

SEP M  
TOP  
ventes

# COSMOPOLITAN

AVRIL 2023

## MODE

10 pages  
de jean  
pour s'inspirer

## SEXE

7 raisons  
de se poiler  
quand on  
est à poil

## CÉLIB

Elles ont fait  
un bébé  
toutes seules

# OÙ PART MON ARGENT ET COMMENT LE RECUPERER

Les conseils cash de celles qui ont tout compris

## VÉCU

100 km à pied en  
deux jours, j'étais  
pas prête...

www.cosmopolitan.fr

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

## SPÉCIAL CORPS

Les nouveaux  
sports pour se  
muscler l'air  
derien

21 astuces  
pour dompter  
le sucre

**FLEMME**  
Ça, c'est  
mon avatar  
qui le fera

**COUPLE**  
Je fais la loi  
(et heureusement)

L 13308 - 588 - F: 2,50 € - RD



Plus qu'un **JOLI**

Disponible en boutiques Clarins,  
parfumeries, grands magasins  
et sur [CLARINS.COM](http://CLARINS.COM).

CLARINS

ROUGE

Un rouge à lèvres. Un soin.  
Un geste engagé.

**Nouveau Joli Rouge Rechargeable**



Elegance is an attitude\*

*Kate Winslet*  
Kate Winslet

\*L'élégance est une attitude

# LONGINES



LONGINES DOLCEVITA × YVY

# SOMMAIRE

## AVRIL



102



75

84



### Magazine

#### 75 ON RÉCUPÈRE NOTRE ARGENT !

Marre de se faire avoir ? Négocier son salaire, acheter un appart, emprunter... Et si on prenait les choses en main ?

#### 80 ELLES ONT FAIT UN BÉBÉ TOUTES SEULES

Et c'était pas dans ces années un peu folles où les papas n'étaient plus à la mode : c'est aujourd'hui, pour des raisons beaucoup plus profondes. Quatre mamans se confient.

#### 84 LA NOUVELLE CONSTITUTION DU COUPLE

J'ai bien noté que le 49.3 permettait d'imposer son idée sans demander l'avis de personne. Une combine que je décide d'appliquer à mon couple, parce que si je t'écoutais Bichon, notre relation deviendrait du grand n'importe quoi.

#### 88 ÇA, C'EST MON AVATAR QUI LE FERA

J'adore cette idée d'un monde où une créature digitale se tape le boulot à ma place. Il suffit d'enfiler mon casque de réalité virtuelle et hop : magie.

#### 92 HISTOIRE VRAIE : J'AI RELEVÉ UN DÉFI SPORTIF SANS ENTRAÎNEMENT NI ÉQUIPEMENT

C'est bien, dans la vie, de vouloir se challenger. Mais sur ce coup-là, Pauline avait peut-être confondu « défi » et « folie ».

#### 94 SEPTIÈME CIEL : RIRE UN BON COUP, ÇA FAIT DU BIEN !

Ça rapproche, ça détend, ça soulage, ça stimule... Sept raisons de se poiler quand on est à poil.

#### 97 LA MIFA

Mon mec, la fin du monde, et moi.

#### 98 PAROLES D'HOMMES : C'EST QUI VOTRE HÉROS ?

Acteurs, sportifs, cuisiniers, super-héros, parents ou simples voisins : des hommes en admirent d'autres et nous confient pourquoi.

### Mode

#### 102 BLUE CRUSH

Du denim pour se réinventer tous les jours.

### Beauté spécial corps

#### 112 FORME OLYMPIQUE

Ces sports transforment le corps et le mental sans même qu'on s'en rende compte.

#### 118 ASSIETTES D'ATHLÈTE

Le défi de saison ? Éviter le sucre et le remplacer par d'autres plaisirs... C'est possible, la preuve !

#### 124 SOINS CHAMPIONS

Nos meilleurs alliés, ces soins à appliquer soir et matin.

118





68

94



**Notre couverture**

Roos, agence Crystal Models, est photographiée par Marc Philbert. Réalisation Vanessa Coquet. Assistante styliste Alexia Giteau. Coiffure Mathieu Guignaud, agence Capsule. Maquillage Flavio Nunes, agence Marie France. Body Giuliva Heritage, short Desigual, bomber Tommy Hilfiger, bracelets Marion Godart, b.o. Marion Vidal, bottines Piferi.



40

**Rubriques**

- 12 ÉDITO
- 14 MAKING OF
- 16 CONFESSIONS
- 18 RENCONTRE
- 20 AUDACIEUSE
- 22 COSMOLISTE : JE VIENDRAIS BIEN À TON MARIAGE MAIS...
- 25 COSMO NEWS
- 26 COSMOSCOOPS
- 32 AGENDA
- 34 LIRE À TOUT PRIX
- 36 MOOD BOOK
- 38 LE CHOUCOU : WAXX
- 40 CONNECTÉE
- 42 #8MARS
- 44 AGIR
- 47 COSMO STYLE
- 48 LA QUESTION MODE
- 50 BATTLE
- 52 BIJOUX
- 54 SECONDE MAIN
- 56 CONTE DE FÉES
- 57 ENVIE DE...
- 58 BABY SHOWER
- 61 COSMO BEAUTÉ
- 62 LA RÉPONSE
- 64 PARFUMS
- 66 MAKE-UP
- 68 CHEVEUX

52

**JE M'ABONNE À COSMO!**  
**PAR INTERNET**  
 WWW.MAGAZINES.FR/COSMOPOLITAN  
**PAR TÉLÉPHONE**  
 01 84 888 222  
 (prix d'un appel local)  
**OFFRES D'ABONNEMENT**  
 PAGES 91, 126 ET 139



58

26

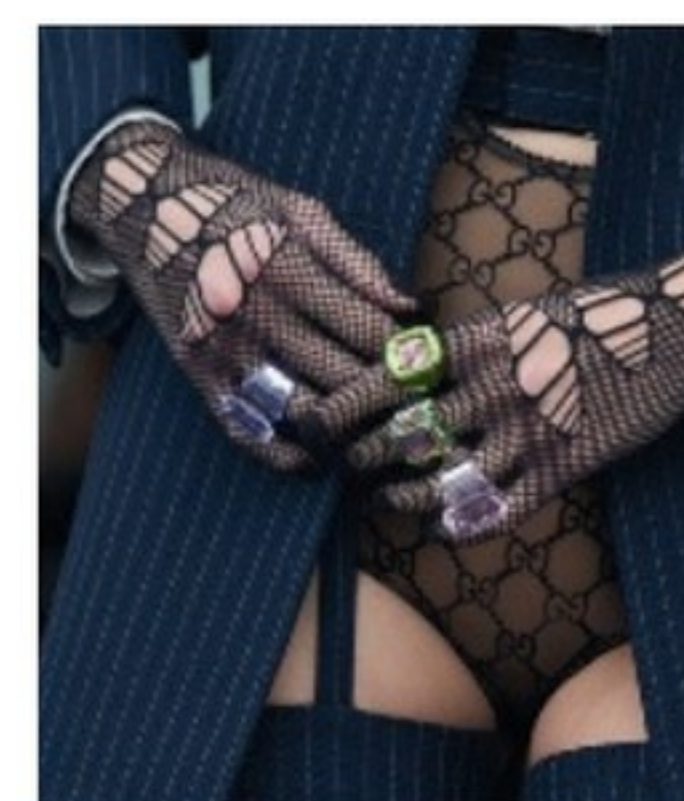
- 70 SCOOPS BEAUTÉ
- 72 GREEN ANGEL
- 127 COSMO PLUS
- 128 DÉCO : NÉO BROC
- 130 À TABLE!
- 134 HOROSCOPE
- 137 WEEK-END
- 138 JOUEZ ET GAGNEZ
- 142 MOI ET... LA DÉCROISSANCE



66

50

44



**ERRATUM**

Dans le sujet mode « Retour vers le futur » du n° 587, p. 99, le mannequin porte des bagues en aluminium, cristaux et métal doré, Swarovski, entre 195 € et 300 €.

**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 le format classique uniquement, un échantillon Narciso Rodriguez collé sur sa page de publicité, p. 15, et un échantillon Klorane collé sur sa page de publicité, p. 39; sur les formats classique et poche partiel, un échantillon Dermo Expertise collé sur sa page de publicité, p. 71. Sur les formats classique et poche, un encart de 8 pages broché Osez le Centre-Ville uniquement dans la région IDF (75, 77, 78, 91, 92, 93, 94, 95) entre les pages 142 et 143. Pour la vente au numéro Suisse uniquement, un encart jeté Edi Group dans le format classique.



# **CAPSULE**

DÉCOUVREZ NOTRE COLLECTION POUR VOS GRANDES OCCASIONS EN BOUTIQUE ET SUR [MANGO.COM](https://www.mango.com)





**MANGO**

# COSMOPOLITAN

**VOUS AVEZ QUEL ÂGE SUR CETTE PHOTO ?**



«J'ai 3 ans et j'ai l'air complètement ratatiné dans mon pull. On voit que quelqu'un me dit: "Mais souris, bon sang!"»



«C'est à l'école, je dois avoir 8 ans.»



«J'ai 3 ou 4 ans, c'est Noël chez mes grands-parents, à Toulouse. Les joues rouges, c'est parce que j'étais excitée par les cadeaux.»



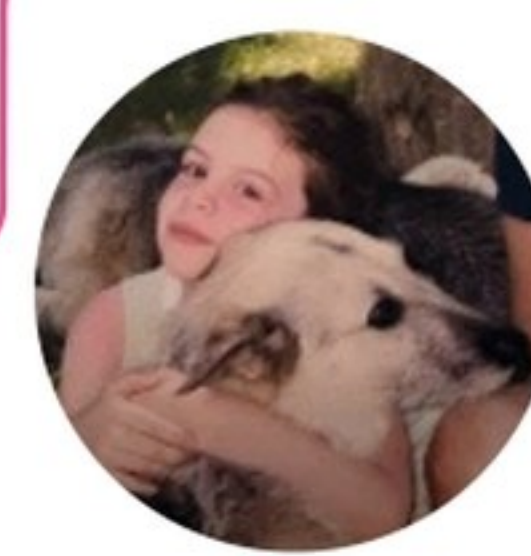
«J'ai 4 ans, à l'école maternelle.»



«Je suis dans les ruelles de Formentera, avec quelques dents en moins. J'imagine que j'ai 6 ans, l'âge où on les perd non?»



«J'ai 5 ans, je suis à Boston pour Halloween, déguisée en Minnie.»



«Je dois avoir 7 ou 8 ans, je suis avec Cannelle, mon chien, chez mes grands-parents dans le Sud.»



«J'ai 8 ou 9 ans, je suis à l'école Sainte-Marie, à Paris dans le 18<sup>e</sup>.»



«J'ai 6 ans, dans l'hôtel-restaurant de mes parents, où je vivais, dans le Val-d'Oise.»



«5 ans, dans le salon chez mes parents. J'étais fan de John Wayne!»

«Je dois avoir 5 ans. Je m'éclate sur *La Danse des canards* avec ma mère. Je me souviens d'un moment de joie :-))»



«J'ai 3 ans, des grands yeux et des bouclettes dorées.»



«Je dois avoir 2 ans et demi, dans le Sud, à Aiguebelle, où je passe tous mes étés depuis que je suis née.»



«À 2 ans, chez mes parents!»



«À Agen, fête de l'école maternelle, j'ai 3 ans.»



«La photo de classe de mes 8 ans!»

**Directeur de la publication**  
Arnaud de Contades.  
**Éditrice**  
Élisabeth Leurquin.  
**Éditrice déléguée**  
Séverine Péraud.  
**Directrice artistique**  
Isabel Alves.  
**Rédactrice en chef adjointe**  
Elsa Margot.

**Rédaction**  
Sophie Billaud, cheffe de service.  
Manon Pibouleau, cheffe de rubrique.  
Sophie Hénaff.  
Marie-Pierre Poincloux, assistante (87 29).

**Beauté**  
Emmanuelle Lannes, directrice (87 52).  
Dominique Évêque, rédactrice (89 38).

**Mode**  
Réalisée par Vanessa Coquet, consultante mode, Atelier VB.  
Corinne Roubertou, shopping (87 93).

**Directrice photo**  
Laurence Panelay (86 81).

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

**Secrétariat de rédaction**  
Julie Quénoi, secrétaire générale de la rédaction.  
Fabrice Moskoff, premier secrétaire de rédaction.

**Ont collaboré à ce numéro**  
Mathilde Bill, Mathilde Effosse, Marie Henrio, Sarah Agricole, Camille Anseaume, Marinette Lévy, Chloé Plancoulaine, Laure Roger-Malek, Florence Trédez, Carole Vaillant, rédactrices. Virginie Blanc, secrétaire de rédaction. Sandrine Cassagne, Laure-Marine Tghmi, graphistes. Alexia Giteau, Clémence Guillerm, stylistes mode.  
Hélène Mazières, casting et production (87 37).

**Cosmopolitan.fr**  
Guillemette Deroy, responsable éditoriale.  
Mélanie Bonvard, Marion Dos Santos Clara, Charlotte Darnige, Victoria Lasserre, Ludivine Olives, Élise Poirer, rédactrices.  
Marie Moreau, éditrice Snap. Marjorie Perroux, social média manager.  
Claudia Mayniel, chargée de marketing et partenariats.

**Publicité: GMC Média**  
Directrice exécutive de la Régie: Anouk Kool.  
Directrice commerciale Brand: Claire Schmitt.  
Directrice commerciale 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). Responsable service planning: Marie-Christine Sourimant (88 41).

**Opérations spéciales: GMC Média Pôle OPS**  
Directeur Jean-Jacques Benezech (88 80).  
Jouez et gagnez: Sophie Lebas (87 06).  
**Directrice des opérations**  
Valérie Meyer.

**Fabrication**  
Benoît Carlier, directeur. Emmanuel Dezert, directeur adjoint (89 07). Manuelle Guillambert, cheffe de fabrication (88 28). Rachida Malki, chargée de fabrication (87 91). Christophe Bennot, responsable flux de prod. éditoriale (88 56).  
**Communication/Relations extérieures**  
Réalisées par l'agence Chupa Renié Communication (chupa@chuparenie.com).  
**Pôle Édition**  
Directrice Nathalie Viard.  
**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**  
(80 88).  
**Événements et promotion**  
Carole Payen (88 24).

# Hydratation et protection solaire.

Maintenant disponible en SPF 25.  
Fini transparent.  
Convient aux peaux sensibles.

NOUVEAU .



Emilia Clarke  
Ambassadrice de la marque

CLINIQUE

NOUVEAU CHEZ

SEPHORA

Visuels non contractuels.

sephora.fr

# ÉDITO

## Liberté, money, égalité



Ça fait mal de l'écrire mais c'est un fait : question finances, les femmes se font pigeonner, en beauté et en silence. À force de ne pas se faire entendre, d'être les bonnes élèves, de se faire renvoyer dans nos cordes... On abdique, on repousse à plus tard la négociation de l'emprunt chez le banquier, la demande d'augmentation au boss, la discussion sur qui paye le paquet de céréales ou la bouffe

du chat. Résultat, on a la désagréable sensation de se faire avoir. Et ça, en 2023, ce n'est plus possible. Alors on va décider d'un truc ensemble : on dit stop, ras le bol, ça suffit. De plus en plus de femmes reprennent le pouvoir sur leur argent et le font savoir haut et fort. Elles distillent leurs conseils dans des livres, des podcasts, sur Insta, ici même (p. 77). Pas pour faire la guerre aux hommes, mais pour récupérer leur part du gâteau (avec supplément chantilly). Parler d'argent, de blé, de thunes, réclamer ce qui est dû, se faire reconnaître à sa juste valeur, c'est aussi l'affaire des femmes. C'est notre affaire. Une fois qu'on en est persuadée, déjà, c'est beaucoup plus facile. C'est même franchement excitant (promis) : combien on gagne en résiliant tous ces trucs qui ne servent à rien ? Un week-end devant l'océan avec plateau de fruits de mer. Combien on économise en arrêtant de souffrir le martyr pour se faire arracher des poils que personne ne remarque (à part l'amoureux, auquel on conseillera de faire épiler les siens, pour voir) ? Un joli pactole\* à investir ailleurs, dans l'immobilier par exemple. Qu'est-ce qu'on gagne à s'occuper de notre argent ? Tout. Notre liberté, notre fierté, notre confort. Ça ne coûte rien, mais ça n'a pas de prix.

\* Dans la vie d'une femme, l'épilation coûte en moyenne 25 000 €. Source : [theboltonnews.co.uk](http://theboltonnews.co.uk).

ELSA MARGOT

## RETROUVEZ-NOUS



### TOUS LES MOIS


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

### TOUS LES JOURS

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

→ Sur le site :  
**cosmopolitan.fr**

 @cosmopolitan\_fr

 cosmopolitan

 @cosmopolitan\_fr

 facebook.com/cosmopolitan.fr

 pinterest.com/cosmopolitanfr

DR



*Maison 123*

PARIS



1

**1. REINE DU JOUR**

Johanna, notre mannequin beauté, met Paris à ses pieds.

**2. LE SENS DE LA FÊTE**

Alors, Clémence et Dominique, vous faites une boum sans nous?

**3. CHAMPÊTRE**

Un bouquet de fleurs sur le visage, ça, c'est une mise en beauté personnalisée!

**4. DERNIERS DÉTAILS** Angélik, make-up artist, peaufine le maquillage de Seven, notre mannequin mode.

**5. CONTRÔLE OPHTALMO**

Mince, on la voit un peu floue, Seven, Par contre la casquette du photographe, ça va.

**6. CHACUNE SON POSTE**

La styliste rend stylée et la top model est canon même sans poser.

**7. VIE RÉELLE**

C'est bien de ne pas avoir les yeux rivés sur l'écran. Bravo à François, assistant photographe, qui sait profiter IRL.



2



3

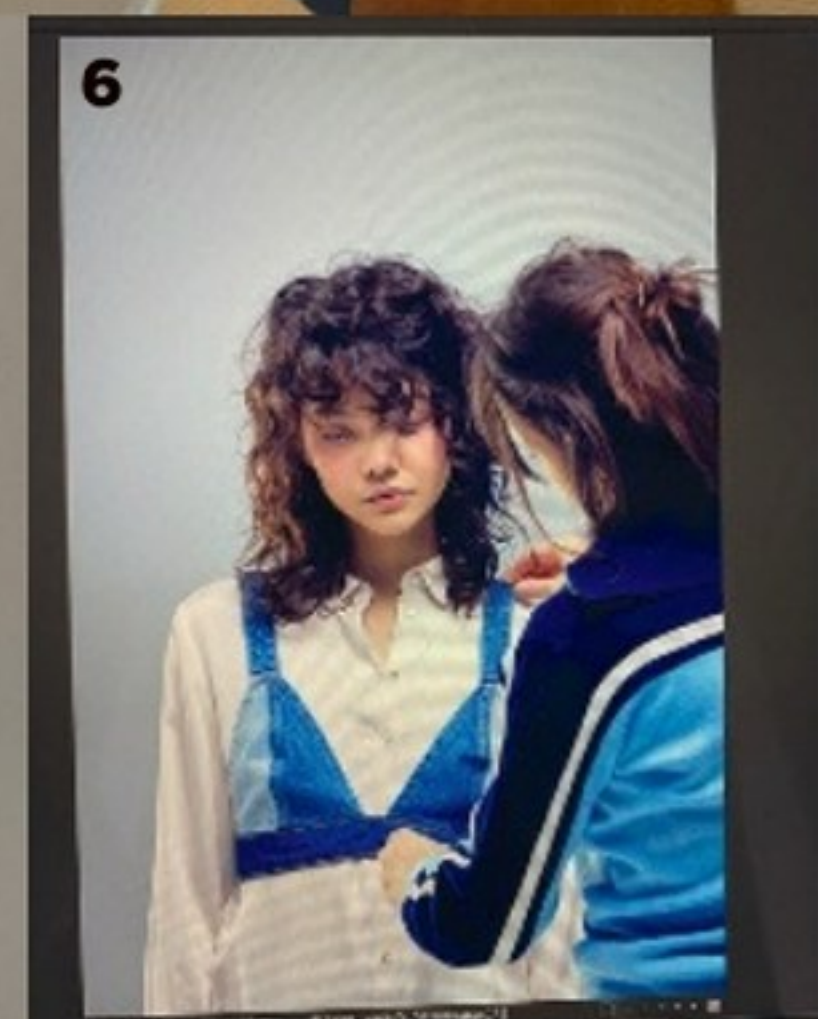
# Shooting avec vue

Pour ce nouveau numéro, l'équipe Cosmo prend de la hauteur.

PAR MANON PIBOULEAU



4 5



6

7

**narciso rodriguez**  
for her forever

20 ans de for her  
la nouvelle eau de parfum



## Malaise passager

Oh non, c'est pas vrai. Mon ex vient d'apparaître dans un coin du salon... Je ne savais pas qu'elle était invitée à cette soirée. Les copains auraient pu me prévenir! En m'apercevant, elle affiche un grand sourire et fonce dans ma direction. La vache, elle a l'air bien, elle a l'air vraiment bien même... La voilà qui me parle: « Comment tu vas? Dis donc, ta barbe a poussé! » Je m'entends encore lui répondre: « Ouais, et t'as pas tout vu. » **Lloris, 29 ans**

# Il n'y a qu'à Cosmo qu'on avoue ça

PAR MATHILDE EFFOSSE ET MANON PIBOULEAU

## Mauvaise graine

Lendemain de soirée chez moi, je descends mes poubelles. J'embarque mes sacs dans l'ascenseur et il s'arrête à l'étage d'en dessous. C'était bien le jour pour croiser mon voisin super canon, tiens... « Ah c'est bien, tu tries! », il me dit en voyant ma poubelle noire et mes deux sacs en papier. Je sais qu'il est hyper écolo alors j'en fais des caisses: « Bah oui, c'est la base, je ne comprends pas comment certains ne le font pas... » En arrivant au rez-de-chaussée, il me laisse passer et gling, gling, gling, tinte ma poubelle noire. J'avoue, exceptionnellement, je n'ai pas trié le verre aujourd'hui. **Fiona, 33 ans**

## Parlez après le bip

Au boulot, mon boss nous demande de personnaliser nos répondeurs. Selon lui, ça fait « plus pro ». Je ne vois pas franchement en quoi, mais je m'exécute: « Bonjour, vous êtes bien sur le numéro... Euh merde... je veux dire la boîte vocale... Ha ha, la ferme, Denis! » Ça fait trente minutes qu'on s'arrache les cheveux pour comprendre comment modifier ce message catastrophique. **Maxime, 35 ans**



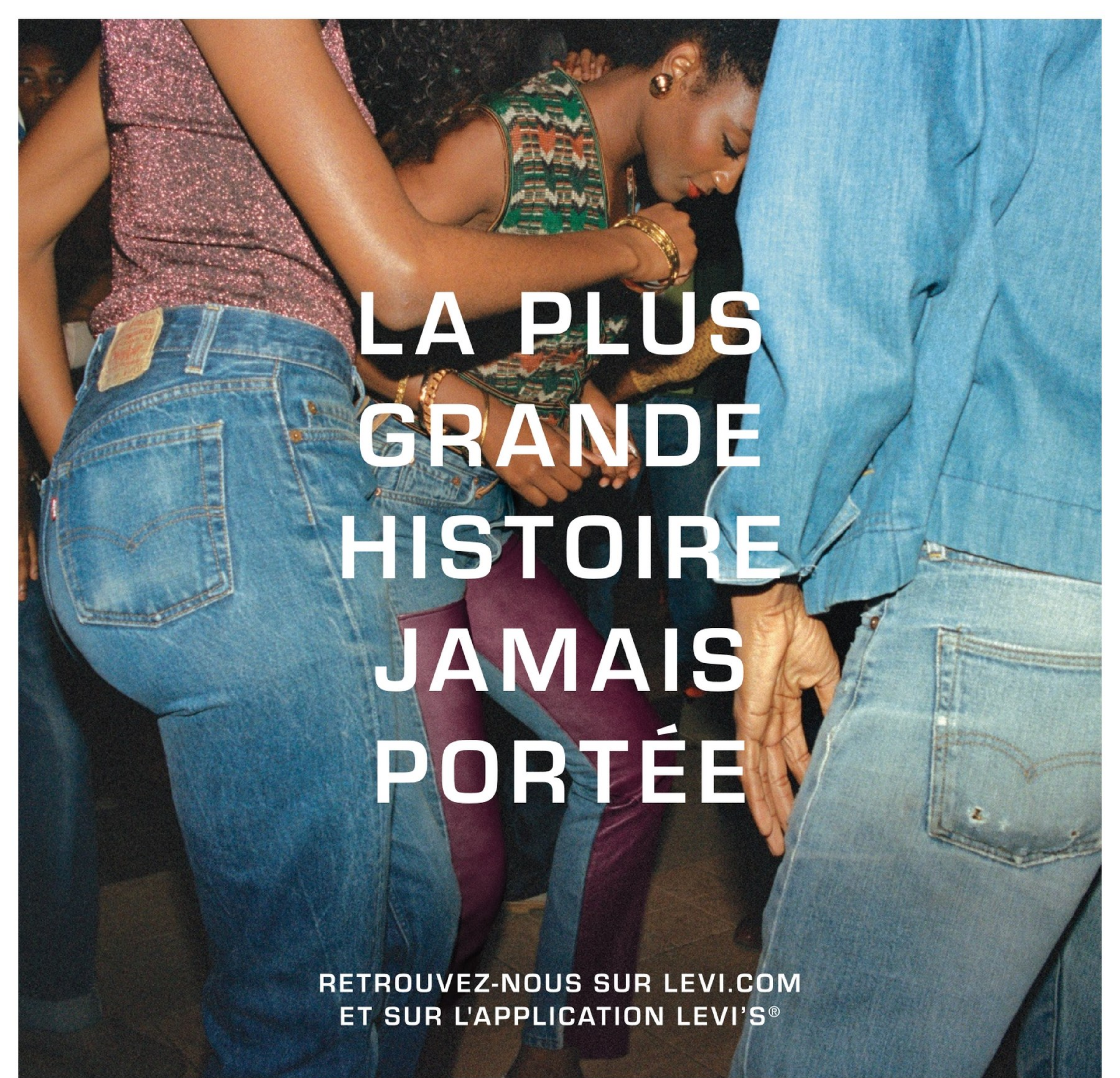
## Stream & chill

Dimanche, je passe l'après-midi à faire le ménage avec la musique à fond. Bien défoulée dans mon appart tout propre, je m'accorde une petite pause hot... Je m'allonge sur mon lit et je vais sur un site porno. Quand je trouve mon bonheur, je lance la vidéo et... « VOUS VOULEZ VOIR DES MECS CHAUDS QU... » je suis toujours connectée à l'enceinte avec le volume à fond, et tout mon étage a probablement entendu la pub. **Élise, 31 ans**

## FBI

Depuis quelques semaines, j'ai repéré un mec dans les stories de Clara, une copine – c'est un de ses potes et il m'a tapé dans l'œil. Ça tombe bien: ce soir, c'est l'anniversaire de Clara et il sera là. Je suis à fond et on commence à discuter en fumant une clope dehors. Je suis complètement sous son charme, il me demande mon Insta mais il a laissé son portable à l'intérieur... Pas grave, il va s'ajouter depuis le mien! Il tape dans la barre de recherche... et y découvre son profil, et celui de tous ses meilleurs potes que j'avais déjà stalkés. **Nina, 27 ans**





# LA PLUS GRANDE HISTOIRE JAMAIS PORTÉE

RETROUVEZ-NOUS SUR [LEVI.COM](https://www.levi.com)  
ET SUR L'APPLICATION LEVI'S®

Découvrez l'histoire d'une cargaison très précieuse, de bateaux de pêche naviguant vers les États-Unis dans les années 1970 et retournant à Kingston avec des tonneaux remplis de blue-jeans. Car oui, le jean 501® arriva sur l'île de la Jamaïque, caché parmi des disques de rock, des westerns et toute la culture pop américaine qu'un tonneau pouvait

**501**<sup>®</sup>  
**Levi's**<sup>®</sup>  
**150**<sup>e</sup>

contenir. Mais pour toute la cargaison importée par ces bateaux, les Jamaïcains réexportèrent leur style et leur culture dans le reste du monde. Une révolution qui eut un retentissement des pistes de dancehall aux quatre coins de la planète. Découvrez l'île qui a joué un rôle décisif dans la plus grande histoire jamais portée.

# Corps et âme

Quand ils se rencontrent, Rodrigue refuse de s'engager. De son côté, Janice est déjà amoureuse. Pour ne pas le perdre, elle prend le risque d'avoir le cœur brisé.

PAR MATHILDE EFFOSSE  
PHOTO CHRISTOPHE BOULZE

Janice, 29 ans,  
chargée de clientèle,  
et Rodrigue,  
30 ans, commercial.



## OÙ, QUAND, COMMENT ?

**Janice:** Fin mars 2020, je m'inscris sur Bumble. Je tombe sur Rodrigue, il a un regard de ouf! Début avril, je vais chez lui : il n'est pas prêt. Ça m'énerve – moi, je me suis apprêtée! Mais il est trop beau. Il me prépare un goûter, je dégaine mon Uno. On joue, on s'amuse, il me plaît mais on verra...

**Rodrigue:** Je suis sur Bumble depuis un moment, je n'ai pas d'envie de couple. J'aime le style cool de Janice. On se découvre des points communs, on s'entend bien. Au bout de quelques jours, confinement oblige, on se voit chez moi. Je suis à l'arrache mais on passe la soirée à se marrer...

## PREMIER BAISER ?

Plus tard dans la soirée, il se rapproche. Je lui tends mon front! Ce n'était pas sa cible! Il m'embrasse. Et c'est top!

On se rapproche mais elle me file son front. Le gros stop! Je lui demande ce qu'elle fait, et on s'embrasse.

## ET APRÈS ?

Il ne veut pas se poser, mais je sens un truc entre nous. On se voit souvent, on se parle tous les jours... mais il me calme. Et à force, je commence à ressentir des choses. J'ai peur de souffrir. Alors je lâche l'affaire un mois, le pire de ma vie! Je craque et on se revoit. Et encore... Petit à petit, il change, et presque un an après notre rencontre, on se met ensemble.

Ma dernière relation m'a fait mal, je ne veux pas revivre ça. Mais elle m'apporte beaucoup, et ça me fait flipper. On continue de se voir quand même, je lui fais progressivement confiance, je ne vois plus qu'elle... Et on se met en couple. Moi qui cherchais la tranquillité et la liberté en solo, c'est depuis que je suis avec elle que j'ai trouvé tout ça.

## VOTRE PLUS BEAU SOUVENIR ENSEMBLE ?

Nos premières vacances l'été dernier à Malte. Un soir, on dîne en bord de mer, la vue est magnifique, et d'un coup, des feux d'artifice. On est dans un film, en fait?

Le jour de l'officialisation. Après avoir passé la journée ensemble, je lui dis que je veux être avec elle. On est tous les deux dans une euphorie que je n'oublierai jamais.

## SA PLUS BELLE QUALITÉ ?

Il est très à l'écoute. Je peux tout lui confier, je sais qu'il m'écouterà.

Sa résilience. Elle a vécu des choses dures mais elle n'a rien perdu de sa joie et de son émerveillement. Elle est solaire.

## SON PLUS GROS DÉFAUT ?

Il essaie souvent d'anticiper mes réactions, « On te connaît, tu vas faire ça... », alors que non.

Elle s'énerve vite. Une fois, elle vient chez moi, je lui dis que je prendrai des chouquettes, et puis non, et elle a craqué!

## DES PROJETS ENSEMBLE ?

On cherche un appart à Paris ou en proche banlieue, on va à Londres ce mois-ci pour fêter nos deux ans « officiels »... Et cet été, on prévoit de partir au Mexique! Aucun de nous deux n'y est déjà allé, on est trop excités.

On compte emménager tous les deux. J'ai mon chat, elle son lapin, il faut organiser la rencontre. On va au Mexique cet été, et on voudrait bosser ensemble : je lance ma marque et c'est une bonne community manager. ■

\*Sentez-vous beau, sentez-vous bien

Look  
Good  
Feel  
Good



Respira™

GEOX

# « De la cybersécurité, je suis passée à la protection des femmes. »

Deux jobs, deux burn out : les débuts de Priscillia dans le monde du travail n'ont pas été tendres. Et pourtant, ces difficultés l'ont amenée à trouver sa voie. La bonne, cette fois.

PAR MATHILDE EFFOSSE. PHOTO FABIEN BREUIL.

## Ma vie avant

Après une école de commerce international, je décroche un CDI dans une entreprise médicale en tant que business manager. C'est une entreprise assez compétitive et élitiste, mes collègues ont tous fait de grandes écoles, je me démène pour prouver que j'ai ma place. Je travaille énormément et au bout de deux ans, pendant un afterwork un peu arrosé, une collègue que je forme, sortie d'une grande école et embauchée quelques jours plus tôt, me confie son salaire – 10K au-dessus du mien. Je bascule complètement, l'entreprise refuse de réévaluer mon salaire malgré les résultats. Premier burn out en 2013 – se manifestant par une hernie hiatale. Je dors et mange de plus en plus mal. J'ai tellement donné pour ce travail, pour une cause et des personnes qui n'en valent pas la peine... Je démissionne et démarre un poste de responsable qualité dans une entreprise d'informatique. Je développe mes compétences dans ce milieu, je me forme, je refais mes preuves, j'évolue... Je finis par réaliser que je suis retombée dans le même schéma, à beaucoup produire pour très peu en retour. Le cycle recommence, je fais mon second burn out début 2019.

## Le déclic

Je vais chez mon médecin, lui décris ma sensation de glisser de nouveau vers le burn out... Elle me répond : « Je te crois. » Un poids incroyable s'envole. Elle affirme aussi que je ne retournerai pas au travail tant que ça n'ira pas mieux. En rentrant, je réalise que c'est fou,

si on était bienveillant.e.s les uns envers les autres, tout serait tellement plus simple. Il y a un tel lien entre nous, pourquoi on ne l'active pas ? Il faudrait dire aux autres qu'ils/elles ne sont pas seul.e.s. Je veux trouver un moyen de faire prendre conscience aux gens qu'on est liés. Et si je créais ce lien que j'aurais aimé avoir, moi ?

## Action !

Je commence à dessiner ce qui deviendra The Sorority, l'esquisse d'une application qui permettrait aux femmes de s'entraider en cas de harcèlement, d'agression ou de violence. Au début, je n'en parle à personne. Je me renseigne beaucoup, je lis des articles, des témoignages, je découvre l'effet de sidération face à une agression, l'effet témoin aussi, quand personne n'intervient lorsqu'une agression se produit en public, je me déconstruis, je me reconstruis... je m'entoure : une amie graphiste, Fanny, rejoint l'aventure, puis Thibaut et Adrien nous rejoignent au développement. Après six mois de recherches, je commence à en parler sur les réseaux. L'appli est lancée au premier confinement en 2020.

## Et maintenant ?

J'ai enfin la sensation de réellement aider les autres, la communauté The Sorority est incroyable. Pour le moment, l'appli n'est ouverte qu'aux femmes et aux personnes issues des minorités de genre pour créer une « safe place » en non mixité pour se reconstruire. La personne se géo-localise, et si elle se sent en danger, elle n'a qu'à activer le bouton d'alerte pour que toutes les personnes autour d'elle soient notifiées et puissent savoir où elle est et la contacter. L'appli a été téléchargée plus de 160 000 fois ! Je me sens à ma place, je travaille pour une vraie cause, pour quelque chose qui a du sens et qui sert. Enfin ! ■



INSTITUT  
ESTHEDERM  
PARIS

Et si votre peau vieillissait  
deux fois moins vite ?

VISIBLEMENT ET DURABLEMENT

INNOVATION  
ÉCOBIOLOGIQUE



AGE PROTEOM™

LE SÉRUM DE LONGÉVITÉ CELLULAIRE

DÉCOUVERTE SCIENTIFIQUE MAJEURE

L'altération du protéome\* : cause  
fondamentale du vieillissement cutané.

\*ensemble des protéines de la peau.

L'ACTIF RÉVOLUTIONNAIRE DE CE SÉRUM, ISSU D'UN MICRO-ORGANISME QUASI IMMORTEL, EST CAPABLE DE PROTÉGER ET RENFORCER DURABLEMENT LE PROTÉOME, GARANT DE LA LONGÉVITÉ CELLULAIRE.

Age Proteom™ renforce ainsi le pouvoir d'auto-réparation de la peau et prolonge visiblement sa jeunesse. Dès 28 jours, son efficacité cliniquement prouvée est visible sur les rides, la fermeté, la densité, l'éclat et l'homogénéité du teint\*\*. À 6 mois les résultats s'amplifient\*\*.

\*\*2 études : mesures biométriques, 21 sujets, 28 jours / scorages cliniques, 55 sujets, 6 mois.

NAOS AGING SCIENCE

BIODERMA  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

INSTITUT  
ESTHEDERM  
PARIS

état pur

PROGRAMME DE RECHERCHE  
DÉDIÉ À LA SCIENCE DE L'ÂGE  
DES LABORATOIRES NAOS

# Je viendrais bien à ton mariage mais...



Une enveloppe carrée avec un joli timbre dans ma boîte aux lettres et déjà je panique.

PAR CHLOÉ PLANCOULAIN  
ILLUSTRATION MARIE PERRON

- ★ Je suis nulle en PowerPoint.
- ★ T'as pas des cadeaux à moins de 30 euros sur ta liste?
- ★ J'ai failli mourir d'une crise d'asthme sur un madison, je ne voudrais pas gâcher la fête.
- ★ Vous prenez Apple Pay pour la cagnotte? Les bitcoins peut-être? Sinon tant pis...
- ★ Je suis végane sans lactose sans gluten sans sucre, je te laisse voir avec ton traiteur?
- ★ Je t'ai montré cette vidéo de moi qui fais tourner mon string par la ficelle en chantant du Britney après deux coupes de champagne? Regarde.
- ★ Combien de bouteilles de champagne par personne, d'ailleurs?
- ★ Y aura qui à la table des célibataires? Que je sache si je ramène un +1 ou pas.
- ★ Je peux te le dire maintenant: ton futur mari, c'est mon ex.
- ★ C'est quand même ton troisième mariage en sept ans...
- ★ Ton DJ, il est plutôt chill, house ou deep?
- ★ Je ne voudrais pas te faire de l'ombre, c'est TA journée.
- ★ Au prix du train + hôtel + voiture de loc, je peux partir une semaine à Mikonos en first class, alors forcément j'hésite.
- ★ La cérémonie à Narbonne, c'est clivant pour ceux qui ne comprennent pas l'accent...
- ★ On se connaît?
- ★ J'ai réservé last minute le dernier Airbnb dispo ce week-end-là: lit king size, piscine à débordement avec vue mer. Seul bémol: il est à 300 km.
- ★ Quand tu dis « esprit guinguette », tu peux préciser?
- ★ Y'a pas une option replay en visio?
- ★ J'espérais que comme vous avez déjà un enfant, on échapperait au moins à la cérémonie à l'église.
- ★ Si je dis oui, j'ai peur que tu m'invites aussi à l'EVJE, et à la crémaillère, et au baptême du petit... ■



**100%  
vegan**



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





MOLLY  BRACKEN

[mollybracken.com](http://mollybracken.com)





CULTURE ★ MODE ★ SOCIÉTÉ ★ PEOPLE

# COSMOPOLITAN

## SHOW LAPIN

Bienvenue dans ce cabaret unique en son genre, qui met en scène nos fantasmes les plus secrets à travers des tableaux de danse, d'effeuillage ou d'arts circassiens. **Âmes sensibles s'abstenir!**

*Fantasma Circus Erotica, au Théâtre des Variétés, à Paris, dès le 13 avril.*

CLÉMENT DEZELUS

**PAR LE POUVOIR  
DU PRISME LUNAIRE**

Transforme mon sac  
en Luna, le petit chat de  
Sailor Moon. Jimmy Choo  
x Sailor Moon, 1695 €.

**Stranger shoes  
Elles viennent  
tout droit du futur  
mais sont  
déjà en vente  
chez nous.**

Melissa x Collina  
Strada, Puff Sandal,  
179 €.



**SIGNÉS  
PAUL SMITH**

On embarque ces stylos  
bicolores à toutes nos  
réunions. Caran d'Ache x  
Paul Smith, 49 € l'un.



# COSMOS



**DAME NATURE**

Pour leur nouvelle  
collab, Barbour  
et House of Hac-  
kney célèbrent  
la nature avec des  
imprimés fleuris  
et des motifs ani-  
maliers. C'est  
simple, on veut  
tout. À partir  
de 135 €.

Des séries, des livres, du son...  
nos 36 bonnes idées du mois.

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

**Se fondre  
dans la  
jungle urbaine  
Avec notre  
casque aux allures  
sauvages.**

Skullcandy x Burton,  
Crusher Evo  
True Wireless, 200 €.



**Let's Dance  
David Bowie  
s'empare  
de nos looks  
et fait swinguer  
notre style!**

Mother x David Bowie,  
à partir de 46 €.



# COOOPS

## POULE DE LUXE

Elle couve notre meilleure régalade. La Mad-Poule, François Perret pour le Ritz, 65 €.



## Embraser le dancefloor Avec nos escarpins de diablesse.

Steve Madden,  
140 €.



## L'OUÏE VUITTON

On écoute nos playlists préférées et on passe nos appels avec ces écouteurs haute couture de la maison Louis Vuitton. Horizon Light Up, prix sur demande.



« **LES TROIS MOUSQUETAIRES : D'ARTAGNAN** » de Martin Bourboulon. Débarqué de sa Gascogne pour intégrer le corps des mousquetaires, le jeune d'Artagnan se retrouve impliqué dans un complot fomenté par le cardinal de Richelieu. Les combats à l'épée offrent un réalisme spectaculaire, les costumes sont d'un luxe absolu. Face à Vincent Cassel, Romain Duris et Pio Marmai dans le rôle du trio infernal, le fringant François Civil mène la fresque historique avec une fougue aussi virile que romanesque. On est surpris de se prendre au jeu d'une intrigue toujours efficace.



« **LES COMPLICES** » de Cécilia Rouaud. Tueur à gages sans pitié, Max doit raccrocher le flingue quand il commence à s'évanouir à la moindre goutte de sang. Ses nouveaux voisins décident de l'aider à changer de métier... Dans cette comédie qui mêle action et humour, François Damiens est irrésistible dans le costume d'un tueur qui apprend à écouter ses sentiments. Face à lui, William Lebghil incarne avec drôlerie un gentil garçon qui découvre que parfois, il est bon de faire peur pour se faire entendre. Le 12 avril.



« **L'ÉTABLI** » de Mathias Gokalp. Peu de temps après 1968, un prof de philo, militant d'extrême gauche, se fait embaucher dans les ateliers Citroën pour connaître le travail de l'intérieur et préparer la révolution à venir. Mais les ouvriers ne veulent plus entendre parler de politique... Adapté d'une histoire vraie, le film pose avec habileté la question de l'engagement politique. On comprend comment la classe ouvrière a disparu, absorbée par la société de consommation, fatiguée par la répétition des gestes et le mépris des chefs. Un film sur hier pour mieux appréhender aujourd'hui. M.H.



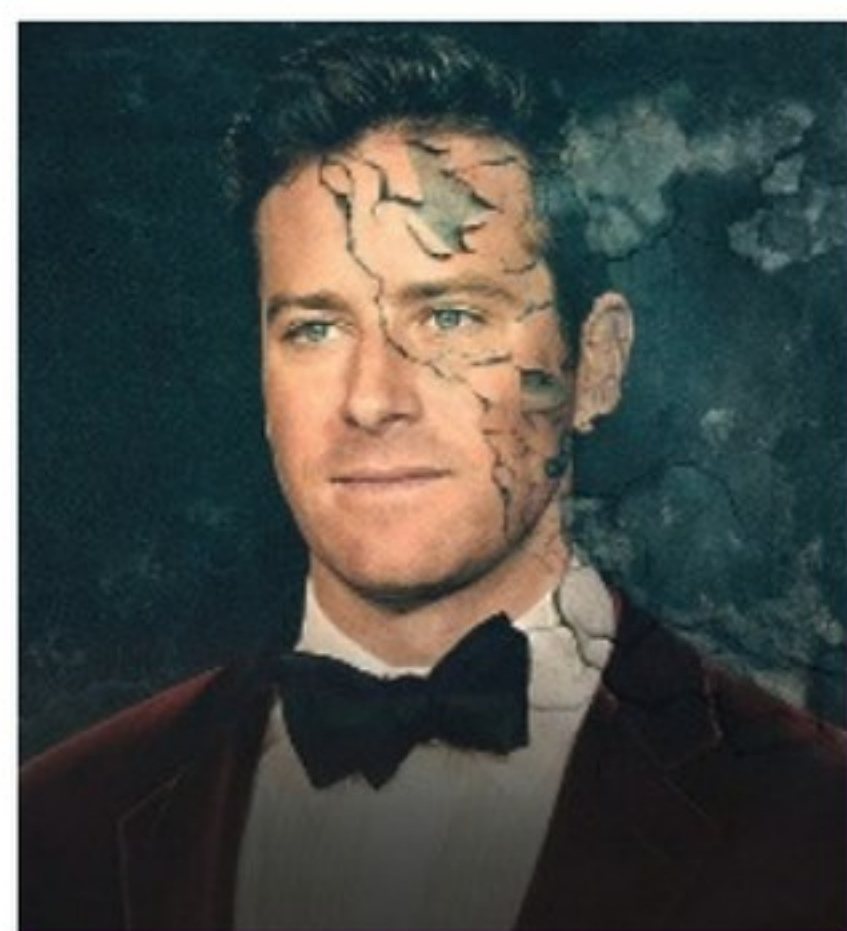
**Duo à croquer**  
On craque pour ces lapinoux tout choco.

La Maison du Chocolat, 37 € l'un.



**OUI, JE LE VEUX!**

Pour notre mariage, le spécialiste du faire-part Cotton Bird s'occupe de nos invitations. Une chose en moins sur notre to do list. [cottonbird.fr](http://cottonbird.fr)



**LE DOC DU MOIS**  
« **ARMIE HAMMER: LE SCANDALE DANS LE SANG** »

En quelques années, à l'affiche de *The Social Network*,

*Agents très spéciaux: code UNCLE* et *Call Me by Your Name*, Armie Hammer s'est imposé comme l'un des beaux gosses d'Hollywood. Mais en janvier 2021, des conversations entre l'acteur et des femmes, dans lesquelles il évoque des fantasmes de domination à penchants cannibales, sont divulguées sur les réseaux sociaux. En mars, l'une d'elles porte plainte pour viol et séquestration. Riche en témoignages de victimes qui racontent l'emprise qu'il a eu sur elles et son désir de domination, les trois épisodes de cette série documentaire passionnante révèlent que la perversion serait, dans cette histoire, un héritage familial. Le 9 avril sur Discovery Investigation.



**LOUISADONNA**  
Psychologue pour femmes battues et artiste pop? Rien n'arrête Louisa-donna, militante féministe et LGBT, qui sort un clip exaltant le désir féminin: de la pop arc-en-ciel, sexy et antipatriarcat! *Humide* (Babe et les Monstres).

BEN KING PHOTOGRAPHER, EMMANUELLE JACOBSON-ROQUES, 2022 WARNER BROS. DISCOVERY, INC, JOANNA DDOUKOV, DR



### SUPER GUEST

Le top model Tina Kunakey est la nouvelle ambassadrice des baskets Superga! Tennis à plateforme, 99 €.



### BOUCHÉES GOURMANDES

Ladurée lance de nouvelles douceurs nommées Eugénie: coque en chocolat croquant, biscuit croustillant, cœur fondant: résultat exquis! Huit parfums au choix, 2,50 € l'un.

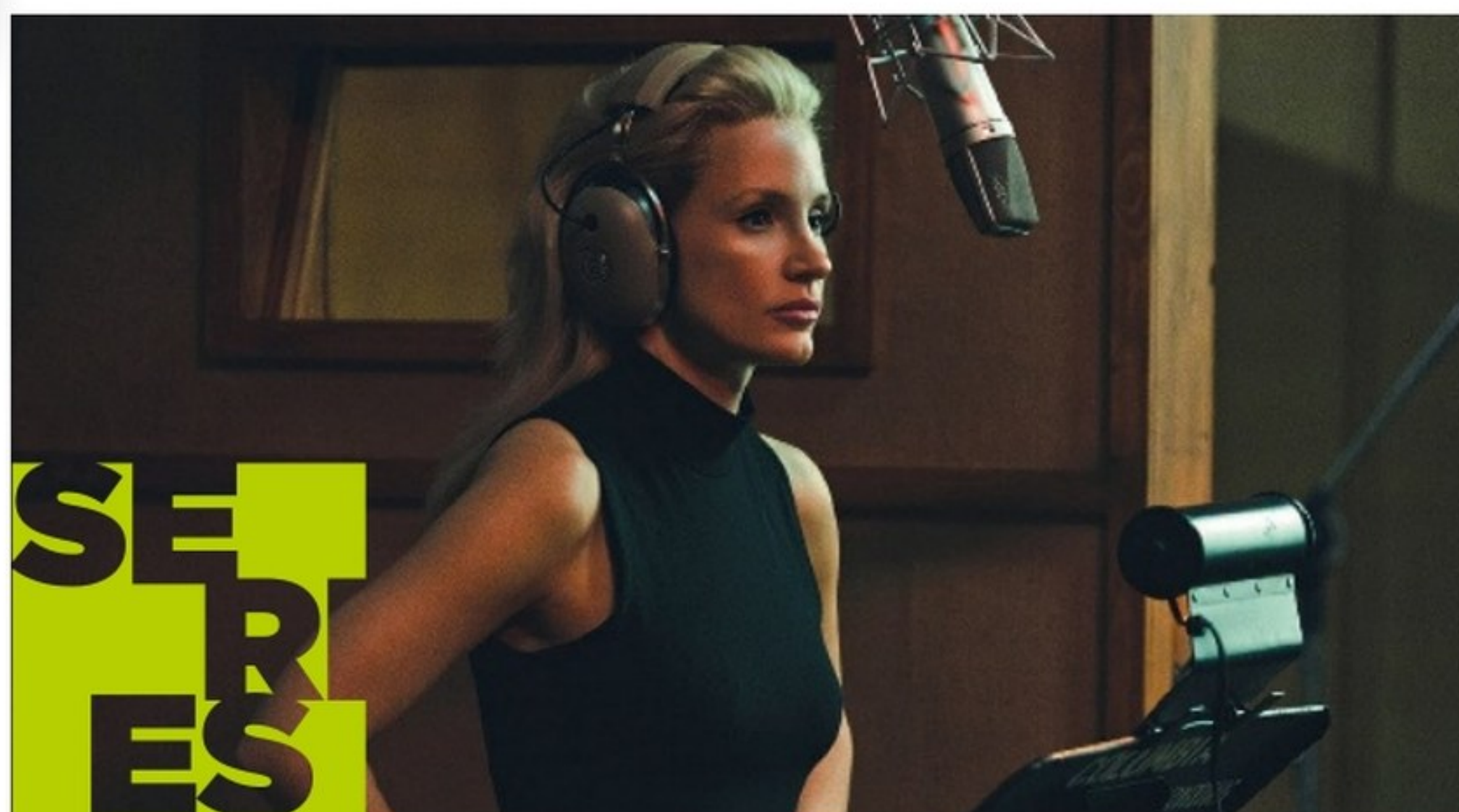
### Faire tapis Et tout miser sur ce sac oversize fabriqué en... carpe!

Lalla, Socco carpet, 225 €.



### COPAINS COMME COCHONS

À les voir, ces petits porcelets ont l'air fan de la collab Vans. Ça tombe bien, nous aussi! Old School Vibram, Vans x Collina Strada, 145 €.



## SERIES

« **DES GENS BIEN** ». À la frontière entre la Belgique et la France, un policier réchappe d'un accident de voiture, mais pas sa femme, tombée dans le ravin. Dans cette chronique à la fois noire et farfelue, digne d'un film des frères Coen, tout le monde cache un secret.

Des mensonges de chacun découlent des quiproquos et mésaventures en cascade, aussi inattendus que savoureux. On se délecte de personnages souvent à côté de la plaque mais franchement attachants, qui ne font rien d'autre que d'essayer de trouver des solutions pour échapper à leur triste sort. Le 6 avril sur arte.tv.

« **SALADE GRECQUE** ». Jeune entrepreneur vivant à New York, Tom apprend qu'il a hérité d'un immeuble à Athènes. L'occasion pour lui de retrouver sa sœur Mia, militante anticapitaliste au sein d'une ONG aidant des réfugiés. Cédric Klapisch a la bonne idée de perpétuer l'esprit de liberté de la saga *L'Auberge espagnole* en imaginant les aventures des enfants des héros des films. Alors que leur père avait découvert les joies de la vie en communauté grâce au programme Erasmus, les deux jeunes Français expérimentent l'engagement humanitaire au sein d'un groupe métissé et plein d'énergie. Une drôle de macédoine, pimentée à l'humour et à l'amour. Le 14 avril sur Prime Video.

« **GEORGE & TAMMY** ». Au milieu des années 1960, Tammy Wynette réussit à rencontrer son idole, la star de la country George Jones. Séduit par sa voix et son envie de percer dans le métier, le chanteur un peu sur le déclin l'engage pour assurer la première partie de ses concerts. Elle est mariée et mère de cinq enfants, lui aime un peu trop sa bouteille de whisky, mais ces deux-là font des étincelles sur scène. On se laisse entraîner par les airs folk et l'ambiance des seventies le temps d'une histoire d'amour aussi houleuse que puissante entre deux artistes talentueux et passionnés, incarnés avec passion et justesse par Jessica Chastain (photo) et Michael Shannon. Le 27 avril sur Paramount+. M.H.



**WEST COAST**

Esprit Californie avec des basiques trendy et résistants. Prêtes pour le roadtrip? Jean et chemise Dockers, 110 € et 80 €.

**À L'HEURE DU POP ART**

Pour fêter les 100 ans de la naissance de l'artiste Roy Lichtenstein, Swatch crée des montres aux couleurs de ses œuvres. Girl by Roy Lichtenstein, Swatch x MoMA, 105 €.



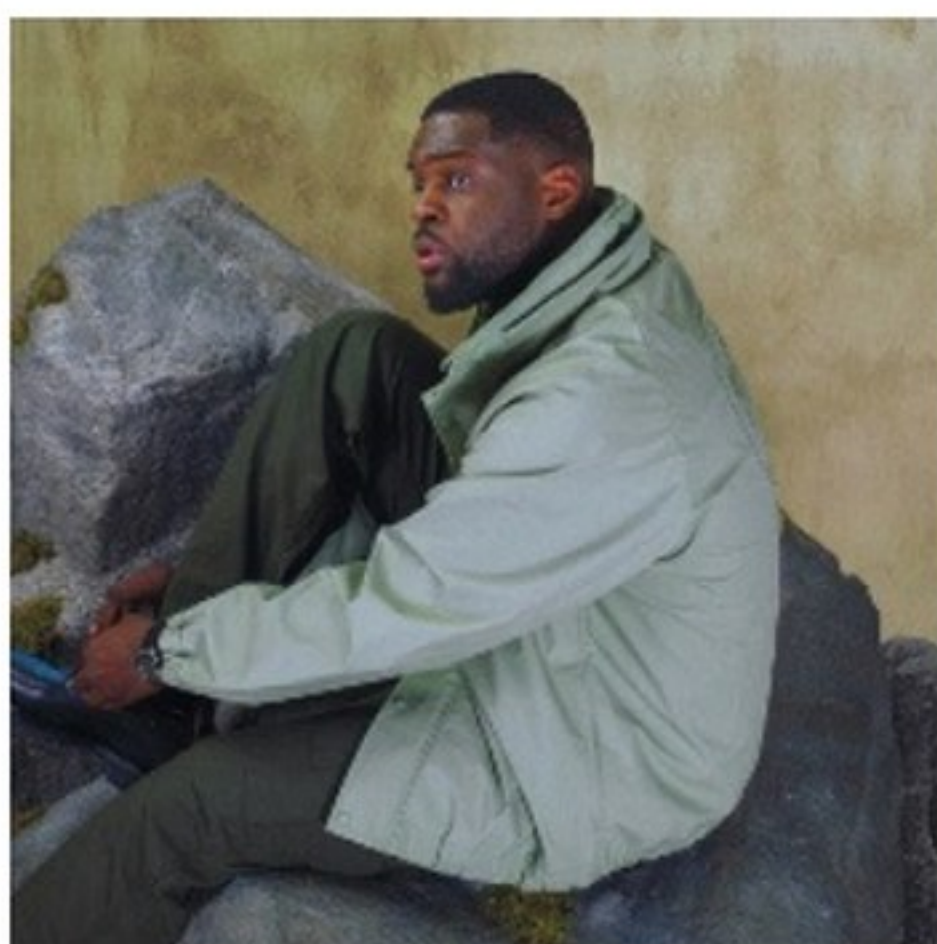
**CONCERT IMANY**

La chanteuse folk soul reprendra des classiques de Nina Simone ou Bob Marley, entourée de huit violoncellistes le 17 avril à l'Olympia à Paris. Un projet sublime et envoûtant qui porte bien son nom : *Voodoo Cello*.

**ALBUMS**

**AU RÉVEIL.** On a piscine avec **Varnish**

**La Piscine**, alias Jephthé Mbisi, le Genevois de 28 ans qui s'était fait connaître en 2016 avec un premier projet intitulé *Escape* (F+R Prelude). Avec son nouvel EP, *This Lake is Successful*, on plonge dans un grand bain de rap, de jazz, de funk un peu vintage, un peu kitsch, qui rappelle l'univers coloré et fantasque de Tyler The Creator. Rafraîchissant. (Because)



**DANS LE BAIN.** Elle a un nom étonnant :

**Zaho de Sagazan**, une voix bouleversante, qui vous prend d'emblée aux tripes, et un talent fou. À 23 ans à peine, cette héritière de Barbara et de Kraftwerk sort un premier album singulier, et livre de véritables concerts-performances où elle se donne corps et âme, sans tricher. *La Symphonie des éclairs* (Disparate/Virgin).



**AU LIT.** Toujours aussi prolifique, **Lana Del Rey**

revient avec un neuvième album au titre aussi alambiqué que d'habitude : *Did you know that there's a tunnel under Ocean Blvd*, auquel ont participé des artistes aussi divers que Jack Antonoff, Father John Misty ou Benji. Des ballades rêveuses et enchanteresses au piano et des morceaux plus up tempo dans la droite ligne de son précédent album. (Polydor) F.T.



**ON DÎNE CHEZ LA MAMAN DE JAMEL DEBBOUZE**

Pour rendre hommage à sa mère Fatima,

l'humoriste a repris un restaurant d'exception sur le toit de l'Institut du Monde Arabe à Paris. Au menu : des recettes secrètes de Fatima, comme ses pâtisseries orientales ou son incontournable couscous. Le tout dans un décor incroyable avec fresques peintes à la main, tentures richement ornées et marqueteries en bois. Et si vous y allez le soir, attendez-vous à un climat oriental festif ! Dar Mima, réservations sur [darmima-restaurant.com](http://darmima-restaurant.com).

EUGENIO RECUECO, DR

# ulé

**1<sup>er</sup> SOINS NATURE-TECH  
ISSUS D'UNE FERME VERTICALE\***

ULÉ INVENTE UNE BOTANIQUE AVANCÉE  
POUR CRÉER LE PURE BOTANY™ BLEND,  
UN EXTRAIT RÉVOLUTIONNAIRE POUR  
SOUTENIR AU NIVEAU MOLÉCULAIRE  
LES MÉCANISMES ESSENTIELS IMPLIQUÉS  
DANS LA RÉSILIENCE DE LA PEAU.

**LE SÉRUM COUP DE FOUET  
*Oh la Plump* HYDRATE INTENSÉMENT  
LES PEAUX DÉSHYDRATÉES  
ET RENFORCE LEUR VITALITÉ.**

\*\* Test ex vivo - analyse protéomique sur le Pure Botany™.  
\*\*\* Test clinique, 7 jours, 20 volontaires.  
\*\*\*\* Test d'usage, 20 femmes, 28 jours.



\* SCANNEZ POUR DÉCOUVRIR  
LA FERME VERTICALE.



**12 FONCTIONS VITALES  
DE LA PEAU ACTIVÉES\*\***

**+88% D'ÉCLAT\*\*\***

**100% DES UTILISATRICES  
L'ONT ADOPTÉ\*\*\*\***

"LE SECRET  
DE L'EFFICACITÉ"



DÉCOUVREZ NOS PRODUITS SUR ULEBEAUTY.COM,  
CHEZ OH MY CREAM ET AUX GALERIES LAFAYETTE PARIS HAUSSMANN



**JUSQU'AU 15 AOÛT  
DES CLICHÉS  
COMPLÈTEMENT WOUF!**

Au musée Maillol, une rétrospective rend hommage au travail d'Elliott Erwitt. On y découvre sa passion pour les photos de chiens, mais aussi pour les célébrités, les plages, les grandes villes... Une expo poétique d'une grande humanité. Elliott Erwitt, museemaillol.com.

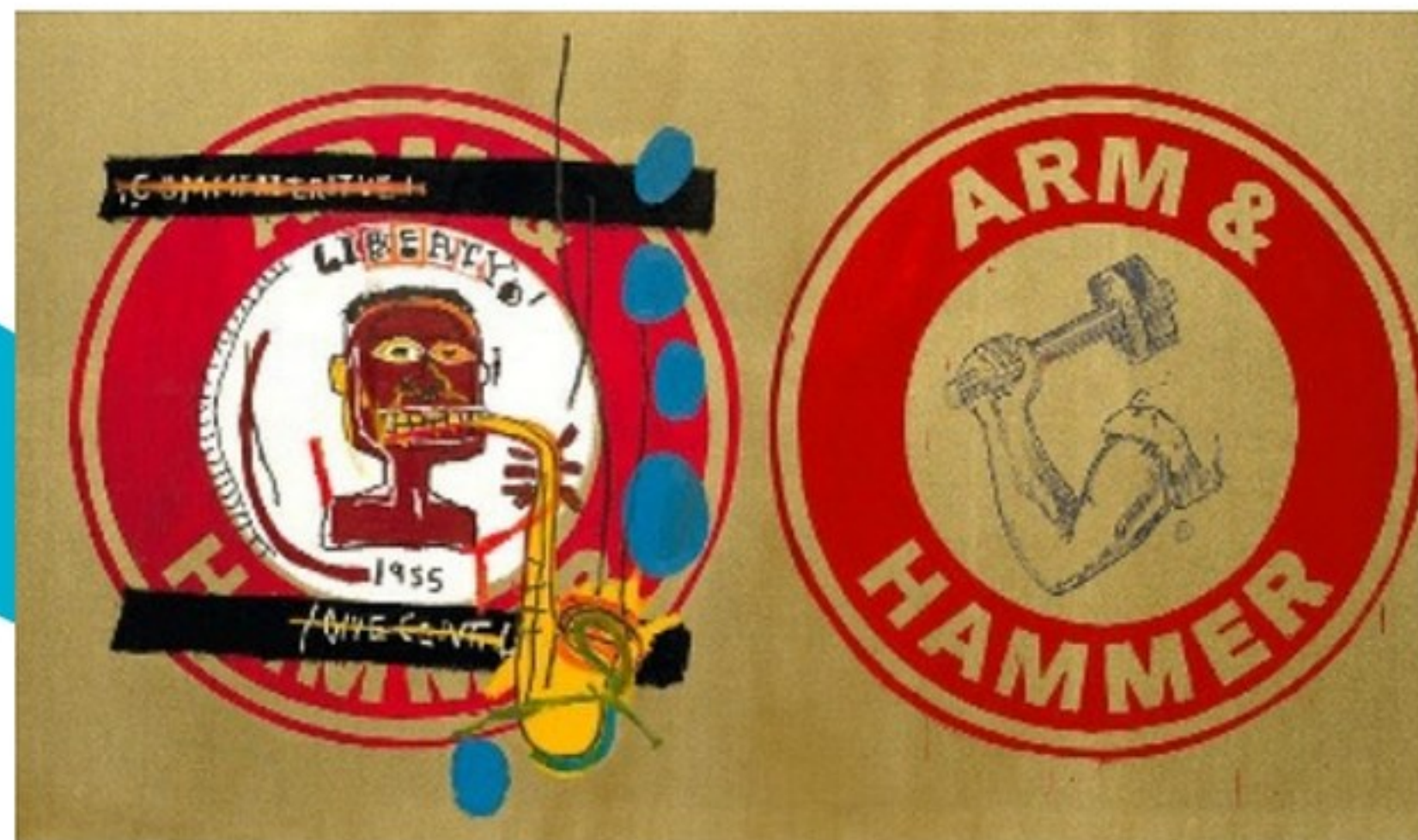


**JUSQU'AU 24 SEPTEMBRE  
MONEY, MONEY, MONEY!**

Le cliché de l'artiste bohème déconnecté des réalités est-il dépassé? C'est l'un des axes abordés par cette expo qui explore les liens entre l'art et l'argent, avec plus de 200 tableaux, sculptures, photos... qui retracent vingt ans d'histoire de l'art à la Monnaie de Paris. L'Argent dans l'art, monnaiedeparis.fr.

**JUSQU'AU 28 AOÛT PARTNER IN CRIME**

Durant une année, Jean-Michel Basquiat et Andy Warhol peignent ensemble 160 toiles, dont certaines seront les plus importantes de leur carrière. Pour la première fois, la Fondation Louis Vuitton consacre une expo à ces deux maîtres de la peinture et présente leurs œuvres communes. Un récit fort qui retrace aussi une partie de l'histoire des États-Unis. Basquiat x Warhol, à quatre mains, fondationlouisvuitton.fr.



**JUSQU'AU 6 SEPTEMBRE  
SUPERSTAR ÉGYPTIENNE**

Le recordman de règne sur l'Égypte ancienne (soixante-sept ans) débarque à Paris pour nous présenter les plus belles richesses de sa civilisation ainsi que sa propre histoire. Grand pharaon, guerrier, bâtisseur, diplomate mais aussi guide dans l'après-vie, on s'imprègne de la vie de Ramsès à la Grande Halle de La Villette, à Paris. Ramsès & l'or des pharaons, expo-ramsés.com.



**JUSQU'AU 3 SEPTEMBRE  
AUSSI VRAIES QUE NATURE**

Plus surprenantes que les statues de cire du musée Grévin, des sculptures hyperréalistes en silicone sèment le trouble au musée de Nantes. Si vous ne connaissez pas ce courant artistique né dans les années 1960 aux États-Unis, préparez-vous à être déstabilisée! Cette expo chamboule complètement notre rapport au corps et à la réalité. Hyper sensible, museedartsdenantes.fr.

**À ne pas rater**  
ce mois-ci  
Expos, concert,  
rétrospectives...

PAR SOPHIE BILLAUD



**JUSQU'AU  
19 NOVEMBRE  
QUATRE DÉCENNIES  
DE HITS**

Imaginez les tubes des plus grandes comédies musicales réunies en un seul concert? C'est le défi que relève ce tout nouveau spectacle: Les Comédies musicales, le concert! Si vous avez envie de hurler les meilleurs sons de Grease, Roméo et Juliette, Notre-Dame de Paris ou Starmania, c'est le moment de prendre votre place. Surprise: certaines artistes phares comme Hélène Ségara seront sur scène. En tournée dans toute la France.

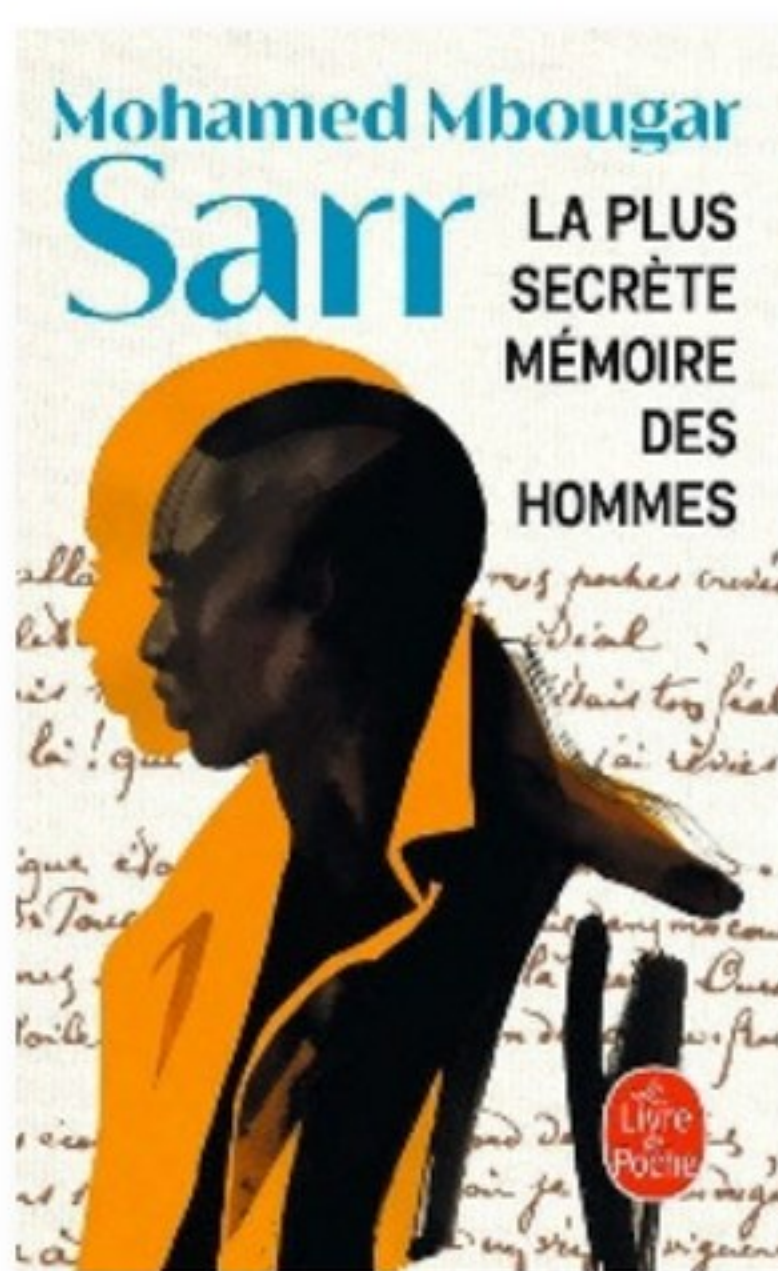
TONY MATELLI ©COURTESY THE ARTIST AND ANDRÉHN-SCHIPTJENKO, STOCKHOLM, PARIS; NEW YORK CITY, USA, 1974 ©ELLIOTT ERWITT/MAGNUM PHOTOS; ©THE ESTATE OF JEAN-MICHEL BASQUIAT, LICENSED BY ARTESTAR, NEW YORK; ©THE ANDY WARHOL FOUNDATION FOR THE VISUAL ARTS, INC./LICENSED BY ADAGP, PARIS 2023; ©STÉPHANE BELLANGER/ADAGP, PARIS 2023; ©AMULETTES DE BASTET ©WORLD HERITAGE EXHIBITIONS, XXIE DYNASTIE; JÉRÔME FIGEA DR LES COMÉDIES MUSICALES, LE CONCERT.





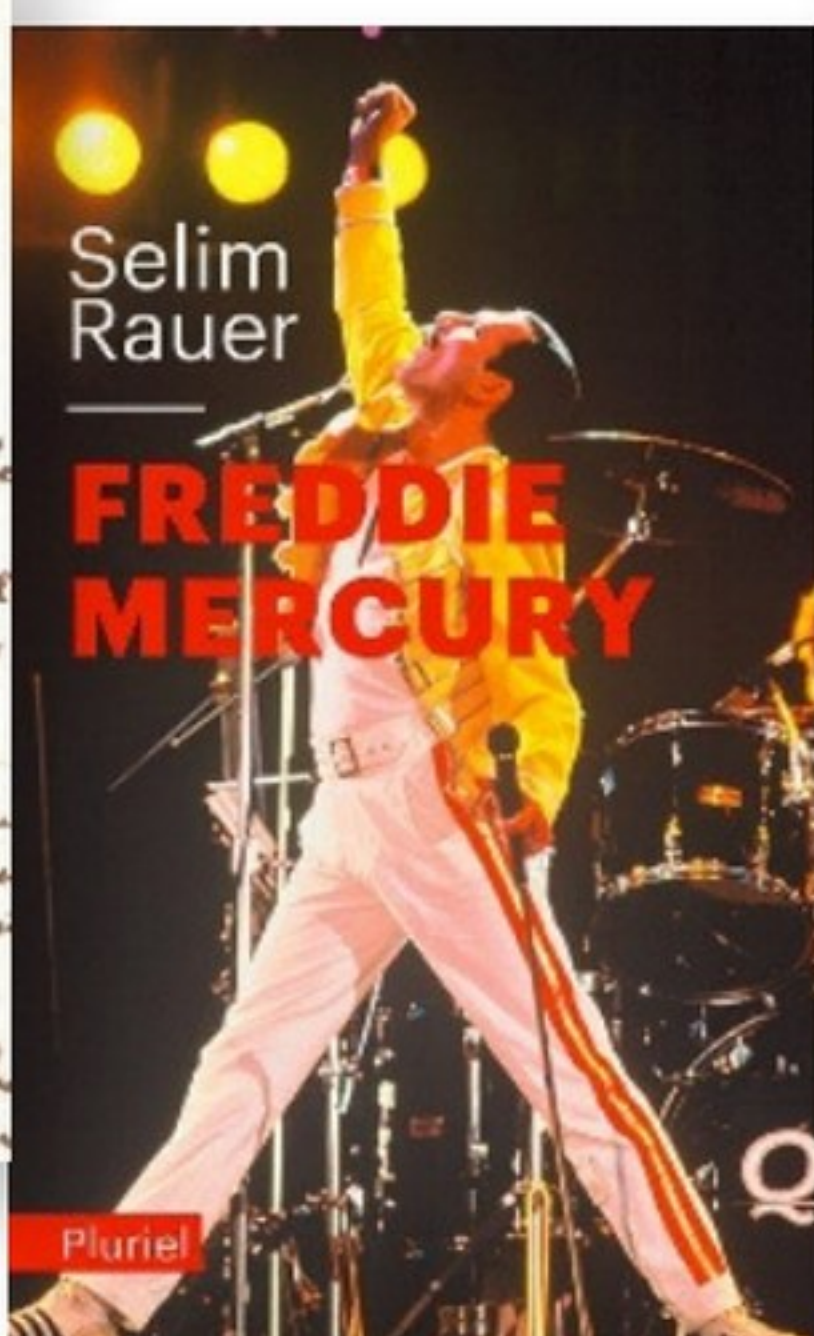
**PAUL MARIUS**

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



**ÉTOURDISSANT  
LA PLUS  
SECRÈTE MÉMOIRE  
DES HOMMES  
DE MOHAMED  
MBOUGAR SARR**

Diegane, un jeune écrivain sénégalais plein d'ambition, découvre à Paris l'existence d'un roman à l'auteur inconnu. Fasciné, il décide de mener l'enquête sur ce mystérieux ouvrage et nous entraîne avec lui dans un labyrinthe de littérature, d'histoire et d'amour. Tentaculaire et envoûtant, ce livre-monde est un puits d'intelligence. (Le Livre de Poche, 572 p., 9,70 €).



**VIVANT  
FREDDIE MERCURY  
DE SELIM RAUER**

Farrokh Bulsara, fils de diplomates indiens, est né à Zanzibar. Après une histoire d'amour vibrante avec celle qui restera la femme de sa vie, il finit par prendre conscience de son homosexualité et à l'assumer. Peu à peu, il change de personnalité pour devenir l'exubérante et burlesque star planétaire leader du groupe Queen. Dans ce livre très documenté qui se lit comme un feuilleton, Selim Rauer nous raconte cette transformation. (Pluriel, 368 p., 10 €).

**Delphine de Vigan  
Jours sans faim**



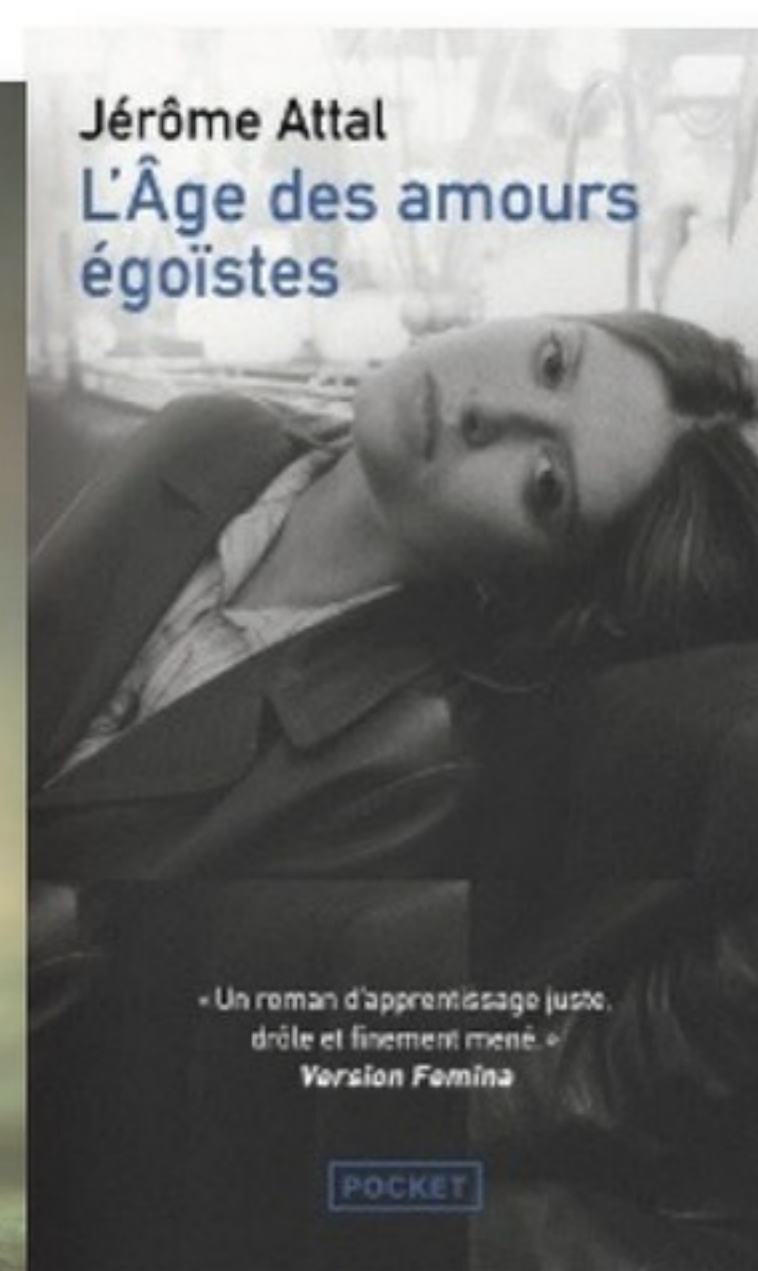
**SEC  
JOURS SANS FAIM  
DE DELPHINE  
DE VIGAN**

Ce roman ressort sans avoir rien perdu de sa narration percutante. Journal de bord d'une femme anorexique hospitalisée, il raconte comment cette maladie insidieuse s'installe à bas bruit et prend le contrôle total du corps et de l'esprit. Autobiographique, ce témoignage douloureux nous plonge dans les ténèbres des troubles du comportement alimentaire. Heureusement, aujourd'hui, Delphine de Vigan a retrouvé le chemin de la lumière. (Folio, 176 p., 6,90 €).



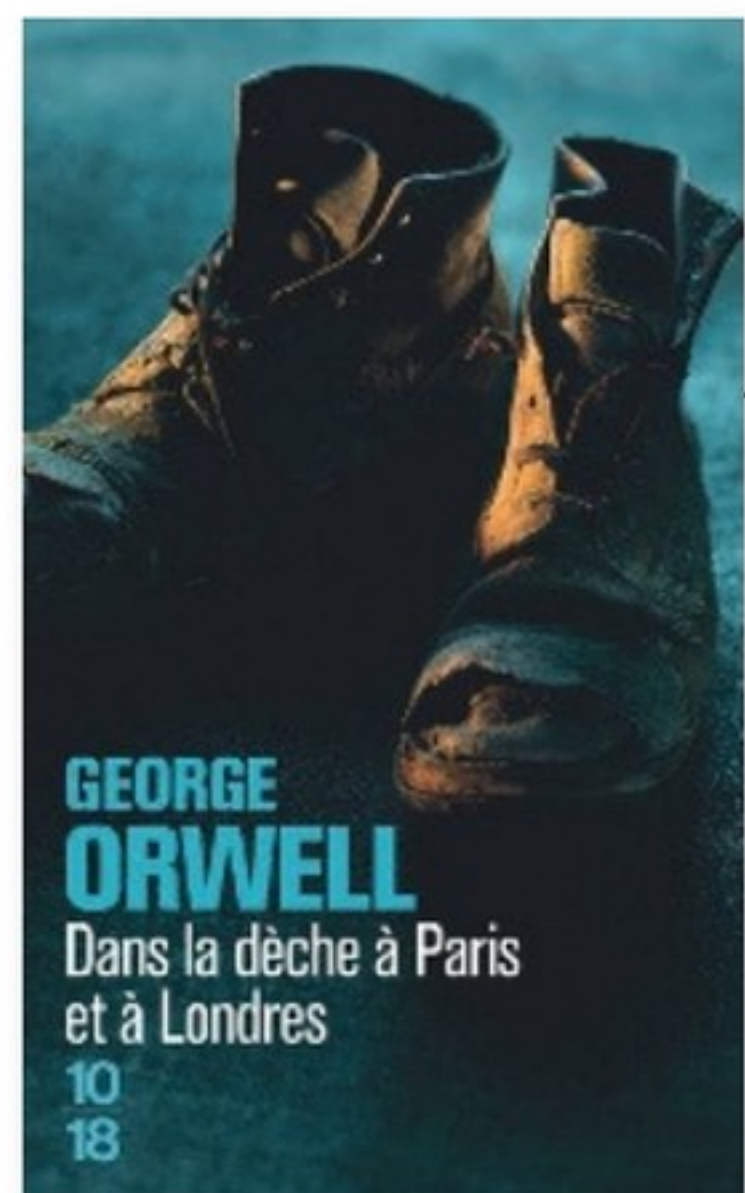
**SILENCIEUX  
DANS LA NUIT  
BLANCHE  
D'OLIVIER ADAM**

Olivier Adam ne déçoit jamais. Spécialiste des tréfonds de l'âme humaine, chirurgien du cœur et dentellier de l'intime, il explore cette fois la frontière entre la vie et la mort. Antoine est un jeune homme plongé dans le coma après un accident de vélo. L'onde de choc est violente et se propage auprès de sa sœur et ses amis, bouleversant leurs certitudes et les laissant face à leurs questions, dont une, de taille : qui a renversé Antoine ? (Pocket, 256 p., 7,70 €).



**AMOUREUX  
L'ÂGE DES AMOURS  
ÉGOÏSTES  
DE JÉRÔME ATTAL**

Roman initiatique par excellence, cet ouvrage nous embarque dans la vie bohème de Nico. Ce jeune idéaliste, étudiant en histoire de l'art, arpente Paris avec ses potes, au Luxembourg le jour, et au Bus Palladium la nuit. Pourtant, à 26 ans, il n'est plus un ado, il faudrait peut-être grandir et se poser ? Ce n'est pas pour tout de suite, puisque Nico tombe fou amoureux de la vénéneuse Laura, bien décidé à vivre cette histoire jusqu'au bout de la nuit. (Pocket, 224 p., 7,70 €).



**DANS LA DÈCHE À PARIS ET À LONDRES DE GEORGE ORWELL**

Dans les années 1930, à Paris puis à Londres, George Orwell, encore inconnu à l'époque, vit sans le sou. Il côtoie alors le monde ouvrier, les pauvres et laissés-pour-compte qui vivent dans la misère et se noient dans l'alcool. Il dépeint les vies sordides de ses compagnons d'infortune, si attachants. Un livre poignant et déjà politique. (10/18, 8,60 €).

LE CLASSIQUE

The

WINO

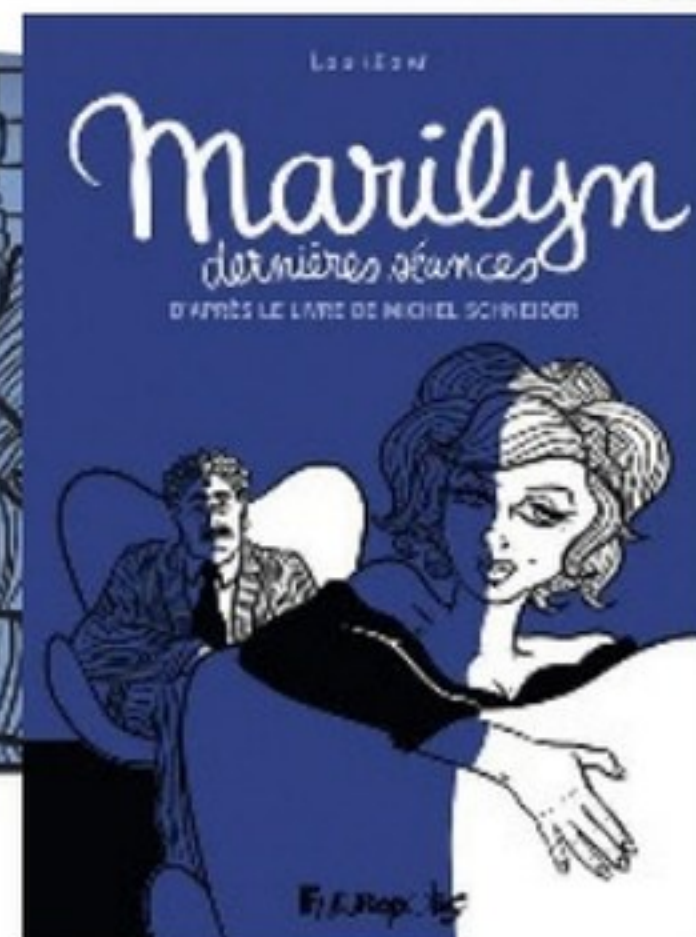
Amour!

Bonjour!

ASHLEY PARK



SKECHERS



## Marilyn, dernières séances

En 2006, Michel Schneider reçoit le prix Interallié pour ce roman qui connaît un grand succès. Quinze ans plus tard, et après le passage de la déferlante #MeToo, Louison, l'illustratrice qu'on ne présente plus, nous en propose une version sous forme de roman graphique. Dans un album tout de bleu vêtu, elle nous donne à voir une Marilyn telle que l'on ose enfin se l'imaginer. Loin de sa robe vaporeuse, de son mythique N° 5 pour dormir et de sa bouche plus rouge que rouge, c'est une femme brisée et une actrice épuisée qui parle à son psychanalyste. À moins que ce ne soit l'inverse ? Justement, c'est de ça dont il est question au cours de leurs séances, de l'image de l'actrice, de son rapport au réel, du poids du mythe, et du prix à payer pour avoir tant voulu être aimée. Mais malgré cette vérité qui affleure entre eux, l'homme qui est tour à tour son père, sa mère ou son ami, est le dernier à l'avoir vue vivante et le premier à l'avoir découverte morte. Et comme tous les autres, il n'a pas pu la sauver. *Marilyn, dernières séances*, de Louison d'après Michel Schneider, Futuropolis, 224 p., 26 €.

### LE LIVRE AUDIO

#### CHER CONNARD DE VIRGINIE DESPENTES, LU PAR BÉATRICE DALLE, CLARA PONSOT ET DAMIEN BONNARD

Qui d'autre que la sulfureuse alter ego de l'autrice pour prêter sa voix inimitable à Rebecca Latté, une actrice approchant de la cinquantaine ? Lu par Damien Bonnard, Oscar, un écrivain obtus accusé de harcèlement sexuel, lui répond par missives interposées façon *Liaisons dangereuses 2.0*. En habile contrepoint à ce duo, Zoé Katana, la voix de sa génération révoltée, est campée par Clara Ponsot. Un livre déjà culte qui mérite aussi d'être écouté ! (Audiolib, 8h03, 24,45 €)

PAR MARINETTE LÉVY

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

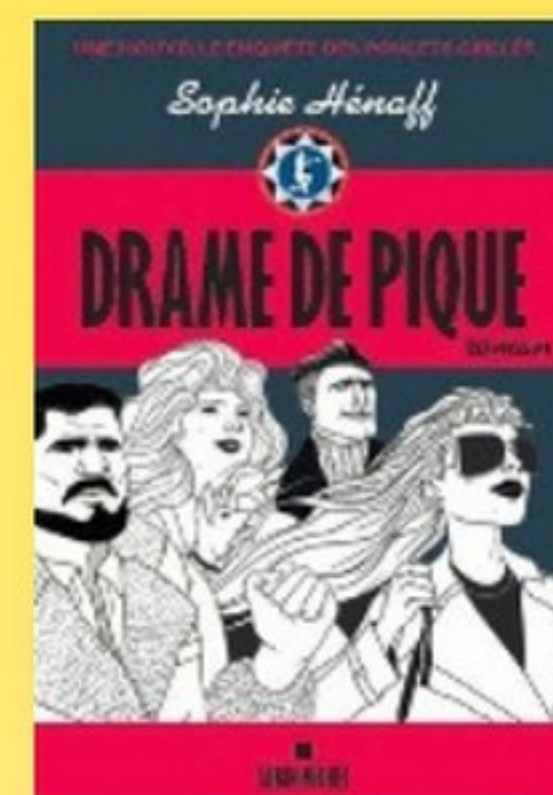


#### SIFFLOTER

##### *Des lendemains qui chantent*, d'Alexia Stresi

Paris, 1935, le jeune ténor prodige Elio Leone voit sa carrière propulsée par Mlle Renoult,

la fameuse – et la meilleure – préparatrice de rôles de Paris. Mais comment cet Italien venu de nulle part a-t-il réussi à la faire sortir de sa retraite ? Le talent de conteuse d'Alexia Stresi est immense et son troisième roman, mêlant grande culture et humour subtil, donne lui aussi envie d'applaudir. (Flammarion, 464 p., 21 €)



#### ENQUÊTER

##### *Drame de pique*, de Sophie Hénaff

Le quatrième opus de la géniale série *Poulets grillés* se déroule à l'été 2022. La brigade d'Anne Cabestan lanterne

dans un commissariat excentré. Mais un mystérieux phénomène de « piqûres en soirées » se propage à Paris, et l'affaire est confiée aux hommes de Cabestan. La résoudre leur offrirait la possibilité de rejoindre les locaux de la PJ. Mais en ont-ils envie ? Un polar plein d'humour servi par une intrigue bien ficelée, comme on dit. (Albin Michel, 384 p., 19,90 €)



#### ÉCOUTER

##### *Coming out*, d'Élise Goldfarb et Julia Layani

Les deux jeunes autrices de cet ouvrage ont créé un podcast du même nom diffusé depuis 2020. Son but : libé-

rer la parole de personnalités LGBTQI+ à travers leur trajectoire personnelle et professionnelle. Pomme, Augustin Trapenard, Aloïse Sauvage, Eddy de Pretto, et bien d'autres encore, ont accepté de se prêter au jeu de la confession. Nous voilà désormais riches de la version écrite de ces témoignages intimes et éclairés. (Stock, 208 p., 18,90 €)

DR

# Hibiscus

COULEUR DE L'ANNÉE 2023



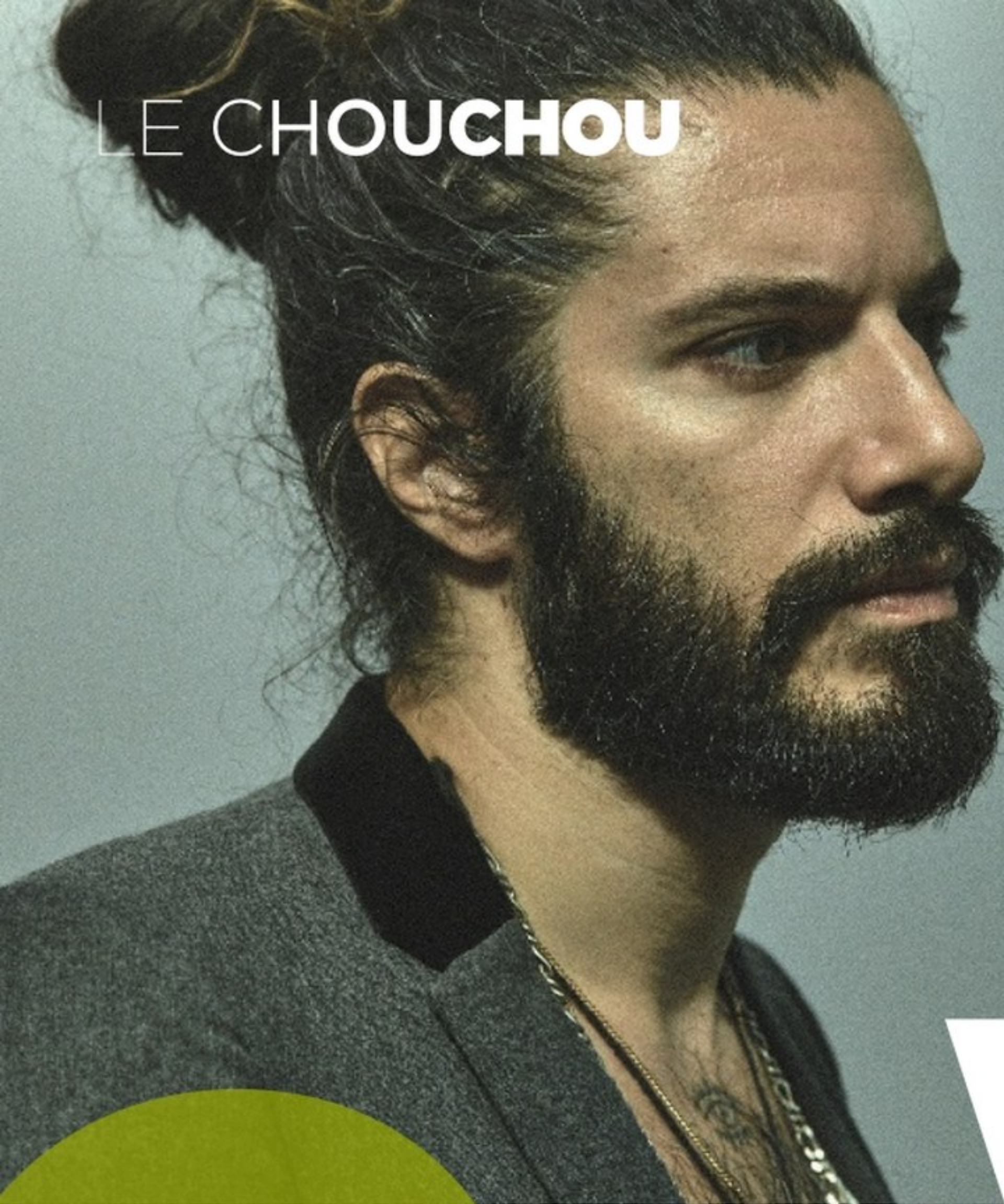
## L'ÉCLATANTE BEAUTÉ DE LA NATURE DANS VOTRE CUISINE

L'hibiscus est synonyme d'exotisme, de féminité et d'évasion. Sa couleur fuchsia est charismatique, étincelante et captivante, mais aussi terriblement gourmande. Elle sera non seulement une source d'inspiration culinaire, mais aussi une pièce maîtresse de la cuisine, sachant capter le regard grâce à l'intensité de son pigment. Libérez votre créativité en réalisant des tartelettes coings hibiscus, des smoothies parfumés à l'hibiscus, ou d'autres recettes hautes en couleur.



Découvrez ce nouveau coloris sur  
[www.kitchenaid.fr](http://www.kitchenaid.fr)

**KitchenAid**



Incontournable guitariste de la pop française, il accompagne les artistes les plus célèbres sur RTL2 et sur YouTube. Et sort un album rock et rap avec des stars du hip-hop, comme Hatik ou Chilla.

# WAXX

Cheveux longs, silhouette d'éternel ado vaguement métalleux et sourire irradiant de gentillesse, Benjamin Hekimian, alias Waxx – un surnom qui remonte à son passé de surfeur – accompagne à la guitare tous les dimanches des artistes tels que Pomme, Matthieu Chedid, Angèle ou Hatik dans *Foudre*, sur RTL2. Avec son acolyte C.Cole, il a également créé *Fanzine*, un format chaleureux sur YouTube (355 000 abonnés), où toute la fine fleur de la pop française et internationale s'exerce à l'art de la reprise. Sa petite entreprise ne connaissant pas la crise, il vient de monter, toujours avec C.Cole, un nouveau groupe, Lithium. Dans un album éponyme, les deux musiciens invitent des artistes hip-hop comme Le Juiice, Chilla, Giorgio, Hatik, Tsew The Kid ou encore Biga Ranx, à interpréter des morceaux originaux qu'ils accompagnent de rythmiques rock et de guitares grunge. Un album puissant et vibrant. « Je suis un énorme fan de rap, dit-il, et j'ai toujours trouvé que l'énergie de cette musique était très proche du rock. » Né dans une famille arménienne originaire d'Istanbul, où il n'était pas envisageable de devenir musicien professionnel, il ruse pour se faire offrir une basse. Pour l'en dissuader, son père, guitariste amateur, l'emmène à un concert de Sting en lui disant : « Regarde, tu ne lui arriveras jamais à la cheville ! » « Mon père était ingénieur, immigré, il a appris le français en parlant avec moi, raconte-t-il. Ma mère était berrichonne, mais il n'y avait que des orphelins dans sa famille et elle a pleinement épousé la culture arménienne. Ils avaient peur tous les deux que j'aie

un métier trop précaire. » Sans se décourager, Waxx apprend la basse en regardant la position des doigts des bassistes dans des émissions à la télé. Puis, à 14 ans, il intègre un groupe de métal composé de lycéens plus âgés que lui. « J'ai appris tout seul la guitare et la batterie dans le studio où nous répétions, pendant que les autres musiciens faisaient des pauses clopes. J'étais passionné, et ma foi pouvait soulever des montagnes. » Tout s'enchaîne ensuite dans le désordre : la séparation de ses parents, les tournées de vacances dans un van pourri avec son groupe... Il décroche de l'école et du basket, sa première passion, s'intéresse au métier d'ingénieur du son, puis commence à produire des albums d'autres artistes comme Pomme. L'aventure Waxx commence. « En fait, ma vie est la même depuis mon adolescence. La guitare, le studio, les tournées... » Aujourd'hui, il rencontre des artistes qui l'ont fait rêver quand il était petit, comme Sting, qu'il a approché grâce à son émission sur RTL2. « On a parlé, on a joué ensemble, c'était fou. Il me suit sur Instagram, on s'écrit souvent, il m'envoie des petits cœurs, il m'a même félicité pour mon mariage. » Heureux en amour (il a épousé la dessinatrice Pénélope Bagieu, autrice féministe des *Culottées*) comme professionnellement, Waxx n'a qu'un credo : le travail. « Pour réussir dans la musique, il y a trois facteurs, comme dans l'agriculture : une terre fertile, travailler avec ses mains et la météo. Si tu n'es pas doué, tu peux t'en sortir grâce à la chance (la météo), et surtout en travaillant comme un forcené. » Parole de chouchou! ■

### SON ACTU

*Lithium*, de Waxx et C.Cole (Fanzine Planet & Mozza Éditions/Sony). En concert le 19 août au festival Cabaret Vert. *Foudre*, sur RTL2 le dimanche de 19 heures à 20 heures. *Fanzine*, sur YouTube.

### SON STYLE

« Je m'habille de la même manière depuis que j'ai 17 ans. Des tee-shirts rock troués trouvés en fripes. Et des jeans que j'achète en cinq exemplaires de différentes couleurs sur Internet. Chez Flibustier, ils m'ont créé une bague avec Waxx gravé dessus. »



### SA FEMME IDÉALE

« La mienne, la dessinatrice Pénélope Bagieu. On était meilleurs amis depuis des années : un jour, je me suis aperçu que je ne pouvais plus me passer d'elle, que j'étais fou amoureux. Elle se disait la même chose de son côté. »



### SON ANECDOTE

« Première tournée acoustique chez un disquaire en Bretagne. Il m'accueille à bras ouverts, me promet un CD en cadeau. Pour le concert, très mal annoncé, il y a cinq personnes. La cata. À la fin, je veux récupérer mon CD, le disquaire me dit : "T'as fait un concert pourri, tu veux pas un CD en plus!" »

ARNO LAM

PAR FLORENCE TRÉDEZ

LABORATOIRES

**KLORANE**

**Pivoine BIO**  
*Paeonia lactiflora*

NOUVEAU  
SOIN VISAGE

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



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



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

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

Disponible en pharmacie  
et parapharmacie  
[www.Klorane.com](http://www.Klorane.com)

## LE CONCERT QU'ELLE VEUT VOIR...

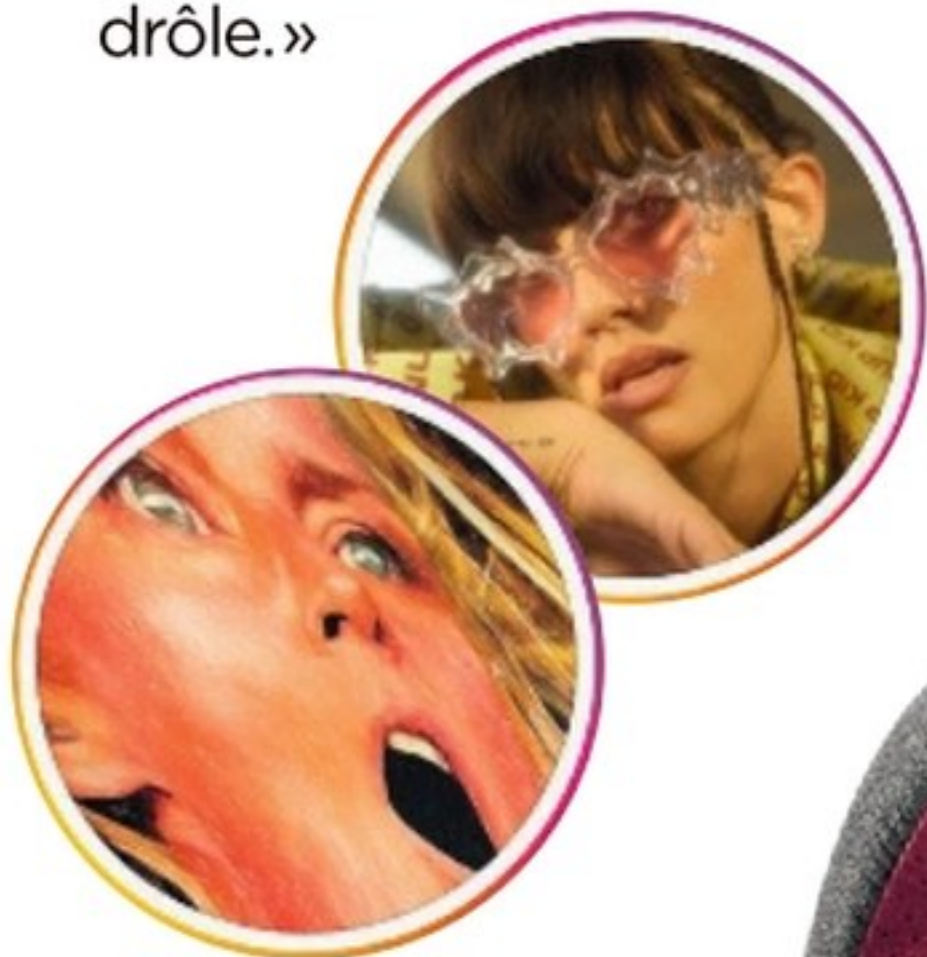
«Rosalia! Elle a enflammé Paris en décembre dernier et je suis passée à côté... Hyper déçue!»

**Cosmo like...** Pour rentrer safe, ce casque équipé d'un feu de freinage connecté que l'on enfile avant d'enfourcher son vélo. Il calcule la vitesse, actionne les clignos et prévient les proches en cas d'accident. Cosmo Fusion, Cosmo Connected, 199 €.



## ELLE FOLLOW...

@roisnmurphyofficial: «L'ancienne chanteuse de Moloko. Elle porte toujours des tenues incroyables et son audace me fascine.»  
@nogaerez: «Une artiste israélienne que je trouve talentueuse, naturelle et hyper drôle.»



## SON DERNIER ACHAT HIGH-TECH...

«Un tout nouveau casque de la marque Focal pour mon home studio.» Casque Clear MG Professional, Focal, 1350 €.



# Corine



Avec sa crinière et ses tenues pailletées, Corine nous en met plein les yeux! En 2018, la chanteuse sort son premier album *Un air de fête* et enflamme le public avec des morceaux disco-pop. Extravagante, drôle et décomplexée, Corine nous donne envie de danser all night long. Ça tombe bien! Elle est de retour avec un stock de chansons toutes neuves et un deuxième album baptisé *R*. Corine dévoile le titre qui ouvre le bal, *Bouge Bouge*: «La première lecture du morceau est super fédératrice: on se réunit enfin tous ensemble pour faire la fête. Mais il y a aussi un sous-texte profondément féministe qui signifie "Bouge, je n'accepterai plus que tu m'oppresses. Je suis libre!"» Une artiste qui maîtrise le fond et la forme, l'humour et la sensibilité, et nous, on like, on clique et mieux encore... on l'applaudit en vrai! @corine.music ■

## SON OBJET INDISPENSABLE...

«Ma platine vinyle, sur laquelle j'écoute beaucoup de musique.»

**Cosmo like...** Une platine aux allures vintage pour décorer et danser. Platine vinyle sur pieds, Cadeau Maestro, 250 €.

bliss.  
stories

## SON PODCAST PRÉFÉRÉ...

«Bliss Stories, une émission sur la maternité et une belle transmission entre femmes. J'aurais aimé faire cette découverte quand j'étais enceinte.»

## SON CONTACT LE PLUS LOURD...

«J'ai le 06 du maire de mon village - qui compte tout de même 2500 habitants.»

**Cosmo like...** Cette super lampe néon pour faire comprendre que la Queen débarque en ville. Boîte acrylique néon Queen, Fleux, 170 €.



## SA DERNIÈRE APPLI TÉLÉCHARGÉE...

«L'appli Radiooooo est dingue! La carte du monde s'affiche, tu cliques sur un pays, sélectionnes une décennie et découvres la musique écoutée à cette époque.»



PAR MANON PIBOULEAU

@NOGAEREZ, DR

CLÉMENT DEZELUS, CAPTURES D'ÉCRAN INSTAGRAM.COM @ROISINMURPHYOFFICIAL ET



# LA VOITURE DU FUTUR EST DÉJÀ CHEZ SPOTICAR.

Être leader de l'occasion en France\*,  
c'est rendre disponibles dès aujourd'hui  
les véhicules et les services de demain.

C'est vous permettre d'avoir le choix  
entre 6 000 modèles électriques et hybrides,  
parmi plus de 50 000 occasions  
parfaitement révisées.

C'est faire le choix de rouler  
dans des véhicules fabriqués hier,  
pour penser sereinement à demain.

**SPOTiCAR**

DES OCCASIONS PLEINES D'AVENIR

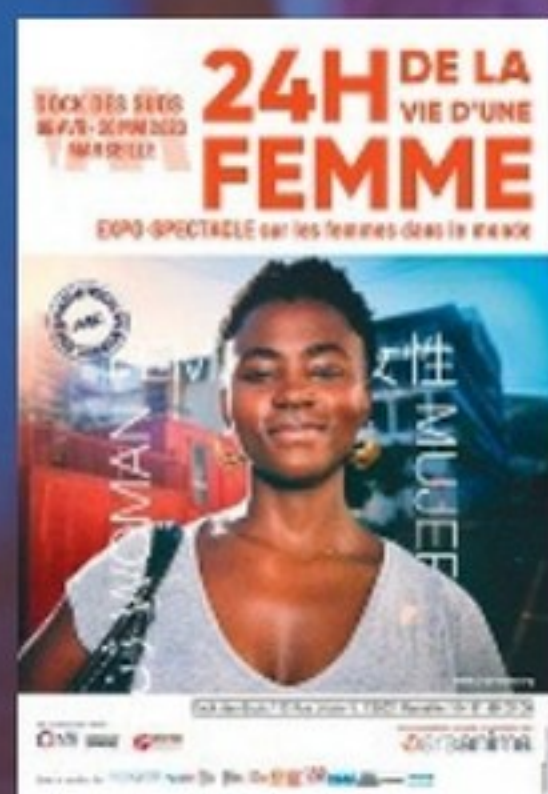
[spoticar.fr](https://spoticar.fr)

\* Réseau de véhicules d'occasion détenu par les marques du groupe Stellantis, comptabilisant le plus grand nombre de points de vente en France en 2022 selon L'argus (étude réalisée en mai 2022).

POUR LES TRAJETS COURTS, PRIVILÉGIEZ LA MARCHÉ OU LE VÉLO #SEDÉPLACERMOINSPOLLUER

**VISITER**

On prend nos billets direction Marseille pour participer à l'expo-spectacle *Vingt-quatre Heures de la vie d'une femme*. Ce concept, à mi-chemin entre le théâtre et le jeu de rôle, nous invite à suivre le parcours de six femmes aux quatre coins du monde : Inde, Kurdistan iranien, Guinée, Guatemala, Nigeria et France. Équipé d'un casque audio, on interagit avec les comédiens, on se



glisse dans la peau d'un personnage, on traverse les mêmes épreuves (violence sexiste, discriminations...) et on ouvre les yeux. Du 6 avril au 20 mai, Dock des Suds, à Marseille.



**LIRE**

Huit autrices se sont réunies pour livrer leurs expériences de la maternité, libérer la parole et démystifier le rôle de mère. Entre dépression post-partum, fatigue et charge maternelle, elles nous offrent des récits touchants, déculpabilisants, et poussent un coup de gueule contre un système inégalitaire même quand il est question de couches-culottes. *Mères sans filtre*, éd. Solar, 17,90 €.

**PORTER**

Ce matin, on enfile notre nouveau tee-shirt préféré! Oui, nous sommes toutes des «wonderful heroines», et on passe le message aux femmes qui croisent notre chemin. Cette édition limitée, imaginée par I.Code, reverse l'intégralité des bénéfices à l'association Femmes de Territoires qui fait rayonner les entrepreneuses françaises. Sur [i.code.fr](http://i.code.fr), 50 €.



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

PAR MANON PIBOULEAU

# 80%

**DES FEMMES ONT DÉJÀ EU L'IMPRESSION D'AVOIR ÉTÉ MOINS BIEN CONSIDÉRÉES EN RAISON DE LEUR SEXE.**

HCE - RAPPORT ANNUEL 2023 SUR L'ÉTAT DES LIEUX DU SEXISME EN FRANCE.

**FÉLICITER**

Annaléa et Amélie sont adeptes des sites de rencontres et dressent le même constat: «Marre de la surconsommation et des expériences sexuelles qui ne nous correspondent pas!» En 2021, elles se lancent dans l'univers de la sextech et créent Gabie. Cette appli de rencontres redonne le pouvoir aux femmes, lutte contre le fléau du ghosting et propose des dates respectueux pour trouver le grand amour ou le coup du siècle. On peut également devenir ambassadrice et prendre part à une communauté bienveillante où chacune s'exprime librement, pose des questions et débriefe. Merci les filles!



**ET COOL!**

Ça y est, c'est officiel : en Espagne, les femmes ont droit à un congé menstruel en cas de règles trop douloureuses. Dans le monde, seulement cinq autres pays ont déjà adopté cette mesure : le Japon, la Corée du Sud, l'Indonésie, Taïwan et la Zambie. On croise bien fort les doigts pour que la France leur emboîte le pas.

ANAKA, DR



# PETITS ESPACES, GRANDES EMOTIONS



Réalisez vos grillades  
pour seulement

**0,27€**

par cuisson<sup>1</sup>

## Découvrez le nouveau barbecue électrique Weber Lumin.

Le barbecue électrique Lumin réinvente votre balcon ou votre terrasse pour y créer des moments inoubliables. Il est facile à nettoyer, économique. Vivez une expérience gustative que seule la cuisine d'extérieur peut offrir.

Trouvez votre futur barbecue sur [weber.com](http://weber.com)

<sup>1</sup>Une cuisson avec Lumin = 15 minutes de préchauffage à haute température et 45 minutes de cuisson à chaleur moyenne. Sur la base d'un prix de l'électricité de 0,21 € TTC /kWh.

# 1,15 °C

VOICI DE COMBIEN DEVIENDRAIT AUGMENTER LA TEMPÉRATURE MOYENNE EN 2023, PAR RAPPORT À CELLE DES ANNÉES 1850-1900, SELON L'ORGANISATION MÉTÉOROLOGIQUE MONDIALE (OMM). CE QUI FERAIT DES HUIT DERNIÈRES ANNÉES LES PLUS CHAUDES JAMAIS ENREGISTRÉES DEPUIS LE DÉBUT DES MESURES MONDIALES.



**ET MES FESSES, C'EST DU TOFU?**  
À travers un voyage semé de 14 dilemmes (sac plastique ou papier? wifi ou 4G?), cet ouvrage décortique les implications environnementales de notre façon de vivre et nous invite à y réfléchir. Si on veut aussi liker, un de ses auteurs, Greenwashing fighter, a créé le compte @ecolo\_mon\_cul. *Écolo, mon cul!*, de Pierre Rouvière et Barnabé Crespin-Pommier, éd. Eyrolles.

## La planète a besoin de nous

PAR MATHILDE EFFOSSE



### GREEN GAMBETTES

La famille de Johnny et Léa possède une manufacture qui conçoit des pantalons. Une des collaboratrices de leur père, Mme Wang, monte son atelier – c'est avec elle que le frère et la sœur s'associent. Matières naturelles certifiées GOTS, réutilisation des eaux usées, livraison des produits en train : l'impact environnemental est maîtrisé. Prenez rendez-vous, Johnny et Léa vous trouveront le pantalon parfait en une heure. labdip.fr



### CURE BIO

99 % de sève fraîche de bouleau bio + 1 % de jus de citron vert bio. C'est tout. Cette cure végétale à boire, composée d'ingrédients autrefois utilisés à des fins médicinales, agit sur notre organisme, sublime notre peau et reminéralise notre organisme. Au top! saeve.com



### DANS LE SAC

Cette ligne de maroquinerie est entièrement végane, grâce à la combinaison d'un polyester recyclé provenant de bouteilles en plastique et de biopolyols dérivés de maïs sans OGM. Sur le site, on peut aussi craquer pour des modèles prêtés pour des shootings ou des tournages vendus jusqu'à -60 %, pour leur offrir une seconde vie. tammy-andbenjamin.com

### BELLE GRAINE

C'est l'histoire d'un père et de sa fille qui, en travaillant dans un jardin potager près de Bordeaux, ont envie de créer des vêtements pour cette activité. La collection Jeune Pousse est née. Vêtements en coton bio, emballages compostables, étiquettes contenant des semences de fleurs et de légumes qu'on peut mettre en pot... Green de A à Z. graineclimbing.com

### LES RENDEZ-VOUS DU MOIS

Le 22, c'est la Journée mondiale de la Terre, earthday.net, le moment de se renseigner et d'alerter sur l'état de notre planète et les dangers qu'elle encourt. Le 24, c'est la Fashion Revolution Day, qui aurait pu s'appeler « Journée mondiale de la mode responsable » en VF. Le concept? Éveiller les consciences sur la fabrication de ses vêtements en les portant à l'envers, étiquettes apparentes, pour en dévoiler la provenance, fashionrevolution.org.

# Notre ventre serait notre 2<sup>ème</sup> cerveau. Ça fait réfléchir.

Si l'on considère que notre ventre est notre deuxième cerveau, c'est parce que notre bien-être général et notre bien-être intérieur sont intimement liés. Le microbiote, ce fragile écosystème de bactéries situé dans notre intestin, est fondamental pour notre santé. Sa composition et son équilibre sont clés pour nous assurer une bonne digestion. Les produits fermentés contenant des probiotiques peuvent aussi jouer un rôle important pour le bien être intérieur en facilitant la digestion du lactose.



Danone possède une des plus grandes bibliothèques au monde de ferments et de probiotiques que nos chercheurs sélectionnent avec soin pour développer nos produits laitiers. Et parce que le mieux n'est pas forcément l'ennemi du bien, nos yaourts sont fabriqués à partir du lait des producteurs implantés à proximité des sites de fabrication de nos produits.

*Les ferments du yaourt, qui sont des probiotiques, vous aident à digérer le lactose du produit si vous avez du mal à le digérer.  
\*Une seule planète. Une seule santé.*

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

# Inscrivez-vous à nos newsletters

## COSMOPOLITAN



Chaque semaine, recevez nos actus  
Astro, Mode, Beauté, Culture & Lifestyle

## HEBDO



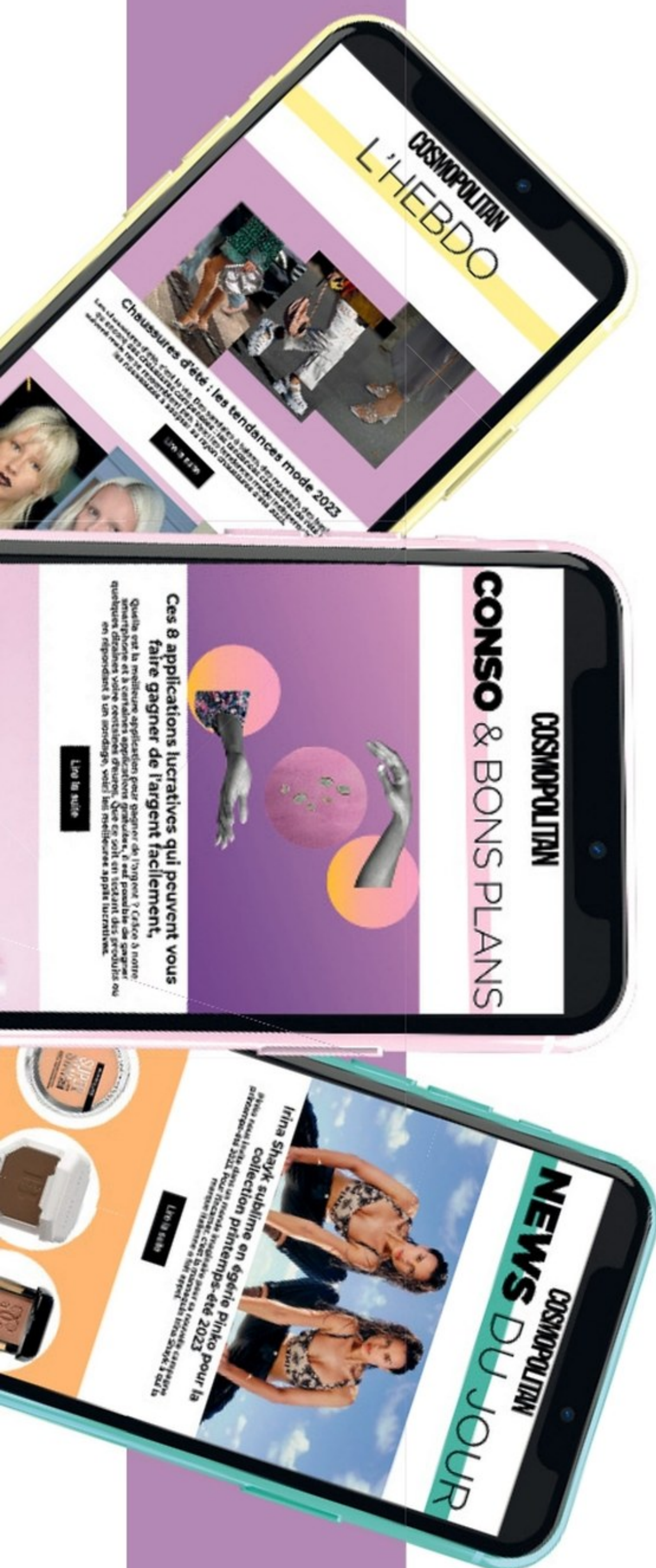
## ONSO & BONS PLANS

Consommer mieux et se faire plaisir  
sans se ruiner avec nos astuces  
conso, sélections shopping & codes  
promo



## NEWS DU JOUR

Chaque jour, Cosmo sélectionne  
pour vous les actus à ne pas  
manquer



Inscrivez-vous sur  
[www.cosmopolitan.fr/newsletter](http://www.cosmopolitan.fr/newsletter)

TENDANCES ★ ACCESSOIRES ★ BIJOUX

# COSMOPOLITAN

MUGLER

POUR  
TOUTES!

Combinaisons en nylon, trench en cuir, robes de soirée et bijoux graphiques: on s'habille comme sur les podiums mais sans y laisser son porte-monnaie grâce à H&M, qui invite la maison de couture Mugler le temps d'une collab. Tout est beau, chic et quali, mais faites vite, il n'y en aura pas pour tout le monde! En boutique dès le 11 mai, à partir de 40 €.



HALPERN

**Peut-on porter une très longue robe sans faire bonne sœur ?**

Oui, sauf si vous avez prévu de jouer un remake de *Sister Act*.

Ce printemps, les robes longues sont partout. C'est beau mais pas fastoche à porter : on risque une comparaison au pape François ! Voici nos tips pour l'adopter sans fausse note. **Bien choisir son modèle.** Moulante, oversize, imprimée ou unie, on l'adapte à son style et à sa morpho. Si on est petite, on privilégie celles qui ne descendent pas plus bas que la cheville. Et si on

adore les imprimés, on préfère le dégradé de couleurs : le carton de la saison. **Accessoiriser avec goût.** On note que les talons élancent la silhouette. Un foulard offre une touche gipsy et le combo casquette-baskets un look street. **Tout miser sur la transparence.** Les robes longues en tulle ou en mousseline sont hyper tendance, alors on fonce! ■



ALBERTA FERRETTI



Robe Monki, 40 €.

NOTRE SHOPPING



Sac Diesel, 250 €.



Veste Dickies, 95 €.



Baskets Uno Night Shades, Skechers, 90 €.



Collier Bijou Brigitte, 25 €.

PAR SOPHIE BILLAUD





# LE BON BASIQUE

Pièce maîtresse de la garde-robe, un bon basique va à tout le monde et s'adapte à toutes les situations. Que l'on passe un entretien d'embauche ou que l'on soit invitée à une fête, c'est un allié chic et intemporel qui se garde longtemps. Surtout si l'on sait bien le choisir.

## LE PANTALON PARFAIT, C'EST LUI !

Si on ne devait en choisir qu'un, sans hésitation, ce serait un chino. Pourquoi ? Parce qu'il est léger, confortable, résistant, indémodable et ultra-élégant. Chez Dockers®, ce savoir-faire est un héritage qui ne date pas d'hier. Lancé pour la première fois à San Francisco en 1986, le chino Dockers® est devenu l'un des pantalons préférés des Californiens et un incontournable de l'*American way of life*. Pensé pour lier style et confort, ce pantalon convient à toutes les morphologies et se décline dans plusieurs tissus : denim, coton ou velours côtelé. Une pièce mode qui ne se départit pas de son empreinte environnementale, puisque Dockers® a mis en place des technologies de pointe qui permettent de recycler et d'utiliser moins d'eau, notamment pour sa collection Water<Less®. 100 % durable et tendance, c'est LE bon basique à avoir dans son dressing !



### Légende :

1. Débardeur : 29 €, pantalon chino taille haute : 109 €, bottes en cuir : 119 €.
2. Pantalon chino taille haute, 109 €, chemise à la coupe décontractée : 79 €, casquette Dockers® : 34 €, débardeur : 29 €, ceinture : 29 €.
3. Chemise à la coupe décontractée : 79 €, chino week-end, coupe skinny : 99 €, sneakers : 99 €.

Photos : Jay Dogo.

# STREET

**SOLAIRES**  
Maisie, Jimmy  
Fairly, 129 €.



**SAC**  
Desigual,  
100 €.



**BASKETS**  
Mafate Speed  
2 Origins,  
Hoka, 180 €.



**BOMBER**  
Schott NYC,  
225 €.



**TEE-SHIRT**  
Dockers, 35 €.



**BAGUE**  
Les Néréides  
x Smiley,  
100 €.



**CRÉOLES**  
Agatha, 99 €.



Une robe  
en jean pour  
un look  
sauvage ou  
citadin.

PAR SOPHIE BILLAUD

**ROBE** Weekday,  
zalando.fr, 60 €.



**VESTE**  
à sequins,  
Gabrielle,  
180 €.



**B.O.**  
Shourouk,  
150 €.



**BODY**  
Free  
People,  
54 €.



**SOLAIRES**  
Gucci, 310 €.



**BRACELET**  
Lotta  
Djossou,  
85 €.



**SAC**  
Paul Marius,  
95 €.

# JUNGLE

**BOTTES**  
Samsøe Samsøe,  
430 €.

C&A



Le jean  
sculptant  
39,99 €

**Parfait  
ensemble**

**BRACELET**  
maille serpent, en métal doré  
à l'or fin, Pandora, 179 €.

**BAGUE**  
chaîne en or  
rose et  
tourmaline,  
Gemmyo,  
320 €.

**PUCES  
D'OREILLES**  
en laiton doré à l'or  
fin 18 carats et  
saphirs, Une A Une,  
25 €.

**BAGUE**  
en argent  
plaqué or,  
Monsieur  
Paris, à partir  
de 250 €.

**COLLIER**  
plaqué or 3 microns,  
Sautier, 69 €.

**BRACELET**  
en acier  
plaqué or,  
Zag Bijoux,  
45 €.

# Délicats

Or fin et mailles  
souples pour un max  
d'élégance.

PAR CLÉMENCE GUILLERM

**BIJOU  
DE MAIN**  
chaîne  
diamantée  
en or jaune  
18 carats,  
Charlet.

**JONC**  
en laiton doré à  
l'or fin et turquoises,  
Feeka, 75 €.

**B.O.**  
or jaune  
9 et  
18 carats,  
Atelier  
VM, 170 €  
l'une.

**BAGUES** en or 18 carats,  
émeraude et saphir cognac, Sophie  
d'Agon, 345 € l'une.

THIERRY LEGAY (10). PRIX NON COMMUNIQUÉS SUR DEMANDE.

LILI SIDONIO

[lilisidonio.com](http://lilisidonio.com)



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

PAR CLÉMENCE GUILLERM. PHOTOS JULIE ANSIAU.



## SO SCOTTISH

On twiste la jupe longue écossaise avec un bomber et un sweat pour une allure forte et décalée. Bomber, 49 €, sweat, 50 €, jupe, 39 €, sac, 16 €, boots, 49 €.



## FUN COMBI

On investit la combi de pom-pomiste en l'alliant au print animal et à un foulard féminin en guise de top. Combinaison, 59 €, top foulard, 15 €, écharpe, 60 €, santiags, 59 €.



## STREET ARMY

On s'approprié le look militaire en associant le pantalon cargo à un school top de sport. Veste army, 179 €, top, 25 €, pantalon, 45 €, baskets, 39 €.

Merci à la boutique Kiliwatch, @kiliwatch.paris, pour son accueil. Modèle Claire, agence Nouvelle Ere. Assistante stylisme Eva Herrero. Maquillage Nina Barrere Olbreck. Coiffure Camille Heurtevent.



 **Optic 2000**

**X**

**COSMOPOLITAN**

**COLLECTION  
EXCLUSIVE**



Une paire optique

**ACHETÉE**

**=**

Une paire solaire

**OFFERTE**



On va se revoir.

Optic 2000 x COSMOPOLITAN : Pour l'achat d'une monture optique COSMOPOLITAN avec deux verres correcteurs dans les magasins Optic 2000, bénéficiez simultanément d'une monture solaire non correctrice COSMOPOLITAN offerte, selon sélection disponible en magasin. Offre valable du 07/04/2023 au 07/05/2023 et non cumulable avec d'autres offres en cours. Collection de montures COSMOPOLITAN optiques et solaires (hors verres correcteurs), disponible en exclusivité dans les magasins Optic 2000. Modèles pouvant varier selon les points de vente. Dispositif médical CE. Demandez conseil à votre opticien. Février 2023. SIREN 326 980 018 - RCS Nanterre.

## Il était une fois... GEOX

PAR MATHILDE EFFOSSE



**1995** Mario Moretti Polegato crée la première « chaussure qui respire » en Italie. Contraction de *geo*, le mot grec pour « terre », et de la lettre « x », suggérant la technologie utilisée pour l'élaboration de ses produits : Geox est née.

**2000** Lancement de la première ligne de vêtements. La technologie de la marque s'applique aussi au prêt-à-porter : chez Geox, tout respire !



**2000** Geox arrive en France avec une première collection de souliers.



**2017** Arrivée des concept stores X-Store. Baies vitrées, poutres apparentes, matériaux green - tout est pensé pour rappeler la respiration.



**2019** Collab avec Disney pour une collection capsule pour enfants.

**2021** Entre style et confort, le modèle mythique de Geox, Spherica, voit le jour.



**2022** Encore un pas green ! La collection écoresponsable Any Weather Condition promet de nous laisser respirer en toute saison, et ses matériaux recyclables permettent la circularité de tous les produits.



**2022** Geox se lance dans la maroquinerie.

**2019** Geox signe le Fashion Pact. C'est une coalition globale entre compagnies de mode et de textile et fournisseurs et distributeurs, défendant la planète autour de trois axes majeurs : le réchauffement climatique, la restauration de la biodiversité et la protection des océans.

THE FASHION PACT

**2023** La Spherica Actif rejoint la famille du modèle phare de la marque : légère, elle offre un amorti supplémentaire pour un confort maximal.



**2023** Les beaux jours arrivent, et Geox est à nos pieds. Des sandales stylées, élégantes, qui cassent avec le côté plus sport de la marque et qui respirent toujours autant! ■







# Mix & match

THIERRY LEGAY (11)

**1. PORTEFEUILLE** en cuir, Paul Marius, 55 €. **2. PULL** en cachemire et laine, Sonia Rykiel, 430 €. **3. PULL** en laine et polyamide recyclé, Balzac Paris, 135 €. **4. CULOTTE** Princesse Tam.Tam, 19 €. **5. CHEMISIER** en coton organique, Roseanna, 150 €. **6. COLLIER** en cordon et mousqueton recyclé, Kitesy Martin, 140 €. **7. DOUDOUNE** en polyester, C&A, 30 €. **8. MOCASSINS** en poils polyester, Kazar, 100 €. **9. CASQUETTE** Longchamp, 150 €. **10. BODY** en viscose et coton bio, Sessùn, 125 €. **11. JEAN** Mother, 328 €.

PAR CLÉMENCE GUILLERM

# BABY SHOWER



## BIEN À L'ABRI

Sous mon parapluie, je peux singing in the rain toute la journée. Svalbard, Anatole Kids, 25 €.



## ZIIP!

Je remonte la fermeture éclair du pyjama et je file au lit. Pluie Perlée, Comète Paris, 50 €.



## LE GRAND BLEU

Ce sweat, c'est le chef-d'œuvre de mon dressing. Happy, Hundred Pieces x Shobu Tsuchiya pour smallable.com, 75 €.

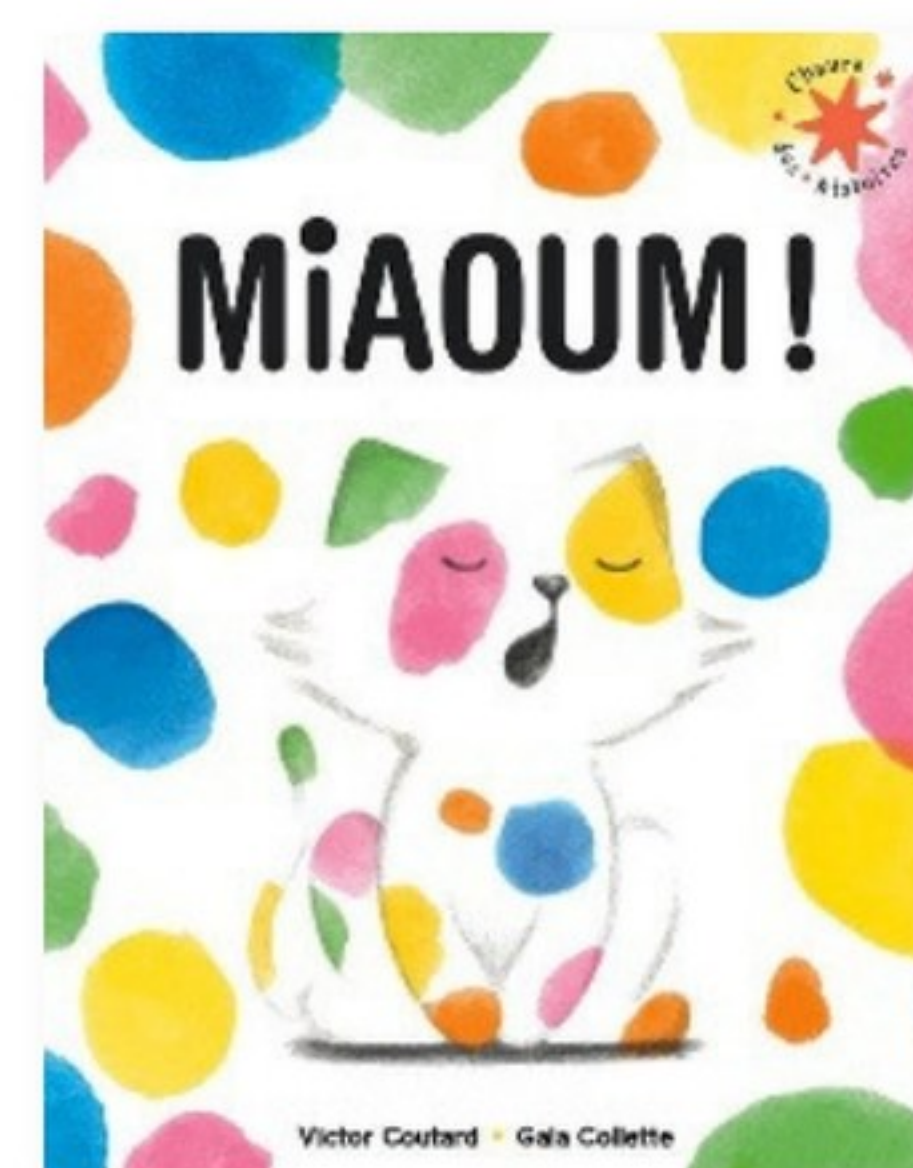
## GRRRR

Il me faut cette jupe sinon je mords. Kiwi, The Animals Observatory, 65 €.



# On a toutes un bébé à gâter

PAR MATHILDE BILL



## D'UNE PIERRE, DEUX COUPS

Ce livre m'apprend le nom des fruits et les couleurs. *Miaoum!*, de Victor Coutard et Gala Collette, coll. L'heure des histoires, éd. Gallimard Jeunesse, 5,50 €.

## LA MODE D'INTÉRIEUR

Je suis trop stylée avec mes chaussons imprimés bandana. Call It By Your Name x Capulette, 90 €.



## CHAT PERCHÉ

J'empile les blocs, hop, je grimpe dessus et je tiens en équilibre. Jouets empilables, Stapelstein, 95 €.



## ET GLOU ET GLOU

Grâce à ma gourde, je bois sans l'aide de personne. Bubble, Élhée, 36 €.



# pipa™ urban

*Les déplacements réinventés, avec légèreté et en toute sécurité.*



Connecteurs  
ISOFIX intégrés

Une coque-auto unique, sans base, équipée d'un système ISOFIX innovant. Une installation en 2 secondes\* chrono lors d'une escapade en voiture, que ce soit la vôtre, un taxi ou celle de vos parents.

\*Se référer aux instructions avant toute installation.

**nuna**®

nunababy.com



**MAVALA**  
SWISS | SKIN SOLUTION

Peau fatiguée ?

## Réveillez l'éclat de votre teint !

Concentré en **abricot suisse** énergisant, la ligne **SKIN VITALITY** aide les peaux surmenées à se défendre des agressions environnementales et stimule leur activité cellulaire.

Découvrez :

- le **Sérum Bonne Mine**, concentré en **vitamine C** à libération progressive,
- le **Masque Eclat "Peau de Bébé"**, micro-dosé en **AHA** pour une efficacité détoxifiante et lissante dès le 1<sup>er</sup> réveil,
- la **Micro-Brume Anti-Fatigue** qui laisse la peau désaltérée et hydratée.

**L'énergie alpine**  
au cœur de votre peau.

**SKIN VITALITY**



 TESTÉ  
DERMATOLOGIQUEMENT

 VEGAN

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

 **Swiss  
Botanical Science**  
Naturellement suisse. Scientifiquement efficace.

SOINS ★ BIEN-ÊTRE ★ MAKE-UP ★ PARFUMS

# Cosmétique beauté

Comment  
**RÉUSSIR**  
**SON**  
**PIERCING**

à tous  
les coups ?  
Là est la  
question.

PHOTO ANGELA ROBER



Le piercing, c'est mettre en scène sa peau et porter les bijoux autrement. Super glam, à condition de se lancer dans les règles de l'art. PAR SARAH AGRICOLE

### Avant de craquer : 4 choses à savoir

Un piercing, c'est faire un trou dans une partie du visage ou du corps. Simple. En revanche, l'exécution est plus touchy.

**La base.** Prendre le temps de choisir un bon perceur parce que oui, c'est toujours tentant d'aller chez le bijoutier du coin mais en vrai, ce n'est pas son job.

**Le bijou.** Pour l'oreille, il doit être plat derrière et pas trop fin. L'idéal : une tige de 1 ou 1,2 mm de diamètre pour favoriser la cicatrisation, idéalement en or 18 carats. Sinon, en acier chirurgical ou en titane. Au moment de la pose, le bijou doit absolument être le plus doux et le plus lisse possible. On privilégie des fermoirs à dos plats, surtout pour l'hélix, le bord supérieur du pavillon de l'oreille.

**Le bon moment.** On évite le grand saut à l'approche de vacances en bord de mer/piscine. Le sel, le chlore et l'humidité sont des freins à la cicatrisation optimale.

**Le bon timing.** Pas de crise d'eczéma, ni de rhume ou d'allergie saisonnière lorsqu'on souhaite un piercing au niveau du nez. Dans un de ces cas, on annule la veille

de la séance. Si tout est OK, pas de préparation préalable, à part un nettoyage de la zone concernée.

### On se lance : 5 indices à checker

Un bon piercing, c'est l'affaire d'un pro. Mais comment le reconnaître ?

**L'installation.** Dans un coin de sa boutique ? C'est non ! Il doit proposer une pièce adaptée et propre.

**L'hygiène.** Tout doit être stérilisé, du bijou au matériel, car la peau va être perforée donc exposée aux microbes. Le perceur porte des gants de chirurgien, et bien entendu, s'est lavé les mains avant de toucher les instruments.

**La relation de confiance.** Il doit prendre le temps de répondre à nos questions ou de calmer notre stress. Ensuite, il repère le meilleur endroit où percer, là où l'aiguille va passer facilement.

**Le placement.** Un pro commence par faire un point au feutre et à s'assurer qu'il est bien placé. Il doit avoir un minimum de connaissances en acupuncture pour ne pas piquer un point stimulant un organe.

**Les exos de respiration.** Quelques gouttes de CBD pour apaiser,

puis d'amples inspirations/expirations permettent de ne rien sentir – ou presque.

### Après avoir sauté le pas : 6 réflexes à adopter

La cicatrisation complète d'un piercing va de trois mois à un an, voire plus ! À savoir : l'une des zones les plus longues à cicatriser se situe au niveau du cartilage.

**La routine soin.** Pendant la première semaine, on applique de la Betadine régulièrement. Ensuite, tous les jours, du sérum physiologique jusqu'à cicatrisation complète.

**Les manies à éviter.** On évite de tourner le piercing, de le stimuler pour ne pas provoquer une chéloïde peu esthétique. Inutile d'appliquer une crème cicatrisante.

**La chasse à l'humidité.** On sèche après la douche à la compresse (le coton laisse des fibres) + sèche-cheveux en position froide. Et pas de piscine ni de bain durant une semaine.

**Les ratés à accepter.** Les endroits les plus généralement « rejetés » sont le nombril, l'arcade sourcilière, le cartilage, la lèvre. On observe que le piercing est expulsé peu à peu par le corps. Pas de panique ! On retire le bijou, on attend la cicatrisation et on reperce en modifiant la forme du piercing pour mieux l'adapter à notre morphologie.

**Les zones « délicates » à considérer.** En cas de piercing du nombril, on évite les vêtements qui frottent, comme le jean taille haute.

Pour celui du téton, on porte un soutien-gorge en coton doux.

**L'entretien longue durée.** On le nettoie à l'eau et au savon bio, basta. ■

*Merci à Valérie Nahmias, créatrice de Piercing Interdit.*

#### POUR NE PAS SE TROMPER

- ★ Steelbox Piercing, à Montpellier.
- ★ Dolores, @doloresparisx.
- ★ Aenima, 3, rue des Haudriettes, Paris 3<sup>e</sup>.
- ★ Les studios Abraxas, abraxas.fr.

# URIAGE

EAU THERMALE

1,5%  
ACIDE  
HYALURONIQUE  
PUR & NATUREL

86%  
PEAU  
REPULPÉE\*



INNOVATION

## Sérüm Booster H.A\*\*

1 SHOT - 3 RÉSULTATS  
HYDRATE, REPULPE, LISSE

97% origine naturelle - #SKINRESET

VENDU EN PHARMACIES, PARAPHARMACIES ET SUR URIAGE.FR

\*Test d'usage - 22 volontaires - 21 jours : % de satisfaction \*\* Hyaluronic Acid



SCANNEZ POUR  
1 AN D'HYDRATATION  
**OFFERT**



**NOSTALGIA**

C'est rose, piquant comme le poivre, et doux comme la peau chauffée aux premiers rayons. Cette eau de parfum from Brazil est, selon sa créatrice, «une capsule d'émotions». Avec, en prime, une grande envie de réécouter en boucle João Gilberto. Granado, 120 € les 100 ml.

**ROSE CHERRY**

Le thé blanc, la vanille et les muscs blancs en nuage sont comme des guillemets dans ce sillage best-seller. L'empreinte de thé noir et de griotte préserve l'intention d'origine sur la peau: ludique et pretty. La Petite Robe Noire, Guerlain, 76 € les 30 ml.

**POURLUI**

**RIVIERA VERBENA**

S'envelopper de ce cocktail menthe fraîche, citron, verveine et thym, c'est comme décider de profiter, main dans la main, de la course du soleil. Nicolai, 147 € les 100 ml.

**BEL ORANGER**

C'est fou toutes les facettes que recèle la fleur d'oranger... Ici, un écho de fraîcheur, très vite rendu addictif par le duo des alcôves, bois de cèdre et patchouli. Une réussite. Fragonard, 38 € les 100 ml.

**A DROP D'ISSEY**

Feuille froissée, lilas détrempe, accents de sous-bois: l'itinéraire d'une goutte de pluie tombée de là-haut. Délicieux au moment des premières grimpettes de température. Issey Miyake, 57 € les 30 ml.

**DO SON**

Dix-huit ans déjà et toujours emblématique! Des effets de brise marine, des échappées de tubéreuse poivrée et de jasmin euphorisant... Un hommage au Vietnam à s'offrir en plongeant dans le magnifique roman d'Ocean Vuong, *Un bref instant de splendeur*. Diptyque, 150 € les 75 ml.

PAR EMMANUELLE LANNES

THIERRY LEGAY (6)



# A-DERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE VEGETAL

## EXOMEGA CONTROL

BYE-BYE LA PEAU  
SÈCHE QUI GRATTE

-95%  
DE DÉMANGEAISONS\*

Aimé par les **PARENTS**

Recommandé par les  
**DERMATOLOGUES**



Pierre Fabre  
Dermo-Cosmétique

\* Etude clinique sur 94 sujets utilisant un soin EXOMEGA CONTROL (lait, crème, baume). Moyenne des résultats entre les 3 textures à 22 jours.



# Lumière de printemps

Changer d'heure, changer de couleurs, changer de peau!

PAR DOMINIQUE ÉVÈQUE

## CLIC-CLAC COMPACT



1. Fond de Teint Compact, Dior Forever Natural Velvet, Dior, 69 €.
2. Fond de Teint Poudre Flouteur 24H, Make Up For Ever, 40 €.
3. Fond de Teint Poudre Matifiante, Double Wear, Estée Lauder, 62 €.
4. Poudre Compacte, Glowish, Huda Beauty, 30 €.
5. Fond de teint Poudre Perfecteur 16H, Barepro, Bare Minerals, 41 €.



### ALLUMER LES YEUX

Ces cinq fards, mats et nacrés, à intensités variables, glissent sur les paupières en solo ou en dégradé. Le cinquième, pailleté comme une boule à facettes, se superpose façon top coat pour dynamiser les effets et réveiller le regard. Palette Yeux, Color Shifter, Sephora, 13 €.

### TUTOYER LA PERFECTION

Moi en mieux! Ces correcteurs fondent dans la peau pour l'unifier et la préparer au make-up. Le vert et le bleu, parfait pour les teints clairs, neutralisent les rougeurs tout en redonnant de la transparence. Pendant ce temps, le pêche efface les taches et illumine les peaux mates. Prisme Libre Skin-Caring Corrector, Givenchy, 38 € l'un.

### PREMIERS RAYONS

Caresser ses joues avec l'applicateur cushion tout doux, puis estomper du bout des doigts et laisser monter la couleur qui réchauffe le teint plus vite qu'un week-end au soleil. Blush Liquide Mat, Dream Pop et Peach Pop, Pillow Talk, Charlotte Tilbury, chez Sephora, 38 €, l'un.

### ALERTE ROUGE

Pile dans la tendance «edgy» du rouge graphique ou smoky sur les yeux, ce mascara grenat est la façon la plus soft de s'y mettre: en touche sur la pointe des cils noirs, ou en deux couches color block. Mascara Noir Allure, Rouge Grenat, Chanel, 45 €.

### NÉO DRAGÉES

Des teintes pastel tout sauf girly car électrisées par une overdose de nacre. À afficher sur des ongles stiletto. Vernis à ongles Switch To portrait Mode, Data Peach, Spring Break The Internet OPI, 17 € l'un.



UreaRepair  
**PLUS**



## EN SAVOIR PLUS SUR les peaux sèches ou rugueuses

L'hiver s'est installé et impacte notre peau. Agressée par le froid et l'humidité, elle se dessèche, tiraille, démange et devient rouge.

### Quelles sont les causes biologiques ?

Votre peau est tout simplement déshydratée. Elle manque d'eau et de lipides ce qui altère la barrière cutanée naturelle laissant l'eau contenue dans la peau s'évaporer. L'Urée, une molécule naturellement présente dans la peau, qui hydrate et retient l'eau dans l'épiderme vient à manquer, ce qui explique que la peau devient sèche.

### Des répercussions sur notre bien-être au quotidien

Si notre peau ne va pas bien, nous n'allons pas bien. La peau sèche impacte la qualité de vie des personnes concernées. **1/3 des adultes souffre d'une peau très sèche et 53% estiment que la sécheresse de la peau les a gênés<sup>(1)</sup>.**

## Une hydratation intense & une peau apaisée

L'Emollient 5% d'Urée Parfumé a le pouvoir d'hydrater intensément et de soulager les sensations de tiraillements de la peau sèche immédiatement et pour 48 heures<sup>(2)</sup>. Sa texture légère ne colle pas et est absorbée rapidement par la peau.

Sa combinaison unique de plusieurs ingrédients en fait un soin ultra efficace pour les peaux sèches :

- L'**Urée** (gold standard<sup>(3)</sup>), ingrédient de référence dans le traitement de la peau sèche et les **NMF (Facteurs Naturels d'Hydratation)** améliorent la capacité de fixation de l'eau dans la peau et l'hydratent intensément.

- Les **Céramides** renforcent le pouvoir protecteur de la barrière cutanée.

Ensemble, ces ingrédients apportent un apaisement immédiat et pour 48h de la peau sèche.

Résultat, la peau est plus douce, plus souple, vous vous sentez mieux.



Disponible en pharmacie et parapharmacie.



### zoom sur l'Urée

#### LA MOLÉCULE STAR DES PEAUX SÈCHES

L'Urée est une molécule naturellement présente dans l'épiderme. Elle fait partie des « facteurs naturels d'hydratation » (NMF) de la peau, dont la peau a absolument besoin pour rester hydratée de façon optimale. Elle absorbe et conserve l'eau dans les couches supérieures de la peau. L'Urée est donc extrêmement bénéfique pour les peaux sèches. Les laboratoires dermatologiques Eucerin, grâce à plus de 100 ans d'expérience de la peau, ont pour ambition de proposer des ingrédients de qualité et dermatologiquement prouvés.

C'est pourquoi Eucerin a développé une gamme spécialement conçue pour les peaux sèches, à base d'Urée. Elle améliore la capacité de la peau à retenir l'eau pour la laisser douce et apaisée.

#### NOTRE PETIT +

Un parfum apaisant non irritant, spécialement développé pour la peau sèche, qui apporte une sensation d'apaisement.



**UreaRepair PLUS ÉMOLLIENT 5% D'URÉE PARFUMÉ** fait partie de la gamme UreaRepair Plus, une gamme complète qui comporte des nettoyants, des soins quotidiens et des soins spécifiques pour les peaux sèches.

Pour en savoir plus sur la gamme UreaRepair Plus rendez-vous sur le site : [www.eucerin.fr](http://www.eucerin.fr) ou flashez le QR code

# CHEVEUX

## REPÉRÉ SUR LES PODIUMS

Le petit carré et les cheveux fins, c'est notre lot quotidien? On balaie ce léger complexe avec des barrettes oversize un peu kitsch posées haut sur le crâne, presque comme un chapeau. Non mais! Défilé Paul & Joe printemps-été 23.



# Ne pas se prendre la tête!

PAR DOMINIQUE ÉVÊQUE

## S'ATTACHER COOL

On assume carrément le côté régressif de ces nœuds couleur layette, en éponge velours. Barrettes Paulette et chouchou Pia, Alexandre de Paris, 114 € et 65 €.



## CALMER LE JEU

C'est le nouveau rituel qui change tout: l'exfoliation dès la racine avec ce soin pré-shampooing aussi sweet qu'un bubble tea. L'aloë vera bio et le jus d'agave désaltèrent le terrain desséché, les billes de jojoba exfolient sans irriter et remettent à neuf les cuirs chevelus les plus sensibles. Scrub Crème Hydratant, Christophe Robin, 33 €.

## FAIRE DE DOUX RÊVES

En prenant soin de s'endormir les mèches lovées dans ce set d'accessoires en satin. Au réveil, il suffit de dérouler les longueurs, replacer les boucles du bout des doigts ou de brosser légèrement pour un wavy de rêve. Kit Invisibobble, chez Sephora, 14 €.



## DÉMÊLER EN PAIX

Et si on signait un pacte de non-agression avec nos longueurs? Cette émulsion bi-phase, composée d'eau florale de lavande et d'huile de ricin bio, élimine les nœuds en trois pschitts et un seul passage de peigne. Spray Express Naturia, Furterer, 15 €.



## L'ASTUCE DU COIFFEUR

Le secret « curly » de Delphine Courteille? Sauter la case essorage, surtout pour les cheveux bouclés et/ou frisés, pour passer directement à la case séchage, à la serviette en microfibres hyper-absorbante. La bonne technique: sécher mèche à mèche en tamponnant doucement, sans jamais tordre ou frotter la masse des cheveux, pour préserver le rebond de la boucle et la douceur de la fibre, puis gorger de deux noisettes de masque nourrissant (sans rincer). Une visualisation? Procéder exactement comme avec son pull en cachemire favori qu'on ne veut pas déformer. Serviette Plopping sur [nomorebeauty.com/collections/les-serviettes](http://nomorebeauty.com/collections/les-serviettes) + Masque Nourrissant Fortifiant, Delphine Courteille. Salon, 28, rue du Mont-Thabor, Paris 1<sup>er</sup>, @delphinecourteille\_paris.

## BROSSES BOOSTEUSES DE SOINS



1

Démêlante et massante, Coco & Eve, 10 €.



2

Pour un massage du cuir chevelu, Scalp Solution, Aveda, 40 €.



3

Pour une stimulation du cuir chevelu, Cut by Fred, 17 €.



4

Spécialiste du scalp, IN Haircare, 13 €.



5

Stimulante et relaxante, Biologist Mood, 16 €.

LAUNCHMETRICS, THIERRY LEGAY (8), DR.

# PHYTO

LA PUISSANCE VÉGÉTALE

PUBLI-COMMUNIQUÉ

## INNOVATION ANTICHUTE

### PHYTOCYANE

**3** / ACTIONS  
CHUTE FREINÉE  
REPOUSSE STIMULÉE  
CHEVEUX SUBLIMÉS



### LE MOT DE L'EXPERT



« La chute progressive est liée à un dysfonctionnement chronique du follicule pileux et nécessite un traitement ciblé sur la régulation des cycles. Les dernières avancées en Recherche Capillaire ont mis en évidence une nouvelle phase du cycle du cheveu : la phase néogène, dite phase d'activation et de régénération du follicule. En activant cette phase, les follicules au repos se réactivent, la phase de croissance se prolonge, la chevelure retrouve de la densité. »

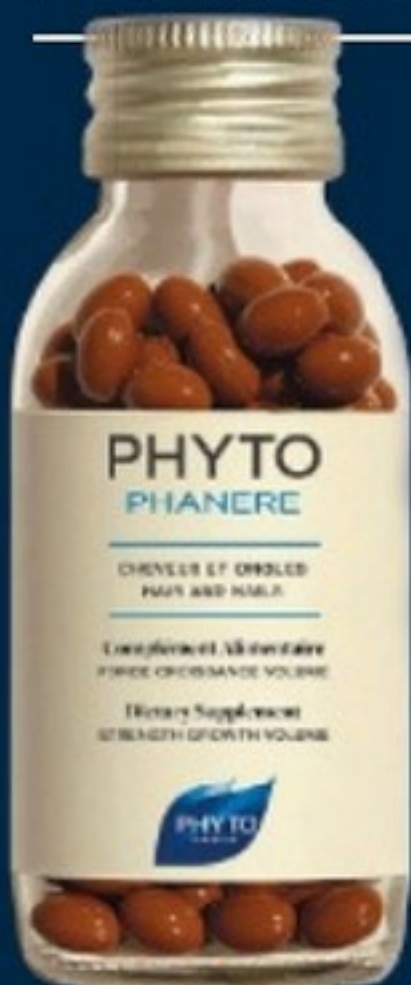
**Bruno A. Bernard, Docteur ès Sciences, Expert en Biologie Capillaire**

### LES SOLUTIONS ANTICHUTE PHYTOCYANE

**50 ans de recherche et d'innovations brevetées concentrées dans nos nouveaux traitements antichute** qui non seulement freinent la chute de cheveux mais surtout stimulent leur croissance.

**Un ingrédient breveté contre la chute de cheveux progressive** : l'extrait de maca bio, pour agir sur la voie qui renforce l'ancrage des cheveux et prolonge leur phase de croissance.

### AGISSEZ DE L'INTÉRIEUR AVEC PHYTOPHANERE



Allié idéal aux traitements antichute, le complément alimentaire PHYTOPHANERE agit de l'intérieur grâce à une association de vitamines, d'huiles et d'extraits d'origine naturelle pour apporter force, croissance et volume aux cheveux fins et dévitalisés.

**82%**<sup>(4)</sup>

des volontaires constatent que leurs cheveux sont plus beaux et plus forts après 3 mois.

(1) % de volontaires sur lesquels une efficacité antichute a été constatée par des dermatologues lors d'une étude auprès de 76 femmes. (2) % de volontaires ayant perçu l'effet lors d'un test de satisfaction auprès de 75 femmes. (3) mesure instrumentale du nombre de cheveux au cm<sup>2</sup> après utilisation pendant 1,5 mois sur 73 hommes. (4) pourcentage de satisfaction - étude clinique sur 104 volontaires - 2 gélules par jour pendant 3 mois.

Chute massive et soudaine, liée au stress, à un régime ou suite à une grossesse.

**85%**<sup>(1)</sup>

d'efficacité antichute après 2 mois.



**PHYTOCYANE FEMME**  
Traitement chute réactionnelle

Chute héréditaire, liée à l'âge, à la ménopause avec un affinement des cheveux.

**87%**<sup>(2)</sup>

chute freinée en 3 mois.



**PHYTOCYANE FEMME**  
Traitement chute progressive

Chute sévère, héréditaire. Cheveux clairsemés.

**+6440**<sup>(3)</sup>

cheveux dès 6 semaines.



**PHYTOCYANE MEN**  
Traitement chute sévère

En pharmacie, parapharmacie et sur [phyto.com](http://phyto.com)

# Notre top 7

Pour vous, on ne garde que le meilleur!

PAR EMMANUELLE LANNES



## TEINT FRAIS

Depuis les années 1980, ce fluide avant-gardiste coche toutes les cases: efficacité et simplicité, glam et no gender, jour et nuit. Il s'offre aujourd'hui un super reset pour agir encore mieux sur la flore cutanée. Au programme: sucre naturel, extraits de bardane qui nourrit sainement nos microbiotes, reine des prés (antibio naturel) ou centella asiatica, encore plus régénérante grâce à un nouveau processus d'extraction. Ainsi coaché, l'épiderme assure ses fonctions vitales avec énergie. Émulsion Écologique, Sisley, 130 € le 60 ml.



## GOUTTE-À-GOUTTE

Les céramides, clé de voûte d'une peau pulpy, prennent la fuite dès 30 ans! L'idée de ces capsules? Alléger la formule pour restaurer la barrière cutanée des peaux à imperfections. En vedette, des phytocéramides anti-sébum et de l'huile de tsubaki apaisante. Sérums Perfecteur Raffermissant, Advanced Light, Elizabeth Arden, exclu Marionnaud, 49 € les 30 capsules.

## SMOOTHIE

La carotte et l'abricot restent deux valeurs sûres pour faire monter le rose aux joues. Le must? Les retrouver dans un soin bio, centrifugés ensemble sous la forme d'un sérum huileux. On redécouvre leur pouvoir antioxydant et l'effet flashy instantané qu'ils procurent. À consommer sans modération! Concentré Bonne Mine, La Rosée, 30 €.



## GLOW DE SAISON

C'est le bon timing pour balayer les petites cellules mortes qui se sont accumulées pendant qu'on hibernait - sans parler de la pollution ou de l'arrivée des pollens. Cette lotion translucide blindée d'un trio bio-fermenté et d'antioxydants lisse, apaise les petites rougeurs et illumine le teint. En guest-star, de l'acide hyaluronique issu du blé. Smooth, Prep & Plump Essence, REN, 45 € env.



## VITAMINÉ

Avec ce gommage, on frôle l'addiction! La texture? Quasi un lemon curd. Le sillage? Un jus de fruit frais de palace. La texture? Des micro-grains de bambou doux comme du sable fin pour transformer le teint d'hiver en prêt-à-dorer. Son secret? Un shot de vitamine C stabilisé. Power Smoothie, Root + Fruit, Wildscience, 46 €.



## ROSE ROUGE

Dans un boîtier format XXL, ces fards entre terre de Sienne mate et bois de rose rehaussent à la fois les pommettes et le regard. Et balancent une vraie dose de bonne humeur. Les 4 Rouges Yeux et Joues, Chanel, 80 €.



## 8<sup>E</sup> GÉNÉRATION

Star incontestée des sérums de la maison, ce «double touch» (hydrique et lipidique), s'intéresse aujourd'hui aux peaux mixtes à grasses, avec un max d'ingrédients d'origine naturelle et issus d'un sourcing éthique. Extra aux beaux jours pour prévenir les rides, les taches ou la déshydratation sans jamais briller. Double Serum Light Texture, Clarins, 92 € les 30 ml.



THIERRY LEGAY (13)

L'ORÉAL PARIS  
**N°1**<sup>(1)</sup>  
DU SOIN VISAGE  
EN FRANCE



**12% VITAMINE C PURE**  
**SÉRUM VALIDÉ PAR**  
**NOS DERMATOLOGUES.**

**PARCE QUE VOUS LE VALEZ BIEN.**

Camila Cabello.

**VOUS AVEZ UN RÔLE À JOUER : TRIEZ !**

PLUS D'INFORMATIONS SUR NOTRE SITE WEB

**L'ORÉAL**  
PARIS

**NOUVEAU**

**REVITALIFT**  
CLINICAL

**SÉRUM**  
**12% VITAMINE C PURE**  
TEINT - PORES - RIDULES

CRÉÉ PAR  
APPROUVÉ PAR  
NOS DERMATOLOGUES<sup>(2)</sup>  
L'ORÉAL PARIS



**CORRIGE VISIBLEMENT LES**  
**PREMIERS SIGNES DE L'AGE**

EN 8 SEMAINES

**PEAU 2X PLUS LUMINEUSE**  
**PORES 2X MOINS VISIBLES<sup>(3)</sup>**

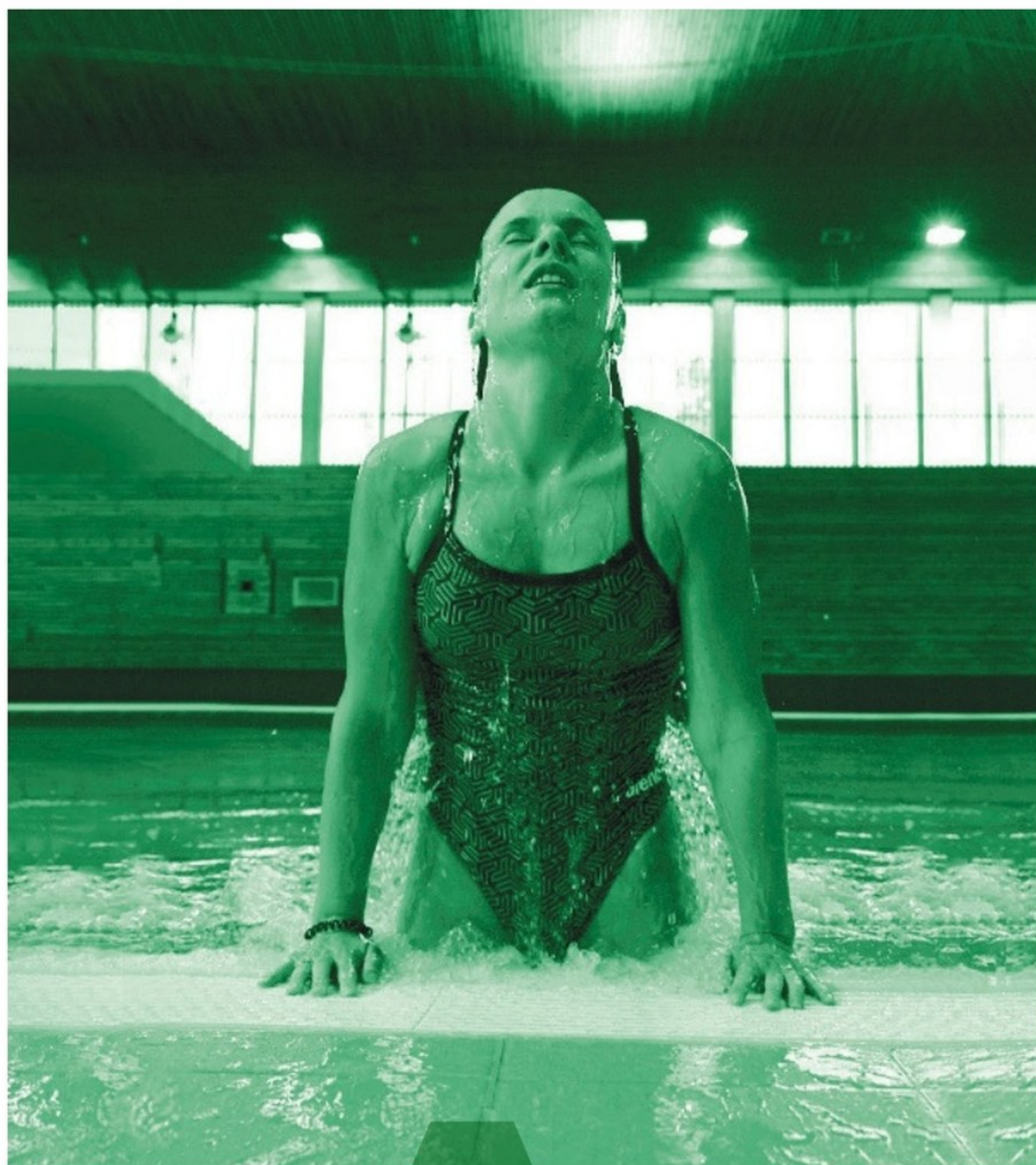


Concentré en Vitamine C pure,  
la forme recommandée par les dermatologues.

(1) IRI, ventes volume et valeur du soin visage tous circuits grande distribution, cumul du 01/01/2022 au 01/01/2023. (2) Approuvé par les dermatologues du comité de conseil L'Oréal Paris. En savoir plus sur [lorealparis.fr](http://lorealparis.fr). (3) Étude clinique en comparaison avec la peau nue. 63 sujets. 8 semaines. (4) Simulation digitale de l'amélioration de l'apparence des ridules, des pores et de l'uniformité du teint. Les résultats peuvent varier d'un individu à l'autre.

TRIONS <sup>en</sup> beauté

# Aujourd'hui avec L'Oréal, on suit **Anaëlle Roulet, vice-championne du monde de para natation et représentante handisport.**



## BIO EXPRESS

**2011**  
Premiers Championnats de France de para natation.

**2012**  
Qualification en finale des JO de Londres devant plus de 17 000 personnes.

**2021**  
JO de Tokyo et décision de mener de front carrière sportive et études d'ergothérapie à Rennes.

Anaëlle a commencé à nager quand elle était petite, une façon d'ignorer et de surmonter son handicap – la paralysie d'une jambe révélée lorsqu'elle était bébé. À force d'allers-retours dans les eaux chlorées, elle acquiert un mental d'acier et un moral aussi bleu qu'un ciel sans nuages. Dès ses 16 ans, le virage est pris : Anaëlle, habituée des bassins du monde entier, est considérée comme une sportive de haut niveau qui ne se fixe jamais de limite. Il y a huit mois, l'équipe Diversités, équité et inclusion de L'Oréal en France

la contacte sur Twitter avec un projet handisport, là où justement les athlètes souffrent d'un vrai manque de visibilité et d'une absence de sponsor international à leurs côtés. Le rêve devient réalité, Anaëlle a 26 ans et signe son contrat le 7 octobre dernier, faisant désormais partie d'un club très select : huit sportifs de haut niveau, représentant la diversité du handisport français. La classe en or ! **Son rôle au quotidien** « Tous les jours, je jongle entre mes entraînements intensifs de natation, mes études d'ergothérapie et

ma vie perso, comme tout le monde quoi ! Parfois, ça frôle le défi, je me dois d'avoir une énergie et une organisation à toute épreuve. Curieusement, c'est aussi ce drôle de challenge qui me donne envie de me lever tous les matins. »

**Sa mission 2023** « Être au top de mes performances sportives. J'ai été vice-championne du monde en juin dernier et depuis, je me prépare aux Championnats 2023 qui auront lieu en juillet. Objectif : décrocher l'or cette fois-ci ! »

**Son pari réussi** « Avoir fait le choix de basculer vers le handisport en 2010. À l'époque, j'étais en concurrence avec des valides, et quand on est venu me proposer d'aller en para natation, j'ai d'abord refusé en pensant : « Moi ? Mais je ne suis pas handicapée. » Puis, j'ai accepté et participé à mes premiers championnats. J'ai adoré l'ambiance, la solidarité qu'il y a dans le milieu du handisport. Conclusion : en 2012, j'ai participé

à mes premiers Jeux à Londres. Depuis, on ne m'arrête plus ! »

**Son mantra** « "Ne rêve pas ta vie, mais vis tes rêves". Chaque jour, que ce soit dans mes études ou dans ma vie sportive, je m'investis à 100 %. »

**Sa fierté** « Être une sportive de haut niveau, avoir participé aux trois dernières Olympiades tout en poursuivant et réussissant des études à côté. »

**Son profil écolo** « Le bord de mer m'apaise, j'ai envie de le protéger. L'été, en Vendée, je suis en colère de voir à quel point il est pollué : tous les jours, je ramasse des déchets qui flottent dans l'eau ou sont abandonnés sur la plage. C'est pourtant un geste simple de ne pas y jeter ses déchets ! »

**Le monde serait moins beau sans...**

« Ma famille, mes amis, le soleil et la mer. »

**Un Insta qui l'inspire**

« Marine Leleu ! Athlète, coach, influenceuse... C'est une sportive qui n'a pas froid aux yeux, @marinlle. » ■

## SES SOINS COUP DE CŒUR



★ Si, Giorgio Armani: « Un crush pour un parfum, ça ne s'explique pas ! »

★ Crème de Corps, éco-recharge, Kiehl's: « Indispensable pour compenser les effets desséchants de la piscine. »

CHRISTIAN LARTILLOT, DR

PAR EMMANUELLE LANNES



# MON CONTRAT PEAU DOUCE

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



**body  
minute**  
INSTITUT

5€\*

ZONE D'ÉPILATION

19,90€\*

MASSAGE ANTI-STRESS

**nail  
minute**  
MANUCURE

14,90€\*

MANUCURE

18€\*

SEMI-PERMANENT

**hair  
minute**  
CUT & DRY

9,90€\*

BRUSHING

19,90€\*

COUPE-BRUSHING

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

SANS RDV

# bodyminute

INSTITUT EXCLUSIVEMENT FÉMININ | 12,90€/MOIS

\* pour les abonnées.

Le Bien-Être est Amour.

# Pas la peine d'épargner pour pouvoir épargner.

Chez Boursorama Banque, notre assurance vie est accessible à partir de 300€ seulement, et sans frais de versement.<sup>(1)</sup>



La banque qu'on a envie de recommander.

**CE CONTRAT PRÉSENTE UN RISQUE DE PERTE EN CAPITAL**

**Document non contractuel à caractère publicitaire.**

(1) Le contrat comporte des frais annuels de gestion précisés dans la Notice d'Information valant Conditions Générales du contrat Boursorama Vie. Le contrat d'assurance vie Boursorama Vie est un contrat d'assurance vie de groupe, libellé en euros et/ou en unités de compte et/ou en engagements Croissance donnant lieu à la constitution d'une provision de diversification (fonds croissance), assuré par Generali Vie, entreprise régie par le Code des assurances. Le document d'information clé du contrat contient les informations essentielles du contrat. Obtenez ce document auprès de Boursorama ou sur le site [www.generali.fr](http://www.generali.fr). Boursorama est immatriculée auprès de l'Organisme pour le Registre des Intermédiaires en Assurance sous le n° 07 022 916 en tant que courtier en assurance. **BUZZMAN** BOURSORAMA - Société Anonyme au capital de 51 171 597,60 € - RCS Nanterre 351 058 151 - TVA 69 351 058 151 - 44, rue Traversière 92100 Boulogne-Billancourt.

LOVE ★ SEXE ★ SOCIÉTÉ ★ PSYCHO&CO

# cosmo



# ON RÉCUPÈRE NOTRE ARGENT!

Marre de se faire avoir? Négocier son salaire, acheter un appart... Et si on prenait les choses en main?

PAR SOPHIE BILLAUD. PHOTO GRAEME MONTGOMERY.

Si les femmes gagnent moins que les hommes et qu'elles ne sont que 6 parmi les 43 milliardaires français, ce n'est pas parce qu'elles sont nulles en maths ou se désintéressent de l'argent. En réalité, elles se font pigeonner dès qu'il s'agit de finances. Et ça commence dès le plus jeune âge. Dans *Pourquoi les hommes sont plus riches que les femmes* (éd. de L'Iconoclaste), Titiou Lecoq explique : « Les filles reçoivent moins d'argent de poche que les garçons (une différence d'environ 4 €). » Pour compenser, les parents ont tendance à faire plus de cadeaux aux filles. « Le problème, c'est que cela crée un rapport très genré à l'argent. Les filles sont assignées à la position de demandeuses, pendant que les garçons s'exercent à gérer leur budget. » Une injustice qui les poursuivra toute leur vie. Entre taxe rose, travail domestique gratuit, précarité après une séparation... les femmes sont les grandes exclues du monde de la finance. La bonne nouvelle ? En prenant conscience de cette réalité, il est possible de faire bouger les choses. Et même si le rôle de l'État est indissociable d'une évolution significative, en osant parler d'argent, en négociant leurs salaires ou en investissant leur épargne, les femmes peuvent devenir actrices de ce changement. On vous explique comment.

## Dans le couple

**On en est où ?** Être une femme, ça coûte un bras. Les frais commencent dès qu'il faut être la candidate idéale pour se dégoter un Jules. Les injonctions pleuvent : être belle, mince, jeune, sans poils, sans boutons... La note peut être salée. Dans son essai édifiant *Le Prix à payer. Ce que le couple hétéro coûte aux femmes* (éd. Les Liens qui libèrent), l'autrice Lucile Quillet passe en revue tous les produits de sa salle de bains. Contour des yeux, fer à lisser, masque hydratant... Le tout atteint la somme de 1 000 € (ça en fait, des week-ends à la mer). Et son compagnon ? 4,99 € (pour un bain de bouche). Gloups ! Une fois l'âme-sœur rencontrée, les choses ne vont pas en s'arrangeant. Lucile aborde la question de la contraception. Devinez qui paye ? Les femmes ! Certaines pilules sont remboursées, mais pas toutes. « Et quand c'est le cas, c'est à hauteur de 65 % » Sans compter les consultations et autres examens gynéco pas toujours remboursés non plus. Une fois installés dans leur appart, la majorité des couples optent pour le 50/50 concernant les dépenses. Une parité qui semble juste.

Sauf que... « C'est une arnaque », selon Lucile. Pourquoi ? Parce que les hommes gagnent en général plus que les femmes, et faire moitié-moitié quand l'un gagne plus que l'autre, ce n'est pas juste. Vient ensuite la question du partage des tâches domestiques. En France, 80 % des femmes se les coltinent, contre 36 % des hommes<sup>(1)</sup>. Et dans la plupart des cas, quand un membre du foyer s'arrête de travailler pour s'occuper des enfants, c'est la femme. La raison ? Le foyer privilégie le plus gros salaire – donc celui de l'homme. Les femmes, elles, ne bénéficient pas de revenu, de chômage et ne cotisent pas pour leur retraite. Pendant ce temps, les hommes travaillent plus, gagnent plus et donc épargnent plus. « Les hommes n'auraient jamais les carrières professionnelles, ni le patrimoine qu'ils ont, sans le travail gratuit des femmes », rappelle Lucile.

### Qu'est-ce qu'on fait pour que ça change ?

« En parler dès le début ! affirme Lucile. Qui paye le resto ? Comment on se répartit le loyer ? Si le couple gagne le même salaire, la stratégie du 50/50 fonctionne. Sinon il faut oser dire non et négocier. La personne qui a le plus haut niveau de vie donne le ton sur la qualité de vie à deux. Donc si monsieur a des envies de brunch à 50 € tous les dimanches, dites que c'est trop cher pour vous. » Idem pour la contraception. « C'est une charge économique, physique et mentale. En plus, ça prend du temps, et même des jours de congé pour aller aux consultations ! Les hommes peuvent participer et payer. Parlez-en ! » Après une séparation, une femme perd environ 20 % de son niveau de vie, contre 3 % pour un homme<sup>(2)</sup>. Pour que cela n'arrive pas, Lucile préconise de participer aux grosses dépenses : « Ne laissez pas l'homme payer seul la voiture ou le prêt immobilier, et vous les courses alimentaires. Si un jour vous vous séparez, il récupère la voiture, et vous... le papier toilette. » Pour les tâches domestiques, « on pourrait réfléchir à un salaire domestique, ce serait une reconnaissance de ce travail invisibilisé. Cela pourrait se faire sous forme de donation par exemple. » De même, Lucile nous conseille de réfléchir davantage aux régimes matrimoniaux. Dans le cas du Pacs, vous n'avez droit à rien en cas de séparation, ni de réversion en cas de décès. « Ce ne sont pas des sujets drôles, mais quand on aime, on compte... pour que l'autre ne soit pas lésé financièrement », conclut-elle.

## 1965

C'est l'année, pas si lointaine, à partir de laquelle, en France, les femmes ont pu ouvrir un compte bancaire à leur nom, signer des chèques, et disposer de leur argent sans l'accord de leur mari. On revient de loin...



## Au boulot

**On en est où ?** En moyenne, le salaire des femmes est inférieur de 22 % à celui des hommes. Dans leur manuel pratique *Aux thunes citoyennes!* (éd. Alisio), les expertes de la finance Insaff El Hassini et Héloïse Bolle sont catégoriques : « Dans une société qui vous rémunère deux fois moins bien et qui défend deux fois moins bien vos intérêts financiers, vous devez tout simplement être quatre fois plus vigilante. » Insaff a accompagné plus de 5 000 femmes et elle dresse un bilan surprenant : quasiment aucune ne connaît sa valeur sur le marché du travail. Pourquoi ? « La société les a conditionnées à croire qu'elles n'avaient pas leur mot à dire sur cet aspect, et qu'elles devaient abandonner le pouvoir de

décision aux recruteurs, soi-disant mieux placés qu'elles pour évaluer leur juste prix et leur valeur professionnelle. » Autre problème : les femmes n'osent pas négocier. 66 % des femmes n'auraient pas négocié leur salaire à la première embauche, contre 41 % des hommes. Et 49 % d'entre elles n'ont pas confiance en leurs capacités pour réclamer une augmentation, contre 37 % des hommes<sup>(3)</sup>. Insaff explique dans son livre : « Les hommes seront plus enclins à challenger et négocier un salaire qui leur semble juste, alors que les femmes auront tendance à accepter directement ce qu'on leur propose. »

### Qu'est-ce qu'on fait pour que ça change ?

« Vos compétences sont un produit sur le marché du travail, et cela a un prix, explique Insaff. Quand vous mettez en vente un pull sur Vinted, vous comparez les prix et établissez un tarif en fonction du marché. Si vous le faites pour votre pull, faites-le pour vous ! Vérifiez le prix de vos compétences et comparez à votre rémunération actuelle. Face à votre employeur, si vous avez un discours factuel basé sur les données du marché, vous serez en position de force pour négocier une augmentation. » OK, mais comment justifier une augmentation quand on est au même poste depuis quatre ans ? Pour l'autrice, il faut réaliser le ratio contribution/rétribution. « En pratique, quand vous avez passé plusieurs années au même poste, vous traitez les sujets plus vite et abattez davantage de travail. Peut-être même que vous vous occupez de dossiers plus complexes ou que vous formez de nouveaux arrivants. En bref, vous rapportez plus d'argent à l'entreprise, il devient donc légitime de récupérer votre part du gâteau. » En ce qui concerne les femmes free lance ou à leur compte, Insaff est claire : « Beaucoup ont tendance à niveler leurs facturations par le bas en pensant qu'elles attireront plus de clients, mais c'est faux. » Post-it : vos tarifs sont la vitrine de vos compétences, alors assumez votre juste valeur et annoncez les prix. L'autre point essentiel ? Ne jamais réaliser de travail gratuit. Cela revient à dire à son client que ce n'est pas un job, mais un hobby. « Quand vous créez de la valeur économique pour quelqu'un, c'est normal de se faire payer », rebondit Insaff, avant de conclure : « Dès que vous apprenez à défendre vos intérêts financiers, votre vie change parce que cela a un impact sur tout le reste. »

## En immobilier

**On en est où ?** Dans le dernier rapport de la fondation Abbé Pierre sur l'état du mal-logement en France<sup>(4)</sup>, le bilan est sans appel : les femmes sont moins propriétaires que les hommes. Explications. « Les logements détenus par des ménages sont en général possédés à parts égales par les deux conjoints (54 %), mais lorsqu'un seul membre du couple est propriétaire, il s'agit le plus souvent de l'homme (dans 27 % des cas, tandis que cette proportion n'atteint que 15 % pour les femmes). » Lorsqu'il s'agit d'héritage, là encore, les femmes sont perdantes. Au sein des familles, elles sont fréquemment discriminées, réduisant ainsi leurs possibilités d'accéder à la propriété. À l'inverse, les hommes sont perçus « comme des héritiers plus fiables », et se voient léguer de belles maisons ou de grandes entreprises alors que les femmes recevront une compensation financière de valeur inférieure. Enfin, les femmes se retrouvent plus souvent en situation de précarité financière. Elles sont davantage exposées à des temps partiels, des emplois précaires et des situations de monoparentalité. Forcément, après un divorce ou une séparation, elles sont donc plus nombreuses à se retrouver mal logées et surendettées. Une situation aussi injuste que fragilisante !

### Qu'est-ce qu'on fait pour que ça change ?

Léa Lejeune, journaliste et cofondatrice de Plan Cash, le premier média économique qui parle d'argent aux femmes sans tabou ni jargon financier, va droit au but : « N'attendez pas le prince charmant pour faire un achat immobilier, faites-le seule ! » Et elle sait de quoi elle parle : à 32 ans, célibataire, elle a acheté son premier bien. Léa nous met en garde : « Attention au sexisme de certains banquiers qui vont tenter de vous décourager si vous n'avez pas d'apport. Sachez que c'est possible. » Ses conseils ? Lire les dossiers immobiliers de la presse économique, s'intéresser aux prix du quartier que l'on vise, rencontrer les banques pour en savoir plus sur nos capacités

### LES 4 LIVRES À LIRE ABSOLUMENT

*Le Couple et l'argent. Pourquoi les hommes sont plus riches que les femmes*, de Titiou Lecoq, éd. L'Iconoclaste, 21,90 €.

*Le Prix à payer. Ce que le couple hétéro coûte aux femmes*, de Lucile Quillet, éd. Les liens qui libèrent, 8,90 €.

*Aux thunes citoyennes ! Au travail et à la maison, prenez le pouvoir sur votre argent*, d'Insaff El Hassini et Héloïse Bolle, éd. Alisio, 19,90 €.

*Le Genre du capital. Comment la famille reproduit les inégalités*, de Céline Bessière et Sibylle Golac, éd. La Découverte, 21 €.

d'emprunt. Ou encore faire appel à un courtier en immobilier, surtout si on est à notre compte : « Certes, vous allez le rémunérer, mais c'est un expert en montage financier. Il connaît toutes les offres des banques et peut vous obtenir un taux de crédit inférieur à celui que vous auriez négocié seule. » Côté épargne, comment mettre de côté quand les fins de mois sont déjà difficiles ? Léa nous conseille de reprendre nos comptes depuis le début et de passer au crible toutes nos dépenses. On cible surtout celles qui plombent le budget et que les Américains appellent *the latte factor*. Pour la petite histoire, cette théorie a été développée par le Pr David Bach. Un jour, l'un de ses élèves lui explique que son salaire entier est absorbé par des dépenses incompressibles. Ensemble, ils passent alors en revue tous ses frais et découvrent que l'élève prend un café latte au Starbucks chaque matin. S'il évitait cette dépense, il économiserait 5 € par jour – jusqu'à 2 000 € par an. « Regardez les dépenses que vous pouvez supprimer, conseille Léa, renégociez votre assurance habitation, vos frais bancaires, vos prêts, et éliminez les abonnements qui ne vous servent pas. Vous pouvez par exemple vous inscrire sur [spliit.fr](https://www.spliit.fr) pour partager vos abonnements avec des inconnus et faire des économies. » Sur Plan Cash, on trouve aussi plusieurs formations très accessibles qui nous apprennent à gérer notre budget ou réaliser notre premier achat immobilier. ■

<sup>(1)</sup> Analyse d'Anne Brunner sur le partage des tâches domestiques et familiales faite par l'Observatoire des inégalités, 5 mai 2020.

<sup>(2)</sup> Étude Les séparations : un choc financier, surtout pour les femmes, 16/10/18, [insee.fr](https://www.insee.fr).

<sup>(3)</sup> Sondage Opinion Way pour la chaire RSE d'Audencia en partenariat avec KPMG, publié le 8/11/2019, [impact-positif.audencia.com](https://www.impact-positif.audencia.com).

<sup>(4)</sup> 28<sup>e</sup> rapport sur l'état de mal-logement en France en 2023, [fondation-abbe-pierre.fr](https://www.fondation-abbe-pierre.fr).

## LA MEILLEURE FAÇON DE S'ENRICHIR ? L'IMMOBILIER !

Héloïse Bolle est la fondatrice de Oseille & Compagnie, une société de conseil en patrimoine dont les femmes représentent 85 % de la clientèle. L'experte est catégorique : « Rien ne vous enrichira jamais autant que l'immobilier. C'est probablement le meilleur investissement de toute

votre vie. » Avec deux grands avantages : « D'abord, vous vous enrichissez sans y penser, puisque vous mettez de l'argent de côté lorsque vous remboursez votre appartement. Et il s'agit de grosses sommes que vous n'auriez jamais épargnées sans cet achat. Ensuite, vous inves-

tissez dans du solide et vous vous mettez à l'abri pour le futur. » Héloïse insiste aussi sur un point : « N'écoutez pas ceux qui vous conseillent d'attendre un moment plus opportun pour acheter, le meilleur moment est celui où votre dossier de crédit est prêt. Foncez ! »



Location\*  
longue durée

# Avec BUT et Cetelem le meuble aussi ça se loue



## 1 Louez

**Vous choisissez le canapé, la literie, les équipements** ainsi que le loyer adapté à la durée de location choisie.

**À partir de 0,50€/jour<sup>(2)</sup>**

## 2 Profitez

**Et en plus, vous bénéficiez de tout un ensemble de garanties<sup>(1)</sup> et de services.**

La livraison, le montage de vos meubles neufs et la reprise de votre ancien mobilier...

## 3 Changez

**Faites-vous à nouveau plaisir en choisissant parmi toutes les nouveautés :** à la fin de votre contrat, restituez votre mobilier et optez pour une nouvelle location.

➔ **Vous choisissez parmi 3 durées de location possibles : 48, 60 et 72 mois.**

(1) Sous réserve des conditions définies dans le contrat. Les conditions générales de location sont disponibles en magasin, renseignez-vous auprès d'un conseiller.

(2) L'exemple du loyer de 0,50€ par jour correspondant à un loyer mensuel de 15,50€ (sur la base d'un mois de 31 jours) pour la souscription d'une location longue durée d'un bien de 650€ sur une durée de 72 mois, d'un pack de services Relax soit 11,74€ de loyer et 3,76€ de coût du pack associé. Le 1<sup>er</sup> versement de 39€ est à verser à la souscription de la location. Offre de Location Longue Durée d'un ou plusieurs biens éligibles d'un montant maximal de 6000€ sur une durée de 48 mois, 60 mois ou 72 mois. Contrat de location longue durée, sous réserve d'étude et d'acceptation du dossier par le loueur Personal Finance Location - SASU au capital de 1 500 000 €. Siège social : 1, boulevard Haussmann 75009 Paris. RCS Paris 433 911 799 agissant sous la marque Cetelem.

\*Dans tous les magasins participant à l'opération.

Publicité diffusée par But International, SAS au capital de 131.772.276,25 € - 722 041 860 RCS Meaux - 1, avenue Spinoza 77184 Emerainville - N° ORIAS : 10 055 338, en qualité de mandataire exclusif en opérations de banque et services de paiement de BNP Personal Finance Location. But International apporte son concours à la réalisation d'opérations de crédit à la consommation sans agir en qualité de Prêteur.

**BUT**

Avec notre partenaire

**cetelem**  
Plus responsables, ensemble

# Elles ont fait **un bébé toutes seules**

Et c'était pas dans ces années un peu folles où les papas n'étaient plus à la mode : c'est aujourd'hui, pour des raisons beaucoup plus profondes. Quatre mamans se confient. **PAR CAMILLE ANSEAUME**

**P**ourquoi se lancer dans une telle aventure ? Parfois, la maternité solo apparaît comme le moyen de choisir le bon timing pour soi, malgré le célibat. On pense bien sûr à cette maudite horloge biologique : « Après de longues études de médecine et pas mal de voyages, à 35 ans, je commence à faire des calculs nuls, reconnaît Coralie. Le temps que je rencontre quelqu'un, qu'on décide d'emménager ensemble, puis d'avoir un bébé... » Un parcours de couple, ça se compte en années, et Coralie a le sentiment de ne pas les avoir devant elle. Mais pour d'autres, ce choix n'a rien à voir



WESTEND61/GETTY IMAGES





avec le temps qui passe. Marie et Judith ont toutes les deux décidé de se lancer peu avant la trentaine : « Je suis issue d'une famille de quatre enfants, mes parents nous ont eus très jeunes, j'ai toujours voulu reproduire ce schéma – même si je n'avais pas fait la rencontre qui le permettait », explique Marie. « À 20 ans déjà, j'étais prête, se souvient Judith, alors 30 ans c'était ma limite. »

Pour Olivia, l'origine de la décision est à chercher ailleurs. « Vers 26 ans, quand ma relation se termine, c'est le début d'une période d'introspection intense, raconte-t-elle. Je veux des enfants, mais je ne veux pas me caser pour de mauvaises raisons. Au début, j'envisage la PMA solo comme une sorte de plan B réconfortant. Parallèlement, je chemine vers le féminisme. Je décortique le schéma que j'ai toujours visé : le couple hétéro, ce qu'il implique en matière d'inégalités. Ça me fait de moins en moins envie. Je me sens bien célibataire, et dans des relations légères. Le féminisme m'apporte plein de réponses. Pour moi, comme le clame le slogan féministe, "L'intime est politique". Et bientôt, c'est très clair : je ne veux pas que mes choix amoureux soient liés à mon désir de maternité. Ce qui était un plan B devient un plan A : avoir un bébé sans être en couple, c'est ça qui me va. »

## Beaucoup de doutes

Si le choix de la maternité solo est en phase avec les valeurs féministes d'Olivia, pour Coralie, la décision est teintée d'angoisse : « C'est difficile de faire le deuil d'un schéma auquel on a toujours cru. J'ai un père, et il compte pour moi. Je me suis demandé si ce n'était pas égoïste de priver mes enfants de cette figure paternelle. Mais finalement, seule ou pas, c'est toujours égoïste de faire un enfant, non ? » Pour Judith, les premières inquiétudes ont vite été balayées : « J'ai été adoptée, alors je sais que les liens biologiques ne sont pas les plus importants. » Toutes s'accordent à dire que le soutien de leur entourage a été un énorme facilitateur. Mais d'autres circonstances pèsent dans la balance : une maison déjà payée, la sécurité de l'emploi, des horaires souples, un salaire confortable... « Dans un projet solo, il n'y a pas de place pour le "on verra", confirme Marie. On nous renvoie souvent l'idée que décider d'être mère solo, c'est assouvir un caprice, une envie de pouponner. Alors que la décision est mûrement réfléchie, souvent plus que dans un schéma classique, à deux, où le projet d'enfant va presque de soi. »

**À LIRE**  
**Pour les adultes : Elle a fait un bébé toute seule,** d'Emmanuelle Friedmann et Sophie Ruffieux (éd. Marabulle).  
**Pour les enfants : Pourquoi je n'ai pas de papa ?,** d'Alice Depage (auto-édition), [alicedepage.com](http://alicedepage.com).

## Des parcours de combattantes

Une fois la décision prise, le plus dur reste à faire. Le 3 août 2021, la loi relative à la bioéthique est publiée au Journal officiel : désormais, la PMA est accessible, entre autres, aux femmes célibataires. Mais les obstacles restent nombreux. C'est la raison pour laquelle Coralie se tourne vers une FIV au Danemark : « Les délais d'attente et le parcours en France sont très longs, alors que là-bas tout s'enchaîne très vite. »

Marie aussi se décourage face au parcours PMA, tombe sur un forum évoquant l'insémination artisanale, et cherche son donneur sur un site dédié. Avec le premier homme qu'elle rencontre, le feeling passe super bien. Et en plus ils ont la même éducation, la même profession, la même couleur de cheveux... « Ces points communs me rassuraient parce qu'ils augmentaient les chances que mon bébé me ressemble. »

Judith, quant à elle, fait le choix d'une fécondation naturelle : « Ça peut paraître bizarre, s'amuse-t-elle, mais je voulais que mon bébé naisse d'un chouette moment, avec un chouette mec. » Alors elle le cherche, sur un site qui répertorie des donneurs, et finit par en rencontrer un, qui refuse de donner toute info sur son identité, pour que le futur enfant ne puisse pas le retrouver : « En le voyant arriver, je me dis que je pourrai au moins lui dire que son père était une bombe... » Le rendez-vous se passe (très) bien. « On se revoit très souvent. Il me donne son nom, m'invite chez lui... On fait l'amour tout le temps, ovulation ou pas. On ne parle plus du projet, clairement, on est ensemble. » Alors quand Judith tombe enceinte, la nouvelle ne passe pas : « Il était très mal. On a parlé IVG. C'était irréel. Je me suis posé la question, jusqu'à cette phrase de ma sœur : "Ton corps t'appartient, tu dois décider seule." J'avais rêvé d'être enceinte, c'était trop tard pour faire marche arrière. On s'est quittés comme ça, et je lui ai promis de disparaître. »

Si Olivia est bien décidée à dissocier sa maternité de sa vie amoureuse, elle entretient au début de son parcours PMA une relation légère avec Thomas : « Je peux mettre longtemps avant de tomber enceinte, alors pourquoi arrêter de se voir ? » Finalement, le troisième essai est le bon : « Il est super content pour moi, mais ça s'arrête là : c'est ma grossesse, je vais seule aux échos et aux rendez-vous. » Sauf qu'on le sait : la vie a souvent un drôle de sens du timing. Suite à un concours de circonstances, c'est lui qui est présent à l'accouchement. « Ça ne se passe pas bien, et j'ai à peine

le temps de voir mon bébé qu'on me l'enlève. Je souffle à Thomas : "Ne le laisse pas tout seul." C'est lui qui est avec Valentin pour ses premiers instants de vie à la maternité. »

## Des challenges prévisibles

L'attente avant de tomber enceinte, les fausses couches, les accouchements difficiles, la maternité en plein Covid sans visites... « Ces événements sont très durs émotionnellement quand on est seule, bien plus que le quotidien avec un bébé, nuance Marie. On me dit "T'es courageuse", mais je ne trouve pas. Une copine en couple a accouché juste après moi. Avec son mec, elle a des attentes déçues, des concessions à faire... Pas moi. » Toutes reconnaissent des coups de moins bien, des larmes, des nuits sans sommeil. Un an après la naissance de sa fille, Coralie décide de se lancer à nouveau dans l'aventure, et tombe enceinte du même donneur : « C'est sport, résume-t-elle. Mais est-ce que ça ne l'est pas forcément, même en couple, avec deux enfants en bas âge et un boulot ? » Aucune n'a le sentiment d'avoir sous-estimé le défi : « On ne vit pas la même chose que les femmes qui se font planter pendant la grossesse ou les premiers mois, souligne Marie. C'est plus facile quand on décide d'être solo : on se conditionne dès le début pour gérer seule, et l'aide qu'on reçoit, c'est que du bonus. ». Elles sont unanimes, il n'y a pas de place vide. Et pas non plus de secret : ces mères parlent à leur bébé, leur lisent des livres dans lesquels il n'y a pas de papa, leur expliquent qu'une mère et le cadeau d'un homme, ça peut suffire. Pour Coralie, le terme même de « mère solo » renvoie à une réalité qui n'est pas la sienne : « Je ne me suis jamais sentie seule. » Marie confirme : « J'ai accouché au printemps, on voyait du monde tout le temps. Mon

**À ÉCOUTER**  
L'émission *Faire un enfant seule, la fin d'un tabou*, issue du podcast *La Grande Table* Idées de France Culture, [radiofrance.fr](http://radiofrance.fr). L'épisode 58 du podcast *Bliss Stories : Amélie, maman solo et very good mother*.

enfant a une place particulière auprès de beaucoup de mes proches. » C'est ce que remarque aussi Judith, en évoquant celui qu'elle décrit comme « un soleil » : « Pour avoir ce bébé, j'ai eu un village à mes côtés. Tout le monde l'aime. Mais je ne sais pas si c'est parce qu'il n'a pas de papa ou parce qu'il est extraordinaire. »

## Solo ou pas, même combat

Contrairement aux plans, Judith et son donneur sont restés en contact, mais il refuse tout lien avec le petit Lucas : « C'est un vrai dilemme. Je veux respecter ma parole, mais je vais devoir faire face aux questionnements d'un petit bonhomme. Je me dis parfois qu'une PMA aurait été plus simple. » Quelques jours après la naissance de Valentin, Thomas vient voir Olivia : « Il y a un problème. Je me suis attaché à ce bébé beaucoup plus que prévu. Et à toi aussi. » Ça ressemble à un conte de fées, à un détail près : les princesses rêvent de se maquier, pas Olivia. « C'est beaucoup de nœuds au cerveau. D'un côté, c'est difficile de se plaindre quand le type qu'on aime s'attache à notre bébé au point de le considérer comme le sien. Mais j'avais refusé par conviction le couple parental hétéro et c'est exactement là-dedans que je me retrouvais. Les gens ont du mal à comprendre que je n'aie pas changé d'avis. Aujourd'hui, être en couple avec un homme et choisir d'élever ensemble un enfant ne m'interdit pas d'être intimement convaincue que d'autres schémas fonctionnent, qu'il faut les défendre, les soutenir, en parler pour qu'ils existent. » Preuve qu'être mère, solo ou pas, c'est être confrontée à des défis qu'on n'avait pas envisagés, et s'adapter jour après jour, années après années. ■  
*Retrouvez-les sur Instagram : Marie @mumsoloparchoix, et Olivia @elle.a.fait.1.bebe.toute.seule*

## LA PMA SOLO EN CINQ QUESTIONS

**C'est quoi, la première étape ?** Prendre rendez-vous avec votre gynécologue pour effectuer un bilan de fertilité (bilan hormonal, comptage des follicules...).

**Quels sont les différents traitements possibles ?** En fonction des résultats du bilan, le gynécologue pourra vous orienter vers une insémination artificielle avec donneur (IAD) accompagnée éventuellement d'une stimulation ovarienne, une fécondation in vitro avec sperme de donneur (FIV) si la réserve ovarienne est basse, ou un double don (ovocytes +

sperme) en cas de ménopause précoce ou de mauvaise qualité ovocytaire.

**Quel est l'âge maximum pour bénéficier d'une PMA ?** La PMA peut être réalisée jusqu'au jour de vos 45 ans.

**Quelle est la prise en charge par l'Assurance maladie ?** Les frais sont pris en charge à 100 % par l'Assurance maladie pour six inséminations et quatre tentatives de fécondation in vitro maximum.

**Et à l'étranger ?** Dans certains cas, une prise en charge est possible pour une PMA dans un État membre de l'UE/EEE ou en

Suisse. Pour en savoir plus sur les démarches, rendez-vous sur [ameli.fr](http://ameli.fr) et tapez « PMA étranger » dans le moteur de recherche.

**Plus d'infos :** Pour apporter des réponses à toutes les questions que vous vous posez, l'Agence de la biomédecine a créé un site entièrement dédié à l'assistance médicale à la procréation, qui propose également une carte recensant les centres pour trouver le plus proche de chez vous, [procreation-medicale.fr](http://procreation-medicale.fr).

# La nouvelle constitution du couple

J'ai bien noté que le 49.3 permettait d'imposer son idée sans demander l'avis de personne. Une combine que je décide d'appliquer à mon couple, parce que si je t'écoutais Bichon, notre relation deviendrait du grand n'importe quoi.

PAR MANON PIBOULEAU. PHOTO CHRIS CRAYMER.

## La mesure relative au **dérangement**

**Cher compatriote...** Quand tu es occupé, je respecte. Et comment je sais que tu es occupé? Je pourrais vanter ma perspicacité mais en réalité, il suffit d'utiliser mes deux petits globes oculaires. Ainsi, je remarque le téléphone collé à ton oreille, tes sourcils froncés, ta bouche qui articule: «Hep hep hep, chef, je ne vais pas passer par quatre chemins, que l'on soit clair... Oui bien sûr, allez-y, j'écoute.» Dans ce cas-là, je me mets automatiquement en attente et je range mon sujet sur une grosse pile, dans un coin de ma tête. En plus de respecter ce que tu fais, je respecte aussi ce que tu ressens et je comprends ce que tu traverses (relégué en seconde division? Oh noon, viens faire un câlin...).

**Mise en demeure...** Pourquoi, dans la situation inverse, tu te permets de me déranger? Il te suffirait pourtant d'analyser la scène: je suis installée au bureau, le cheveu hérissé, les doigts en suspension au-dessus du clavier, j'écris, je supprime, je réécris, je prie le dieu de l'inspiration, et puis ça y est, je tiens enfin mon idée d'article! Mais je sens

ta présence dans mon angle mort. Tu gesticules et tentes désespérément d'attirer mon attention. Apparemment, ça ne peut pas attendre. «Hé, regarde!» Deux secondes, Bichon. «Allez, regarde je te dis!» Attends, je termine sinon je vais perdre le fil de ma pensée. «Mais viiite, regarde!» QUOIII?! Les mains en l'air et la tête inclinée, tu es fier de me montrer de quelle façon tu sais faire tenir une cuillère sur le bout de ton nez.

**Je dégage le 49.3 et j'impose ma loi...** M'interrompre selon le bon vouloir d'un homme? C'est so patriarcal. Tu n'es pas le plus important de nous deux, mon coco, et là je dois prioriser, travailler, canaliser mon stress et rassembler les idées qui fusent. Donc, oui, je t'aime mais oui, je passe avant. Évidemment, il y a dérogation pour quelques urgences. Du genre? Eh bien, si une phrase commence par: «Au feu!», «Les mains en l'air!», «Une nouvelle saison de *Friends* est dispo sur Netflix»... Là, j'accours. Pour toutes les autres circonstances, je suis seule juge de leur intérêt.



## La mesure relative à la **cohabitation**

**Cher compatriote...** Afin de raviver la flamme de notre amour qui ressemble davantage à l'étincelle d'un briquet qu'à l'effusion du Vésuve, c'est simple. Pas la peine de me texter en alexandrin ou de dessiner un petit cœur sur mon café latte. Mais entre tout et rien, il doit bien y avoir un juste milieu. Parce que je suis à deux doigts d'appeler le SAV de Tinder pour leur conseiller de mieux vérifier les modèles mis en vitrine. Bichon, par exemple : tu certifiais être un homme prévenant, passionné de ménage, révolté par les injustices, amoureux des animaux. J'aurais dû sentir l'arnaque... Mais j'ai préféré y voir une réelle évolution de l'homme, l'occasion de vivre une histoire d'amour des temps modernes. Raté.

**Mise en demeure...** Deux ans plus tard, je n'arrive plus à reconnaître celui que j'ai liké. Quand on se lève, je t'observe renifler la chaussette de la veille, hausser un sourcil et conclure « ça passe ». Quand Jojo, notre teckel, chouine à la porte, tu traduis les aboiements : « Jojo veut sortir. » Et JE sors avec Jojo. Quand on débarrasse, je te regarde fourrer un pot de yaourt dans une poubelle saturée, gavée, prête à exploser en écrasant les autres déchets pour repousser l'échéance. Tu le sais pourtant que tout va péter dans le couloir au

bout de trois marches. Mais tu préfères profiter des bénéfiques immédiats (ne pas te faire suer) plutôt que de voir les effets sur le long terme (vivre en harmonie à mes côtés).

**Je dégain le 49.3 et j'impose ma loi...** Notre couple n'est pas une association pour laquelle je bosse bénévolement. J'ai besoin de me sentir soutenue, respectée, aidée... Et crois-moi, Bichon, les preuves d'amour ne se cachent pas dans l'exceptionnel (un bouquet de fleurs que tu m'offres pour la Saint-Glinglin) mais dans le quotidien. C'est en accomplissant des petites choses que l'on écrit une grande histoire. Afin de se répartir équitablement les tâches reloues, on va s'inspirer des exercices de première section de maternelle et dresser un tableau avec des codes couleurs. Alors Bichon, le Stabilo bleu, c'est pour... ? Moi, andouille ! Toi, tu prendras le rose. En avant pour la répartition. Le mardi : tu t'occupes de Jojo. Le lendemain, c'est mon tour. On procède de la même façon pour la vaisselle, la poubelle, la lessive... Face à tout ce rose, le boulot se matérialise sous tes yeux, tu prends conscience de ce que ça représente, et tu demandes : « On est obligés d'en arriver là ? » Ça ou faire appart séparé, c'est toi qui choisis.

## La mesure relative aux **disputes**

**Cher compatriote...** Tu es au courant, c'est noté sur le frigo et d'ailleurs, c'est toi qui es à l'initiative de cette invitation : des copains viennent dîner. J'ai tout prévu, j'ai ajouté la rallonge à la table, j'ai fait les courses, et je me suis même cassée la tête pour trouver un plat qui ne flingue pas le microbiote des intolérants au gluten. Soudain, catastrophe : il manque deux citrons pour la marinade du poulet. Vite, je t'appelle et je t'informe gentiment « Peux-tu acheter des citrons avant de rentrer ? » Au cas où, j'en rajoute une couche : « DES CI-TRONS, c'est bon pour toi ? » Tu dis « oui oui » et tu te vexes « je suis pas demeuré ». Bien.

**Mise en demeure...** Ça y est, tu es de retour et que ramènes-tu ? Rien. Pas de citron, même pas un genre d'agrumes qui laisserait penser que tu t'es planté mais que tu as consenti à un effort. Je

m'énerve : « Je te demande UN seul truc... Mais non ! » Toi, tu te justifies : « C'est à cause de mon con de chef, je suis sorti tard et les magasins étaient fermés... Mais c'est pas grave mon poussin. » Oh que si ! Parce que le poussin, il bosse aussi et pourtant, il s'organise, il a des listes collées du sol au plafond pour ne rien oublier et tout anticiper. Tu me reproches d'être control freak. Je peste contre ton égoïsme. Et ça y est, tu te mures dans le silence. Une dispute silencieuse, il n'y a rien de pire. Je préfère encore quand ça explose. J'ai besoin de parler, régler le problème, sentir la pression retomber et me rabibochoer pour mieux passer à autre chose. Mais toi, tu imposes ta version de l'engueulade : une guerre froide, une ignorance totale, la rupture de toute communication. Comme je ne peux pas m'exprimer, les pensées encombrant mon esprit et

j' imagine le pire : on va se séparer, diviser nos biens, nos copains et même ce pauvre Jojo en deux. C'est vraiment horrible. En revanche, le plat est très bon – je ne sais pas pourquoi ils tenaient à coller des citrons là-dedans.

**Je dégain le 49.3 et j'impose ma loi...** À la base, je n'en voulais même pas de ce dîner. Tu as décidé tout seul et j'ai dû disposer. Un mercredi soir en plus, ça va nous claquer pour le reste de la semaine. Désormais, je dis ce que je pense sans une once de culpabilité : « Non, pas envie. Fallait demander mon avis au lieu de t'enflammer. Et débrouille-toi pour rétro pédaler auprès des copains. » Concernant la dispute, je ne suis pas

obligée de m'adapter à ton attitude, d'étouffer mon énervement, de ravalier mes reproches. Trop facile. Non seulement, tu t'échappes mais en plus, de façon hyper sournoise, tu parviens à me claquer le beignet. Tu as choisi une engueulade en mute ? Très bien. Moi, je préfère quand il y a du son. Je parle toute seule, je me réponds, je me relance, « Tu le crois, ça ? », je clos mon propre débat « Non, mais je rêve, le culot du type ! », je te mets les oreilles en trompette et je m'en fous... Il faut que ça sorte. En plus, je réalise que c'est vachement sympa de râler sans que personne ne riposte : ça me donne l'impression d'avoir raison !

## **La confiance, je la donne une fois pour toutes. Sauf si tu fais une grosse bêtise. Là, je la reprends, et puis je t'en colle une au passage.**

### La mesure relative à la **fidélité**

**Cher compatriote...** Je ne suis pas du genre à me laisser ronger par la jalousie puisque je fais confiance. La confiance, je la donne une fois et c'est pour toujours. Sauf si tu fais une grosse bêtise. Là, je reprends la confiance, et puis je t'en colle une au passage. Bref, on est d'accord, c'est le deal initial : on est ensemble, juste tous les deux.

**Mise en demeure...** Toi, tu sens que le vent tourne. Depuis que l'on s'est juré fidélité, beaucoup de choses ont changé dans la définition du « couple ». La société évolue, les nouvelles façons d'appréhender une relation te taraudent et tu as très envie de m'en parler pile au moment où je m'endors. « Tu vois Marc et Cécile ? Eh ben ils sont en union libre. Ils s'aiment mais ils vont voir ailleurs pour garder leur couple en forme. » Hmmm... « Et tu sais, Jérémy ? Figure-toi qu'il sort avec Fred et Bérandère. Ils sont tous amoureux les uns des autres. C'est fou, non ? » Rahh ! Je rallume la loupote : « Qu'est-ce que tu veux, Bichon ? Tu négocies pour aller voir ailleurs ? »

Évidemment, tu t'offusques, « Hein ? N'importe quoi », avant d'éteindre la lumière, pivoter et t'endormir en deux secondes. Me voilà seule pour gamberger. Ça tombe bien, j'ai toute la nuit devant moi.

**Je dégain le 49.3 et j'impose ma loi...** Je te réveille en secouant vigoureusement ton épaule, et je te livre mon point de vue : c'est super que leur couple ressemble à une colo de vacances. Je comprends que l'on s'y intéresse, que l'on soit intrigué, ça change, ça surprend, ça convient certainement à plein de personnes... Mais franchement, Bichon, essaie déjà de réussir UNE relation avant d'en envisager douze. Ton adolescent intérieur jubile certainement à l'idée de se pavaner avec une tripotée de femmes suspendues à son cou. Mais comprends que cette tripotée a des attentes : tu dois gérer les peines, les urgences, les engueulades, les amis, les belles familles, les Jojos de chacune, et toute la logistique des maisons. Ça y est, t'es bien angoissé ? Alors bonne nuit Bichon. ■

## c'est mon

J'adore cette idée d'un monde où une créature digitale se tape le boulot à ma place. Il suffit d'enfiler mon casque de réalité virtuelle et hop : magie.

PAR SOPHIE HÉNAFF

### Aller en réunion

Pendant toute mon adolescence, j'ai rêvé d'un clone qui irait en cours à ma place, s'infuserait les révisions et les évaluations pendant que je resterais au café à jouer au tarot avec mes potes. Et là, miracle, quelques années plus tard, mon vœu enfin est exaucé : une copie de moi, qui porte mon nom, mes identifiants Insta et mon plus beau casque peut enfin s'endormir à ma place pendant le comité budget 2023-2024. Car le télétravail, désormais, ce sera ça : fini les réunions Zoom avec chacun sa petite fenêtre d'écran plat, bien maquillée en haut, les pieds dans une bassine d'eau savonneuse en bas ; demain on se réunit dans un bureau de verre avec vue sur la tour Eiffel à gauche et sur la savane à droite, tous autour d'une table, avec le directeur marketing qui ressemble à Timothée Chalamet cousu dans du Balmain (dans les couloirs du groupe, c'était plutôt Shrek), la directrice financière qui a des ailes dans le dos et les cheveux roses (in real life elle a un tailleur gris) et nous autres les N-12 qui arborons pour les écouter une mine passionnée, pénétrée de la grandeur du nouveau plan stratégique Horizon Audace Ensemble 2030. Alors qu'en vrai, on a nos casques de travers sur la tête, avachis sur le fauteuil du salon et on gribouille des fleurs et des têtes de chat sur nos blocs-notes en toute impunité. Je regretterai juste les chouquettes.

### Me battre

Dans la vraie vie, c'est pas que je tiens à mon brushing et mes sandalettes, mais quand un malotru qui fait trois fois ma taille me pique ma place de parking en ricanant, je reste à mon volant pour le traiter de tous les noms vitres fermées, au lieu d'aller lui coller les dix mandales qui me démangent les doigts. Alors que mon avatar, elle, sur Fortnite, elle pratique le kick boxing, le ju-jitsu et la Winchester avec panache, elle vous envoie des coups de pied fouettés visage shaolin au moindre retard dans le service de son cabillaud-frites. Elle s'adonne aussi régulièrement à la méditation zen sur les rives du Gange mais ça, c'est un autre sujet. Bref, mon avatar, elle pèse trois Serena Williams dans chaque bras, elle se balade avec des cornes de buffle si ça lui chante, elle vit ma vie d'invincible et ça me fait un bien fou.

### Se mettre au régime

Car oui, mon avatar, elle est hyper bien foutue. Tant qu'à choisir, j'ai préféré me dessiner plus près de Falbala que de Bonemine. Mais sinon elle me ressemble énormément, j'ai su rester honnête (elle a les yeux marron). Évidemment, pour conserver sa silhouette de rêve, elle a dû renoncer aux glucides, aux lipides, au rosé bien frais. Elle a l'air de le prendre très bien. Comme ça, moi, je continue

mes pop-corns au ciné et mes barbecues entre amis, pendant qu'elle poursuit ses défilés de maillot, et tout le monde est content.

### Me saper...

Ainsi dotée de sa taille mannequin, mon avatar peut tout se permettre, un rien l'habille : les jupes courtes, les crop tops, les talons aiguilles, les tiaras, les vestes à épaulettes en écailles de dragon et les oreilles vertes coupées en pointe, tout lui sied. Mais le truc, c'est que, même en virtuel, ça coûte une blinde. Nike, Zara, Gucci ont déjà tous lâché leurs étiquettes dans leurs boutiques 3.0. Donc si je veux la saper en Ralph Lauren sur Roblox, je ne peux plus sortir de chez moi qu'en vieux pyjama. Si, comme dans *Emily in Paris*, je tombe sur un joli voisin dans mes escaliers, ce sera compliqué de lui caser que, oui mais sur le Web 3.0, j'ai une classe folle.

### ... et me loger

Moi qui croyais que dans un univers parallèle, un monde d'utopie, nous pourrions voguer le nez au vent, partir au bout des îles et habiter des cabanes dans les plaines loin des contingences matérielles, eh ben pas du tout, mon œil, c'est cuit. Ils avaient pas installé le premier pixel, qu'une monnaie l'attendait déjà avec un nom sur lequel ils auraient dû, à mon avis, réfléchir un peu plus longtemps : le



# avatar qui le fera



bitcoin. Résultat, pour mon palace doré, il va falloir que je revoie un peu mes projets à la baisse. Ce qui me fascine en revanche, ce sont les gars comme Snoop Dog : ils débarquent dans le virtuel, ils ont des bitcoins à la pelle pour bâtir leurs rêves les plus fous et qu'est-ce qu'ils commandent ? La même villa que leur vraie. Réplique à l'identique. Il y en a qui tiennent quand même sérieusement à leurs habitudes et ne supportent pas de tourner à gauche plutôt qu'à droite pour trouver le pipiroom du matin. Je ne vois que ça comme explication. Moi, tant qu'à faire, je vous jure que j'agrandirais ma cuisine, je doublerais mon salon, je me rajouterai une piscine, un spa et Brad Pitt. Il en existe aussi (sur Over the Reality pour 105 000 \$) qui se sont offert le terrain sur lequel est bâtie la tour Eiffel. OK, ça fait cool dit comme ça. Mais d'un autre côté, sans la tour, je ne vois pas l'intérêt du terrain : c'est juste un grand carré de pelouse pelée avec des canettes de Corona vides dessus.

## Me teindre les cheveux en bleu

J'en ai toujours rêvé, mais maman trouve ça moche. Or comme c'est pas demain la veille qu'on la retrouvera sur Sandbox, je me suis autorisé ma folie capillaire en digital. Avec les piercings aussi, parce que ça fait beaucoup moins mal qu'en vrai et que ça se rebouche en deux coups de pixel. Et je me suis également fait tatouer le nom de mon fiancé parce que c'est quand même une preuve d'amour éternel et indélébile. Que tu peux effacer quand tu changes de mec (ça reste toujours plus romantique que de le barrer ou de le remplacer par le portrait d'un labrador comme l'a fait Sylvester Stallone).

## Faire le ménage

Pour mon avatar, rien n'est compliqué, elle évolue sur des parquets miroirs, entre des baies vitrées étincelantes, et il lui suffit de souffler un léger zéphyr

pour éliminer poussière et traces de gras. Ainsi moi, avec mon casque sur les yeux, je peux m'apaiser de cet environnement immaculé, sereinement assise sur mon canapé plein de miettes.

## Assister à un concert dans la fosse

Depuis l'avènement du métavers, de grands artistes se sont déjà produits en virtuel. Mon avatar a pu ainsi suivre les shows de Travis Scott ou d'Ariana Grande, déchaînée dans la fosse à danser comme une furie. Alors qu'en vrai, moi, la fosse, j'ai arrêté, je n'y vois que des épaules de gens plus grands que moi, qui m'écrasent les Veja avec leurs pompes taille 42 ressenties 48. Je me sens serrée, ça m'énerve, j'ai envie de m'asseoir parce que, pfff, ça fait quand même déjà une heure qu'on est là, bref : c'est plus de mon âge (Ariana Grande et Travis Scott non plus, d'ailleurs).

## Téléphoner à ma tante

On s'entend très bien, elle est formidable, à la pointe de la technologie, elle a des avatars dans toutes les applis et elle peut en parler des heures entières sans même reprendre son souffle. Donc maintenant, je lui donne rendez-vous dans des salons de thé 3.0 et pendant que mon avatar l'écoute en hochant la tête comme une figurine de feu la reine Elisabeth, moi je pose mon casque sur la table de la cuisine et je reprends ma recette du gâteau yaourt. Je gagne un temps fou, tout en restant sympa.

## Sauter en parachute

Mon avatar, en plus, elle a même pas besoin de parachute, elle peut s'élancer du haut d'un building avec juste la cape de Batman, pendant qu'en vrai, moi, je hurle sur l'instructeur pour qu'il arrête de crier go go go quand je lui dis no no no ! En revanche, le tennis, c'est mon vrai moi qui continue de s'en charger sur le terrain municipal avec un vrai partenaire,

parce que l'autre jour avec le casque, je voyais rien, je me suis un peu emballée et j'ai pétié mes trois vases et une lampe.

## Jouer de la musique

J'adore la musique. Je peux bramer tous les tubes d'Armanet pendant des heures dans mon salon, souffler dans mon saxo et empoigner ma Fender ampli à fond les ballons des dimanches entiers sans me lasser. Sans me lasser, moi. Car mes voisins, eux, ont l'air de penser qu'en termes de goût comme de savoir vivre, ce n'est pas utile de tenter l'intégrale de Céline Dion à la flûte et à la batterie. J'ai donc dû me réfugier dans le métavers pour vivre ma passion. Le monde réel n'était pas prêt pour ma vision d'artiste.

## Discuter avec des gens que je ne connais pas pour critiquer des trucs que je connais mal

Je peux déjà le faire sur Facebook, Insta, Twitter, etc., mais quand même, on se sent caché et c'est pas très lounge comme esprit. Alors que là, fini la sensation d'anonymat, je suis représentée en 3D, c'est un peu comme si j'assumais, non ? Je m'abandonne ainsi à des débats sans fin, accoudée à un comptoir de bar qui englobe la planète entière, c'est vertigineux. Et à la fois, grâce à mon avatar, je renoue avec le réel : dans les commentaires YouTube, on pouvait échanger avec des gens sans connaître leur âge, leur métier, leur ville, leur tête, leur capacité à assortir les chaussettes avec le tee-shirt. Alors que dans le Web 3.0, bim, retour aux clichés : je ne me mélange plus avec n'importe qui. Le gars tout content dans ses fringues gratos du jeu, qui vient de s'acheter des NFT qui ressemblent à des tableaux au crochet, même pas je lui parle. On va tous redevenir aussi bêtes qu'avant et ça, c'est hyper rassurant. ■

# 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

BULLETIN D'ABONNEMENT

PAR INTERNET site officiel d'abonnement [magazines.fr/cosmopolitan](https://magazines.fr/cosmopolitan) avec le code express **TCM303**

PAR TÉLÉPHONE 01 84 888 222 prix d'un appel local

PAR COURRIER à compléter et retourner avec votre règlement sous enveloppe non affranchie à :

COSMOPOLITAN - Service Relation Client - Libre réponse 56389 — 93309 Aubervilliers Cedex

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

MES COORDONNÉES

Prénom: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

\* Obligatoire pour les personnes souscrivant une offre avec un abonnement au site internet.

Offre valable en France Métropolitaine, dans la limite des stocks disponibles. Photos non contractuelles. Pour l'étranger, veuillez nous consulter. Vos informations sont destinées à la société Marie Claire Album SAS. 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'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.fr](mailto:dpo-mc@gmc.fr) ou par courrier à Groupe Marie Claire-DPO - 10, bd des Frères Voisin - 92130 Issy-les-Moulineaux, en justifiant de votre identité. Vos données postales sont susceptibles d'être transmises à nos partenaires commerciaux. Si vous ne le souhaitez pas, merci de cocher cette case  ou de nous en informer à l'adresse ci-dessus. Pour toute information complémentaire, consulter notre Politique de Confidentialité sur notre site [magazines.fr](https://magazines.fr) (\*) Prix public TTC

**2 ANS** d'abonnement à **COSMOPOLITAN** (22 n°)  
= **46,80€** au lieu de 55€\* soit 40% de remise

P88A1

**1 AN** d'abonnement à **COSMOPOLITAN** (11 n°)  
= **25€** au lieu de 27,50€\*

P88A2

JE RÈGLE PAR :

**CHÈQUE** (libellé à l'ordre de Cosmopolitan)

**CARTE BANCAIRE**

N° \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_

Cryptogramme \_\_\_\_\_

Bloc de trois chiffres  
au verso de votre carte

Date et signature obligatoires

# J'ai relevé un défi sportif sans entraînement ni équipement

C'est bien, dans la vie, de vouloir se challenger. Mais sur ce coup-là, Pauline avait peut-être confondu « défi » et « folie ».

PROPOS RECUEILLIS PAR CAMILLE ANSEAUME. ILLUSTRATION DELPHINE CAULY.

« Ce jeudi soir, en plein boulot, un message de mon pote Anthony : « Ça te dit de participer ce week-end à une marche de 100 km en Normandie contre la pauvreté ? » Oh, de la rando, la Normandie, le bon air, et en plus c'est une bonne action : « Banco, je viens ! » La partie de la phrase contenant « 100 km », je n'y prête pas plus attention que ça. Le lendemain, pour aller travailler, je choisis une tenue confortable que je pourrai mettre aussi pour marcher – jean pattes d'eph, veste en velours, Timberland –, et je glisse un short dans un sac, au cas où. Après le boulot, je file prendre le train où je retrouve Antho et les deux autres membres de l'équipe, Luc et Giovanni. On arrive à 23 heures à Dieppe, où nous attendent bénévoles et organisateurs, qui toisent ma tenue et se demandent ce que je fous là. Moi aussi. Entre-temps, j'ai appris que les inscriptions avaient lieu un an à l'avance, et qu'il faudra parcourir 100 km jour et nuit en moins de 30 heures. Ma plus grande rando, c'était 25 km. Finalement, c'est juste 75 de plus. On se pointe à la bourre au petit déj et on a à peine le temps d'avaler un café. De toute façon, j'ai pas très faim : partout, des gens enfilent leurs chaussettes de contention et leurs chaussures de la mort, ajustent leur sac à dos avec poche d'eau et paille intégrée, zippent des fermetures sur des pantalons bizarres. Moi, j'ai mis mon short en jean taille haute, du coup. Top départ ! On y va tranquillement, on est derniers, enfin, avant-derniers, juste avant la voiture-balai. 16 km. Premier point de contrôle. L'ambiance est sympa, avec ces teams de supporters qui soutiennent chaque équipe (sauf la nôtre). Je place des compresses sur mes premières ampoules. Quitte à faire les touristes,

autant y aller franco : les gars décident de piquer une tête pendant que je fais prendre l'air à mes pieds et que la voiture-balai attend sagement. 30 km à pied, ça use vraiment les souliers, surtout quand c'est des Timberland.

## Je douille à mort

Les sandwiches, étirements, massages et nouveaux bandages ne changent rien, je sais que je vais bientôt abandonner. On croise l'équipe des Uto'pistes, dont l'un des membres s'est fait mal au genou. La voiture-balai s'occupe de lui, et pour la première fois, on n'est plus les derniers. 40 km. Nouveau point de contrôle. Chaque pas est une souffrance. Le personnel soignant me refait mes bandages en grimaçant face à l'étendue du carnage. Un organisateur me félicite : « C'est génial, franchement 40 km personne n'y croyait. » « Hum. Merci. » La nuit tombe, il s'assure que j'ai bien un gilet fluo et une frontale. Est-ce que j'ai vraiment une tête à avoir un gilet fluo et une frontale ? Soudain, ces mots : « Alors vous ne pouvez pas continuer la course. » Oh non, vraiment ? Trop dommage. « Tiens, Pauline, un gilet pour toi ! » Je maudis cette main qui vient de m'en trouver un. « Bon allez, on vous laisse faire la prochaine étape, mais ne tardez pas, la nuit va tomber. » Eh merde. 46 km. Lampe frontale ou pas, je m'en fous, j'arrête. Mes pieds sont en sang. Les supporters d'une autre équipe m'amènent une bassine remplie de glaçons. Pendant ce temps, Antho se démène pour trouver des frontales et des piles, et malheureusement, il y arrive. Mon alibi foutu, j'annonce : « Les gars, j'arrête là. » Anthony plante ses yeux dans les miens : « Écoute Pauline, on va



nés. Deux bénévoles se pointent : “On marche avec vous pour vous permettre de continuer.” Cette solidarité, c’est stupéfiant, émouvant, galvanisant. Ça n’enlève pas la douleur, qui gagne du terrain : j’ai mal partout, je n’arrive plus à penser, je me répète : “Droite-gauche-droite-gauche.” Une dame me donne ses bâtons. 83 km. On ne peut s’arrêter que quelques minutes. Les bénévoles, touchés par notre drôle d’équipe, décident de marcher avec nous pour nous encourager.

### Mes genoux ont doublé de volume

Je marche en tête, seule, pour pouvoir pleurer tranquillement. Un bénévole me rejoint pour me montrer des vidéos de l’arrivée : des dizaines de personnes hurlent : “Pauline, Antonin, alleeeeeez, lâchez rien, on vous attend !” 94 km. Sous les applaudissements et les encouragements, je boîte jusqu’aux toilettes

jusqu’à l’étape suivante et on arrête. Si tu n’en peux plus, je te jure, je te porte.” Faut pas me parler comme ça, à moi, parce que sinon je dis des trucs complètement cons comme “OK”. Remettre mes chaussures est une torture. Je serre les dents, les larmes coulent. Quand soudain, une voix : “Salut, je m’appelle Pomme, prends mes baskets si tu veux.” Pomme ? Je suis morte et c’est la dame à l’accueil du paradis, c’est ça ? Je retire mes chaussures, enfile celles de cette bénévole tombée du ciel. Je suis à présent dans des chaussons et je voudrais épouser Pomme. Mais je n’ai pas le temps : il faut aller plus vite, sinon on risque d’être disqualifiés. 58 km. Après un massage, les gars m’annoncent qu’ils n’en peuvent plus, ils ne repartiront pas.

### C’est fini pour moi. Sauf si...

“Excusez-moi, les Uto’pistes, vous avez une place ?” Oui, c’est bien moi qui demande ça. Un des membres a abandonné, je rejoins donc Laurine et Antonin et on repart tous les trois. Il fait nuit et froid, avec Antonin on chante du rap des années 2000 pour se donner du courage quand Laurine s’écroule. Elle doit être rapatriée et ça prend du temps. Notre seule chance d’arriver à temps au prochain point de contrôle, c’est de marcher à 7 km/h. 70 km. On l’a fait. Mais on est que deux, et on redoute d’être élimi-

pour pouvoir exploser en sanglots. Il faut repartir. Tous les bénévoles du point de contrôle décident de nous suivre pour la dernière partie, et de porter nos sacs à dos. Je pleure, encore. À quelques kilomètres de l’arrivée, on voit débarquer d’autres coureurs et supporters : ils ont fait le chemin depuis la ligne d’arrivée pour nous escorter jusqu’à la fin. Au loin, des gens, des applaudissements, des cris. Je prends la main d’Antonin au moment de franchir la ligne d’arrivée. Ça y est, on l’a fait ! Aujourd’hui, quand je raconte cette histoire, les gens veulent toujours me faire dire que c’était génial. La vérité, c’est que c’était horrible. À Saint-Lazare, j’ai dû me faire porter par le chauffeur Uber jusqu’à la voiture, et j’ai monté mes six étages en rampant. Mes pieds étaient à vif, deux de mes ongles sont tombés, et j’ai mis un mois et demi à marcher normalement. Ce qui était génial, c’était la solidarité et le soutien incroyables qu’on m’a apportés, et la découverte que si tu as le mental, tu peux tout faire... Quitte parfois à payer le prix fort. » ■

Pour participer au Trailwalker Oxfam en tant que bénévole ou marcheur.se, infos sur [oxfamtrailwalker.fr](http://oxfamtrailwalker.fr). Et pour retrouver d’autres aventures de Pauline, rendez-vous sur le lien de sa bio Instagram @paulinenyrls.

# Rire un bon coup, ça fait du bien!

Parce que le sexe, dans le fond, c'est gênant

Oui. On enlève ses habits alors qu'on a mis des plombs à choisir cette chemise canon et ce pantalon pied-de-poule, et cerise sur le pompon, on galère avec une fermeture Éclair connectée ou un double nœud. Des morceaux de chair sortent de partout comme des Pokémon sauvages, on découvre qu'on est tatouée de marques de culotte bon marché, et nos peaux font des bruits venus de l'upside down quand on les frotte ensemble. Ah, et puis aussi, on se tord dans des positions Cirque du soleil alors qu'on a jamais réussi à faire plus qu'une roulade en acrosport. Ingénieusement, on rentre des ronds, des triangles et des carrés dans des endroits censés parfois accueillir rien de plus que de l'oxygène ou des Chocapic. On sécrète des liquides, on diffuse des odeurs, on gémit des sons seulement compris par les calamars géants. Puis quand on fait frotti-frotta, est-ce qu'on ne dirait pas un peu des escargots qui s'embrassent avec leurs corps? Mmm, viens là que je touche ton antenne...

**Mieux vaut en rire:** Quand ça fait un bruit bizarre, comme ce pshhht, ce claps, ou ce pittiplouf. Non, c'est pas la peine de faire genre « mon ventre gargouille, je dois avoir faim », ou encore « tiens, le lit vient de grincer », alors qu'on sait très bien qu'un gaz est probablement parti en pèlerinage de Compostelle quelque part là-dedans et qu'il ne va pas tarder à prendre un grand bol d'air. Alors on fait quoi? On l'ignore en prenant un air concentré? On s'excuse en regardant par terre? Que nenni, on rigole un grand coup et on se laisse aller à son humanité. On relâche toutes les pressions, même si elles font du bruit. Et on profite de la symphonie pour corps humains qui s'annonce.

Ça rapproche, ça détend, ça soulage, ça stimule... Sept raisons de se poiler quand on est à poil.

PAR LAURE LOCHET

Parce que ça fait du bien bien de voir son partenaire sourire

Vu que tout à l'heure on lui a pris la tête avec une volleyeuse qui avait des ballons à la place des fesses, et qu'après, quand on a voulu lui faire un câlin pour s'excuser, on lui a filé la grippe, ça nous ferait du bien de voir les commissures de ses lèvres se plisser, et puis ses yeux s'illuminer, et pourquoi pas entendre ses cordes vocales en pleine euphorie. Les dernières fois qu'il a soupiré en notre compagnie, c'était de lassitude, alors la prochaine, ce sera de béatitude, promis. C'est pourquoi, maintenant qu'on est toute nue, on se détend, on se relâche et on ajoute aux explorations de nos cinq sens celle du sens de l'humour. Dis donc, ce serait pas nous la nana la plus décomplexée du monde? Celle qui aime les poils, les odeurs et les guili-guili? Celle qui fait exploser dans sa tête un shoot d'endorphines gros comme un feu d'artifice?



**Mieux vaut en rire :** Quand ça vient trop vite pour lui, au lieu de le regarder comme un chat mouillé qui vient d'apprendre que le Père Noël n'existe pas, on lui balance que c'était tellement bien qu'on n'a pas vu le temps passer. Il répond ha ha ha, on répond hi hi hi, il répond hé hé hé, et on recommence.

### Parce que ça fait planer

Il était une fois un médecin généraliste appelé Docteur Madan Kataria qui, en 1995, consultait à Mumbai. Un jour, il se rend compte que les patients qui rigolent tous les jours guérissent plus vite que les patients qui boudent. Alors il invente une méthode pour aider les gens, il crée un club de yoga du rire, Hasya Yoga. Le principe est de faire semblant de rire au départ, puis comme le cerveau ne fait pas la différence entre le rire simulé et le rire réel, on se met à rigoler pour de vrai : ça fait du bien au cerveau, agit comme antidépresseur,

fait l'effet d'un jogging sans bouger, sécrète des endorphines et de la sérotonine et – ah oui ! ah oui ! – donne des orgasmes encore meilleurs.

**Mieux vaut en rire :** Quand ça ne vient pas, a-t-on pensé à s'inspirer du yoga du rire ? On respire, on se laisse prendre au jeu, on se regarde, on sourit, on glousse, puis on gémit, on palpite jusqu'à ce que ça s'empare de nous.

### Parce que ça change

Marre de ces scènes de sexe où les deux badass de partenaires échangent un regard façon Christian Grey, puis s'arrachent leurs vêtements contre un arbre comme si l'avenir du Bitcoin en dépendait. Nous, cette fois, on a envie d'un peu de décontraction, d'un peu de fun, d'un air de banjo, d'un rayon de soleil et d'un sourire pour se laisser aller à kiffer la vibe. Sur les cent dernières fois qu'on s'est fait des câlins, on s'est regardés au moins cent vingt-cinq fois dans le blanc des

yeux avec un air ému, alors au lieu de jouer Jack et Rose sur le *Titanic*, on fait l'amour avec légèreté et second degré, tranquille, sans se mettre la pression.

**Mieux vaut en rire :** Quand on se retrouve nue, est-ce qu'on est vraiment obligée de se déhancher comme une diva avec la mine qui boude ? Est-ce que c'est seulement ça, la sensualité ? Ne pourrait-on pas tenter un strip-tease ponctué de petites blagues et de bonnes digressions, quitte à jongler avec ses chaussettes si l'envie nous en prend ? Qui a dit qu'irrésistible voulait dire fatale ? On peut aussi être attendrissante, touchante, légère, fun, décomplexée. Vous avez déjà fondu devant un bébé labrador qui fait ses premiers pas ? CQFD.

## Parce que la parfaite amante est épuisante

Oui, elle nous saoule. Déjà, elle fait de la méditation sur sa puissance sexuelle, ensuite, elle est souple, sûrement qu'elle peut toucher son oreille avec son pied, puis elle fait du Kim K en soutien-gorge, elle choisit ses culottes véganes assorties à son aura, elle ne simule jamais rien de rien, elle n'en a pas besoin parce que c'est une bête de sexe, elle a tout le temps envie, elle connaît des trucs magiques avec ses doigts, elle est capable de le prendre dans sa bouche dans les toilettes de l'avion alors que nous on regarde fixement l'aile pour être sûre qu'elle reste accrochée. Ah, et aussi, elle jouit tout le temps, en deux secondes, super joliment et plein de fois d'affilée. Elle nous fatigue rien que d'y penser, reste à savoir comment elle ne s'épuise pas à force de trotter dans notre cabosse comme dans une roue de hamster.

## Rien n'est plus sérieux ni grave, on kiffe simplement la présence de l'autre...

**Mieux vaut en rire :** Quand on a une crampe, que ferait la parfaite amante ? Eh bien déjà, elle n'en aurait pas parce qu'elle fait du yoga trente-sept fois par semaine, mais si jamais d'aventure ça devait arriver, elle ferait genre une roulade arrière pour passer en soixante-neuf. Et nous, l'imparfaite amante, qu'est-ce qu'on peut faire ? Crier un bon coup, dire qu'on a une crampe, se mettre en position du fœtus sur le matelas, prier saint Michael Jordan, lui demander de nous malaxer le quadriceps, puis rire un bon coup et mieux s'échauffer la prochaine fois.

Parce que ça soulage la pression  
Ouh là là, ça fait trois ans qu'on est ensemble et on pense à faire un bébé ? On a été opérée et on a des nouvelles cicatrices partout sur le bide ? On a pris 5 kilos à cause

des Ferrero à Noël et notre ventre bloblote en levrette ? C'est tout simplement notre première fois avec notre crush ce soir ? Et alors ? Oui, le sexe est parfois une étape, un test, un enjeu, un moyen. En somme, un truc qui a de l'importance, dont on va se souvenir, et il faut lui donner le sérieux qu'il mérite. Et parfois, c'est juste un kif, un bien-être, une pause, une vibration. Dans notre époque, entre les MST et le consentement, le sexe est déjà chargé d'une si grande gravité qu'on ferait bien de lui opposer notre légèreté d'âme. Alors au lieu de stresser du rapprochement à venir, on souffle un grand coup et on se moque un peu de nos attentes, de nos jugements, et de nous-même. On aborde le sexe avec second degré, il nous le rendra bien.

**Mieux vaut en rire :** Quand il s'est trompé de prénom, et qu'en pleine action il nous a appelée Anastasie au lieu de Javotte. Tandis qu'il commence déjà à nous demander pardon avec un regard éploré, au lieu de partir comme une fusée dans la galaxie « CKI7MEUF », on inspire-expire, et on lui demande tout sourire comment il savait que c'est notre deuxième prénom. Il n'aura jamais vu une Javotte aussi rigolote.

## Parce que ça rapproche

Le rire nous accompagne à toutes les étapes de nos romances. On a attiré son attention en riant fort à la table d'à côté, puis on lui a fait une première blague pour tâter le terrain et on a su qu'on était love de lui pendant qu'on se poilait tous les deux sur une vidéo de chat qui danse. C'est le rire qui nous permet de nous rapprocher, parce que rire, c'est aussi bien que se mettre tout nu pour devenir intime. Pourquoi ? Parce que quand on rigole, il se passe quelque chose au-delà des mots, une complicité, une spontanéité, un lien. Rire en faisant l'amour, c'est un moment de grâce. On ne pense plus qu'on a mal aux genoux, ni à être belle, ni à être douée, ni à passer

un doctorat en masturbation. On est là et ailleurs en même temps, on plane, rien n'est plus sérieux ni grave, on kiffe simplement la présence de l'autre.

**Mieux vaut en rire :** Quand on rate une acrobatie – et pourtant Dieu sait qu'on l'avait préparée, cette tour Eiffel inversée en balancier. Dommage, on s'est cassé la binette et on a atterri dans le panier à linge. Et on ne parle pas de la fois où on a voulu faire une gorge profonde et qu'on a été prise d'une quinte de toux. Ou lorsqu'il a eu une crampe à la mâchoire après un cunni et qu'il a dû manger de la soupe pendant vingt-quatre heures. Ni de celle où un petit berger nous a surpris alors qu'on se réchauffait sur le bord d'un chemin de rando en Islande. Et quand on y repense... qu'est-ce qu'on rigole. ■



# Mon mec, la fin du monde, et moi

« C'est pas la fin du monde », c'est sans doute une des phrases que prononce le plus mon mec, ce grand sage. Mais si ça l'était vraiment, est-ce que c'est avec lui que je voudrais être ? L'autre soir, au lit, je me livrais à une pratique extrême un peu honteuse (faire défiler depuis deux heures sur Insta des vidéos sans intérêt), jusqu'au moment où je suis tombée sur une story de @lavielavraie qui invitait à s'interroger sur les gens de notre entourage qu'on choisirait pour constituer notre équipe de fin du monde. J'avais envie d'entendre des mots d'amour, alors j'ai dit : « Est-ce que tu me choisirais, toi, dans ton équipe de fin du monde ? », « Ça dépend, une fin du monde comment ? », il a répondu. Déjà, c'était un peu nul, la règle de base étant de répondre « oui » à toutes les questions commençant par « est-ce que tu me choisirais ». Je lui ai donc laissé une seconde chance en lui reposant la question : « Je sais pas, la fin du monde quoi, est-ce que tu me choisirais dans ton équipe ? », « Ça dépend, est-ce que dans ton équipe il y aurait ta mère ? » Là je vous avoue que ça m'a laissé coite. Et il m'a semblé soudain bien loin le temps où ça me laissait coït. J'ai dit : « Qu'a-t-elle à voir dans cette affaire ? Ne touche pas à mère ! » Il n'avait pas la réf (on n'a pas tout à fait le même univers musical), j'ai donc re-re-posé la question, et il m'a dit : « Ça dépend, on peut être combien ? » Le mec est incapable de répondre à une question sans discuter. C'est pareil quand on joue à mon jeu préféré, et que je lui demande : « Tu

préfères manger un gâteau qui a le goût de caca ou un caca qui a le goût de gâteau ? » Il faut toujours qu'il demande des précisions (« Quelle taille, la part ? »), ou qu'il donne une réponse improbable (« Aucun des deux, je préfère manger un gâteau à la rhubarbe »). Il a quand même eu le droit à une dernière chance, et m'a répondu que oui, il me choisirait dans son équipe de fin du monde. « Pourquoi ? » j'ai demandé. « Bah, parce que je t'aime et que j'aime bien être avec toi. » C'était mignon. Et c'était la preuve qu'on n'a pas du tout le cerveau foutu pareil. Moi, pour mon équipe de fin du monde, je pense à des trucs pratiques. Je le prendrais, moi, parce qu'il sait faire des choses incroyables (et pas que sexuellement) (tiens, c'est cadeau mon Amour) : par exemple, il sait rouler à la perfection les câbles de chargeur, parce que c'est son métier, pas de rouler des câbles de chargeur, mais il travaille dans le son, donc avec beaucoup de câbles. Et je sais pas pourquoi, mais dans ma vision de la fin du monde, il y a des câbles, beaucoup. Je le prendrais dans mon équipe parce qu'il relativise toujours tout et qu'il est rassurant. Je ne peux pas m'empêcher d'imaginer la scène, alors qu'on est tous les deux poursuivis par des zombies ou des grands câbles : « Camille, ça va aller, c'est pas la fin du monde ! », « Bah si, justement ! » Même là on arriverait à s'engueuler, mais je me dis que malgré tout je le prendrais, ne serait-ce que pour me rabattre sur lui, si vraiment il n'y a rien d'autre à manger. ■

PAR CAMILLE ANSEAUME, @CAMILLEANSEAUME. ILLUSTRATION LUTHEEN.

# C'EST QUI VOTRE HÉROS?

Acteurs, sportifs, cuisiniers, super-héros, parents ou simples voisins : des hommes en admirent d'autres et nous confient pourquoi.

PAR MATHILDE EFFOSSE. PHOTO KLAUS VEDFELT.

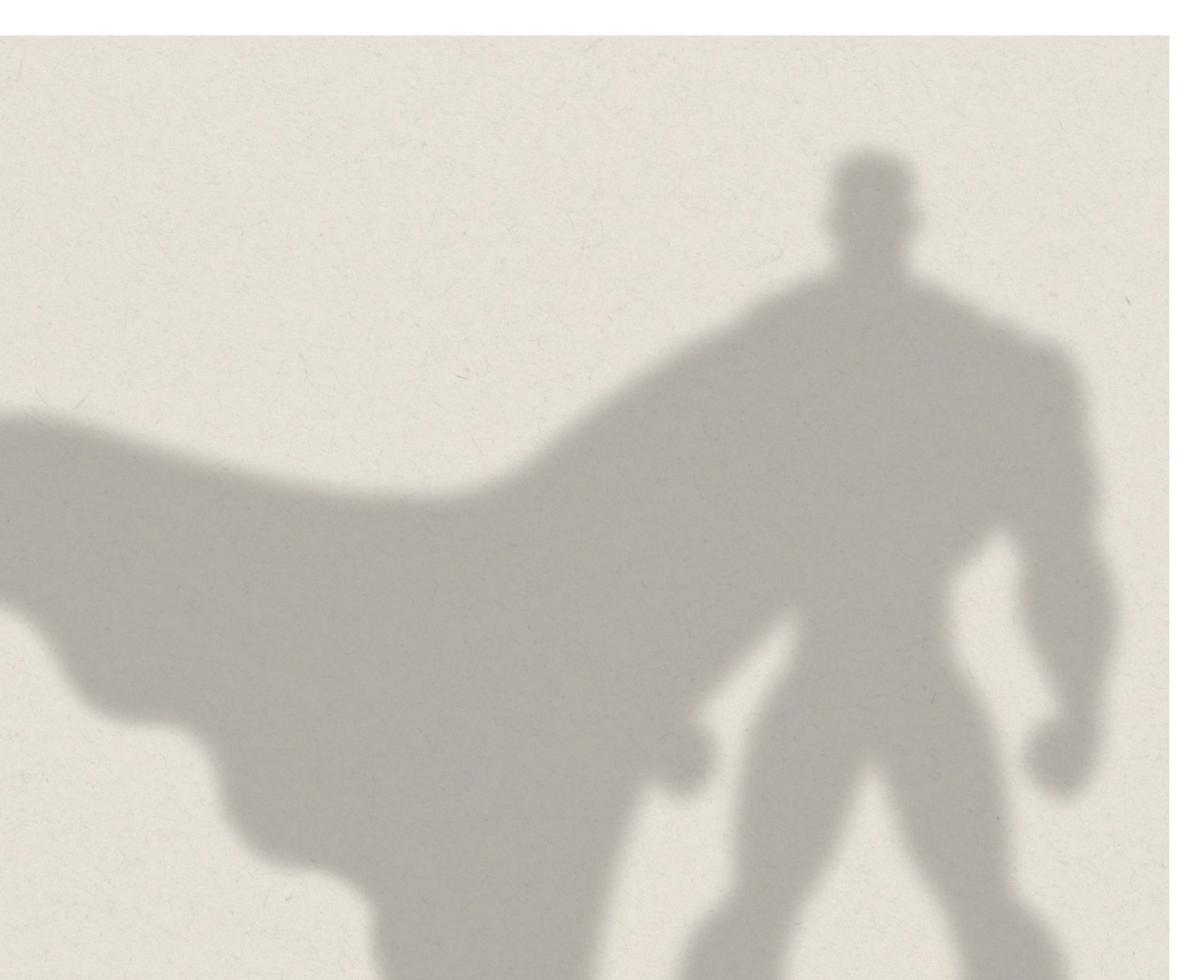
**Robin Williams.** C'était l'idole de mon enfance, la promesse d'un bon dimanche. Quand on était petits avec ma sœur, on avait une tradition : le premier dimanche du mois, mes parents préparaient des crêpes et on les mangeait tous ensemble devant *Mrs Doubtfire*, *Jumanji* ou *Hook*... Robin Williams, c'était presque la famille. Quand il est mort, ça m'a rendu super triste. **Neil, 30 ans**

**Batman.** Parce que c'est l'un des rares super-héros qui n'a pas de super-pouvoirs – à part, bien sûr, un énorme compte en banque. **Victor, 28 ans**

**Mon chien, Finn.** Non seulement pour l'amour inconditionnel qu'il me porte, mais aussi parce qu'il m'a sauvé la vie l'été dernier. J'ai l'habitude de faire des randos avec Finn – cette fois-ci, on était dans un parc naturel dans les Pyrénées et sur un sentier, l'accident bête : je glisse sur un caillou et j'atterris quelques mètres plus bas. Mes chevilles sont HS – j'apprendrai plus tard que les deux sont cassées – évidemment, j'ai explosé mon téléphone dans la chute et il n'y a aucune

trace d'être humain autour de moi. Je vois Finn détalier à triple allure, me laissant là... et revenir au bout de vingt minutes, en aboyant comme un fou. Et il repart... et il revient. Au bout d'une heure d'allers-retours, un couple de randonneurs arrive enfin vers moi : Finn les a guidés. Ce n'était pas du tout leur chemin mais mon chien leur a fait comprendre qu'il se passait quelque chose de grave. S'il n'avait pas été là, je ne sais pas comment j'aurais fait... **Nathan, 29 ans**





**Jean Dujardin.** Je suis fan de lui depuis *Un gars, une fille*, il a un charisme, des mimiques... il me fait mourir de rire! Je me souviens que je regardais la sitcom avec mon père, et je ne l'ai jamais vu autant se marrer que devant Loulou. Il travaillait beaucoup, on n'était pas très doués pour parler dans la famille, et voir mon père détendu devant la télé, ça me rassurait, c'était un moment précieux. Et *OSS 117*, bien sûr, c'est ma Bible. Je place régulièrement des citations tirées des films, ça rend dingue ma copine, d'ailleurs. **Alexandre, 29 ans**

**Mon prof de français au collège.** J'ai toujours beaucoup écrit, mais j'étais aussi très bon en matières scientifiques, alors mes parents voulaient que je poursuive dans cette voie... C'est grâce à ce prof, qui les a convoqués pour plaider ma cause et les convaincre de me laisser m'épanouir dans des études littéraires, que j'ai pu le faire. Aujourd'hui, je suis journaliste, et je ne sais pas ce que j'aurais fait si j'étais parti en S mais une chose est sûre : je me serais trompé. **Maximilien, 32 ans**

**Moi.** Ça peut paraître prétentieux, mais après beaucoup de séances avec ma psychologue, j'ai compris que celui qu'il fallait que j'admire le plus, c'était moi. J'ai connu une très longue période de dépression – presque deux ans où je n'avais plus goût à rien, où je ne savais pas où j'allais dans la vie. Mon ex avec qui je projetais de me marier m'avait quitté comme un mal-

propre, je n'évoluais pas dans mon taff... Mon médecin m'a arrêté et je n'ai plus eu le choix que de prendre le temps de réfléchir. Une bénédiction : j'ai changé de boulot, et même de ville! Je n'aurais jamais pensé en être capable un jour. Le bonheur, la fierté de soi, ça se provoque, ça se travaille. Et je bosse tous les jours pour être mon propre héros. **Jordan, 32 ans**

**Zinédine Zidane.** C'est juste un mythe ! Un génie du ballon, un virtuose sur le terrain, c'est le mec qui vient d'un quartier populaire de Marseille et qui est devenu champion du monde. Il a mis toute la France d'accord, c'était juste magique quand il jouait. J'ai rarement autant vibré qu'en regardant ses matchs, en « jouant à Zidane » avec mes copains dans le parc après l'école, et je n'oublierai jamais ce que j'ai ressenti quand mes parents m'ont offert son maillot, après la Coupe du monde 98... Zidane, il fait partie des plus beaux moments de ma vie, et dès que je vois son visage, j'y repense et je me sens heureux. **Mathieu, 31 ans**

**Mon voisin de palier.** Il a 88 ans, il vit seul, et pourtant c'est souvent lui qui prend soin de moi. Pendant le confinement, j'ai chopé le Covid, et malgré mes réticences – je préférerais qu'un ami fasse mes courses pour ne pas fatiguer ce monsieur –, il laissait toujours un petit paquet de madeleines, de bonbons ou de chocolats devant ma porte. Juste comme ça. Depuis que je suis rétabli, je vais prendre le café chez lui tous les dimanches matin. Il me redonne le sourire, me raconte ses aventures, c'est un modèle de sagesse et d'amour qui m'apporte énormément. **Nino, 29 ans**

**Mon père.** Ma mère nous a abandonnés quand je n'avais que quelques mois et c'est lui qui m'a éduqué seul. Il m'a tout appris, il m'a aimé pour deux – et bien plus encore. En grandissant et en devenant père à mon tour, j'ai pris conscience de l'énergie et des sacrifices que lui avait coûté cette vie, et je l'ai aimé encore plus. **Denis, 32 ans**

**Orelsan.** Un jeune un peu paumé qui réussit, à force de travail et de discipline, à devenir le premier rappeur français. Quand il a sorti son premier album, j'étais ado, je vivais en province, j'étais un peu paumé aussi et je me suis reconnu dans ses chansons, c'était la première fois que je m'identifiais à un artiste. J'ai l'impression que pendant cette adolescence pas forcément heureuse et plutôt solitaire, il a été un pote qui m'a beaucoup soutenu. **Étienne, 30 ans**

**Malcolm X.** Je suis antillais du côté de mon père et américain du côté de ma mère, alors mes parents m'ont beaucoup parlé de lui quand j'étais enfant. C'est une icône de la lutte pour les droits afro-américains, et je lis ou regarde régulièrement des documentaires sur lui pour garder sa présence bien vive dans ma vie. C'est un peu comme un ange gardien. **Wesley, 33 ans**

**Hayao Miyazaki.** J'étais complètement fan de ses films d'animation quand j'étais gamin – *Le Voyage de Chihiro*, *Princesse Mononoké*, *Ponyo sur la falaise*... Au point que c'est lui qui m'a inspiré et aidé à trouver ma voie : je suis dessinateur aujourd'hui. **Édouard, 34 ans**

**Mon grand-père.** En décembre 1999, la tempête Lothar ravage son petit village de Bretagne. Et il passe immédiatement à l'action : il aide à retrouver les blessés, les soigne en attendant les secours, les accueille dans sa maison moins touchée que les autres... Ensuite, il a participé à la reconstruction du village, alors que lui aussi avait beaucoup perdu dans cette catastrophe. Grâce à lui, j'ai compris qu'il était important d'aider son prochain, de ne pas se laisser submerger par ses émotions ni par les épreuves de la vie. **Karim, 32 ans**

**Victor, mon meilleur ami.** Il a vécu des choses extrêmement dures : ses parents sont décédés quand il était ado, puis il a perdu sa sœur... Quand j'y pense, j'ai parfois du mal à concevoir qu'un être sur lequel le sort s'est autant acharné puisse continuer à sourire. Et pourtant, Victor est un soleil ! Un ange, un vrai. **Guillaume, 29 ans**

## Podium des hommes les plus admirés des Français :

1

JEAN-JACQUES GOLDMAN

2

THOMAS PESQUET

3

OMAR SY

**Joël Robuchon.** Parti de rien, il est devenu le « cuisinier du siècle ». Je m'inspire beaucoup de son parcours. Je viens d'un village perdu dans la Marne, j'étudie la cuisine à Paris depuis maintenant deux ans, et mon rêve, c'est d'ouvrir un resto. Quand je me décourage, quand je me dis que je n'ai aucun filon, aucun contact, aucune thune de côté, que mes plats ne sont peut-être pas assez sophistiqués, trop simples... Je pense à son parcours à lui, et je me rappelle que sa recette signature, c'était la purée. La preuve que pour réussir pas besoin de faire des choses compliquées, il faut juste y croire et aimer ce qu'on fait. **Karl, 24 ans**

### Mon nouveau boss.

Je travaille dans la même boîte de pub depuis presque cinq ans et mon premier patron, odieux et rabaisant, est à l'origine de mon burn out de six mois. Quand je reviens, rien ne change : je n'évolue pas, j'ai la boule au ventre tous les jours... Puis ce patron est viré. Je flippe : le prochain sera peut-être pire, je redoute ce qui m'attend... et Karim arrive. Il est calme, attentif, il me fait confiance – et petit à petit, moi aussi. Quand il apprend la façon dont j'ai été traité et mon ancienneté dans la boîte, il me promet immédiatement. Aujourd'hui, je suis responsable marketing, j'ai des responsabilités. Grâce à cet homme, j'ai repris confiance en moi, en mes capacités, en ma valeur, et ça a impacté tous les aspects de ma vie. Je ne lui dirai jamais assez merci.

**Charles, 33 ans**

**Mon avatar d'ado.** Ma scolarité a été compliquée – j'étais mis à l'écart, je n'avais pas de potes, j'essayais mille moqueries... Pour m'évader du quotidien, je passais des heures, des nuits souvent, à jouer à des jeux vidéo. C'était le seul domaine dans lequel j'étais excellent, le seul aussi dans lequel je ne doutais pas une seconde de mes capacités. Quand j'étais installé derrière mon ordi, avec ma manette et mon casque, je me sentais invincible, j'étais le leader, et les gens avec qui je jouais le remarquaient. La première fois qu'on m'a fait un compliment, c'était en ligne, pour féliciter mon jeu. C'est grâce à cet « autre moi » que j'ai repris confiance, que je me suis senti enfin respecté. Aujourd'hui, je bosse dans une entreprise française de jeux vidéo, et non seulement je kiffe ma vie, mais je me sens à ma place. **Rémi, 27 ans** ■

### Le gardien de mon

**immeuble.** Il est arrivé en France sans parler notre langue, il a galéré pour avoir ses papiers pendant dix ans... et ça ne l'a jamais découragé pour donner le maximum de lui-même pendant toutes ces années. Quand je me surprends à râler en me disant que j'en fais trop pour ce que je reçois en retour, je pense à lui et au lieu de me lamenter sur mon sort, je mets les bouchées doubles. **Valentin, 29 ans**

### Alexandre Astier.

C'est un génie. Il a créé, écrit et joué dans *Kaamelott*, la meilleure série de tous les temps selon moi. Il est drôle, piquant, juste, intelligent... Et comme si l'écriture, la production, l'acting et le montage n'étaient pas assez, il est aussi musicien, et nous apprend la physique quantique sur YouTube... **Tristan, 31 ans**

## Héros sur grand écran... et dans la vraie vie

### Même pas besoin de scénario pour voler au secours des âmes en détresse.

Un joggeur fait un arrêt cardiaque en plein Londres... Le premier passant à le voir appelle les secours et ne le lâche pas d'une semelle jusqu'à leur arrivée. Sorti d'affaire, l'homme témoigne : « Quand mes potes m'ont dit que **Dustin Hoffman** m'avait sauvé la vie, j'ai cru à une blague pour me remonter le moral. Mais non ! J'ai toujours du mal à y croire, mais je dois à l'un de mes acteurs préférés d'être encore là. »

Lors de l'avant-première d'un film, une femme dans la salle fait un malaise et cesse de respirer. On demande un médecin, mais c'est l'acteur principal du film qui se lève le premier : « J'avais appris à faire du bouche-à-bouche, je n'ai pas hésité », a témoigné après coup **Matthew McConaughey**. On hésite à plaindre la dame...

Une jeune journaliste, tout à son reportage, traverse distraitemment la 5<sup>e</sup> Avenue à New York. Elle ne voit pas le taxi qui fonce droit sur elle... jusqu'à ce qu'un homme la tire en arrière in extremis et lui sauve la vie. Merci qui ? **Ryan Gosling**.

On a perdu la trace de deux randonneurs en pleine forêt de l'Idaho. Les chances de les retrouver sont minces, et la mission de sauvetage requiert des pilotes d'hélicoptère aguerris. **Harrison Ford** leur prête main-forte et met à contribution son brevet de pilote. Les deux randonneurs sont sauvés. Harrison et Indiana, même combat.

Dans la Hidden Valley en Californie, une voiture percute violemment un tuyau de drainage et le véhicule prend feu. L'histoire aurait pu très mal finir pour le conducteur... si un témoin n'avait pas brisé sa vitre pour l'extirper de l'enfer : hello **Jamie Foxx**.

À Bondi Beach, près de Sydney, en plein été, il y a foule sur la plage. Soudain le vent se lève et les vagues prennent de l'ampleur. Dans la mer, plusieurs personnes sont emportées par le courant, dont Oscar, le fils de **Hugh Jackman**. Ni une ni deux, l'acteur part à la nage sauver son fiston, puis fait des allers-retours pour sortir de l'eau les autres baigneurs. Quand les secours arrivent, tout le monde est sain et sauf. La classe.

MODE



# Blue crush

Du denim pour se  
réinventer tous les jours.

RÉALISATION CLÉMENCE GUILLERM. PHOTOS ROMIN FAVRE.



**SEVEN** porte une robe (à g.) en satin polyester, Molly Bracken, 45 €, et un jean en coton, Anine Bing, 230 €. B.o. avec cristaux, Forte\_Forte, 75 €, sandales en satin et strass, Kazar, 169 €.

**VESTE** en patchwork de denim, Desigual, 179 €, short en denim, Lee, 60 €. Collier ras de cou en strass, Bijou Brigitte, 35 €.

**DÉBARDEUR**

en coton, Petit Bateau, 20 €, jupe en coton bio et coton recyclé, Arket, 69 €. B.o. en coton, Radà, 159 €, montre en acier, calibre automatique, Longines Spirit, sac Yké en rotin tressé et cuir, Polène, 220 €, mules en cuir, Souliers Martinez, 395 €.

**TOP** en Tencel et coton (à dr.), & Other Stories, 99 €, jean Sandro, 195 €. Bague en métal doré et cristaux, Swarovski, 400 €.







**JUPE** en coton recyclé, Sonia Carrasco, 300 €, hoodie en denim, Adidas, 90 €. Collant résille dentelle, Calzedonia, 13 €, babies en denim, Nodaletto aux Galeries Lafayette, 690 €.

**HOODIE** en denim (à dr.), Adidas, 90 €. Serre-tête en coton, Alexandre de Paris, 74 €, b.o. avec cristaux, Forte\_Forte, 75 €.





**ROBE-BUSTIER**

en jean (à g.),  
H&M Studio, 129 €.  
B.o. en strass  
et cristaux, Rada,  
222 €, escarpins  
en cuir, Lanvin.

**CHEMISE** en poly-  
ester et viscose,  
Maison 123, 79 €,  
brassière en coton  
organique, Marc  
O'Polo, 80 €.





**CHEMISE** en lin imprimée, Cos, 99 €, short en jean gratté, Leonard Paris. Choker en argent rhodié et diamants, De Jaegher, bottines en denim, Minelli, 180 €.

**TOP** en coton (à dr.), Pinko, 265 €, jean 501, Levi's Original, 130 €, culotte en dentelle polyamide recyclé et strass, H&M Studio, 30 €. Bracelet en argent Arthus Bertrand, 490 €, bague en laiton recyclé plaqué or et zircon, Daphine, 110 €.

Mannequin Seven, agence City Models. Assistante stylisme Alice Peralta. Coiffure Raynald, B Agency. Maquillage Angélik Iffenecker, Capsule Agence. Prix non communiqués sur demande.



# FORME OLYMPIQUE

Ces sports transforment le corps et le mental sans même qu'on s'en rende compte. Sur la ligne de départ, deux options.

PAR EMMANUELLE LANNES, AVEC LA COLLABORATION DE SARAH AGRICOLE.  
PHOTOS EMMANUELLE HAUGUEL. RÉALISATION VISUELLE DOMINIQUE ÉVÊQUE.

## L'option plaisir

Pour qui ? Celles qui détestent le fitness. Ici, on bouge pour le fun, pour la sensation de grand air ou pour le fait d'appartenir à une (nouvelle) communauté. Trois coups de cœur.

### La pole dance

Les cours coûtent un peu plus cher qu'un cours de danse lambda, tout simplement parce qu'on est au maximum douze par séance, soit deux par barre. Dès le premier cours, on comprend vite qu'il faudra être la plus dénudée possible : c'est la peau qui permet de « s'accrocher » à la barre.

**RÈGLES DU JEU.** Dans ce sport, plus on voit son corps, mieux c'est pour progresser (shorty, brassière, body et cuisses nues... sans crème hydratante pour ne pas glisser !). Ensuite, échauffement obligatoire d'une quinzaine de minutes (gainage + abdos + assouplissements) pour ne pas se blesser, puis apprentissage de figures simples sur la barre. Enfin, étirements. Une séance peut durer deux heures sans voir le temps passer.

**EFFETS PHYSIQUES ?** Sans devenir une lap danseuse façon film de Tarantino, on se découvre des qualités insoupçonnées : une souplesse oubliée

depuis longtemps, combinée avec un corps resculpté, fruit d'un renforcement musculaire en continu pendant le cours, plus particulièrement de la sangle abdominale (la base de cette discipline).

### BONUS

★ **Retrouver confiance en soi.** Au début, on a vite fait de se sentir ridicule en tentant de s'enrouler autour d'une barre. La vérité ? Tout le monde s'en fout ! On est là pour apprendre, s'assouplir – certaines parviennent au grand écart –, galérer et donner le meilleur de soi-même, avec beaucoup d'entraide. La parfaite définition du « girls support girls » !

★ **Gagner en assurance.** Le dépassement, c'est d'oser faire son show ! Un pari pas simple, surtout quand on n'est pas au top avec son image. Très vite, on met de côté sa timidité, on monte plus haut, on tourne plus facilement, on lâche une main, on ose la tête en bas. Ensuite, autant dire que prendre la parole en réunion ne fait plus peur du tout.

★ **Faire la paix avec son corps.** Celles qui pratiquent la pole dance ont souvent besoin de se filmer pour regarder leurs performances, leurs erreurs et surtout, leur évolution. Au finish, confrontée à notre image sous tous les angles, on s'aime mieux.

★ **Où ?** [polespiritparis.com](http://polespiritparis.com) ; [studiopolefit.fr](http://studiopolefit.fr) ou [@studiopolefit95](https://www.instagram.com/studiopolefit95).





Top et cycliste  
Ellesse, montre  
G-Shock. Assistante  
stylisme Clémence  
Guillerm. Coiffure  
Martyn Foss Calder,  
Airport Agency.  
Maquillage Lisa  
Legrand, Airport  
Agency. Merci au  
So/Hôtel.

## Le roller-skate

Le lieu ? Les parcs, les grands espaces, le vent, le soleil... une certaine forme de liberté. Ce sport fait un boom sur Insta et Tik Tok, où les filles les plus cool nous apprennent des figures. Gai, musclé et trendy!

**RÈGLES DU JEU.** Des figures qui demandent équilibre, coordination et audace : talons/pointes, godille, snake, simple appui, saut 180°, power-slide... C'est à force de pratique et de chutes que chaque mouvement devient plus intuitif et spontané. Sympa aussi, on entre très vite dans une communauté qui élargit notre horizon. Addictif.

**EFFETS PHYSIQUES ?** Spectaculaires : 80 % des muscles du corps mobilisés avec un renforcement musculaire complet, et 650 calories brûlées par heure. Tout ça en s'amusant façon cour de

récré. Au début, on espère un jour sur deux, le temps de calmer les courbatures, et bien sûr on n'oublie pas le casque, ni les protections coudes, genoux et poignets.

### BONUS

★ **Retomber en enfance.** Rire, jouer les patineuses avec shorty, leggings ou jupette, c'est déjà travailler les abdos, abaisser son niveau de stress, lisser son rythme cardiaque et s'aérer l'esprit.

★ **Retrouver une posture.** Pour maintenir l'équilibre, il faut gagner le corps constamment. Avec ces mouvements répétés et synchronisés bras/jambes/fessiers, on va gagner une démarche assurée : énergique, tonique, souple...

★ **Où ?** L'association Roller Squad Institut, Paris 13<sup>e</sup>, [assofinder.fr](http://assofinder.fr) ; sur Insta @c7skates, @sk8worldnwi ; sur YouTube, Gaetan De Smet.

## DES SALLES QUI CHANGENT

**Pour celles qui veulent se muscler tranquille :** des salles de sport ladies only. Où ? Chez Basic-Fit, Lady Fitness ou Lady Moving.

**Pour celles qui aiment flâner sur les Champs-Élysées :** le tout nouveau flagship Lululemon, aux tenues de sport complètement addictives, avec les meilleurs coachs/ambassadeurs du moment et des cours par vidéo si on fait partie de la communauté. 38, avenue des Champs-Élysées, Paris 8<sup>e</sup>, [lululemon.fr](http://lululemon.fr).

**Pour celles qui aiment l'art :** ce club sportif pour femmes, imaginé par Waris Dirie, ancien mannequin et peintre somalienne. Sur les murs,

peintures, photos, fresques, sculptures, et une déco digne d'un hôtel 5 étoiles. Au programme, un espace cardio-muscu, un coaching personnalisé, des cours de danse, de boxing et une machine Kinesis. Club Fitness Heimat by Waris Dirie, 35, rue Paul-Valéry, Paris 16<sup>e</sup>, [heimatbywarisdirie.fr](http://heimatbywarisdirie.fr).

**Pour celles qui aiment allier l'utile à l'agréable :** une séance de sport entre deux heures de shopping aux Galeries Lafayette. Direction le niveau -1 du magasin, où l'on trouve absolument tout dans un même espace canon. Pour un cours de boxe ou de bootcamp, rendez-vous à

La Source avec Akim. Ensuite, un petit tour Aux Bains du Marais juste à côté, pour un hammam relaxant ! La Wellness Galerie, Paris 9<sup>e</sup>, réservation sur [galerieslafayette.com](http://galerieslafayette.com).

**Pour celles qui ne veulent pas s'abonner :** ce club, où ça pédale sec au rythme de musiques hyper-dynamiques sous les encouragements d'un coach passionné, dans une salle aux lumières tamisées. Les bonnes idées ? Des horaires adaptés aux heures de travail, 7 h 30, 12 h 30, 13 h 30, 18 h 30 ou 19 h 30... Et pas d'abonnement, mais des crédits à l'unité ou des packs dégressifs. Dynamo Cycling, Studio Villiers, Paris 17<sup>e</sup>.

## L'escalade

Murs colorés ou voûtes d'églises, puis Fontainebleau, accrobranches ou vraie montagne, le champs des possibles est vaste. L'escalade est le nouveau yoga – souplesse et concentration –, l'amusement en prime. Un réel engouement avec ouvertures de salles non-stop et une bouffée de nature en pleine jungle urbaine. On y va deux heures pour se détendre entre deux réunions ou bien en after hour pour retrouver des potes (ou s'en faire de nouveaux), grignoter des tapas et boire un coup. Grimper, c'est aussi faire la fête.

**RÈGLES DU JEU.** Dans une salle d'escalade, on trouve soit des voies (entre 8 et 17 mètres de hauteur) avec la difficulté des cordes et du baudrier, soit des blocs de 4 mètres environ, avec enchaînement de mouvements techniques courts et

intenses, et réception sur de gros tapis de mousse. Les blocs sont accessibles à tous, du débutant – même avec un petit vertige à régler – au pro. Le principe de la voie, c'est d'être avec son binôme. Idéal, voire obligatoire : quelques leçons avec un moniteur pour apprendre les notions de sécurité (comment s'encorder, de quelle manière assurer la descente...). Enfin, certaines salles proposent des enrouleurs automatiques qui, eux, permettent de grimper seule.

**EFFETS PHYSIQUES ?** Des résultats « Lara Croft » ! Dos musclé et surtout, plus une seule douleur lombaire. Des épaules et des bras sculptés, extra avec les débardeurs de l'été. Et des jambes de gazelle grâce à cette « choré » pliée-tendue. Moins rasoir qu'une série de squats, non ?



Top Fendi, short H&M,  
patins Impala, b.o. Rivka  
Nahmias.

**BONUS**

★ **Apprendre le lâcher-prise.** On imagine... Nous voilà tout là-haut agrippée à notre bloc. Pour redescendre, il faut se lancer en arrière en étant sûre de notre binôme et du matériel. Dit comme ça, ça semble easy. En vrai, ce saut dans le vide est un pari qui a des répercussions dans la vie quotidienne : faire confiance à notre partenaire, oser s'engager... Le corps change mais le mental aussi.

★ **Déconnecter.** C'est tout bête, mais a-t-on déjà vu un grimpeur avec un smartphone à la main ? Pendant deux heures, on lâche son écran et on apprend le fameux « ici et maintenant ». Extra pour gérer tous nos problèmes de concentration.

★ **Aller plus haut.** Sur un mur d'escalade, pas possible de rester bloquée : les autres attendent. Il faut trouver une autre voie, agir, grimper, sortir de sa zone de confort. Autant de métaphores à appliquer avec son mec, son job ou ses best friends.

★ **Où ?** arkose.com, un succès qui ne faiblit pas ; cafsaintgermainenlaye.ffcam.fr ; bleau.info, le Graal de l'escalade à Fontainebleau ; climbingdistrict.com, une salle démente avec ses 32 couloirs sur auto-enrouleurs, située dans une ancienne chapelle.

*Merci à Mélissa Martin, monitrice chez Arkose Issy-les-Moulineaux et Pont de Sèvres.*

# L'option ultra-tech

Pour qui ? Celles qui veulent du « fitness snacking », du sport rapide et efficace ! Si, en prime c'est marrant, on frôle le jackpot. Quatre coups de cœur.

## Le cycling sous capsule

L'idée ? Transformer le cours de cyclo classique en odyssée de l'espace. On s'allonge sur un drôle d'engin au super matelas, puis on glisse les jambes dans une capsule, protégée par une « jupette » en néoprène qui aspire l'air et nous met les jambes en zéro gravité pour alléger le corps de 80 %. Une fois les pieds nus installés sur les pédales, l'atmosphère monte à 50 °C très rapidement : c'est parti !

★ **Top chrono ?** En 30 minutes, on brûle six fois plus qu'une séance classique, environ 1000 calories, on détoxifie l'organisme, on se muscle... Et tout ça sans jamais sentir l'effort grâce à l'effet d'apesanteur. En bonus, les lampes collagène et d'aromathérapie intégrées travaillent sur la qualité de la peau et l'apaisement. Face à nous, un écran permet au choix de regarder Netflix ou de se balader virtuellement dans les ruelles d'une ville. Une astuce ? Se tartiner de crème à la caféine et au lierre (Slim Design, Elancy), puis enfiler un pantalon en plastique pour booster la sudation. Absolument génial !

★ **Où ?** Astra Body, Paris 8<sup>e</sup>, astra-body.com ; Infrabike, infrabike.fr.

## Le Pilates qui chauffe

Cette nouvelle méthode s'appelle Pause, c'est une fusion du Belly Sculpting de la créatrice Anaïs Jazmine et du Hot Pilates. Le pitch ? Une heure axée autour du ventre. Le tout dans une ambiance sauna infrarouge, hyper-détox sans jamais être étouffante.

★ **Top chrono ?** En l'espace de quatre séances, les résultats sont dingues et mixent détox mentale et physique. On refait connaissance avec ses abdos et on dort mieux ! Le petit plus, les bols tibétains qui concluent la séance. Une véritable pause du corps et de l'esprit.

★ **Où ?** Uman Project, Paris 3<sup>e</sup>, et sur @anaisjazmine, @u.man\_project, @l\_appartementparis\_

## Le gainage avec casque 3D

Sous une verrière, cette salle de sport semble classique. C'est sans compter sur ces quatre drôles de machines futuristes : un écran, quatre supports pour se positionner, sans risque de glisser, à quatre pattes, avec un casque 3D et un coach pour nous corriger les premiers temps. Le principe ? Gagner son corps suffisamment pour se faufiler dans un couloir virtuel ou voler en évitant les falaises. Fun !

Pendant qu'on s'éclate avec ces expériences de réalité virtuelle, on gaine son corps comme une folle.

★ **Top chrono ?** En trois séances hebdomadaires de 20 à 30 minutes, ce simulateur affine la taille et remet les abdos en piste en travaillant les muscles profonds, sans oublier les épaules, les bras, les fesses et les jambes.

★ **Où ?** Icaros, chez Forest Hill Aquaboulevard, Paris 15<sup>e</sup>.

## Le corset miracle

Depuis vingt ans, l'Institut BioStimologie travaille sur la minceur. L'idée géniale : miniaturiser leur technologie brevetée et la glisser dans un objet techno, utilisable à la maison, chargé d'affiner la taille. Cette large ceinture diffuse un champ magnétique de faible intensité autour de la sangle abdominale, stimulant les muscles lisses et profonds autour des abdominaux.

★ **Top chrono ?** À raison d'une séance d'une à deux heures tous les jours, on voit peu à peu la peau se lisser, se tonifier et les rondeurs autour du nombril fondre. Étude clinique à l'appui, on peut perdre une taille en moins d'un mois. L'idéal ? La combiner avec une série d'abdos ou de vélo + un gel à la caféine. Et on peut même dormir avec !

★ **Où ?** Ceinture BodySculptor Move, infos sur mycosmosoft.com. ■

*Merci à Alexia Baranès, créatrice Astra Body et à l'équipe fitness Forest Hill.*



Brassière Lacoste,  
short Sweet Pants,  
baudrier Mammut,  
cordon de téléphone  
Topologie, b.o.  
Rivka Nahmias.

# ASSIETTES D'ATHLÈTE

Le défi de saison ? Éviter le sucre et le remplacer par d'autres plaisirs... C'est possible, la preuve!

PAR EMMANUELLE LANNES. PHOTOS EMMANUELLE HAUGUEL. RÉALISATION VISUELLE DOMINIQUE ÉVÊQUE.

## Le concept Glucose Goddess

Jessie Inchauspé est une fille comme nous mais qui, à la suite d'un grave accident, décide de prendre sa santé en main et de s'intéresser scientifiquement aux pics de glycémie et leurs conséquences. Ses recherches aboutissent à un compte Insta au succès dingue (1,5 million de followers) et un livre best-seller\*. L'idée? Des astuces faciles à comprendre et à appliquer pour calmer les effets du sucre, caché ou pas, avec des résultats waouh sur le corps, la peau et le bien-être. Les grands principes :

**On mange dans l'ordre.** D'abord les légumes, crus ou cuits, car ils permettent de freiner le passage du sucre dans l'organisme. Ensuite, les protéines, puis le gras, les féculents, et enfin les fruits.

**On démarre tous les repas par des légumes.** C'est le meilleur moyen de « discipliner » le glucose. À nous les barquettes de radis, carottes, tomates cerises ou bol de pousses d'épinards, avant d'attaquer un bon plat de pâtes.

**On réorganise le petit déj.** Il faut juste se faire un peu violence : thé, café, carpaccio d'avocat ou cœur de laitue croquant, et seulement après, on s'offre une tartine de pain/beurre/confiture. Pour les perfectionnistes, ce menu : œuf + porridge + graines de chia + fruits frais.

**On construit son smoothie.** Le principe? On ne jette pas dans la centrifugeuse plus de fruits que ceux qu'on mangerait dans l'assiette. Et pour l'effet coupe-faim, il doit contenir des protéines (poudre de spiruline par exemple) et du bon gras (graines de lin ou 1 c. à s. d'huile de coco).

**On assume le dessert en fin de repas.** C'est bien mieux qu'une barre chocolatée à 16 heures. Le sucre seul, à l'heure du goûter, n'est pas top pour le corps, la peau et le mental.

**On adore le vinaigre de pomme.** Idéalement 30 minutes avant chaque repas, et même au petit déj, on s'offre 1 c. à s. diluée dans un verre d'eau. Difficile? On le verse sur les légumes ou le riz. Extra pour freiner la libre circulation du sucre dans l'organisme.

**On s'impose un nouveau rituel.** Après chaque repas, 10 minutes minimum de marche, de vélo ou d'escaliers. Le glucose, tout juste absorbé, file façon « carburant » dans les muscles sollicités.

**On grignote autrement.** Pop-corn salé, radis noir en carpaccio... Le matin, on prévoit ses fringales de fin de journée pour ne pas se faire piéger par le sucre. Une idée? Branche de céleri + poignée d'amandes + barquette de framboises. Et tout ça, dans l'ordre.

**On met ses envies sucrées en sandwich.** L'objectif? Ne jamais absorber le sucre tout seul. Bien entouré entre une couche de fibres et de protéines, on en mange moins et le corps en absorbe moins. Exemple : 1 sachet de pistaches non salées + 4 carrés de chocolat noir 70 % + 1 œuf dur.

**On gère l'eau.** 30 minutes avant de passer à table, on arrête de boire, et ce jusqu'à la fin du repas. Ensuite, c'est reparti : 2 litres par jour minimum.

\*Glucose Révolution, de Jessie Inchauspé, éd. Robert Laffont, sur Insta @glucosegoddess.



Débardeur Browster,  
maillot Eres, collier Aurélie  
Bidermann. Assistante  
styliste Clémence Guillerm.  
Coiffure Martyn Foss Calder,  
Airport Agency. Maquillage  
Lisa Legrand, Airport Agency.  
Merci au So/Hôtel.



**Et aussi...**

**Le kombucha, le nouveau soda**

Cette boisson fermentée, légèrement effervescente et acide, s'éclate avec tous les arômes, du gingembre à la grenade. L'idéal ? Un verre par jour au réveil pour détoxifier et booster la flore intestinale.

**Le kéfir, le nouveau lait**

Issu lui aussi d'un procédé de fermentation des grains de kéfir dans du lait, il se révèle blindé en probiotiques qui facilitent la digestion. Avec quelques fruits rouges à la place de la crème fraîche, c'est délicieux. Sinon, une fois tous les deux jours, en shot, rien de tel pour remettre sur pied la flore intestinale et retrouver un ventre plat.

**Le skyr, le nouveau yaourt**

À base de lait de brebis filtré, donc faible en matière grasse et protéiné, il a de réels pouvoirs coupe-faim. Le matin, on le verse sur des fruits et un granola, mais on peut aussi l'utiliser pour un dessert. La preuve, cette recette de tiramisu allégé à tomber : mélanger 30 g de skyr (Le Petit Basque) + 30 g de Philadelphia light + 2 c. à c. de Bridelight allégée à 4 %. Verser 1/2 tasse de café chaud + du sucre allégé. Déposer de la poudre de cacao ou des éclats chocolat. Glisser au frigo avant de déguster.

# La magie de la food asiatique

Quand on pousse les portes d'un supermarché asiatique, on peut tout faire, sans le savoir, de la healthy nutrition. Avec quelques aliments de base, il existe une multitude de recettes peu onéreuses, depuis longtemps maîtrisées par les végétaliens (car pas compliquées à réaliser à la maison) incroyablement efficaces. Suivez le guide.

## La folie konjac

Cette racine, entre betterave et radis, pousse dans les montagnes, en Asie. Mise en farine puis mélangée à des céréales, elle se transforme en lasagnes, tagliatelles ou riz gluant. C'est rassasiant, plein de fibres, et c'est surtout un super-aliment, sans traces de gras ou de gluten, capable d'abaisser la glycémie tout en apportant seulement 9 à 35 calo-

ries pour 100 g. Il faut juste apprendre à le cuisiner (sinon, c'est pas bon!). Le secret ? Bien le rincer, puis le sécher à la poêle ou au four avec zéro matière grasse (dès que ça crépite, c'est bon), pour que les sauces (pesto, crème de coco allégée, parmesan...) adhèrent.

**DEUX RECETTES COUPS DE CŒUR**

★ **Le ramen allégé et rassasiant.** D'abord, le bouillon maison : 1 oignon + un peu d'ail dans une c. à s. d'huile de sésame, faire rissoler, puis verser 1 litre d'eau + 1 Kub Or + 1 c. à s. de pâte miso + 1 c. à s. de soja + poivre et gingembre. Une fois à ébullition, laisser reposer et filtrer, verser 200 g de spaghettis de konjac juste rincés + 1 œuf mollet (6 minutes). Au bout de quelques minutes, ajouter le topping : pousses de soja blanchies, tête de brocolis, lamelles de poulet, coriandre, sésame, piment d'Espelette... Tout marche !



# DERMASENS

Une peau belle et apaisée les yeux fermés

*Nettoyer*

*Démaquiller*

*Hydrater*



texture riche  
ou légère

## DERMASENS, EN TOUTE CONFIANCE



Fabriqué en France



COSMOS  
ORGANIC



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

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



## Et aussi...

### Le thé, le nouvel anti-gras

Le thé Pu-erh est un vrai hunger game du mauvais cholestérol. Trois tasses par jour suffisent à diminuer l'absorption des graisses, à éviter l'accumulation des triglycérides et à rétablir nos analyses de cholestérol. Le tout, avec un bon goût de thé. Hao Ling, Thés de La Pagode.

### Le yacon, le nouveau sucre

On consomme en moyenne 95 g de sucre par jour, soit quatre fois trop ! Une start-up, Yacon & Co, a imaginé un programme ludique de 30 jours, conçu par des nutritionnistes, autour d'un ingrédient phare : le yacon, une « poire de terre » d'Amérique du Sud. Il s'agit de la source de sucre la plus healthy du moment (avec un index glycémique ultra-bas), qui favorise aussi le développement des bonnes bactéries avec, en prime, un goût de miel. Sous forme de sirop, infos sur [yacon.co](http://yacon.co).

### L'Espresso, le nouveau brûle-graisse

L'idée : glisser un concentré de catéchines de thé vert, capable d'augmenter la dépense énergétique et l'oxydation des graisses. Résultat ? Dans une seule tasse, l'effet de cinq mugs de thé vert. L'Espresso Plume, (en capsules), Black Idol.

★ **Le riz au lait matcha.** Dans une préparation lactée et régressive (50 g de lait de coco + 50 g de crème de coco allégée Ayam à chauffer dans une casserole), jeter 1 c. à c. de matcha préalablement fouetté dans un bol avec un peu de lait froid et 1 c. à s. de sucre en poudre allégé (Sugarly). Ensuite, verser 100 g de sticky riz (Liv), non séché. Remuer et laisser le riz tout absorber. Une fois cette préparation figée, verser un topping : chips de coco, framboise, kiwi, feuille de menthe... (Matcha Cérémonie, Anatae ; Aroma Zone). À déguster à température ambiante ou frais.

## Le tofu, le nouvel apéro

Devenu l'aliment clé des vegan girls, aujourd'hui on l'aime frit, fumé, soyeux... Mais pour la forme, on fait un retour aux origines : on le choisit le plus simple possible, en bloc, avec un apport de fou en protéines, et surtout, très peu de calories.

★ **La recette SOS.** Vite fait et idéal pour échapper au bol de chips/cacahouètes/saucisson. Préparer une sauce soja + pâte miso + citron + yuzu + sel + poudre de

gingembre + herbes fraîches en pagaille bien émincées + tomate, concombre ou autres légumes coupés en dés. Verser ce mélange multi-arômes sur le bloc de tofu, laisser une heure au frigidaire, couper en petits cubes et servir sur une feuille de salade, une endive... Délicieux.

## Le kelp, l'anti-grignotage

Très populaire en Asie et chez les fans de sushis, fortement recommandée par les nutritionnistes, cette algue a tout bon : riche en oligoéléments, en antioxydants et en vitamine K, tout en restant extra-slim et anti-inflammatoire.

★ **La recette healthy.** Couper le kelp finement, ajouter des crudités, du citron et du vinaigre, et voilà une salade super-power qui ralentit l'absorption des calories. À tester aussi sous forme de chips ou de poudre dispersée dans un smoothie, une soupe ou sur un fruit frais. ■

*Merci à Murielle Berdah, créatrice du concept @commeunecure et du premier bar à konjac en livraison, [madamekonjac.com](http://madamekonjac.com).*



# XTRASLIM MAX 24

**PERTE de POIDS  
JOUR & NUIT !**



**N°1**  
des lancements  
Perte de poids  
2022\*



**PERTE DE POIDS<sup>(1)</sup>**  
DOUBLE LIBÉRATION  
PROLONGÉE DES ACTIFS

\*The Hub OpenHealth YTD 06/22.

## ET SI VOUS PERDIEZ DU POIDS<sup>(1)</sup> DE JOUR COMME DE NUIT ?

XTRASLIM MAX 24 est une formule unique basée sur une triple expertise des Laboratoires Forté Pharma :

- La **chronobiologie minceur** : les bons actifs jour et nuit, aux bons moments,
- Une **double libération prolongée** des actifs pour agir en 4 étapes : brûler les graisses<sup>(1)</sup> et éliminer<sup>(2)</sup> le jour, déstocker les graisses<sup>(3)</sup> et avoir une action ventre plat<sup>(3,4)</sup> la nuit.
- Et une **formule complète** de 10 actifs qui associe des extraits de plantes à des minéraux.

**XTRASLIM MAX 24, POUR VOUS AIDER A PERDRE DU POIDS<sup>(1)</sup> JOUR ET NUIT !**

Retrouvez-nous sur [fortepharma.com](https://www.fortepharma.com)  

Compléments alimentaires. Disponibles en pharmacie et parapharmacie. Demandez conseil à votre pharmacien. Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, d'un mode de vie sain et de la pratique d'une activité physique régulière. <sup>(1)</sup>Le piment doux aide à brûler les graisses et contribue à la perte de poids. <sup>(2)</sup>Le pissenlit aide à soutenir les fonctions d'élimination de l'organisme. <sup>(3)</sup>Le Coleus forskohlii aide à réguler le déstockage des graisses. <sup>(4)</sup>L'ascophyllum contribue à diminuer l'absorption des graisses. Le carvi est reconnu pour aider à limiter les inconforts digestifs tels que les sensations de ballonnements.



# SOINS CHAMPIONS

Nos meilleurs alliés, ces soins à appliquer soir et matin.

PAR SARAH AGRICOLE ET EMMANUELLE LANNES. PHOTO EMMANUELLE HAUGUEL. RÉALISATION VISUELLE DOMINIQUE ÉVÊQUE.

## BONBONS STOP-FAIM

Ces deux plantes, la caroube et le fucus, ont le pouvoir de retenir l'eau puis de « gonfler » dans l'estomac, alors fini les grignotages. En prime, ces gummies goût mûre-cassis sont délicieux. Le bon tempo: 2 par jour, pas plus. Gummies Minceur Coupe-faim & anti-fringales, Oenobiol, 30 €.

## MASSAGE GOURMAND

Nouvelle association de bienfaiteurs? Cette formule cacao + caféine pure + centella asiatica, pour un résultat lissant en un mois. La texture gelée et son outil appellent le massage - et l'envie de s'y tenir. Gel Remodelant Active et Gua-Sha, Somatoline Cosmetic, 30 €.

## SÉRUM DE MOTIVATION

S'offrir ce gel petit prix, gorgé de corallina, de caféine et d'un actif maison, le Vitashape, c'est la clé pour rester motivée. Très vite, la peau d'orange se voit moins, et le risque d'un effet boomerang de retour de cellulite est vraiment stoppé. Sérums Sculptant Anticellulite, Slim Minute, 26 €.

## INSPI COPACABANA

Les Brésiliennes portent le bikini mieux que personne. Leur secret? Une peau ferme grâce aux plantes de la forêt amazonienne. Ici, un « Jungle Complex » composé de kaya, de cacay et de résine breu, des ingrédients raffermissants et antioxydants. Sous ces gouttes d'huile au sillage d'encens, la peau retrouve son élasticité. Firming Oil, Costa Brazil, Le Bon Marché, 105 €.

## SÉANCE VITAMINÉE

Chaque matin, on s'offre une séance aussi tonique que 10 minutes de jumping! Le topo? Un cocktail crémeux, énergisant comme un comprimé de Supradyn, combinant les huiles essentielles de cassis, papaye, pêche, orange douce et citron: extra pour tonifier la silhouette et brûler les graisses. Body Flame Firming Cream, Freshly, 26 €.

## VERSION INSTITUT

Extraits d'algue brune et de gingembre raffermissants, huile d'amande douce pour dorloter l'épiderme... À appliquer matin et soir, car cette huile draine et assouplit aussi. Il suffit de masser! Huile Firm Tonic, Mary Cohr, 52 €.

## EFFET SPA

À défaut de pouvoir s'offrir un soin ultra-gainant au Royal Monceau, on fonce sur ce baume blindé en extraits de plantes: caféine associée à la célosie, qui freine le stockage des graisses, et à un ferment lactique qui s'attaque aux graisses rebelles. Ultra-complet! Crème Masvelt Advanced, Clarins, 58 €.

## TEXTURE GAINÉ

Au menu, un complexe raffermissant à base de caféine, protéines et forskoline, top pour le déstockage des graisses et qui laisse la peau lisse et hydratée. Crème Firming & Lifting, DermaCosmetics, 30 €.

## CORPS D'ARTICHAUT

Entre l'eau d'artichaut, recette ancestrale pour détoxifier, digérer, lutter contre le cholestérol, et le soin glam, bio et efficace, il n'y a que quelques années de recherche. Grâce à la texture super addictive, quand on démarre, on va jusqu'au bout. Jambes de gazelle à l'arrivée! Crème de Massage Artichaut, L'Occitane, 54 €.

## MISS BEAUTY

On n'en est pas toujours consciente mais le corps, tous les jours, est mis à rude épreuve. Cette huile enrichie en eau de Plancton de Vie nourrit le grain de peau en atténuant les vergetures. On se sent détendue et plus belle. Huile Corps Multi-Correction, Biotherm, 56 €.

## MULTITÂCHES

Pour celles qui veulent tout, sans collectionner les produits, cette formule bio deux en un à base d'algues, ennemies déclarées de la cellulite. Et pour aller encore plus loin, la brosse de massage ne laisse aucune chance aux cellules graisseuses. Crème Body Declic + Brosse, Phytomer, 58 €.





Coiffure Martyn Foss  
Calder, Airport Agency.  
Maquillage Lisa Legrand,  
Airport Agency.

# VOTRE CADEAU

## LE GRAND CABAS CLAUDIE PIERLOT

PARIS



VERSIONS NUMÉRIQUES INCLUSES



OFFRE DUO 1 AN

**39,90 €**

AU LIEU DE 61,50 €\*

Sac de plage, sac shopping ou sac de sport, élégant et pratique grâce à ses 4 anses dont 2 tressées.

Coton épais, résistant, facile d'entretien, de grande contenance et léger.

Un incontournable pour toutes les femmes d'aujourd'hui !

Dimensions 50 x 40 cm



### BULLETIN D'ABONNEMENT

PAR INTERNET site officiel d'abonnement [magazines.fr/cosmopolitan](https://magazines.fr/cosmopolitan) avec le code express **TCM304**

PAR TÉLÉPHONE 01 84 888 222 prix d'un appel local

PAR COURRIER à compléter et retourner avec votre règlement sous enveloppe non affranchie à :  
COSMOPOLITAN - Service Relation Client - Libre réponse 56389 — 93309 Aubervilliers Cedex

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

MES COORDONNÉES

Prénom: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

\* Obligatoire pour les personnes souscrivant une offre avec un abonnement au site internet.

**1 AN à COSMOPOLITAN (11 N°)**  
**+ 1 AN à MARIE CLAIRE (12 N°)**  
**+ EN CADEAU LE GRAND CABAS CLAUDIE PIERLOT**  
**= 39,90 € au lieu de 61,50 €\* soit 35% de remise**

P8881

JE RÉGLE PAR :

CHÈQUE (libellé à l'ordre de Cosmopolitan)

CARTE BANCAIRE

N° \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_ Cryptogramme \_\_\_\_\_ Bloc de trois chiffres au verso de votre carte

Date et signature obligatoires

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

DÉCO ★ CUISINE ★ ASTRO ★ WEEK-END

# COSMOPOLIS

## NÉO BROC

Emelie Langer Strömberg, photographe et directrice artistique, partage avec nous sa passion pour les meubles anciens, les fleurs et le papier peint.

PAR MATHILDE BILL  
PHOTOS CECILIA MÖLLER

### CHIC ANCIEN

Une salle à manger d'un autre siècle, avec une touche anglaise pour le papier peint, française pour les meubles anciens, et scandinave pour la suspension.

## Sur quelle table on discute le mieux ?

La table danoise de notre pièce de petit déjeuner, avec vue sur les arbres. On s'y retrouve pour manger, jouer...

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

L'une de nos chaises de style safari dans le salon, en bouleau, cuir et toile.

## La boutique où vous pouvez passer la journée ?

Une boutique de seconde main ou un marché aux puces. J'aime trouver des objets avec une histoire et à un prix abordable.

## Un beau tapis sans y laisser son héritage ?

J'ai tendance à les acheter aux enchères. Sinon, j'aime les tapis en jute d'Ikea. Ils sont peu coûteux et donnent un aspect rustique et douillet.

## Papier peint ou peinture ?

J'adore le papier peint William Morris, qui orne de nombreuses pièces chez moi. Mais j'aime également la peinture : les teintes classiques et les couleurs intemporelles.

## Votre dernier achat déco ?

Une chaise en rotin et en osier, avec un dossier et des accoudoirs très hauts.

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

Un vieux meuble de tri postal en chêne massif. Il a des détails en émail et en laiton, des compartiments... Il est à couper le souffle !

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

Pinterest et Instagram.

## Des rideaux pour vos fenêtres ?

Non, pas de rideaux, car nos fenêtres et nos moulures sont trop belles pour être cachées, et la lumière du soleil pénètre encore plus dans la maison.

## Votre designer ou architecte préféré ? Pour quel objet, quel bâtiment ?

Ilse Crawford, une architecte d'intérieur et designer de meubles anglaise. Elle a conçu l'hôtel Ett Hem à Stockholm, un de mes intérieurs préférés.

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

Pour créer l'illusion de pièces plus hautes, accrochez des rideaux du sol au plafond. ■

On la retrouve sur Insta @emelielanger, @bergtomta1867, et sur studiolanger.se



## COTTAGE

Dans la cuisine très lumineuse, les meubles blancs mettent en valeur la touche de papier peint fleuri.



**RELIEF** Cache-pot, en grès, Ø 17 x H. 21 cm, H&M Home, 30 €.



**REVISITÉE** Assiette, Ø 28 cm, Diesel Living Creative Team, Seletti sur Made in Design by Printemps, 69 €.



**TRANSPARENCE** Photophore en verre soufflé, Ø 15 x H. 10 cm, Diptyque, 150 €.

## SES BONS PLANS

**H&M Home**, pour les vases, le linge de lit, les coussins, les bougies, 2.hm.com.

**Zara Home**, pour la vaisselle, les verres, les miroirs, zarahome.com/fr.

**Carl Hansen & Søn**, pour les fauteuils et les chaises, carlhansen.com.

**Ferm Living**, pour tout ! fermiliving.com.

**Auctionet**, pour les ventes en ligne d'objets anciens, auctionet.com.

**HK Living**, pour l'inspiration scandinave, les meubles colorés, les assises, la petite déco, hkliving.com.

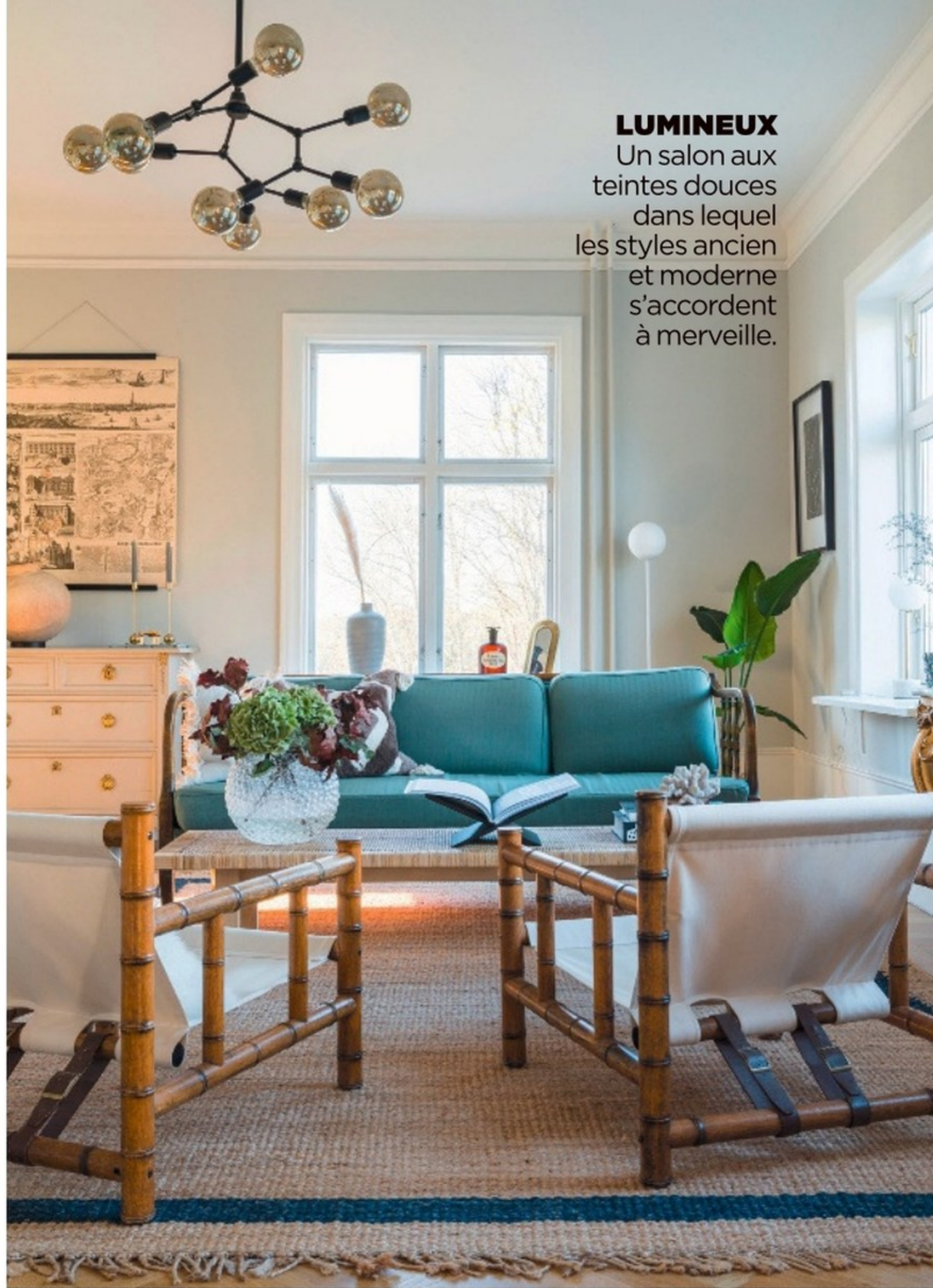
**Svenskt Tenn**, pour les tissus, le papier peint, les lampes, svensktenn.com.





**RUSTIQUE**

Sur le palier, un coin bibliothèque façon alcôve, une idée cocooning et pratique.



**LUMINEUX**

Un salon aux teintes douces dans lequel les styles ancien et moderne s'accordent à merveille.



**FAÏENCE**

Magnifique poêle ancien parfaitement raccord avec le papier peint et les assiettes au mur.



**CLASSIQUE**

Le lustre à pampilles donne tout son cachet à la salle à manger.

# Saveurs orientales

4 recettes généreuses et faciles  
pour explorer la cuisine perse.

RECETTES SABRINA GHAYOUR. PHOTOS KRIS KIRKHAM. COORDINATION ELSA MARGOT.

Née en Iran, Sabrina Ghayour est l'un des grands noms de la scène culinaire britannique. Dans son livre *Persiana Everyday* (éd. Hachette Cuisine), elle met à l'honneur les saveurs du Moyen-Orient avec un fil conducteur : nous faciliter la vie grâce à des recettes simples, rapides, et délicieuses, bien sûr. Son message ? « Le temps est précieux, et moins vous en passerez en cuisine, plus vous en aurez pour déguster ce que vous avez préparé pour vos proches... » On est bien d'accord ! Au programme, des réalisations qui ne requièrent pas de cuisson, des recettes qui ne demandent qu'une cocotte ou un plat, d'autres qui se préparent sur une plaque qu'on enfourne... et beaucoup d'idées véganes ou végétariennes pour tout le monde. Tentant, non ? Voici nos quatre coups de cœur.

## Cuisses de poulet rôties, harissa & citron

### Pour 4 à 6 personnes

- 1 kg de cuisses de poulet désossées et sans la peau
- 2 c. à s. bombées de harissa à la rose
- 150 g de yaourt à la grecque
- Le zeste finement râpé et le jus de 1 citron non traité
- Flocons de sel de Maldon (ou fleur de sel) et poivre noir du moulin

**Préchauffez** le four à 240 °C (220 °C à chaleur tournante). Tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.

**Placez** les cuisses de poulet dans un saladier, ajoutez les autres ingrédients, salez et poivrez généreusement, puis retournez les morceaux à la main pour bien les enrober de sauce.

**Disposez** les cuisses de poulet sur la plaque de cuisson et faites-les rôtir 40 min, jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites (elles doivent commencer à carboniser un peu).





## Muhammara à ma façon

### Pour 4 à 6 personnes

- 480-500 g de poivrons rouges grillés en saumure
- 100 g de noixettes grillées, hachées
- 2 gousses d'ail, hachées
- ½ tranche de pain blanc, coupée en petits morceaux
- 3 c. à s. d'huile d'olive + un peu pour garnir
- 1 c. à c. de flocons de piment
- Le jus de ½ citron
- Environ 30 g de persil plat, finement haché
- Flocons de sel de Maldon (ou fleur de sel) et poivre noir du moulin
- Mini-pains pitas ou tranches de pain grillés, pour servir

**Égouttez** les poivrons rôtis, puis séchez-les avec du papier absorbant pour éliminer le plus de liquide possible.

**Mettez** les noixettes, l'ail et les poivrons dans le bol d'un robot, puis mixez le tout. Ajoutez le pain, l'huile d'olive, les flocons de piment et une généreuse quantité de sel et de poivre. Mixez de nouveau jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

**Transférez** dans un bol, ajoutez le jus de citron et le persil, mélangez, puis rectifiez l'assaisonnement à votre goût. Arrosez d'huile d'olive et servez avec des minipitas ou des tranches de pain grillés.

## Barquettes au zaatar, tomates, olives & feta

### Pour 9 pièces

- 1 rectangle de pâte feuilletée prête à l'emploi (320 g)
- 150 g de tomates séchées à l'huile
- 200 g de feta émiettée
- 75 g d'olives de Kalamata dénoyautées, grossièrement hachées
- 2 c. à s. de zaatar
- Poivre noir du moulin

**Préchauffez** le four à 200 °C (180 °C en chaleur tournante). Tapissez de papier sulfurisé une grande plaque de cuisson.

**Découpez** la pâte en trois dans la largeur, puis dans la hauteur : vous obtenez 9 rectangles.

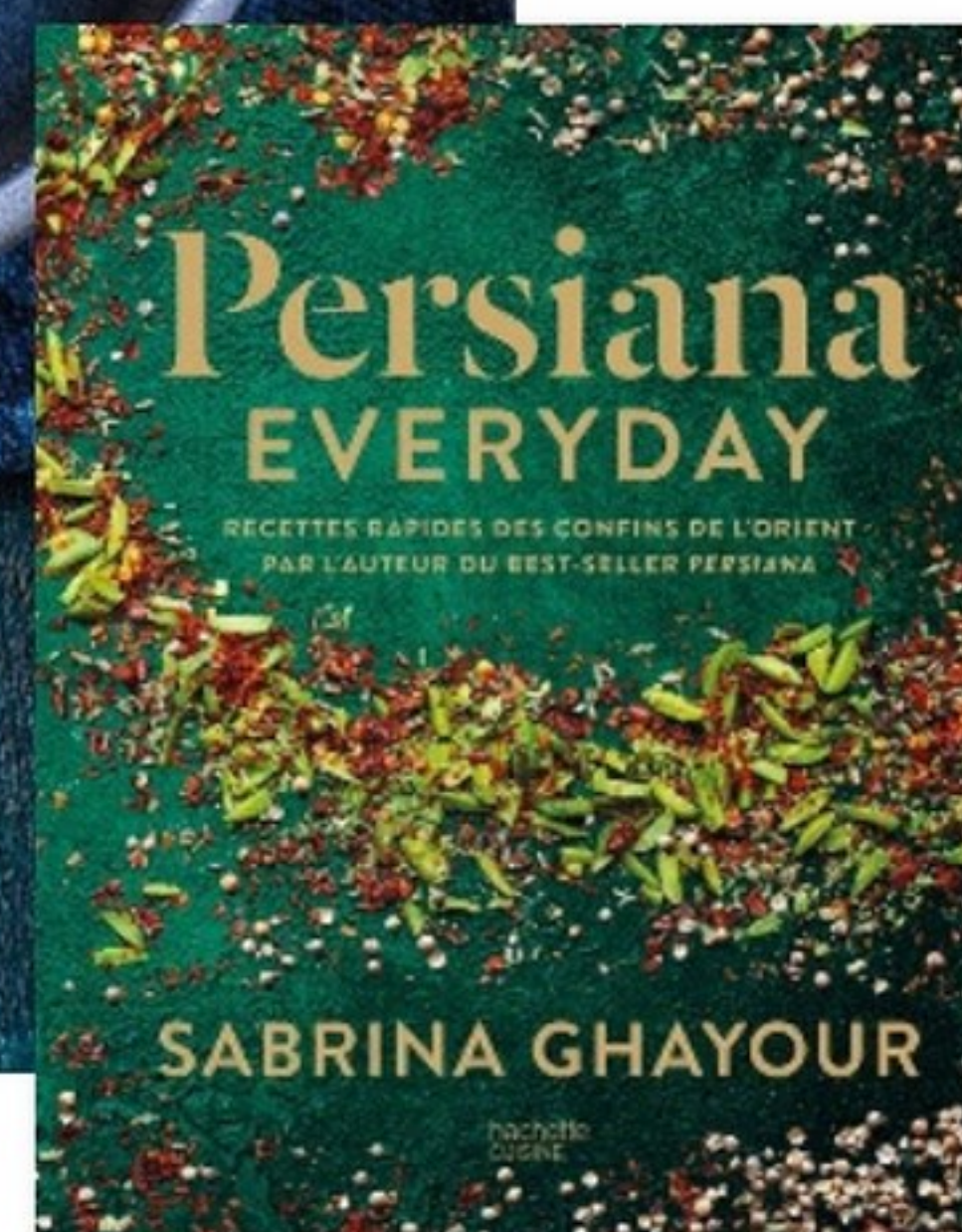
**Égouttez** les tomates et séchez-les avec du papier absorbant, puis coupez-les grossièrement. Dans un saladier, mélangez les tomates avec les autres ingrédients, puis poivrez généreusement.

**Répartissez** équitablement le mélange sur les rectangles de pâte en le plaçant au centre, puis pressez-le. Prenez deux coins d'un rectangle de pâte et torsadez-les (comme une papillote). Répétez l'opération avec les deux autres coins : la garniture doit rester apparente. Répétez l'opération avec les autres rectangles garnis.

**Placez** les barquettes sur la plaque de cuisson et enfournez pour 25 min, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

**Sortez** les barquettes du four et laissez-les refroidir légèrement. Servez chaud.





## Trifles de rhubarbe, rose & pistaches

### Pour 4 pièces

- 400 g de rhubarbe parée (tiges fines de préférence), coupées en morceaux de 2 cm
- 75 g de cassonade
- 1 c. à c. d'eau de rose
- 20 cl de crème double
- 1 c. à s. bombée de sucre glace
- 1 c. à c. d'extrait de vanille
- 4 carrés (5 cm de côté) de madeira cake ou de génoise
- 300 g de crème pâtissière à la vanille prête à l'emploi
- 1 poignée de pistaches, hachées très finement

**Mettez** dans une casserole la rhubarbe, le sucre et l'eau de rose, mélangez bien, puis faites chauffer à feu moyen. Portez à frémissement et laissez cuire 10-15 min en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la rhubarbe soit tendre. Retirez du feu et laissez refroidir.

**Fouettez** la crème avec le sucre glace et l'extrait de vanille, jusqu'à ce que des pics mous se forment.

**Préparez** 4 gobelets en verre. Déposez un morceau de gâteau au fond de chaque gobelet en pressant dessus.

**Répartissez** la crème pâtissière dans les gobelets, ajoutez la rhubarbe au sirop, puis déposez une couche de crème fouettée à la vanille. Saupoudrez de pistaches et servez. ■

On adore les délicieuses recettes de ce livre fabuleux : crevettes à la marmelade, piment et ciboulette, aubergines rôties, grenade et harissa, gâteau marbré tahin et chocolat... Des petites assiettes à partager aux grands plats à enfourner, plus de 100 recettes pour déguster le meilleur de la cuisine du Moyen-Orient. *Persiana Everyday*, de Sabrina Ghayour, photos Kris Kirkham, éd. Hachette Cuisine, 29,95 €.

## BÉLIER

21 mars-20 avril

**Aimer:** Vénus vous rappelle que l'amour est un jeu captivant. À deux, comptez sur un bonus de séduction et de dialogue; en solo, c'est une période idéale pour sortir et rencontrer des gens. Des échanges amorcés en mode ludique vont révéler des affinités plus profondes, dès le 12.

**Réussir:** Avec le Soleil et Jupiter dans votre signe, c'est le moment de faire le plein de positivité, de croire en vous et de vous affirmer. Vous pourriez bénéficier d'un vrai coup de pouce ou recevoir une bonne nouvelle côté finances. À surveiller: un climat propice aux luttes d'ego.

**Profiter:** D'un ciel ouvert et généreux.

## GÉMEAUX

22 mai-21 juin

**Aimer:** Cool, Vénus arrive chez vous. Dès le 12, vous afficherez un sex-appeal absolument rayonnant, les opportunités de palpiter et de faire des rencontres vont se multiplier. Bref, c'est le meilleur moment pour booster votre vie de couple ou déclencher un joli coup de cœur.

**Réussir:** Comptez sur le soutien de Jupiter pour porter vos projets et vous mettre en rapport avec les bonnes personnes. En revanche, tenez compte d'un contexte un peu ralenti, voire laborieux; certaines complications ou obstacles vont vous demander de faire le tri dans vos priorités.

**Profiter:** De l'aide de la déesse de l'amour.

## TAUREAU

21 avril-21 mai

**Aimer:** Vénus à la rescousse! Ce mois-ci, votre séduction va cartonner et l'amour sera facile, excitant et bien ancré dans le réel. Une relation amorcée récemment pourrait évoluer de façon très concrète à partir du 12. En duo, un projet d'achat en commun pourrait se préciser.

**Réussir:** N'hésitez pas à vous exprimer: grâce à Mercure et Mars, vous n'aurez aucun mal à faire valoir votre point de vue. Ce mois-ci, vos échanges, le partage d'idées et vos rencontres seront une vraie source d'inspiration et de motivation. En bonus: une énergie régénérée.

**Profiter:** D'un contexte dynamique et ouvert.

## CANCER

22 juin-22 juillet

**Aimer:** Vénus sera votre alliée jusqu'au 11 pour booster votre vie amoureuse et encourager les rapprochements. Entre questionnements troublants et envolées romantiques, la seconde quinzaine s'annonce plus fluctuante d'un point de vue émotionnel. Ce qui marche à fond: le sexe.

**Réussir:** Mars vous prête son énergie combative et vous donne le feu vert pour agir. Cette période est idéale pour donner le coup d'envoi d'un projet, prendre des initiatives ou affirmer votre autorité. En prime, une super dynamique de groupe et des échanges inspirants grâce à Mercure.

**Profiter:** D'un afflux d'énergie combative.



# BON ANNIVERSAIRE MISS BÉLIER!

**Votre année solaire.** À vous, projets béton, avancées concrètes et amours réinventées, cette année, Jupiter va ancrer vos désirs dans la réalité, et Vénus vous faire palpiter comme au cinoche.

**Vos grands moments love.** Retrouvez les délices du frisson amoureux en juin-juillet, confrontez-vous à la passion en septembre, fusionnez en novembre et décollez en janvier.

**Vos heures de gloire.** Relevez tous les défis en avril-mai, donnez de l'élan à un projet personnel en juin-juillet, explorez de nouveaux territoires en décembre, trouvez des soutiens en février-mars.

PAR CAROLE VAILLANT  
ILLUSTRATION PEGGY MOQUAY

## LION

**23 juillet-23 août**

**Aimer:** D'humeur légère et inventive, Vénus vous promet ce mois-ci des amours qui pétillent, des amis dignes de ce nom et un climat ouvert à toutes sortes de jeux de séduction rigolos dès le 12. À deux, vous serez une équipe de rêve. En solo, crush réciproque en vue vers le milieu du mois.

**Réussir:** Le relationnel sera très important ce mois-ci, n'hésitez pas à prospecter et communiquer sur vos activités. C'est une super période pour trouver des soutiens, s'impliquer dans un projet collectif et écouter vos envies créatives. À surveiller : une énergie un peu fluctuante.

**Profiter:** D'un climat bienveillant.

## SAGITTAIRE

**23 novembre-21 décembre**

**Aimer:** Vous pourriez vous sentir un peu déconnectée de vos émotions ou avoir envie de vous isoler en début de mois. Pas de panique, Vénus va vous réconcilier avec l'amour à partir du 12. Au menu : désir, émotions partagées et des conditions optimales pour une chouette rencontre.

**Réussir:** Vous amorcez une période beaucoup plus cool, tant sur le plan perso que relationnel. Comptez sur un regain d'énergie et de motivation ! Et si vous étiez en conflit avec quelqu'un, vous aurez l'opportunité de vous exprimer et de trouver un compromis. À valoriser : votre esprit créatif.

**Profiter:** D'un contexte plus apaisé.

## VIERGE

**24 août-23 septembre**

**Aimer:** À vous voyages, expos, échanges inspirés ou plaisirs gourmands : Vénus vous offre un début de mois en mode partage et éveil des sens. Comptez sur des moments magiques avec l'autre. En solo, vous pourriez amorcer un jeu de séduction excitant avec un.e collègue à partir du 12.

**Réussir:** Ouf ! Mars se range enfin à vos côtés. Résultat : vous allez retrouver votre rythme et bénéficier d'appuis bienvenus pour booster vos projets. C'est donc une bonne période pour mettre vos idées en avant ou entreprendre une nouvelle formation par exemple.

**Profiter:** D'un ciel dynamique et complice.

## CAPRICORNE

**22 décembre-20 janvier**

**Aimer:** Le Ciel, Vénus en tête, dynamise votre love life, avec un climat sensuel et révélateur d'affinités, parfait pour retrouver le frisson des débuts avec votre chéri.e ou faire décoller une relation naissante. En solo ? Non au télétravail : ce mois-ci, c'est au bureau qu'on fait des rencontres.

**Réussir:** Aïe, Mars le guerrier vous a en ligne de mire. Résultat ? Mouvements d'humeur, risque d'embrouilles en hausse et gros esprit de compétition avec vos collaborateurs. Heureusement, Mercure vous a à la bonne, si quelqu'un doit briller et avoir le dernier mot, ce sera vous.

**Profiter:** D'un climat propice à l'amour.

## BALANCE

**24 septembre-23 octobre**

**Aimer:** Serait-ce le moment de tomber amoureuse ? Une chose est sûre, ce mois-ci, il sera fortement question d'attirance, d'échanges et de séduction. Comptez sur une complicité érotique au top avec votre partenaire, et si vous venez de rencontrer quelqu'un, ça devrait décoller à partir du 15.

**Réussir:** Les opportunités sont là et vous aurez des occasions de vous distinguer. En revanche, Mars risque de révéler ou d'intensifier des tensions relationnelles... Si vous souhaitez régler les problèmes, il sera plus facile de trouver un terrain d'entente après le 12.

**Profiter:** D'un ciel ultra-love.

## VERSEAU

**21 janvier-18 février**

**Aimer:** Après un début de mois en mode psychologie des profondeurs, Vénus va donner de la hauteur au débat amoureux dès le 12. Au programme de ce renouveau : ouvertures excitantes, retour de l'insouciance et harmonie à tous les étages. Un bon jour pour vibrer ? Le 14 ou le 28.

**Réussir:** Pas de coup d'éclat en vue, mais des résultats grâce à Mars qui vous aide à trouver les solutions pour être efficace. Ce qui coince : la communication. Vous devrez supporter les personnes injoignables, les retards de courrier ou les interlocuteurs récalcitrants, surtout après le 21.

**Profiter:** D'un retour du frisson amoureux.

## SCORPION

**24 octobre-22 novembre**

**Aimer:** Entre échange et confrontation, le ciel met en avant la relation à l'autre, avec un début de mois à haut potentiel érotique, propice à la séduction et l'alchimie des corps, mais une seconde quinzaine plus tendue, où il sera délicat de trouver un terrain d'entente à partir du 22.

**Réussir:** Mars vous dispense son énergie et son sens des initiatives, c'est le moment pour entreprendre et travailler en équipe. En revanche, dans ce domaine aussi, gare aux problèmes de communication, si vous avez un point de vue à défendre, cela pourrait s'avérer vite compliqué.

**Profiter:** D'un regain de désir.

## POISSONS

**19 février-20 mars**

**Aimer:** Si le début du mois s'annonce plutôt harmonieux, Saturne risque de doucher votre enthousiasme vers le 15. Au menu : rendez-vous ou projets reportés, situation qui bloque ou coup de blues inopiné. Pas de panique, un happy end torride est prévu à partir du 20.

**Réussir:** Mars vous coache avec succès. Comptez sur un climat dynamique, un regain d'énergie, des ouvertures motivantes et des retours valorisants. C'est une super période pour vous exprimer dans un projet perso. Au top : communication et activités intellectuelles.

**Profiter:** D'un pur shoot d'énergie.

# COSMOPOLITAN

## Happy connexion!



RETROUVEZ VOTRE MAGAZINE  
SUR VOTRE TABLETTE,  
SMARTPHONE OU ORDINATEUR.



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



Cosmopolitan est édité par MARIE CLAIRE ALBUM  
S.A.S. Capital 4 347 640 euros.  
N° 552062770 R.C.S. Nanterre.  
Durée jusqu'au 31.01.2054.  
Siège: 10, boulevard des Frères-Voisin,  
92792 Issy-les-Moulineaux Cedex 9.  
Actionnaire: Holding Evelyne Prouvost.  
Président: Arnaud de Contades.

RÉDACTION et PUBLICITÉ  
10, bd des Frères-Voisin,  
92792 Issy-les-Moulineaux Cedex 9  
Tél. 01 41 46 88 88

## Abonnements Cosmopolitan

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

### TARIFS ABONNEMENT

	11 numéros TTC
France	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. Règle-  
ment 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 ser-  
vice 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 don-  
nées vous concernant. Sauf refus écrit de votre part  
auprès du service Abonnements, ces informations pour-  
ront 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.  
Neville, 38-42, av. Vibert CH-1277. Carouge-Genève Schmidt  
Agence S.A., Sevogelstr., 34, Bâle 5.

**Canada:** \$C 6,30. Messageries de Presse Internationale  
Inc., 8155 rue Larrey, Montréal, H1J 2L5.

**Autriche:** 4,50 €. Morawa & Cie, Wollzeille 11, Vienne.

**Portugal:** 3,50 €. INP International News Portugal,  
rua da Republica da Coreia, N° 34 - Ranholas -  
2710 - 460 Sintra.

Cosmopolitan (USPS # 008-926) is published  
monthly for \$ 77 per year. Periodical postage paid at  
Champlain, N.Y., and additional mailing offices.  
Postmaster: send address changes to IMS of New York, PO  
Box 1518, Champlain, N.Y., 12919-1518. For details, call IMS 1  
800 428 3003.

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

Directeur de la publication  
**Arnaud de Contades**

Cosmopolitan décline toute responsabilité pour les docu-  
ments 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 inter-  
dite. La reproduction, même partielle, de tous les articles  
et illustrations publiés dans Cosmopolitan est interdite.  
La marque Cosmopolitan est enregistrée en France sous  
len° 1486096. N° ISSN 1161 - 2258

Numéro de commission paritaire 0324 K 84 386  
(T.V.A. 2,10%). Dépôt légal 2<sup>e</sup> trimestre 2023.

**ARPP**  
autorité de  
régulation professionnelle  
de la publicité



**ACPM**

**PEFC**  
PEFC/32-32-082



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

**HORS ENCARTS**



## UNE MAISON DE RÊVE AU CŒUR DE PARIS

Nichée dans le Quartier latin, cette incroyable demeure est  
à louer à la semaine ou pour une soirée exceptionnelle.

### De l'espace

À quelques minutes de la place  
de la Contrescarpe, du Panthéon et  
du jardin du Luxembourg, une  
porte s'ouvre sur cette propriété du  
XVIII<sup>e</sup> siècle, entièrement rénovée  
en 2016. À l'intérieur, coup de cœur  
pour la déco contemporaine et l'am-  
biance chaleureuse de cette grande  
maison baignée de lumière naturelle  
grâce aux fenêtres réparties sur trois  
niveaux. En famille ou entre amis,  
ce n'est pas la place qui manque:  
300 m<sup>2</sup>, des pièces de réception, cinq  
chambres dont une immense  
suite parentale, une cheminée, une  
bibliothèque, trois salles de bains...  
Et au sous-sol, un home cinéma!

### De l'air

Rarissime à Paris: un jardin de 350 m<sup>2</sup>  
sans vis-à-vis accueille une piscine  
chauffée toute l'année à 30 °C, avec  
un coin salon et un barbecue sur la  
terrasse. On se voit déjà dans un tran-  
sat en train de siroter un cocktail après  
une journée de balade et de shopping!  
Pour le parking, aucun souci: une

cour pavée permet de se garer. Et les  
voisins? Zéro bruit, si ce n'est celui  
des oiseaux ou des cloches du collège  
irlandais juste à côté. Une fois installé  
dans ce havre de paix, difficile de  
s'imaginer qu'on est au cœur d'une  
capitale trépidante...

### Du rêve

Géré par le site de location de  
demeures d'exception Homanie, le  
lieu propose aussi un service de  
luxe: ménage trois fois par semaine,  
linge de maison au top, conciergerie  
pour réserver restaurants et visites...  
Et, à la carte, la possibilité de faire  
venir un chef pour cuisiner un repas  
de fête, de s'offrir un massage,  
de commander le petit déjeuner, ou  
même d'inviter un coach pour  
une séance de sport ou de yoga. ■

### EN PRATIQUE

**Homanie Paris Panthéon, location  
à la semaine (10-12 personnes),  
événement/réception, shooting/  
tournage, infos sur homanie.com  
ou au 01 49 70 90 70.**

# JOUEZ ET GAGNEZ

**Envoyez le code du lot  
pour lequel vous  
souhaitez participer  
par SMS au 74400\***  
**0,75 € PAR SMS + PRIX D'UN SMS X 4 MAXIMUM**



## 3 séjours pour 2 adultes/2 enfants au Parc du Futuroscope

Au Futuroscope, vous serez attiré par une force magnétique irrésistible : votre curiosité. Vous plongerez au cœur d'une tornade avec Chasseurs de Tornades, élue meilleure attraction au monde, et vous en sortirez tout ébouriffé. Vous deviendrez astronaute avec Objectif Mars, votre âme de super héros se réveillera dans la nouvelle attraction 4D Étincelle, la Malédiction de l'Opale Noire, et à la nuit tombée, vous rêverez les yeux grands ouverts devant 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: **COSFUTUROSCOPE**

## 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 10000 marques de chaussures, vêtements et sacs... [spartoo.com](http://spartoo.com) (Valeur: 50 €).  
Code: **COSBONSPARTOO**



## 12 lots de 8 jeux de Cartomancie Grimaud

La divination enfin accessible à tous ! Une collection de 8 jeux, spécial débutants, conçue pour s'initier à la cartomancie : oracles, tarot, cartes à jouer, coaching, astrologie... Des jeux avec accompagnement vidéo, fun, décomplexés, faciles à emporter partout pour des soirées entre amis. Instagram @grimaudcartomancie (Valeur: 105,92 €). Code: **COSGRIMAUD**



## 3 bracelets Ujala Rubis de la collection Mayuri Paris

Soyez élégante ce printemps et parez-vous du nouveau bracelet Ujala Rubis de la collection Mayuri Paris. Fin et distingué, il est serti de 10 rubis naturels. Mayuri Paris est une maison de joaillerie fine française spécialisée dans les pierres précieuses d'exception. Les créations sont minimalistes et féminines, pensées pour être portées au quotidien. [mayuri.fr](http://mayuri.fr) (Valeur: 295 €). Code: **COSMAYURI**

Règlement disponible dans son intégralité sur Internet : <http://gagnants.marieclaire.fr/reglement.html> ou sur simple demande écrite à GMC Media - Sophie LEBAS - 10, boulevard des Frères-voisin, 92130 Issy-les-Moulineaux Cedex 09, en précisant nom du jeu + nom + numéro du magazine. Jeux ouverts du 05/04/2023 au 30/04/2023. SMS + 0,75 € par envoi + prix d'un SMS x 4. Gagnants en Instants gagnants. Un seul gagnant par foyer (même adresse). Les informations demandées sont indispensables au traitement des participations aux jeux proposés par MARIE CLAIRE ALBUM et sont transmises aux prestataires logistiques ainsi qu'aux marques partenaires des Jeux. À défaut, ladite participation ne pourra être prise en compte. Le participant dispose des droits d'accès et de rectification. Liste des gagnants sur <http://gagnants.marieclaire.fr/gagnants.html>



PAR SOPHIE LEBAS

DR. PHOTOS NON CONTRACTUELLES. PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF. PARC DU FUTUROSCOPE, GLORYPARIS, D. LAMING ARCHITECTE

# VOTRE CADEAU

## LA SÉLECTION SPÉCIALE BIJOUX

### COSMOPOLITAN

OFFRE 1 AN

**30€**  
SEULEMENT



VERSIONS NUMÉRIQUES INCLUSES

11 NUMÉROS/AN

Pour vous souhaiter la bienvenue dans la communauté des abonnés Cosmo, nous avons sélectionné pour vous 5 bijoux et un accessoire. Nos bijoux fantaisie twisteront vos looks de rentrée avec une touch' très Cosmo style. Et pour toujours plus de glam, une autre surprise vous attend...

BULLETIN D'ABONNEMENT

PAR INTERNET site officiel d'abonnement **magazines.fr/cosmopolitan** avec le code express **TCM305**

PAR TÉLÉPHONE 01 84 888 222 prix d'un appel local

PAR COURRIER à compléter et retourner avec votre règlement sous enveloppe non affranchie à :

COSMOPOLITAN - Service Relation Client - Libre réponse 56389 — 93309 Aubervilliers Cedex

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

MES COORDONNÉES

**1 AN à COSMOPOLITAN (11 N° - 27,50 €)**  
**+ EN CADEAU LA SÉLECTION SPÉCIALE BIJOUX (40 €)**  
**= 30 € au lieu de 67,50 €\* soit 55 % remise**

P88C

JE RÉGLE PAR :

**CHÈQUE** (libellé à l'ordre de Cosmopolitan)

**CARTE BANCAIRE**

N°

Expire le

Cryptogramme

Bloc de trois chiffres au verso de votre carte

Date et signature obligatoires

Prénom :

Nom :

Adresse :

Code Postal :

Tél. :

Ville :

Email\* :

\* Obligatoire pour les personnes souscrivant une offre avec un abonnement au site internet.

Offre valable 3 mois en France Métropolitaine, dans la limite des stocks disponibles. Photos non contractuelles. Pour l'étranger, veuillez nous consulter. Vous pouvez acheter séparément le magazine Cosmopolitan en grand format au prix de 2,50€ ou en format poche au prix de 2,20€ + 2,50€ de frais de port. Vous recevrez votre abonnement dans un délai de 5 à 6 semaines à compter de la réception de votre règlement. Ces informations sont destinées à la société Marie Claire Album SAS. Elles sont 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'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.fr](mailto:dpo-mc@gmc.fr) ou par courrier à Groupe Marie Claire-DPO - 10, bd des Frères Voisin - 92130 Issy-les-Moulineaux, en justifiant de votre identité. Vos données postales sont susceptibles d'être transmises à nos partenaires commerciaux. Si vous ne le souhaitez pas, merci de cocher cette case  ou de nous en informer à l'adresse ci-dessus. Pour toute information complémentaire, consultez notre Politique de Confidentialité sur notre site [magazines.fr](http://magazines.fr)

(\*\*) Prix TTC public

# Cosmo & Co

Par Anna Taverla

## Le hit bag de l'été

Avec sa nouvelle création, **Sandro** nous fait de l'œil et nous donne des envies de shopping. Pour les beaux jours, on se voit déjà parader avec le sac à main **RITTAH**. Ce sac pochette confectionné en cuir nappa noir, caramel ou en jacquard, est capable de s'accorder à tous nos looks. À partir de 265 € sur [fr.sandro-paris.com](http://fr.sandro-paris.com)



## Sérum de vérité

C'est prouvé : le **Super Sérum** concocté par **Nuxe** repulpe, lisse et illumine notre peau en une minute top chrono. L'acide hyaluronique et les microbilles d'huiles végétales estompent nos rides, nos taches et nous apportent plus de fermeté. Un concentré anti-âge qui se décline désormais en flacon de 50 ml pour prolonger le plaisir. Flacon pipette 50 ml, 92 €, [fr.nuxe.com](http://fr.nuxe.com)



## Œil pour œil

La zone située autour de nos yeux est fragile et mérite toute notre attention. Le concentré **Activateur Yeux Energisant Ultimune Eye** de **Shiseido** est un sérum anti-âge qui protège notre peau des premières rides et gomme les cernes. Sa formule active les capacités d'auto-défense de la peau et booste nos cils pour souligner notre regard. C'est tout bénéf ! 71 € les 15 ml sur [shiseido.fr](http://shiseido.fr)



## Croquez et souriez !

Pour alléger la valise avant de partir en voyage ou pour éviter de vilaines taches dans notre évier, on utilise les pastilles du dentifrice **Lamazuna**. Hop, on croque une pastille à la menthe ou au citron, on se brosse les dents, on rince et le tour est joué. On affiche un sourire brillant, ravie d'apprendre que c'est vegan et 100% made in France. 9,90 € pour 120 pastilles sur [lamazuna.com](http://lamazuna.com)



## Soin de soi

Envie d'adopter une nouvelle routine beauté ? Ça tombe bien ! Les produits **Dermasens** sont certifiés bio, composés à 99% d'ingrédients naturels et conçus en France. L'application Yuka confirme : ils sont très bien notés. Crème hydratante légère ou riche, mousse nettoyante et gelée micellaire, tout ce beau monde rejoint notre salle de bain illico. [dermasens.fr](http://dermasens.fr)



## Sous le soleil

Chaque jour, la peau est mise à rude épreuve et on doit en prendre soin pour la garder en pleine forme. La **Crème Protectrice Visage SPF50** de **Nutrimetics** est parfaite pour bichonner notre visage : enrichie en aloe vera, son cocktail d'actifs naturels nous protège des rayons ultra violets et nous préserve du dessèchement lié à l'exposition. [nutrimetics.fr](http://nutrimetics.fr)

## Changer les règles

Terminé l'inconfort, les fuites, les taches ou les dangers liés aux protections hygiéniques : les culottes menstruelles révolutionnent et simplifient notre vie au moment des règles. On enfile la culotte **DIM Protect** qui nous garantit une protection optimale et un maximum de confort du matin jusqu'au soir. Culotte Dim Protect, 26,99 € sur [dim.fr](http://dim.fr)



## Le plein d'énergie

Dans la famille **Orangina**, on accueille une nouvelle boisson énergisante : baptisée **V Energy**, cette canette aux couleurs flashy contient une recette pétillante. Composée de guarana, caféine et vitamines B, elle nous donne un bon coup de fouet dès la première gorgée ! 1,05 € la canette de 25 cl.



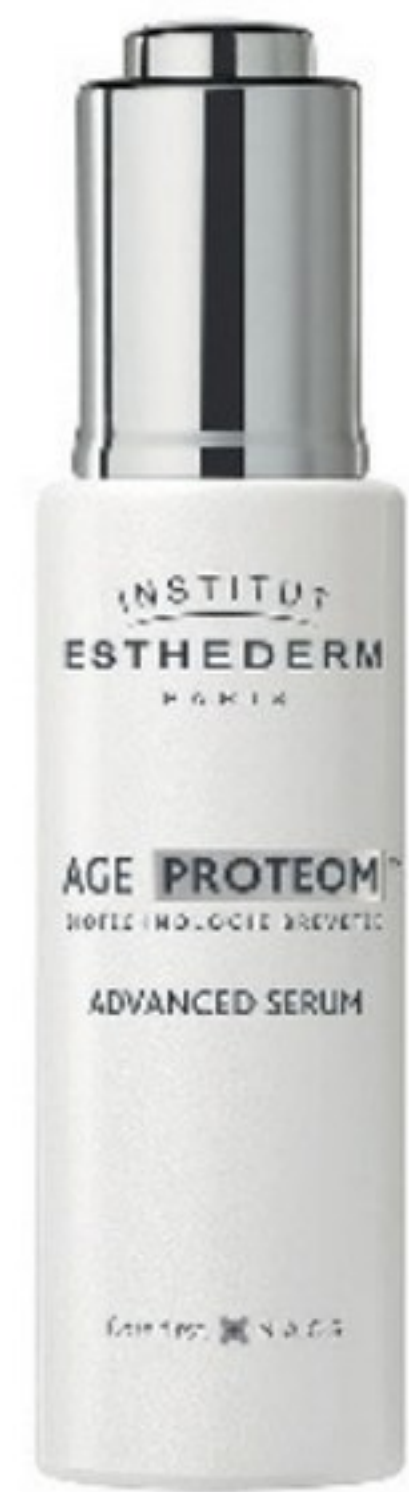
## Le bon plan vintage

Après avoir passé des soirées à fouiller sur Vinted pour trouver LE blazer de nos rêves, on a finalement abandonné la partie. Normal! Chiner ça prend du temps. Enfin sauf si on sait où chercher... Chez **Douce Catastrophe**, le meilleur de la seconde main à prix tout doux est mis en ligne directement sur leur compte Insta [@doucecatastrophe.shop](https://www.instagram.com/doucecatastrophe.shop). Go, les pépites partent vite !



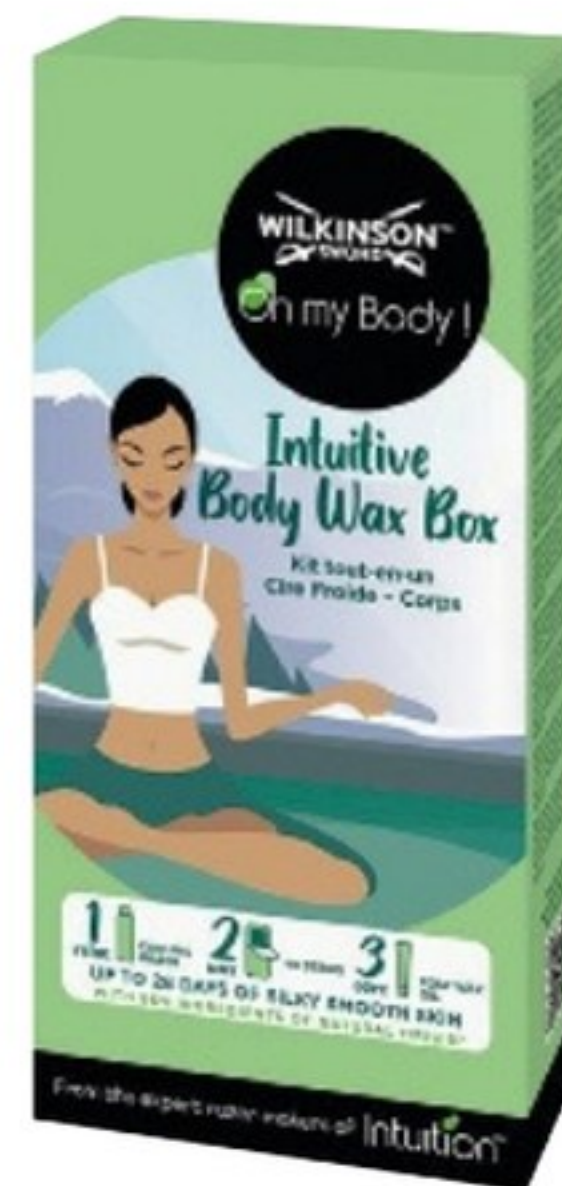
## Objectif peau neuve

Quand on sait que ce soin est le résultat de 40 ans de recherche scientifique sur le vieillissement et qu'il est révolutionnaire, forcément, on veut savoir pourquoi. Il se trouve que le sérum **Proteom** de chez **Estherderm** renforce l'ensemble des protéines de la peau ce qui permet de rajeunir visiblement l'épiderme. Un vrai petit miracle. 95€ les 30 ml, [estherderm.fr](https://www.estherderm.fr)



## En cas de pépin...

Aïe ! On a la peau qui tire et qui se ramollit ? Pas de stress, la marque **Weleda** a développé des formules de soins magiques à base d'huile de pépin de grenade bio et de peptides de racine de maca bio. Des produits qui réduisent les rides, renforcent l'éclat et réhydratent la peau. À utiliser sans modération. **Grenade et Peptides de Maca**, sur [weleda.fr](https://www.weleda.fr)



## Institut à la maison

Pour ne plus se ruiner dans les salons de beauté, **Wilkinson** lance trois kits dépilatoires complets. On découvre deux boîtes composées de bandes de cire froide et une troisième avec de la crème dépilatoire. Tout le nécessaire pour prendre soin de sa peau avant, pendant et après l'épilation est inclus pour un résultat comme en cabine. **Oh my body !** Wilkinson Sword, 12,90 € le kit.

## Shot de collagène

C'est le tout nouveau geste beauté facile et rapide à adopter ! Le matin, avant de partir au travail, on verse un stick de collagène dans son café et on savoure. Sans odeur, ni saveur, ce produit skincare d'**Oslo Skin Lab** atténue les rides et augmente l'élasticité de la peau. **The Solution**, beauty collagen, [osloskinlab.fr](https://www.osloskinlab.fr)



## Faire un Triumph

On accueille l'arrivée de cette nouvelle lingerie dans notre penderie comme il se doit : avec un tonnerre d'applaudissements ! Offrant un effet seconde peau incroyable, un porté tout doux et des coutures invisibles, on l'adopte illico presto. En plus, chaque pièce de cette collection **Flex smart** a été fabriquée à partir de matériaux recyclés. Ça vaut bien un 10/10 ! [triumph.com](https://www.triumph.com)



## Avoir plusieurs casquettes

Romantique, preppy, casual ou chic : chez **Bobo Choses**, les vêtements s'adaptent à tous les styles et à toutes



les occasions. Et comme on privilégie une mode responsable qui dure dans le temps, la majeure partie de la production est faite localement, entre l'Espagne et le Portugal. Allez hop, on shoppe la dernière collection **living a shell** sur le site [bobochoses.com](https://www.bobochoses.com)



## La routine in & out

Prendre soin de sa peau avec des crèmes c'est bien mais pas suffisant. C'est pour cette raison que le laboratoire cellulaire **Richelet** lance une gamme de compléments alimentaires à base de cellenium pour renforcer et embellir sa peau de l'intérieur. Des cures pour les cheveux et les ongles sont aussi proposées pour un soin complet du corps. À partir de 19,90 €.



## ... la décroissance

Avant, on pédalait à toute vitesse et on allait droit dans le mur. Aujourd'hui, on cherche les freins. PAR MANON PIBOULEAU

Pendant longtemps, j'ai été conditionnée à penser que « réussir sa vie » devait se voir et s'exhiber. C'était la philosophie du « Je possède donc je suis (mieux que toi) ». Maintenant, je comprends que l'on se fait avoir, que l'on flingue notre mental et notre planète par effet de ricochet. Des années d'excès plus tard, il est temps de payer l'addition. L'écart entre les riches et les pauvres se creuse. La pollution, les épidémies, le réchauffement climatique et tout le reste dézinguent la Terre. Face à ce chantier, on se gratte la tête en se disant qu'on a merdé quelque part. On vit au-dessus de nos moyens, on consomme trop et mal. On mange des fraises en hiver, on s'achète quatre fois le même jean, on dépense un Smic dans l'iPhone 18 +++ avec trois objectifs recto verso. On se gave, on stresse, on étouffe, on sature et pour minimiser les risques d'apocalypse, on tente une nouvelle technique. Au lieu d'avancer, on décide de reculer. L'heure est à la décroissance.

### Commencer dans mon coin...

Consciente que les espèces animales, végétales et humaines sont en péril, j'ai du mal à trouver le sommeil – sans parler de ma voisine du dessus qui révisé ses cours de flamenco. Bref, la nuit, je cogite et le lendemain je suis claquée, certes, mais déterminée. Je dois changer mon mode de vie et retirer ma pierre de cet immense édifice capitaliste. Mes propres abus se constatent d'abord dans ma chambre. Les piles de fringues s'écroulent si j'ai le malheur de les regarder avec insistance. Je prends donc une grande décision : ne plus acheter, sauf le nécessaire. Qu'est-ce qui est nécessaire me direz-vous ? J'ai réfléchi à la question. Est nécessaire tout ce qui ne peut plus se porter même après l'avoir raccommodé dix fois. Est superflu tout ce que l'on possède déjà en rouge, en noir et en gris mais pas en bleu. Ensuite, je fais du vide. Je me débarrasse, je donne, je revends. Grosso modo, je refourgue mon bazar ailleurs. Pendant que je décrois, il y en a

d'autres qui entassent. Je ne sais pas si c'est franchement réglo mais chez moi j'y vois plus clair, et ça me motive pour la suite. Évidemment, faire du tri n'est pas la solution miracle. Pour décroître bien comme il faut, je dois ravalé mes caprices d'enfant gâtée. Je renonce au burger déposé sur le pas de ma porte par un livreur essoufflé, au colis commandé la veille et reçu le lendemain. Je tire un trait sur les grandes enseignes aux conditions de travail inhumaines, je bouscule ma flemme, je rentre à pied plutôt qu'en VTC, je lave ma salade au lieu de l'acheter en sachet... Avec la décroissance, je ralentis le rythme, je lève le nez, je lis les étiquettes, je considère les gens, je m'extrait de ce tourbillon qui nous recrache complètement essorés.

### Pour espérer un élan planétaire

Et maintenant, hein ? Maintenant qu'il me reste un jean, deux tee-shirts, trois poubelles de tri et un frigo rempli de produits achetés en circuit court, je fais quoi ? Eh ben je râle. Je peste contre ceux qui ne captent pas l'importance de notre mission commune. Je m'inquiète parce que certains préfèrent dépenser des milliards dans la colonisation de l'univers plutôt que la sauvegarde de la Terre, tandis que d'autres choisissent de déclarer la guerre plutôt que de bosser main dans la main. Je me demande aussi comment il sera possible de mettre 8 milliards d'êtres humains au diapason : « Que les personnes qui s'engagent à faire des efforts pour notre survie lèvent la main. » Je m'énerve toute seule contre ceux qui ne réalisent pas que le coût de la vie ne se calcule plus en dollars mais en degrés. Et pourtant, j'y crois. Un peu comme au cinéma quand tout semble perdu avant le grand happy end. Un jour prochain (genre demain parce que ça urge), on comprendra que le véritable progrès, c'est de savoir quand s'arrêter. ■

# COSMOPOLITAN BOX

UN BON PLAN COSMO À NE PAS RATER !

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

LA BOX

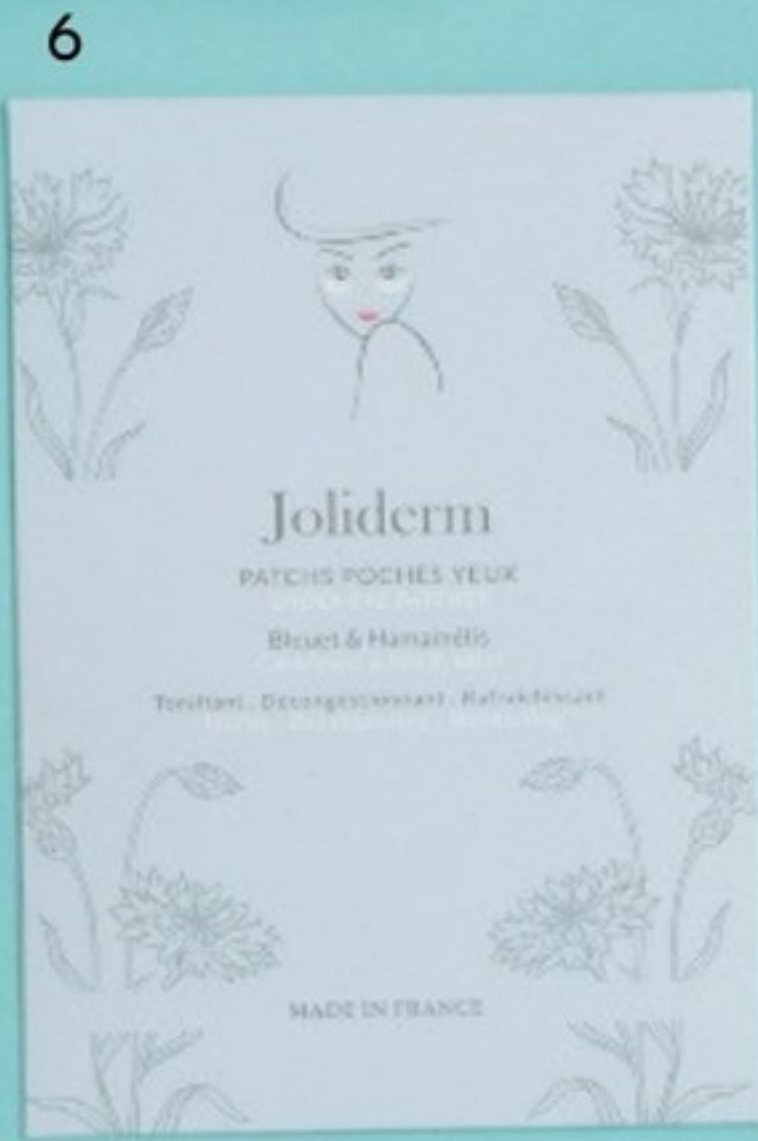
# Far away\*

Edition limitée

**31 €90\*\***

VALEUR : 158€59

**80%**  
de remise !

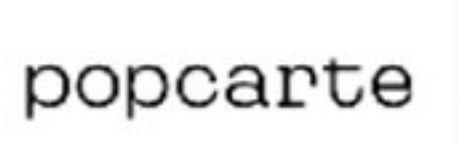
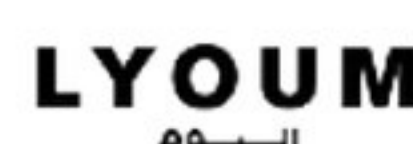
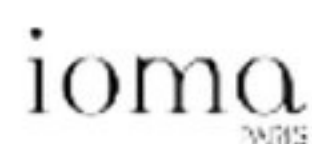


Bijou de téléphone en perles de quartz rose

Mini Album Photo Personnalisé

À COMMANDER SUR [SOTRENDOO.COM](https://www.sotrendoo.com)

- 1. MERCI HANDY** Brume protectrice visage, Brume naturelle pour protéger et rafraîchir ta peau. 100 ml. 7,99 € - **2. FOSSETTE** Soins lavant doux solide, Nourrit, protège, peau douce, souple et apaisée. 70 g. 10,90 € - **3. LYOUM** Pochette brodée «Habibi», Petite pochette «Yalla» ou «Habibi», à emporter partout avec vous ! 24 x 17 cm. 29 € - **4. KHADI** Trois Huiles Corporelles Élixir Ayurvédiques, Trois Huiles Corporelles Élixir Ayurvédiques - collection Holy Body. 3 x 10 ml. 14,70 € - **5. IOMA PARIS** Tabs rituel week-end, Votre Tabs pour une routine week-end ! 7ml. 10 € - **6. JOLIDERM** Patchs Poches Yeux, Patchs contour des yeux anti-cernes et décongestionnants. 6 € - **7. MAROOT'IN** Nettoyant démaquillant visage, Un stick super pratique pour nettoyer et démaquiller en un geste. 15 € - **8. THE NICE FLEET** Coussin gonflable, Coussin gonflable en pvc recyclable, idéal pour se prélasser au soleil. 30 x 40 cm. 19 € - **9. BRUNE DU SUD** Bijou de téléphone en perles de quartz rose, Fabriqués en perles de pierres aux vertus bienfaitantes.. 29 € - **10. POPCARTE** Mini Album Photo Personnalisé, Immobilisez vos souvenirs avec un Mini Album Photo. 10 €



PLUS DE BOX SUR [SOTRENDOO.COM](https://www.sotrendoo.com)

Ces produits ne sont pas des échantillons

\* Far away = S'évader - \*\* Correspondant aux frais de gestion et de conditionnement. Hors frais de port. Photos non contractuelles. Offre valable dans la limite des stocks disponibles sur [sotrendoo.com](https://www.sotrendoo.com)



VANESSA BRUNO



SAISON 1865



EXCLUSIVEMENT AU  
**PRINTEMPS**  
ET SUR [PRINTEMPS.COM](https://www.printemps.com)

# SAISON 1865

Le Printemps n'en finit pas de se réinventer... et présente aujourd'hui Saison 1865, sa nouvelle marque de prêt-à-porter et d'accessoires, disponible en magasin et sur printemps.com. Une marque mixte, écoresponsable et transgénérationnelle, aux coupes affûtées, aux couleurs choisies et au style affirmé. Pourquoi « Saison » ? Pour faire un clin d'œil au printemps, bien sûr, mais aussi parce que la griffe raconte une histoire de mode décalée aussi haletante qu'une série télévisée. La deuxième collection, présentée ici, se découpe en une multitude d'épisodes plus stylés les uns que les autres. ¶

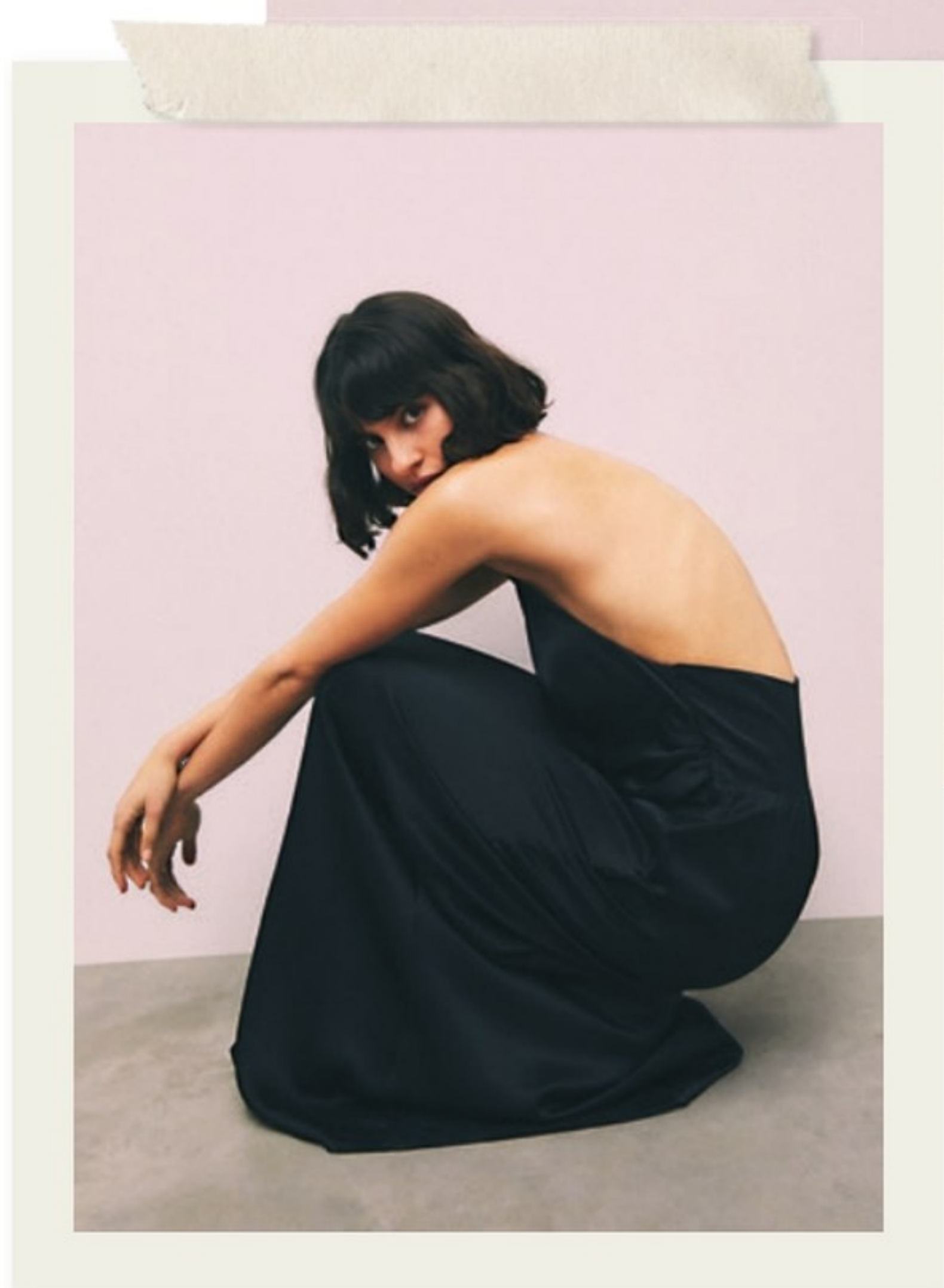
*épisode 01*

**LE TRENCH** (n.m.)

Ce classique sans cesse redessiné inonde nos allures les plus « dégainées ». Un incontournable pour être submergé de style. ¶



Couverture : Imperméable SAISON 1865, 65% polyester, 35% coton, 325 €. Pantalon SAISON 1865, 56% laine, 44% coton, 149 €.  
Page de gauche : Imperméable SAISON 1865, 65% polyester, 35% coton, 325 €. Débardeur SAISON 1865, 98% coton,  
2% élasthanne, 29 €. Mini besace SAISON 1865, toile et cuir, 195 €.  
Ci-contre : Robe SAISON 1865, viscose, 189 €. EXCLUSIVITÉ PRINTEMPS.



## épisode 02

### LE SATIN NIGHT (n.m.)

Délicat et sensuel à souhait, le satin envahit les pièces de notre garde-robe de jour comme de nuit.

À mix and matcher sans modération... ¶



1.

## épisode 03

### LE SHIRTING (n.m.)

Minimaliste mais pas trop... La silhouette shirting s'impose partout et se montre dessous comme dessus... ¶

1. ELLE : Chemise crop SAISON 1865, 97% coton, 3% élasthane, 89 €. Débardeur SAISON 1865, 98% coton, 2% élasthane, 29 €. Short SAISON 1865, 97% coton, 3% élasthane, 49 €. Chaise VALERIE OBJECT par MADE IN DESIGN, aluminium, 465 €. LUI : Chemise SAISON 1865, coton, 90 €. Short SAISON 1865, coton, 70 €. 2. Chemise rose SAISON 1865, 97% coton, 3% élasthane, 110 €. Chemise crop blanche SAISON 1865, 97% coton, 3% élasthane, 89 €. Débardeur SAISON 1865, 98% coton, 2% élasthane, 29 €. 3. Chemise crop SAISON 1865, 97% coton, 3% élasthane, 89 €. Débardeur SAISON 1865, 98% coton, 2% élasthane, 29 €. Short SAISON 1865, 97% coton, 3% élasthane, 49 €. 4. Chemise homme SAISON 1865, coton, 90 €. Short homme SAISON 1865, coton, 70 €.

Page de droite : 1. et 4. Pull coulissé SAISON 1865, 85% coton, 15% laine cachemire, 89 €. Jupe satin SAISON 1865, polyester, 110 €. 2. et 3. Pull coulissé SAISON 1865, 85% coton, 15% laine cachemire, 89 €. Pantalon cargo satin SAISON 1865, polyester, 129 €.



2.



3.



4.



## épisode 04

### LE PULL COULISSÉ (n.m.)

Détail de prédilection du moment, la maille s'encanaille et se transforme par des coulisses ingénieuses qui découvrent subtilement la peau. ¶

## épisode 05

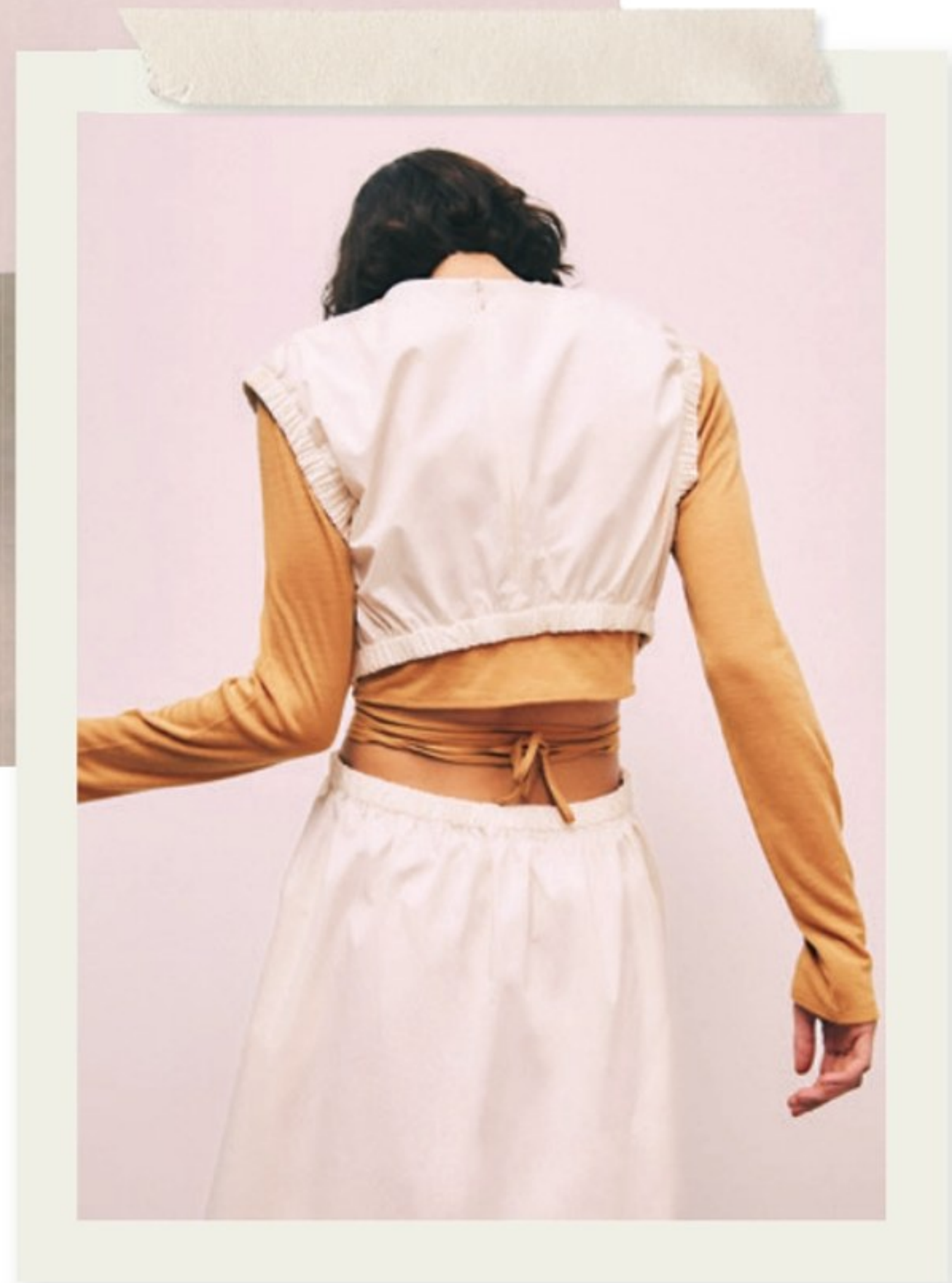
### LE SAC BOURSE (n.m.)

Confectionné en cuir souple, il se ferme au moyen d'un cordon coulissant qui lui assure une allure mode et nonchalante...  
Objet du désir à tenir fermement ! ¶





Page de gauche : 1. Bomber SAISON 1865, polyester, 185 €. Sac bourse SAISON 1865, cuir, 165 €. 2. Chemise SAISON 1865, 97% coton, 3% élasthanne, 89 €. Chemise rose SAISON 1865, 97% coton, 3% élasthanne, 110 €. Short rose SAISON 1865, 97% coton, 3% élasthanne, 49 €. Sac bourse SAISON 1865, cuir, 165 €. 3. Robe SAISON 1865, viscose, 189 €. Sac bourse SAISON 1865, cuir, 135 €. Ci-contre : Robe SAISON 1865, 97% coton, 3% élasthanne, 149 €. Pull col rond SAISON 1865, laine, 79 €. EXCLUSIVITÉ PRINTEMPS.



## épisode 06

### LE BLANC (n.m.)

Le blanc se porte au quotidien pour des looks graphiques et lumineux. Intense et immaculé, il augmente le quotient mode de nos looks d'été. ¶



## épisode 07

### LE ZÈBRE (n.m.)

Intense et visuel, ce graphisme couture sauvage nous transforme en aventuriers chics et urbains. ¶

ELLE : Tee-shirt SAISON 1865, viscose, 85 €. Pantalon SAISON 1865, viscose, 149 €. Ceinture SAISON 1865, cuir, 85 €.

LUI : Chemise éponge SAISON 1865, coton, 80 €. Pantalon SAISON 1865, 94% coton, 4% soie, 2% laine cachemire, 160 €.

EXCLUSIVITÉ PRINTEMPS.





## épisode 08

### LE NEW TAILORING (n.m.)

Le nouveau costume se taille une place premium dans nos vestiaires unisexes. C'est la trend la plus cool du moment ! ¶

LUI : Veste de costume SAISON 1865, coton, 320 €. Pantalon de costume SAISON 1865, coton, 130 €. Sweat-shirt écru SAISON 1865, coton bio, 90 €.  
ELLE : Veste croisée SAISON 1865, 56% laine, 44% coton, 250 €. Pantalon SAISON 1865, 56% laine, 44% coton, 149 €.  
EXCLUSIVITÉ PRINTEMPS.



1. Besace SAISON 1865, cuir de vachette, 225 €. Tabouret "Colonna" KARTELL par MADE IN DESIGN, technopolymère thermoplastique teinté dans la masse, 324,40 €. 2. Veste en jean SAISON 1865, coton, 119 €. 3. Bomber, SAISON 1865, 100% polyester, 185 €. Maillot de bain SAISON 1865, 91% polyamide 9% élasthanne, 60 €. 4. Robe SAISON 1865, 97% coton, 3% élasthanne, 149 €. 5. Pull col rond SAISON 1865, laine, 79 €. 6. Robe SAISON 1865, 98% paille, 2% polyuréthane, 55 €. 7. Pull SAISON 1865, cuir, 225 €. 8. Grand cabas SAISON 1865, laine, 160 €. Tabouret "Colonna" KARTELL par MADE IN DESIGN (cf 1). 9. Imperméable SAISON 1865, 65% polyester, 35% coton, 325 €. 10. Mini besace SAISON 1865, toile et cuir, 195 €. 11. Jupe SAISON 1865, 85% coton, 15% laine cachemire, 89 €. 12. Jupe SAISON 1865, polyester, 110 €. 13. Veste courte SAISON 1865, 45% coton, 37% acrylique, 12% polyester, 6% polyamide, 185 €. 14. Tee-shirt SAISON 1865, coton, 29 €. 15. Pantalon SAISON 1865, 98% paille, 2% polyuréthane, 60 €. 16. Table d'appoint ENOKI par SILVERA, plateau en marbre Emperor et piètement en métal laqué jaune, 1 230 €. EXCLUSIVITE PRINTEMPS.

1. Chemise SAISON 1865, coton, 90 €. Short SAISON 1865, coton, 70 €. Sac cabas SAISON 1865, coton, 59 €. 2. Chemise homme SAISON 1865, coton, 90 €. Chaise 118 THONET par SILVERA, structure en bois massif laqué noir brillant, assise en cannage naturel, 678 €. 3. Veste en jean SAISON 1865, coton, 130 €. Tee-shirt col rond SAISON 1865, coton bio, 50 €. Sweat-shirt écri SAISON 1865, coton bio, 90 €. Jean SAISON 1865, coton, 90 €. 4. Chemise éponge manches courtes SAISON 1865, coton, 80 €. 5. Gillet paddé SAISON 1865, polyester, 140 €. Sweat-shirt SAISON 1865, coton, bio 90 €. Pantalon cargo SAISON 1865, 98% coton, 2% élasthanne, 125 €. Sac de voyage SAISON 1865, polyester, 149 €. 6. Imperméable SAISON 1865, 59% polyester, 28% coton, 13% polyuréthane, 395 €. Sweat-shirt écri SAISON 1865, coton bio, 90 €. 7. Imperméable SAISON 1865, 59% polyester, 28% coton, 13% polyuréthane, 395 €. 8. Chaise 118 THONET par SILVERA (cf 2.). 9. Chaise 118 THONET par SILVERA (cf 2.). 9. Sac cabas SAISON 1865, coton, 59 €. EXCLUSIVITE PRINTEMPS.



SAISON (n. f.)

1. (Climatique.) Parties calendaire en fonction de quatre, comme chez Viva : l'été, l'automne, l'hiver, le printemps. Ex : la saison des vacances.

2. (Audiovisuel.) Ensemble d'images et de sons qui racontent une histoire racontée d'une façon hebdomadaire. Ex : la saison du printemps.

3. Période de l'année.

**SAISON 1865,  
UNE MARQUE ÉCORESPONSABLE.**

La majorité des pièces sont réalisées à partir de matières premières nobles ou recyclées et sont fabriquées en Europe avec la volonté de promouvoir, dans la mesure du possible, les savoir-faire et artisanats locaux. ¶



ELLE : Robe SAISON 1865, 97% coton, 3% élasthanne, 149 €. LUI : Chemise manches longues à rayures SAISON 1865, coton, 85 €. Tee-shirt col rond SAISON 1865, coton bio, 50 €. Pantalon cargo SAISON 1865, 98% coton, 2% élasthanne, 125 €. EXCLUSIVITÉ PRINTEMPS.

**SAISON 1865,  
DES PIÈCES ESSENTIELLES DU DRESSING**

mixées aux pièces phares du moment  
qui s'affranchissent des codes.

Le style est simple mais la silhouette  
est singulière et le ton est arty,  
classy parfois sexy mais toujours  
frais et joyeux. ¶



LUI : Blouson base-ball SAISON 1865, polyester, 160 €. Chemise SAISON 1865, coton, 90 €. Pantalon SAISON 1865, 94% coton, 4% soie, 2% laine cachemire, 160 €. Derbies SAISON 1865, cuir de veau, 295 €. ELLE : Veste SAISON 1865, 56% laine, 44% coton, 275 €. Pantalon SAISON 1865, 56% laine, 44% coton, 149 €. EXCLUSIVITÉ PRINTEMPS.

Page de gauche : Imperméable SAISON 1865, 59% polyester, 28% coton, 13% polyuréthane, 395 €. Sweat-shirt écru SAISON 1865, coton bio, 90 €. Pantalon de jogging SAISON 1865, coton bio, 90 €. Derbies SAISON 1865, cuir de veau, 295 €.  
Ci-contre : Gillet paddé SAISON 1865, polyester, 140 €. Sweat-shirt SAISON 1865, coton bio, 90 €. Pantalon cargo SAISON 1865, 98% coton, 2% élasthanne, 125 €. Tee-shirt col rond SAISON 1865, coton bio, 50 €. EXCLUSIVITÉ PRINTEMPS.





## épisode 05

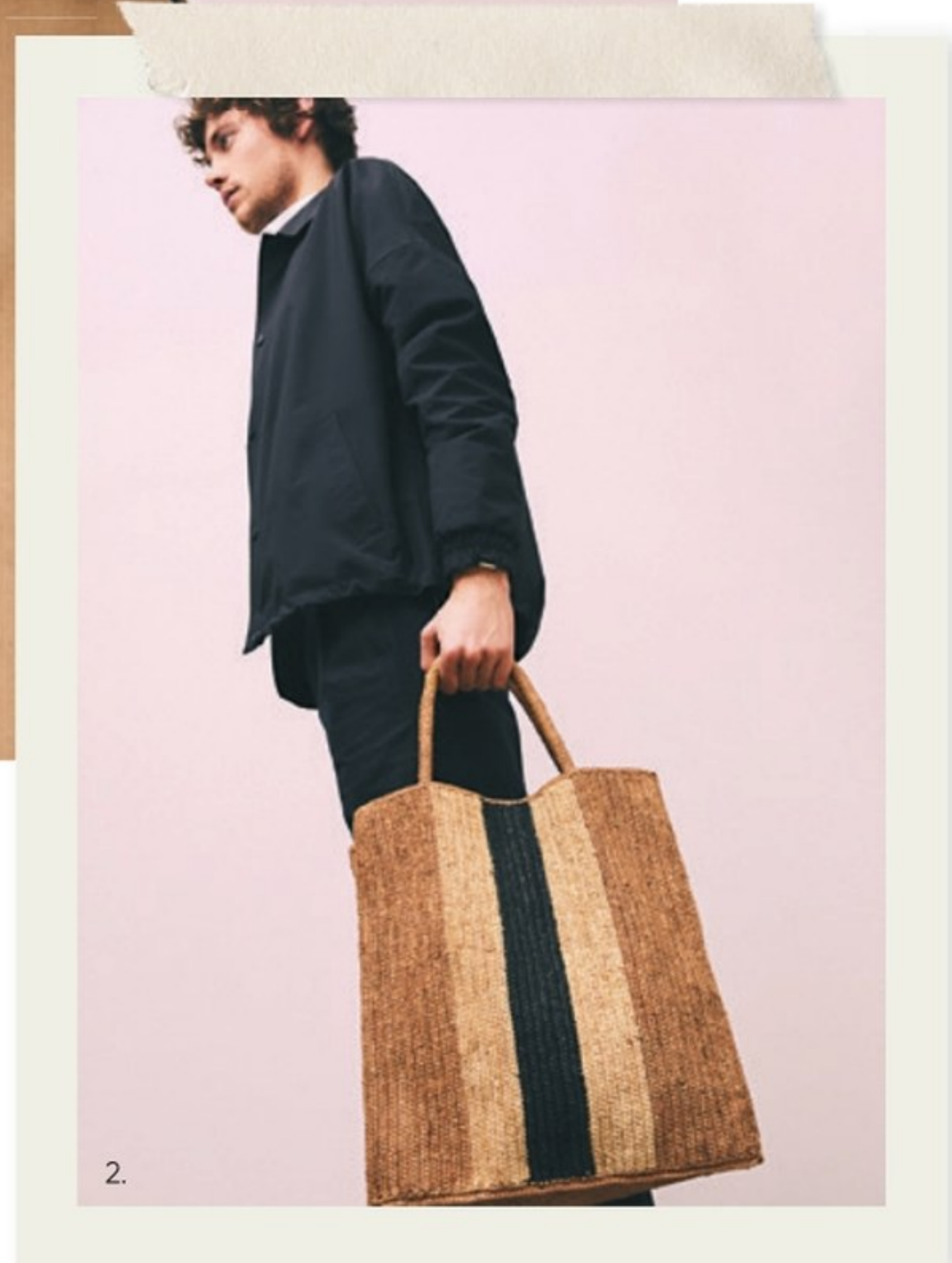
### LE TRENCH (n.m.)

Ce classique sans cesse redessiné inonde nos allures les plus « dégainées ». Un incontournable pour être submergé de style. ¶



1.

1. Tee-shirt col rond SAISON 1865, coton bio, 50 €. Pantalon cargo SAISON 1865, 98% coton, 2% élasthanne, 125 €. Sac cabas SAISON 1865, coton, 59 €. 2. Blouson base-ball SAISON 1865, polyester, 160 €. Pantalon SAISON 1865, 94% coton, 4% soie, 2% laine cachemire, 160 €. Sac SAISON 1865, raphia, 120 €. EXCLUSIVITE PRINTEMPS.



2.

## épisode 04

### LE CABAS (n.m.)

Cet accessoire sophistiqué issu de la création artisanale est un iconique 70 chic qui se montre autant à la plage que sur le bitume. ¶





### épisode 03

#### LE ZÈBRE (n.m.)

Intense et visuel, ce graphisme couture sauvage nous transforme en aventuriers chics et urbains. ¶

Chemise éponge SAISON 1865, coton, 80 €. Short éponge SAISON 1865, coton, 80 €. EXCLUSIVITÉ PRINTEMPS.



Couverture : Veste en jean SAISON 1865, coton, 130 €. Tee-shirt col rond SAISON 1865, coton bio, 50 €. Jean SAISON 1865, coton, 90 €. Page de gauche : Veste SAISON 1865, laine, 320 €. Pantalon SAISON 1865, laine, 130 €. Tee-shirts cols ronds SAISON 1865, coton bio, 40 € pièce. Derbies SAISON 1865, cuir de veau, 295 €. Table d'appoint ENOKI par SILVERA, plateau en marbre Emperor et piètement en métal laqué jaune, 1 230 €. Ci-contre : LUI : Bomber SAISON 1865, polyester, 190 €. Tee-shirt col rond SAISON 1865, coton bio, 50 €. Sweat-shirt écru SAISON 1865, coton bio, 90 €. Pantalon SAISON 1865, coton, 130 €. ELLE : Bomber SAISON 1865, polyester, 185 €. Débardeur SAISON 1865, 98% coton, 2% élasthanne, 29 €. Bermuda SAISON 1865, 97% coton, 3% élasthanne, 89 €. EXCLUSIVITÉ PRINTEMPS.



## épisode 02

### LE BOMBER (n.m.)

Ce blouson star s'adopte illico en version glamour pour une nouvelle touche décalée. ¶

# SAISON 1865

Le Printemps n'en finit pas de se réinventer... et présente aujourd'hui Saison 1865, sa nouvelle marque de prêt-à-porter et d'accessoires, disponible en magasin et sur [printemps.com](http://printemps.com). Une marque mixte, écoresponsable et transgénérationnelle, aux coupes affûtées, aux couleurs choisies et au style affirmé. Pourquoi « Saison » ? Pour faire un clin d'œil au printemps, bien sûr, mais aussi parce que la griffe raconte une histoire de mode décalée aussi haletante qu'une série télévisée. La deuxième collection, présentée ici, se découpe en une multitude d'épisodes plus stylés les uns que les autres. ¶

épisode 01

## LE NOUVEAU COSTUME (n.m.)

Formel mais pas trop, le costume s'affiche avec coolitude et créativité.

C'est la nouvelle obsession mode du dressing masculin. ¶



Printemps, 102 rue de Provence, 75009 Paris - RCS Paris 503 314 767 - Tous les produits présentés dans ce magazine sont disponibles dans votre magasin Printemps, et sur [printemps.com](http://printemps.com) ou via notre service de shopping à distance. Rendez-vous sur [printemps.com](http://printemps.com) pour plus d'informations (sous réserve de stock disponible). Le mobilier Made In Design est aussi disponible sur [madeindesign.com](http://madeindesign.com). Le mobilier Silvera est disponible au Printemps Haussmann. Si une ou plusieurs taxes ou contributions, notamment environnementales, venaient à être créées ou modifiées, ce changement pourrait être répercuté sur le prix de vente des articles présentés dans ce catalogue. Tous les visuels de ce magazine ont été réalisés dans le respect des normes sanitaires en vigueur. Ce catalogue présente des photographies retouchées.

SAISON 1865



EXCLUSIVEMENT AU  
**PRINTEMPS**  
ET SUR [PRINTEMPS.COM](https://www.printemps.com)