont permis! Sur Spartoo, vous trouverez forcément la pièce qui vous fera plaisir, parmi plus de 10 000 marques de chaussures, vêtements et sacs... [spartoo.com](http://spartoo.com) (Valeur: 50 €). Code: **COSMO22**



Règlement disponible dans son intégralité sur Internet: <http://gagnants.marieclaire.fr/reglement.html> ou sur simple demande écrite à GMC Media - Sophie LEBAS - 9, place Marie-Jeanne Bassot, CS 50230, 92593 Levallois-Perret cedex, en précisant nom du jeu + nom + numéro du magazine. Jeux ouverts du 27/07/2023 au 31/08/2023. SMS + 0,75 € par envoi + prix d'un SMS x 4. Gagnants désignés 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

SMS+

DR. GLORYPARIS - D. LAMING, ARCHITECTE - FUTUROSCOPE PHOTOS NON CONTRACTUELLES. PRIX DONNES À TITRE INDICATIF.

OFFRE SPÉCIALE ÉTÉ

# 2 ABONNEMENTS POUR 35 €

## + 1 CADEAU AU CHOIX



VERSIONS NUMÉRIQUES INCLUSES

Jusqu'à  
**50%**  
de réduction



**SKIN-UNIFY**  
Crème uniformisante illuminatrice. Ce soin est une crème anti-taches illuminatrice à l'effet immédiat. Il s'inspire de 3 techniques de médecine esthétique [ laser - peeling - medical strobing ] pour une peau uniforme et lumineuse.

**LABORATOIRES FILORGA**  
PARIS



**SET DE 4 VERRES À CHAMPAGNE** **SPIEGELAU**  
THE CLASS OF GLASS

Fabriqués dans des usines de haute technologie, la forme et la finesse de l'Authentis assurent des résultats de dégustation exceptionnels pour tous les Champagnes. Ce verre est idéal pour les professionnels et les particuliers grâce, entre autres, à une garantie de 1500 passages en lave-vaisselle sans casse et sans altération.

Hauteur 220 mm - Ø 70 mm. Contenance : 27 cl. Valeur du set : 47 €

OUI, JE M'ABONNE ET JE CHOISIS :

2 ABONNEMENTS  
+ 1 CADEAU AU CHOIX\*

35 €



OU



M23PC05A

JE CHOISIS MES MAGAZINES

- | GRAND FORMAT             |   | FORMAT POCHE             |
|--------------------------|---|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>marie claire</b><br>10 NUMÉROS             | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <b>avantages</b><br>8 NUMÉROS                 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <b>COSMOPOLITAN</b><br>11 NUMÉROS             | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <b>marie claire Maison</b><br>6 NUMÉROS       |                          |
| <input type="checkbox"/> | <b>marie claire idées</b><br>4 NUMÉROS        |                          |
| <input type="checkbox"/> | <b>Cuisine et Vins DE FRANCE</b><br>5 NUMÉROS |                          |
| <input type="checkbox"/> | <b>LA REVUE DU VIN DE FRANCE</b><br>3 NUMÉROS |                          |

M'ABONNER, C'est tout simple !

EN FLASHANT  
CE QR CODE



PAR INTERNET (site officiel d'abonnement)  
**magazines.fr/ete2023**

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

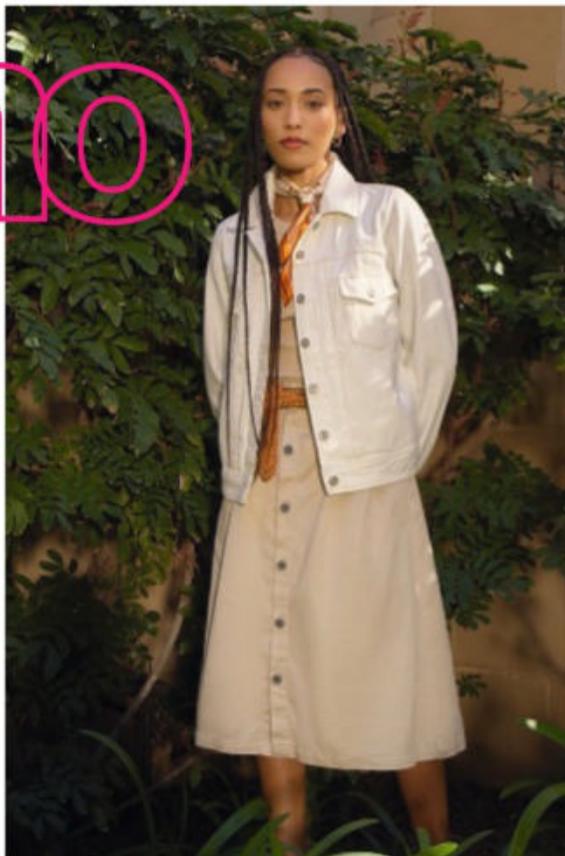
PAR CHÈQUE Sur papier libre, indiquez vos coordonnées (nom, prénom, adresse complète, téléphone, email) et joindre ce coupon, sous enveloppe non affranchie avec votre chèque libellé à l'ordre de GROUPE MARIE CLAIRE à :

**GROUPE MARIE CLAIRE** Service Relation Client  
Libre réponse 56389- 93309 Aubervilliers Cedex

Offre valable jusqu'au 30/9/2023 réservée à la France Métropolitaine dans la limite des stocks disponibles. Vous recevrez votre abonnement ainsi que votre cadeau dans un délai de 5 à 6 semaines. Vous pouvez acheter séparément les différents magazines à leurs prix unitaires + 2,50 € de frais de port. Pour l'étranger, nous consulter. Ces informations sont destinées au Groupe Marie Claire. Elles sont collectées et utilisées à des fins de traitement de votre abonnement. Le cas échéant, votre adresse mail sera utilisée pour suivre votre abonnement et vous envoyer les communications dont vous bénéficiez en tant qu'abonné. En application de la réglementation en vigueur, vous disposez des droits d'accès, de rectification, d'affichage, 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.fr](mailto:dpo-mc@gmc.fr) ou par courrier à Groupe Marie Claire DPO - 9 Place Marie Jeanne Bassot 92300 Levallois-Perret, en justifiant de votre identité. Vos données postales sont susceptibles d'être transmises à nos partenaires commerciaux. Si vous ne le souhaitez pas, merci de cocher cette case  ou de nous en informer à l'adresse ci-dessus. Pour toute information complémentaire, consulter notre Politique de Confidentialité sur le site [magazines.fr](http://magazines.fr) (\*) Prix public TTC

# Cosmo & Co

Par Anna Taverla



## Summer vibes

Cet été, on veut de la légèreté sans mettre notre style de côté. Notre meilleure alliée ? Cette jupe de chez **Dockers**, confortable et stylée, qui s'adapte à toutes les occasions. On craque pour son tissu léger et ses poches latérales qui nous permettent un max de liberté. C'est le vêtement intemporel qu'il nous manquait ! Infos sur [dockers.com](https://dockers.com)

## Prendre soin de soi

Pour éviter la sécheresse et les inconforts intimes, la crème nettoyante **Ozaly's** hydrate la vulve en déposant un film protecteur sur la surface de la muqueuse. Riche en acide lactique, ce soin lavant favorise la croissance des lactobacilles et assure ainsi une protection optimale. En pharmacies et partenaires agréés.



## Et tchin !

On trinque à toutes nos grandes (et petites) célébrations estivales avec le champagne **Gosset**. Avec sa robe dorée, ses fines bulles pétillantes et sa saveur à base de Chardonnay et Pinot Noir, on est sûre qu'il séduira toute la tablée ! Parfait pour l'apéro, on n'hésite pas à le sabrer pour nos petits plats mijotés. Santé ! **Grande Réserve**, Gosset, [champagne-gosset.com](https://champagne-gosset.com)



## Sous le soleil

La dernière création de **Karma** nous transporte directement sur les plages de Copacabana. Sa recette exotique et pétillante à base d'ananas, purée de mangue et vanille nous désaltère tout en prenant soin de notre santé puisque le kombucha est une boisson ancestrale connue pour ses bienfaits sur la digestion. À consommer sans modération ! **Karma Sunset**, 5,60 € le litre.



## On fait le plein de vitamines



Notre peau se réénergise de l'intérieur grâce à la gamme Vitamine C de **Garnier**. Avec ses crèmes hydratantes, son masque et sa solution micellaire, tous reboostés en vitamine, on donne un coup d'éclat à notre teint. Le soin pour les yeux, lui, réduit les signes de fatigue et le sérum de nuit qui nous chouchoute pendant qu'on dort. 100% efficace ! Plus d'infos sur [garnier.fr](https://garnier.fr)



## Pause gourmande

Pour le goûter ou le petit déj', on déguste ces petits pains au lait garantis sans sucres ajoutés. Grâce à une recette spéciale, la saveur du pain est préservée mais sans ajout superflu pour un moment de plaisir assuré. Une viennoiserie parfaite pour toutes celles qui tiennent à faire des encas équilibrés. **Pains au lait frais sans sucres ajoutés**, **La Boulangère**.

## Une égérie de choc

Connue pour sa musique entraînante et son sens de la mode, la pop star Dojo Cat devient la nouvelle égérie **Skechers**. Celle qui endiablait la scène comme les fashion-week nous en met plein les mirettes sur les publicités. Chaussée du modèle le plus mythique (la Uno), elle électrise les campagnes avec son esthétique vibrante et colorée. On retrouve toutes les baskets sur [skechers.fr](https://skechers.fr)



## On garde la pêche

Pour éviter les coups de pompe, on soutient notre système immunitaire avec le complément alimentaire **Vitalité Boost**. Composé de caféine, vitamine C et B5, ce dispositif contribue à booster nos performances physiques et intellectuelles. À raison d'un comprimé tous les matins, on s'assure une forme olympique. 9,90 €, en pharmacies et parapharmacies.



## Belle maroquinerie

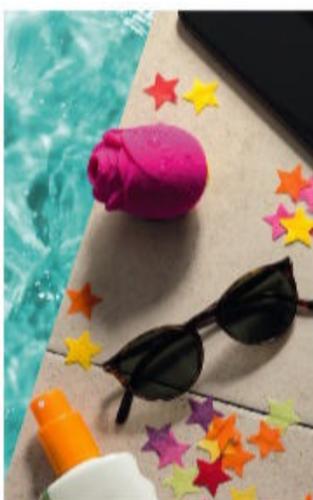
La maison **Paul Marius** ne cesse de se réinventer. La preuve avec sa nouvelle ligne de sac à main baptisée **La suite**. Les fans de mode seront comblés par les collections Art Déco et Pastel. La première dévoile des sacs à mains aux lignes épurées et aux teintes élégantes. La seconde célèbre la couleur et les beaux jours pour en mettre plein les yeux. [paulmarius.fr](http://paulmarius.fr)



## Être verni

Avec la gamme **Un Été en Provence, La Provençale** dévoile trois nouvelles teintes de vernis pour colorer nos vacances. Dragée, épis de lavande ou figue sauvage... Nos ongles aussi ont le privilège d'être dépayés. Leur texture, enrichie en Huile d'Olive bio protège et fortifie nos ongles. Résultat ? Une manucure brillante et longue tenue !

[Laprovencale.bio](http://laprovencale.bio)



## Le sommet du plaisir

On vous présente la fine fleur des sex-toys : le **ROMP Rose**. Avec ses six niveaux d'intensité et ses quatre degrés de vibration, ce stimulateur clitoridien nous envoie illico au septième ciel. Sa technologie basée sur des vagues d'air pulsé garantit des orgasmes explosifs en solo ou en duo. La température grimpe encore cet été ! [romp.toys](http://romp.toys)



## Sous le charme

La magie est partout, y compris dans nos produits de beauté. La poudre magique made in **Mavala** nous joue un tour sans trucage. Elle floute les imperfections, illumine le teint tout en protégeant notre peau de la pollution.

L'ingrédient secret ? De la poudre de sable volcanique qui prévient la fixation des polluants, repousse les UV et la lumière bleue. Clap clap clap !

**Poudre magique Mavala**, 28 € en pharmacie, parapharmacie et sur [nocibe.fr](http://nocibe.fr)

## Prévenir et guérir

L'AVC est la première cause de mortalité chez les femmes. Pour sa campagne de prévention, l'association **Femmes et AVC** imagine des défis sportifs pour nous rappeler que l'activité physique est un moyen efficace de diminuer les risques. Le 22 août, Réjane Lacoste, co-fondatrice de l'association, traversera le lac Léman, de Lausanne à Yvoire - soit 14 km en brasse coulée. Bravo et merci championne ! [vaincrelavc.org](http://vaincrelavc.org)



## En vert et contre tout

Envie d'un changement de déco ? On mise tout sur les plantes. Celles de chez **Truffaut**, à la fois graphiques et verdoyantes, sont parfaites pour pimper notre intérieur. En rayons, on a l'embarras du choix : il y a de toutes les tailles, de tous les styles et pour tous les budgets. On trouve le magasin le plus proche sur [truffaut.com](http://truffaut.com)



## Valeur sûre

Cet été, pour une balade sous le soleil ou une fête sous le ciel étoilé, on enfle les sandales **With My Sands**. Raffinées et confortables, ces chaussures s'adaptent facilement à toutes les situations et à toutes nos tenues. Que l'on opte des sandales grecques, ornées de bijoux ou de strass, impossible de commettre un faux pas. Modèle **Fashionista**, 85 €, [withmysands.com](http://withmysands.com)



## Maison saine

La marque **Hosane** propose des produits de nettoyage 100% clean, sans ingrédient chimique. On lave le linge, la vaisselle et notre maison en préservant la planète et notre santé. Huiles essentielles, vinaigre ou acide citrique présent dans le citron... Hosane s'appuie sur les bienfaits de la nature et rien d'autre. [hosane.fr](http://hosane.fr)

# ... le beach-volley

Pas de gymnase, pas de vestiaires, pas de coach, pas d'abonnement, pas de tee-shirt : le beach-volley, c'est l'effort tel que je le... concevais. PAR SOPHIE HÉNAFF

Toute l'année, je me tape des kilomètres de vélo immobile avec vue sur le dos d'une autre cycliste, dans un club sans fenêtre, bondé de martyrs de la calorie. Je transpire comme une brute, je cours de gymnases en piscines couvertes, de dojo en studio yoga, mes Jeux olympiques, c'est indoor et dodo.

## Et puis, soudain, l'été

J'ai la plage sous les pieds, un ballon dans les mains, l'air iodé dans les poumons, la mer pour me rafraîchir, je me sens comme un chimpanzé relâché en forêt tropicale après dix ans de cage au Jardin des Plantes. Avec le beach-volley, je n'ai même pas besoin de participer pour rêver. Déjà toute petite, à peine en maillot, je me calais au pied du poteau pour regarder mes parents monter le filet et tracer les contours du terrain à grandes enjambées dans le sable dur nettoyé par la marée ; ado, avec mes copains, on se plaçait plutôt dans l'axe du terrain pour être tout à fait certains de prendre les smatches dans la tête. À 7 ans à peine, j'étais une spécialiste, je distinguais les bons des mauvais joueurs, je pouvais prédire lesquels remporteraient le tournoi de l'été, lesquels pèleraient du dos le lendemain et lesquels planteraient leur filet à deux mètres de la marée montante. Ce n'est pas que je coinçais à compter les points toute la journée, je vaquais souvent à mes menus pâtés de cailloux et glaces de sable, mais, dans ma tête d'enfant, je savais que tant que le terrain était opérationnel, on restait sur la plage. Le volley, c'était l'horloge de mes vacances. Parfois, bien sûr, dépaysement oblige, on allait dans des criques ou sur des plages sans terrain. Pour moi, c'était le comble de l'exotisme. On m'aurait annoncé « derrière les pins, la jungle », je n'aurais pas été plus étonnée.

## C'était mieux avant...

En quelques années, par un subtil glissement, le volley de plage en triplé est devenu le « beach-volley ». On s'est mis à le jouer deux contre deux, ce qui est quand même le degré zéro du suspense, puisqu'on sait forcément qui va avoir la balle. On a ajouté des gradins, des sponsors, des enceintes, des pros partout, des sifflets et des tireuses à bière. Les sportifs sont devenus beaux, sapés en fluo avec des lunettes miroir et un teint sorti direct du Point Soleil. Les gars transpirent pile ce qu'il faut pour intégrer *Top Gun* et toutes les filles jouent avec des bikinis riquiquis. Alors, au début, sur la plage, on se dit : ben, normal. Sauf que, là, il n'y a plus juste les copains, la famille et le vendeur de chichis, il y a écran géant avec public déchaîné et retransmission télé (en 2004 pour les JO d'Athènes, une étude a montré que, sur l'ensemble des images de beach-volley diffusées, 20 % étaient des plans serrés sur la poitrine et 17 % sur les fesses). Mais surtout, c'est la tenue réglementaire, donc obligatoire. Si tu veux enfiler un petit short, tu restes sur la touche. Tout ça pour soigner le glam, le spectaculaire et les finances. Alors, c'est vrai que c'est plus spectaculaire. Je suis bien d'accord. Je pense même qu'on devrait l'élargir à tout un tas de sports : si par exemple on laissait courir Mbappé en claquettes ou Djokovic avec une plume dans le derrière, on gagnerait en divertissement. Depuis les Jeux de Londres en 2012, le règlement a pourtant évolué – avec un sens du balancier spectaculaire lui aussi – pour permettre aux athlètes de porter, notamment, un hijab. Curieusement, toutes ces questions, on ne se les est jamais posées pour le volley en salle. Il faut croire qu'en fait, l'esprit plage, ce n'est pas que le cool, les mouettes et le vent. Amies du Mölkky, méfiez-vous. ■



99€



OSEZ LA CONNECTÉE !



160  
ANS

**BOURJOIS**  
PARIS

AVEC UN J COMME JOIE!



**NOUVELLE GAMME  
HEALTHY MIX  
CLEAN & VEGAN**

**LA BEAUTÉ EST  
DANS LE *Mix***

INGRÉDIENTS  
JUSQU'À  
**99%**  
D'ORIGINE NATURELLE