

# COSMOPOLITAN

OCTOBRE 2023

## MYSTÈRE

Les orgasmes multiples, ça existe ?  
(spoiler : oui)

## LOVE

La meilleure arme de séduction ?  
**L'humour!**

★ **LAURY THILLEMAN** ★  
Prête pour une nouvelle vie

À 25, 35 OU 40 ANS

# LES EXPÉRIENCES QUI NOUS TRANSFORMENT

## HAPPY BIRTHDAY COSMO!

50 ans de covers iconiques  
**La rédaction joue les mannequins**



Des cadeaux mode et beauté à gagner

## FIESTA

4 coiffures de soirée  
+ un make-up qui tient toute la nuit

## FASHION THÉRAPIE

Comment la mode permet de s'affirmer

## VÉCU

Ma nouvelle maison avait un secret

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

L 13308 - 594 - F: 2,50 € - RD



UNE PEAU RADIEUSE  
CHAQUE MATIN.

LE POUVOIR DE

# 7 SÉRUMS EN 1

- ✓ Réduit l'apparence des rides et ridules
- ✓ Raffermit
- ✓ Uniformise le teint
- ✓ Resserre les pores
- ✓ Hydrate
- ✓ Révèle l'éclat
- ✓ Protection antioxydante

Une peau reposée comme après 8 heures de sommeil.

**91%** affirment que leur peau paraît plus **ÉCLATANTE**.\*

**89%** affirment que leur peau paraît plus **FERME** et **REBONDIE**.\*\*

Breveté jusqu'en 2033. Efficace sur tous les types de peau.

\* Test consommateur réalisé sur 543 femmes après 3 semaines d'utilisation.

\*\* Test consommateur réalisé sur 543 femmes après 4 semaines d'utilisation.

\*\*\* Etude clinique réalisée sur 25 femmes – résultat après observation pendant 150 minutes, comparé à une peau non-traitée.

# ESTÉE LAUDER

esteelauder.fr

**NOUVEAU**  
**CONCENTRÉ APAISANT**

**Enrichi de 15% de Ferment de Bifidus.**  
Apaise les peaux sensibles.  
Réduit l'apparence des rougeurs de 48%.\*\*\*



ESTÉE  
LAUDER

---

Advanced  
Night Repair

Synchronized  
Multi-Recovery Complex  
Complexe multi-réparation  
synchronisée

ESTÉE  
LAUDER

---

Advanced  
Night Repair

---

Rescue  
Solution  
with Bifidus  
Ferment

Concentré  
apaisant


# LIBRE

YVES SAINT LAURENT

L'EAU DE PARFUM ORIGINALE  
& LE NOUVEL ABSOLU PLATINE

YSL





# 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.

# SOMMAIRE

50 ANS

## OCTOBRE



### Magazine

#### 87 20, 30 OU 40 ANS... LES EXPÉRIENCES QUI NOUS ONT TRANSFORMÉES

Grandir, ce n'est pas qu'une affaire d'âge. C'est aussi une question d'événements que la vie nous envoie, de rencontres qui font qu'un jour, on n'est plus tout à fait la même.

#### 92 FAIS-MOI L'HUMOUR

Quelle est la recette d'un couple qui dure ? Une bonne tranche de rigolade !

#### 96 HISTOIRE VRAIE : MA NOUVELLE MAISON A CHANGÉ MA VIE

En emménageant avec son mari et ses deux filles dans une vieille maison en Bretagne, Maële voulait changer de vie. Elle n'imaginait pas combien ces quatre murs allaient tenir leur promesse.

#### 102 SEPTIÈME CIEL : LES ORGASMES MULTIPLES, ÇA EXISTE ?

Oui, et plutôt deux fois qu'une.

### Spécial anniversaire

#### 106 À VOUS DE JOUER !

Pour les 50 ans de Cosmo, tentez de gagner des dizaines de cadeaux...

#### 108 MIEUX QU'UNE SÉRIE, LA NAISSANCE DE COSMO

D'où sort le magazine que vous tenez entre les mains ? Qui l'a créé et pourquoi ? Installez-vous, on vous raconte.

#### 112 MA VIE À COSMO

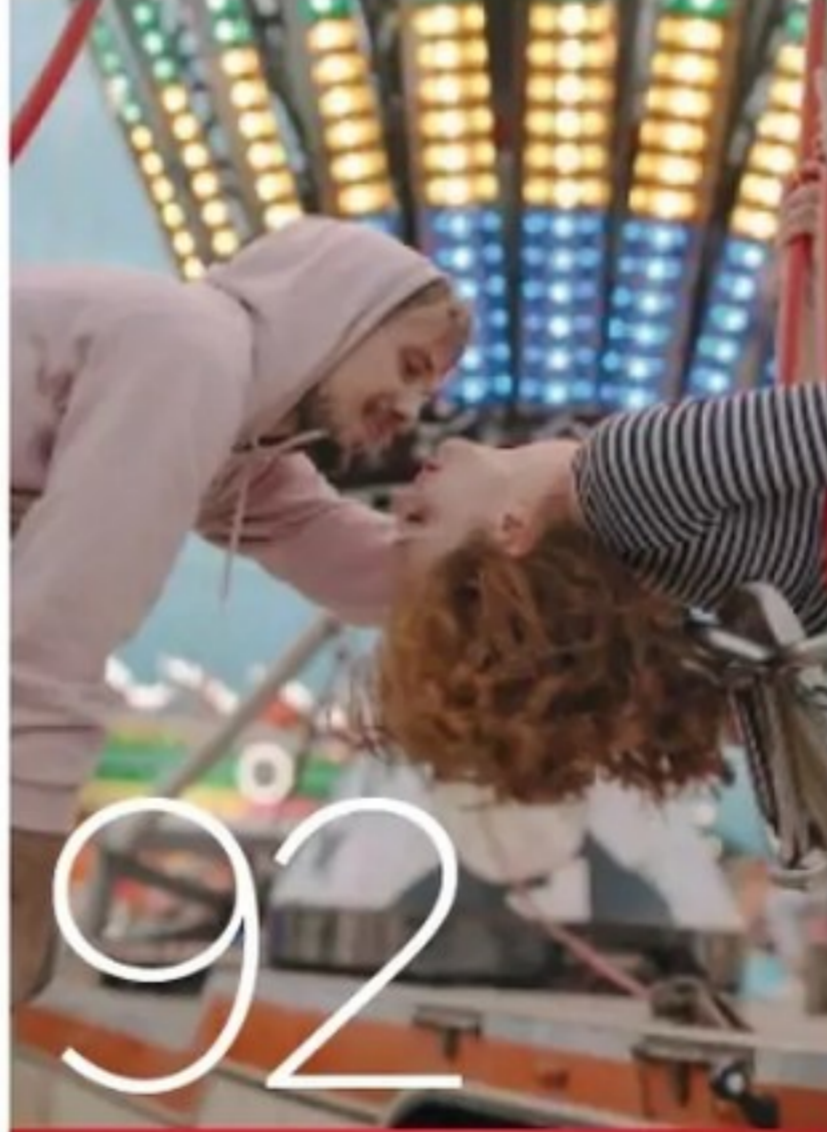
Au quotidien et depuis longtemps, c'est chouette de bosser à Cosmo.

#### 116 LET'S PARTY

La redac de Cosmo a joué les mannequins pour cette série anniversaire.

#### 128 LEUR MEILLEUR SOUVENIR CHEZ COSMO

Elles sont journalistes, stylistes, productrices, elles travaillent chez Cosmopolitan depuis cinq ans, dix ou plus... Des moments forts, elles en ont vécu ! Best of.



FONDS DE TEINT & CORRECTEURS  
**TEINT IDOLE  
ULTRA WEAR**

ENRICHIS EN ACTIFS SOIN

NOUVEAU  
CORRECTEUR SÉRUM  
ÉCLAT NATUREL  
24 H TENUE & HYDRATATION





*VOTRE DUO TEINT PARFAIT  
FINI MAT OU LUMINEUX*

LANCÔME  
PARIS

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



**JE M'ABONNE À COSMO!**  
 PAR INTERNET  
[WWW.MAGAZINES.FR/COSMOPOLITAN](http://WWW.MAGAZINES.FR/COSMOPOLITAN)  
 PAR TÉLÉPHONE  
 01 84 888 222  
 (prix d'un appel local)  
**OFFRES D'ABONNEMENT**  
 PAGES 146 ET 157.

138



**Rubriques**

**Mode**

98 **LE POUVOIR DE LA MODE**  
 Et si les vêtements ne servaient pas juste à nous habiller mais à prendre le pouvoir, nous transformer et booster notre confiance.

**Beauté**

138 **TENUES DE SOIRÉE**  
 John Nollet, Directeur Artistique de la maison de beauté Carita Paris, est l'homme qui chuchote à l'oreille des stars. Pour fêter les 50 ans de Cosmo, il nous livre ses quatre inspirations rock et glam.

144 **CHEVEUX EN FÊTE**  
 Pour se faire remarquer, tulle à la folie, barrettes, bijoux et produits de coiffage qui accrochent la lumière, fixent le mouvement et le style.

67

- 18 ÉDITO
- 20 MAKING OF
- 22 CONFESSIONS
- 24 RENCONTRE
- 26 AUDACIEUSE
- 28 COSMOLISTE
- 31 COSMO NEWS
- 32 VIP : LAURY THILLMAN
- 34 COSMOSCOOPS
- 42 LIRE À TOUT PRIX
- 43 MOOD BOOK
- 46 LE CHOUCHOU : PABLO MIRA
- 48 CONNECTÉE
- 50 #8MARS
- 52 AGIR
- 54 OLYMPE
- 57 OCTOBRE ROSE
- 61 COSMO STYLE
- 62 SAPÉE COMME...
- 64 LA QUESTION MODE
- 66 ENVIE DE...
- 67 BIJOUX
- 68 SECONDE MAIN
- 69 CONTE DE FÉES
- 70 BABY SHOWER
- 73 COSMO BEAUTÉ
- 74 LA RÉPONSE
- 76 PARFUMS
- 78 SCOOPS BEAUTÉ
- 80 MAKE-UP
- 82 CHEVEUX
- 84 GREEN ANGEL
- 147 COSMO PLUS
- 148 DÉCO : ROMANCE
- 150 À TABLE!
- 154 HOROSCOPE
- 156 JOUEZ ET GAGNEZ
- 159 ÉVASION
- 162 MOI ET... MON PREMIER CHEVEU BLANC



**Notre couverture**

Laury Thilleman est photographiée par Marc Philbert. Réalisation Vanessa Coquet. Assistantes stylisme Clémence Caurette et Alice Peralta. Maquillage Delphine Ehrhart, MFT Agency. Coiffure Flavio Nunes, Agence MFT Agency. Combinaison Zadig & Voltaire, bijoux Pandora.

62



145



148



HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

President Hearst Magazines : Debi Chirichella. Senior Vice President/Editorial and Brand Director : Kim St. Clair Bodden. Deputy Brands Director : Chloe O'Brien. Editor-in-Chief, Cosmopolitan (1965-1997) : Helen Gurley Brown. Allemagne. Bulgarie. Chine. Corée. Croatie. Espagne. Hong Kong. Hongrie. Inde. Indonésie. Italie. Japon. Kazakhstan. Lituanie. Mexique. Moyen-Orient. Pays-Bas. Philippines. République tchèque. Roumanie. Royaume-Uni. Russie. Slovaquie. Sri Lanka. Taïwan. Ukraine. États-Unis. The trademark and trade name Cosmopolitan is owned by Hearst Communications, Inc. This edition is published and distributed monthly by Marie Claire Album SAS by permission of the Hearst Communications, Inc., New York, United States of America. © Copyright 2023 The Hearst Communications, Inc.  
 Dans l'édition France métropolitaine : sur les formats classique et poche partiel, uniquement en kiosques, un encart jeté de 16 p. Tourisme x Cosmo 50 ans. Sur le format classique partiel, uniquement en kiosque, un encart broché Osez le Centre-ville de 4 pages dans la région Île-de-France. Pour la vente au numéro en Suisse uniquement, un encart jeté Edi Group dans le format classique.



# Chloé

LA NOUVELLE EAU DE PARFUM  
LUMINEUSE

Chloé



**Potential Has  
No Age\***

Soin révolutionnaire.  
Réveillez-vous avec une peau  
liftée et sculptée.\*\*



Un sérum anti-âge qui agit pendant votre sommeil.  
Doté de la technologie avancée LiftDynamic 4D, ce sérum  
raffermit et redessine visiblement les contours du visage.

**VITAL PERFECTION**  
Concentré Nuit Éclat Contours Redéfinis  
Crème Lift Fermeté

**SHISEIDO**  
GINZA TOKYO

\* Le potentiel n'a pas d'âge  
\*\* VITAL PERFECTION Concentré Nuit Éclat Contours Redéfinis.  
Test consommateur réalisé sur 102 femmes.

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



YVES SAINT LAURENT

[YSLBEAUTY.COM](http://YSLBEAUTY.COM)



# ROUGE PUR COUTURE

COULEUR ÉCLATANTE, EFFET SECONDE PEAU.  
SOIN INTENSE JUSQU'À 16H DE CONFORT.\*  
FINI SATINÉ PUR COUTURE.

\*TEST CONSOMMATEUR SUR 300 FEMMES.

# COSMOPOLITAN

CE QUE VOUS AIMERIEZ RÉALISER AVANT VOS 50 ANS...



«Comprendre enfin la règle de 3. C'est pas faute de me l'avoir expliquée, hein... Mais ça ne rentre pas. Pour tout le reste: on ne change rien, j'adore ma vie.»

«Chanter à l'Olympia.»

«Un long métrage.»

**Éditrice**  
Élisabeth Leurquin.  
**Éditrice déléguée**  
Séverine Péraud.

**Rédactrice en chef**  
Elsa Margot.

**Directrice artistique**  
Isabel Alves.

**Rédactrice en chef adjointe print**  
Chloé Plancoulaine.

**Rédactrice en chef adjointe digital**  
Guillemette Deroy (Guillemette Deroy El).

**Rédaction**

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

**Beauté**

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

**Mode**

Rédactrice en chef Vanessa Coquet, (Vanessa Coquet Fashion consultant/Stylist). Corinne Roubertou, shopping (87 93).

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

**Maquette**

Frédéric Engel, chef de studio (86 94).

**Secrétariat de rédaction**

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

**Ont collaboré à ce numéro**

Mathilde Bill, Marie-Sophie Boivin, Mathilde Effosse, Marie Henrio, Sarah Agricole, Camille Anseaume, Marinette Lévy, Laure Roger-Malek, Florence Trédez, Carole Vaillant, rédactrices. Julien Maupetit, Julianne Rabajoie-Kany, secrétaires de rédaction. Sandrine Cassagne, Stéphanie Ponge-Pécout, graphistes. Clémence Caurette, Clémence Guillerm, stylistes mode. Lisa Rodier, assistante shopping. Hélène Mazières, casting et production (87 37).

**Cosmopolitan.fr**

Mélanie Bonvard, Marion Dos Santos Clara, Charlotte Darnige, Victoria Lasserre, Ludivine Olives, Élise Poiret, rédactrices. Azzedine Arbi, content video manager. 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 clientèle et Brand developer: Cécile Planhot. Responsable planning: Christine Podestà-Chenevière. Direction commerciale pôle Agences et ADV: Anne Caroline de Stoppani (87 57). Responsable Trading Senior: Caroline Spiess (80 41). Responsable Trading: Annabelle Comin (89 17). Responsable Trading Programmatique: Anca Maria Ardélean (85 36). Coordination commerciale: Géraldine Verhage (85 25). Directrice Administration des ventes: Daphné Roca (84 56). Directrice service planning: Marie-Christine Sourimant (88 41).

**Opérations spéciales: GMC Média Pôle OPS**

Directeur: Jean-Jacques Benezech (88 80). Jouez et gagnez: Sophie Lebas (87 06).

**Directrice des opérations**  
Valérie Meyer.

**Fabrication**

Emmanuel Dezert, directeur adjoint (89 07). Manuelle Guillambert, cheffe de fabrication (88 28). Rachida Malki, chargée de fabrication (87 91). Christophe Bennot, responsable flux de production éditoriale (88 56).

**Communication/Relations extérieures**

Agence Chupa Renié Communication, chupa@chuparenie.com.

**Export, Copyright et Diversification**

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

**Marie Claire Diffusion**

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

**Service abonnements**

Tél.: 01 84 888 222 du lundi au vendredi (8 h à 19 h) et le samedi (8 h à 16 h). leserviceclient@magazines.fr

**Responsable Cosmopolitanbox**

Claire Marie Gautier (80 88).

**Événements et promotion**

Carole Payen (88 24).

**Directeur de la publication**  
Arnaud de Contades.

«Réaliser que j'ai encore plein de choses à réaliser.»

«Trouver mon équilibre et un endroit où je me sentirais chez moi, à deux pas des gens que j'aime.»

«Adopter un chien!»

«Cocher toutes les cases (ou presque) de ma bucket list. À commencer par oser partir seule en voyage.»

«Partir vivre à New York et avoir la même carrière que Carrie Bradshaw (sans les déboires amoureux).»

«Un voyage humanitaire en Indonésie pour apporter mon aide: utiliser à bon escient mon empreinte carbone!»

«Ne plus avoir peur de rien, que ce soit d'une minuscule araignée ou de ma déclaration de revenus.»

«50 ans, c'est far away!» 😭

«Un projet qui a du sens pour la planète.»

«Une belle carrière dans le milieu artistique.»

«Acheter une maison de vacances au bord de la mer.»

«J'espère qu'avant 50 ans, je me serai débarrassée de mon syndrome de l'imposteur et que je réaliserai toutes mes envies sans doute ni remise en question permanente.»



LE GRAND MAGASIN  
DES ENFANTS TERRIBLES



Galerias  
Lafayette

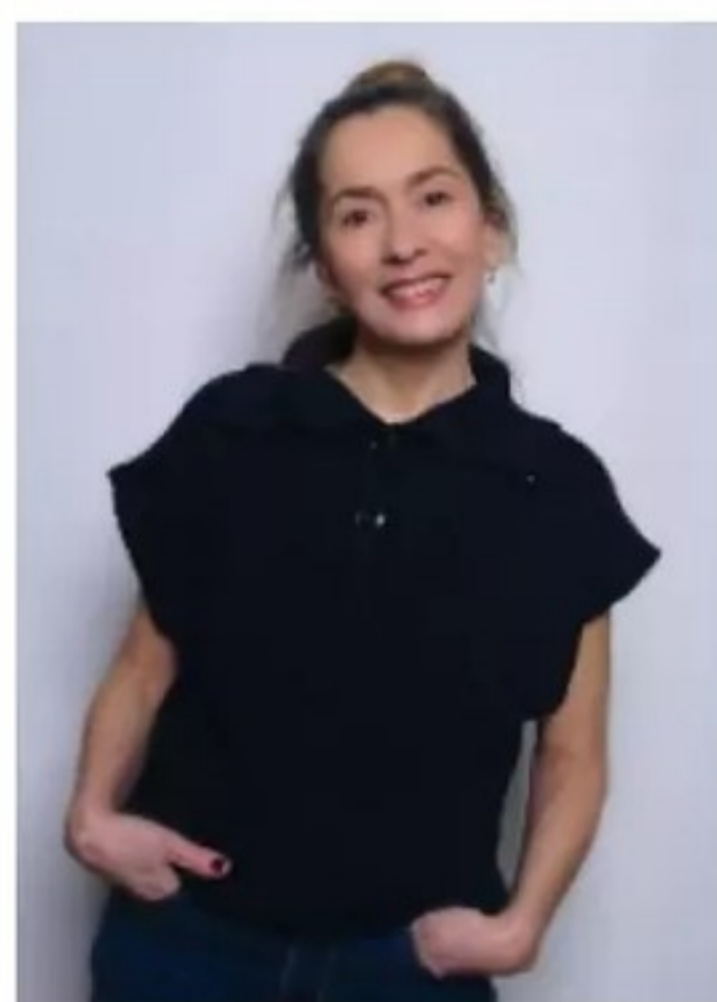
ENJOY\* SUR [GALERIESLAFAYETTE.COM](https://www.galeriaslafayette.com)

\* À DÉCOUVRIR

# ÉDIT



## Happy birthday!



Il en faut du souffle, pour fêter l'anniv de Cosmo! Et de l'imagination aussi : en 1973, quand il naît en France, ce bébé joyeux et rayonnant fait figure d'ovni dans la presse féminine. Des couv qui claquent, des jeux de mots qui envoient, des sujets sexe, couple, boulot qui détonnent, une manière drôle et directe de s'adresser aux lectrices... Ce ton impertinent est porté par une rédactrice en chef au flair

infaillible et à la trempe implacable : Juliette Boisriveaud, une meneuse qui va former et inspirer des générations de journalistes. À ses côtés, une équipe frondeuse construit un magazine qui réussit à marier autodérision, humour et bienveillance. C'est nouveau, c'est unique et ça cartonne. Pour prendre la mesure du phénomène, ma collègue Chloé et moi sommes allées fouiner dans les archives. Et c'est peu dire qu'on n'a pas été déçues : dès le début, la Cosmo girl ne se laisse rien imposer et rit de tout, surtout d'elle-même. Assises par terre entre des piles de magazines, on a halluciné devant le ton provoc, on a admiré l'esprit pionnier, et on est ressorties de là plus fières que jamais d'appartenir à cette rédaction toujours aussi pêchue. Chères lectrices, toute l'équipe Cosmo a préparé ce numéro spécial anniversaire avec beaucoup d'amour et un brin d'émotion – cinquante ans d'histoire entre vous et nous, ce n'est pas rien. Et on ne va pas s'arrêter là : le mois prochain, tadam ! Cosmo s'offre un relooking avec une nouvelle formule dont vous nous direz des nouvelles.

ELSA MARGOT, RÉDACTRICE EN CHEF



*P.-S. : Cet anniversaire, on veut le fêter avec vous ! Rendez-vous le 17 novembre pour la nuit la plus dingue de l'année, au MOBHouse. Réservez vos places sur [cosmopolitan.fr/anniversaire](https://cosmopolitan.fr/anniversaire) ou flashez ce QR Code. Plus d'infos p. 86.*

## RETROUVEZ-NOUS



### TOUS LES MOIS


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

### TOUS LES JOURS

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

→ Sur le site :  
[cosmopolitan.fr](https://cosmopolitan.fr)

 @cosmopolitan\_fr

 cosmopolitan

 @cosmopolitan\_fr

 [facebook.com/cosmopolitan.fr](https://facebook.com/cosmopolitan.fr)

 [pinterest.com/cosmopolitanfr](https://pinterest.com/cosmopolitanfr)

DR

# CLARINS

LA JEUNESSE  
ACTIVÉE PAR LE FROID<sup>1</sup>

CLARINS  
PARIS

Cryo-Flash Cream-Mask

Soin tenseur instantané, booster fermeté & éclat  
Instant tightening, firming & glow booster

CRYO-STARTER TECHNOLOGY

87%  
DES FEMMES ATTESTENT  
DE L'EFFET CRYO-LIFT  
DU MASQUE<sup>2</sup>

## Nouveau Cryo-Flash Masque-Crème Effet lift immédiat, fermeté et éclat

Inspiré par la puissance de la cryothérapie, le 1<sup>er</sup> masque Clarins activateur de jeunesse par le froid baisse la température de la peau de 4 degrés<sup>3</sup>. La Cryo-Starter Technology<sup>4</sup> Clarins délivre une triple efficacité : effet lift, fermeté de la peau et éclat boosté pour une action ciblée sur les signes de l'âge.

1. Test consommateurs, 109 femmes, 28 jours.
2. Test consommateurs, 109 femmes, immédiatement après application.
3. Test clinique, 60 femmes.
4. Technologie Cryo-Active.

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



1

**1. POUCES EN L'AIR**

Quand notre stagiaire s'enquiert de Laury, cette dernière lui répond: «T'inquiète Alice, je suis au Pays des merveilles!»

**2. LA BOÎTE DE PANDORA**

Avec les modèles de la collection Hiver 2023, Laury a de l'or dans les mains.

**3. CONCOURS DE TAILLES**

Notre coiffeur Flavio Nunes se prend une tête dans la vue, et ça le fait marrer.

**4. PAPARAZZI**

Tom voulait rester discret pour filmer les coulisses du shooting pour nos réseaux, c'est raté.

**5. À SES PIEDS**

Notre assistante Clémence fait les lacets comme personne, entre mille autres talents.

**6. LAURY'S ANGEL**

Laurette, l'agent de Laury, veille à ce qu'il n'y ait pas d'ombre au tableau. Celle de Laury, ça ne compte pas.

# Cover

girl Plus solaire que dix projecteurs, Laury Thilleman fait la couv de Cosmo ce mois-ci.

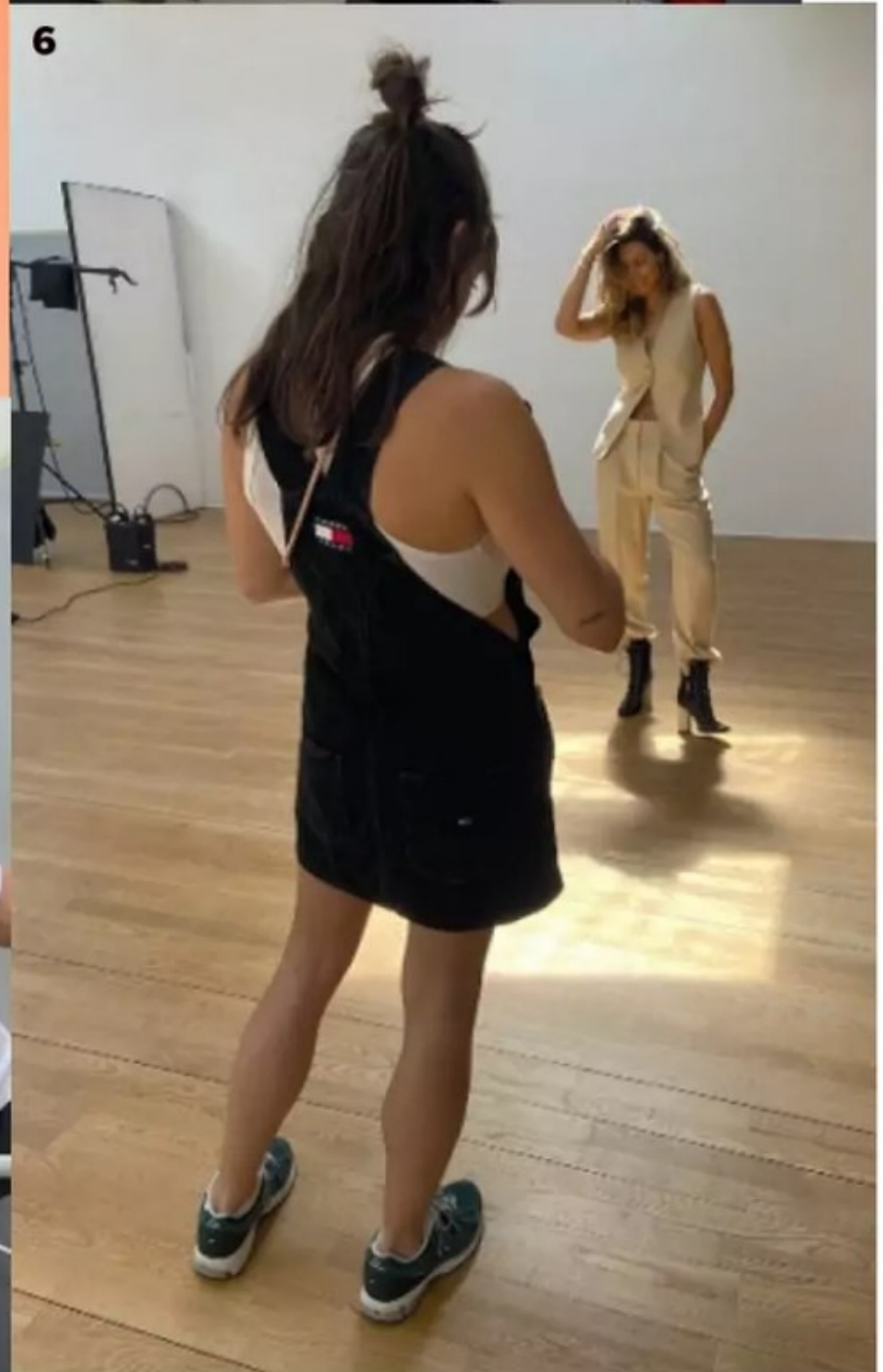
PAR CHLOÉ PLANCOULAIN



4



5



6



2



3

Innovation des Laboratoires Clarins

# Le pouvoir anti-âge du froid

## CRYO-FLASH MASQUE-CRÈME

Alliance du végétal et de la recherche scientifique Clarins, le nouveau Cryo-Flash Masque-Crème s'inspire de la puissance de la cryothérapie pour activer la jeunesse de la peau par le froid.

Une formule inédite chez Clarins, à base de 93% d'ingrédients d'origine naturelle, enrichie de la Cryo-Starter Technology<sup>(1)</sup>, pour un effet lift immédiat et une peau plus ferme et plus éclatante jour après jour.

### L'innovation Cryo-Starter Technology<sup>(1)</sup>

Expert de la beauté professionnelle depuis près de 70 ans, Clarins a exploré la prévention du vieillissement cutané par le froid à travers le **flash calcique**, un processus naturel qui correspond à l'entrée rapide du calcium dans les cellules pour booster leur activité. Or, avec l'âge, la distribution de calcium diminue, ce qui altère la fonction barrière et rend la peau fine et déshydratée, terne et fatiguée. Pour aider à activer le flash calcique, ses Laboratoires ont mis au point une texture haute performance infusée de la **Cryo-Starter Technology<sup>(1)</sup>**. En contribuant à baisser la température cutanée, la **cryo-molécule M.G.A.<sup>(2)</sup>, dérivé du menthol**, favorise le flash calcique pour un effet frais, puis l'**extrait d'onagre** (plante bio) contribue à faciliter la pénétration du calcium, à booster la production de collagène et à protéger des radicaux libres.

### Un effet lift immédiat et durable

La formule Cryo-Flash Masque-Crème associe la Cryo-Starter Technology<sup>(1)</sup> à une combinaison de molécules et d'extraits de plantes aux pouvoirs hydratants, antioxydants et boosters d'éclat, pour aider à lutter contre les signes visibles de l'âge. Une efficacité testée et approuvée par les femmes :

**+355% de production de collagène I<sup>(3)</sup>**

**87% des femmes attestent de l'effet Cryo-Lift du masque, immédiatement après application<sup>(4)</sup>**

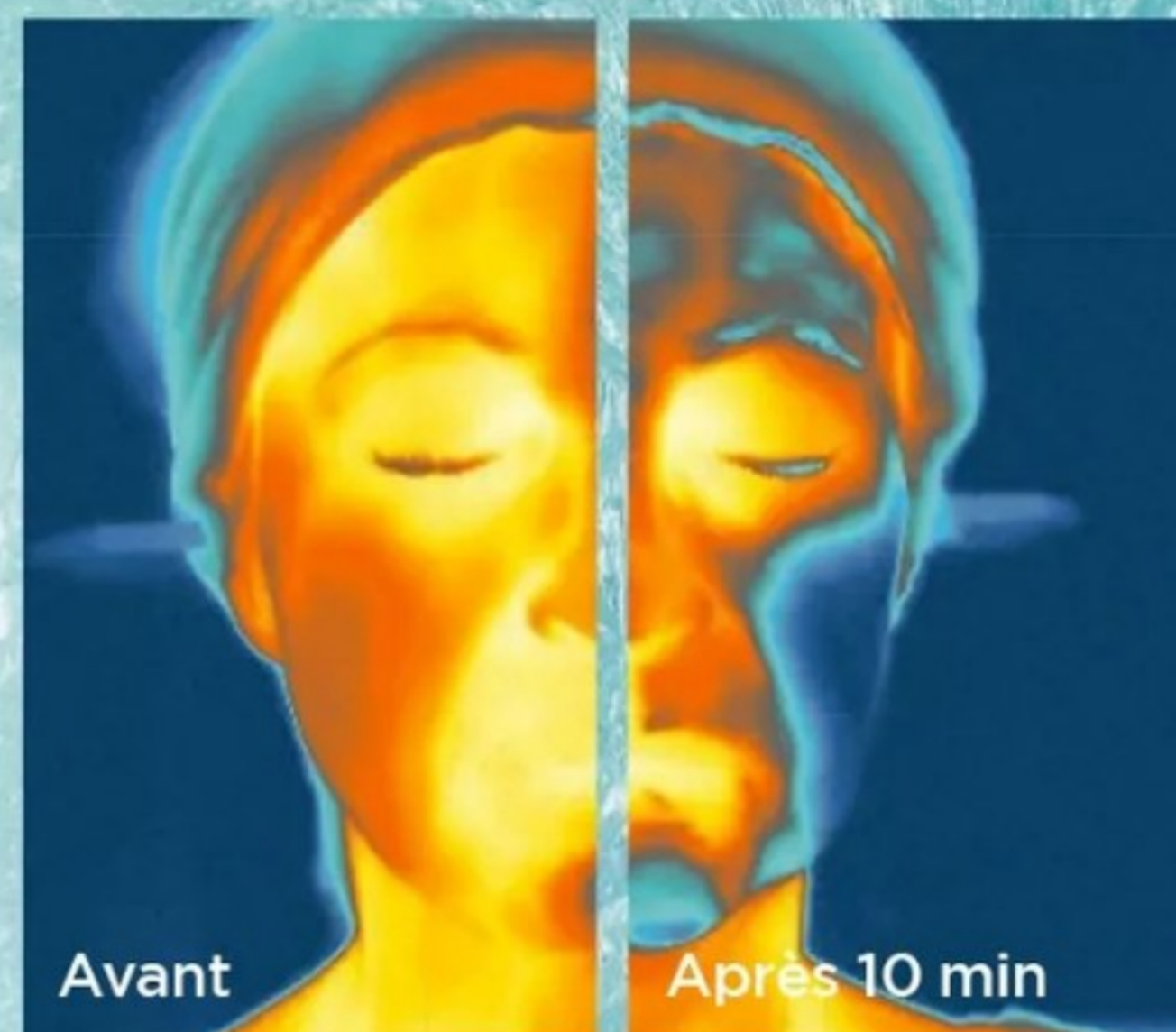
**90% d'entre elles déclarent que leur peau paraît plus jeune, dès 28 jours<sup>(4)</sup>**

### Vos alliés fermeté

1 à 2 fois par semaine, posez Cryo-Flash Masque-Crème pendant 10 minutes, puis retirez. Au quotidien, appliquez votre crème de soin Extra-Firming Jour.



**-4°C** sur la température de la peau<sup>(5)</sup>



Représentation à l'aide d'une caméra thermique de l'effet froid sur un cas moyen après un temps de pose de 10 minutes puis essuyage.

**93%**  
D'INGRÉDIENTS  
D'ORIGINE NATURELLE

**CLARINS**

(1) Technologie Cryo-Active. (2) Menthone glycerin acetal. (3) Test in vitro sur ingrédient. (4) Test consommateurs Cryo-Flash Masque-Crème – 109 femmes pendant 28 jours. (5) Test clinique, 60 femmes.

# Il n'y a qu'à Cosmo qu'on avoue ça

PAR MATHILDE EFFOSSE ET MANON PIBOULEAU



## Drague de bus

Comme tous les matins, je prends le bus pour aller bosser. Et comme tous les matins, je m'installe sur un siège contre la fenêtre et je colle mon front à la vitre le temps du trajet. Pas comme tous les matins, en revanche, j'entends un mec essayer de m'aborder : « Bonjour mademoiselle... » Je fais comme si je n'avais rien entendu, mais il insiste – une fois, deux fois... À sa troisième tentative, je me retourne, vénère : je ne suis pas intéressée ! « Ah, moi je suis intéressé par votre ticket... » Bien sûr, monsieur le contrôleur. **Jeanne, 29 ans**

## Vol à l'étalage

Cette fois, j'accompagne Sarah pour faire les courses. Elle a raison : ce n'est pas à elle de se taper systématiquement les corvées. On se répartit la liste, hop, je gare le caddie par-ci par-là, je le remplis au fur et à mesure et direction la caisse. En attendant ma copine, je dispose les articles sur le tapis roulant et je commence à récupérer ceux encaissés. Quand elle me rejoint, Sarah fait une drôle de tête : « Attends, ce n'est pas à nous ça... Et ça non plus. » J'ai confondu notre caddie avec celui d'un autre client. **Samir, 35 ans**

## Si si, señor!

En vacances à Majorque, je demande au serveur canon une paille pour mon cocktail. Et en espagnol, en plus ! « *Puedo tener una paja?* » Il ouvre de grands yeux et se marre. Bah quoi ? « *Nada, nada...* » Je vérifie vite fait sur Google : en langage familier, *paja* signifie « branlette ». Pour la paille, il vaut mieux demander une *pajita*... **Caroline, 27 ans**



## Coup de chaud

Depuis quelques semaines, je vois Juan. Il rentre en Argentine dans trois mois, et il me le répète souvent : il ne faut pas qu'on s'attache. Dommage parce que c'est le meilleur coup de ma vie – d'ailleurs, là, on est dans une partie de jambes en l'air de folie quand il me glisse à l'oreille : « J'espère qu'on finira ensemble. » Il aurait changé d'avis ? Il reste ? Je le serre dans mes bras, moi aussi j'aimerais qu'on soit un vrai couple, je suis sûre que ça marcherait... Juan s'immobilise : « Je parlais d'orgasme. » Ah. Oui, oui, moi aussi... **Amandine, 25 ans**

## Souvenir intact

Premières vacances dans la famille de ma copine, on se balade sur les sentiers des falaises d'Étretat, en Normandie. Face à ce magnifique décor, je propose à la petite tribu de les prendre en photo en souvenir – et marquer quelques points auprès des parents. Belle-maman me tend son portable. Super ! Rapprochez-vous et souriez... Pour bien cadrer, je fais un pas en arrière, je me prends le pied dans un trou dans l'herbe, je perds l'équilibre et son iPhone s'écrase contre un rocher, côté écran.

**Mathieu, 32 ans**

# OLAPLEX®

© Sephora 2023

**Le système complet  
qui sublime vos cheveux.**

Renforce la fibre capillaire.  
Protège des agressions extérieures.



UNIQUEMENT\* CHEZ

**SEPHORA**

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

sephora.fr

# Balle de match

Éloïse, 35 ans, attachée d'administration Éducation nationale, et Simon, 34 ans, directeur commercial.

Quand Éloïse et Simon matchent sur une appli, ils le savent tout de suite : ce sera leur dernier swype.

PAR MATHILDE EFFOSSE  
PHOTO FABIEN BREUIL



Retrouvez d'autres rencontres en vidéo sur Snapchat.

## OÙ, QUAND, COMMENT ?

**Éloïse :** Septembre 2021, je m'inscris sur Meetic. Je suis maman de deux filles, je bosse beaucoup... J'ai des critères bien spécifiques. Je tombe sur le profil de Simon : lui aussi est papa de deux enfants, son métier lui prend du temps. Tout matche. Physiquement, il m'attire : il a des yeux qui semblent gentils, sincères. On discute, on a plein de points communs. On se voit un mois plus tard.

**Simon :** Le jour même de mon inscription sur Meetic, je craque sur le profil d'Éloïse : elle est souriante, solaire, elle me donne envie de la connaître. On commence à parler et on se découvre énormément de centres d'intérêt communs. Quand je la rencontre un mois plus tard, je ressens un pincement au cœur – c'est la première fois que ça m'arrive.

## PREMIER BAISER ?

Premier date, on n'arrive pas à se quitter : on enchaîne les bars jusqu'à 4 heures du matin. Au dernier où on va, on danse, il me prend par la taille et on s'embrasse.

On fait durer notre première soirée ensemble jusqu'au petit matin – on finit par aller danser, on se regarde, on se rapproche et on s'embrasse.

## ET APRÈS ?

On ne se pose pas de questions : nous deux, c'est une évidence. On supprime nos profils Meetic, on rencontre assez vite les enfants de l'un et de l'autre. On ne veut pas attendre parce qu'on est sûrs de nous. Quelques mois après notre rencontre, il vient habiter chez moi.

On se met en couple tout de suite. C'est une première pour moi : un coup de foudre immédiat, tout est simple. On habite en région parisienne tous les deux, mais assez loin, alors on emménage ensemble rapidement. Et en juin dernier, on se marie.

## VOTRE PLUS BEAU SOUVENIR ENSEMBLE ?

En juin, on se marie à Las Vegas sans le dire à personne ! À notre retour, on l'annonce aux enfants entre deux cadeaux souvenirs, puis on invite la famille : tout le monde assemble des magnets... le résultat, c'est nous en mariés !

Le week-end suivant notre premier date, on va au resto, et elle me fait un cadeau. C'est un porte-monnaie : elle avait remarqué que je glissais ma CB à l'arrière de mon téléphone. J'ai été hyper touché par cette attention.

## SA PLUS BELLE QUALITÉ ?

Il est très attentionné, je ne manque jamais de rien.

Sa bienveillance, notamment envers nos enfants.

## SON PLUS GRAND DÉFAUT ?

Il peut être un peu jaloux et inquiet parfois.

Trop bienveillante, elle se laisse marcher sur les pieds.

## DES PROJETS ENSEMBLE ?

On aimerait acheter une maison, peut-être dans le Sud. Et partir en voyage de noces, on y tient ! On hésite une croisière vers la Polynésie ou les Caraïbes peut-être.

On réfléchit à acheter une maison ensemble et aussi aux vacances ! Les Maldives, les Caraïbes... Du moment qu'il fait beau et chaud, ça nous va ! ■



Respira™



PENÉLOPE CRUZ  
FOR

**GEOX**

## « Journaliste, j'ai créé ma marque de soins capillaires naturels »

Dans son parcours, Nelly a rencontré beaucoup d'obstacles. Mais elle les a tous transformés en forces, qui lui ont permis de trouver sa voie.

PAR MATHILDE EFFOSSE. PHOTO FABIEN BREUIL.

### Ma vie avant

Après des études de commerce à Paris, je deviens chargée de relations en lien avec les travailleurs handicapés. Je suis une ancienne enfant malade : les handicaps invisibles, ça me parle. Je suis ensuite engagée en tant que chargée de communication RH – les relations humaines, ça me plaît. Je deviens responsable de formation dans l'enseignement supérieur pendant cinq ans : j'aide les gens à se reconverter, à développer leurs compétences. Ça me donne envie ! Je reprends mes études et m'oriente vers le journalisme. Je décroche un job sur une chaîne d'infos, puis le Covid frappe. Je rentre chez moi, à Bordeaux.

### Le déclic

Je fais un lissage brésilien à Paris. Hyper-toxique, il me crame les cheveux : je les perds tous. C'est traumatisant, je dois porter des perruques pendant un an ! Ma sœur, qui a un parcours scientifique axé sur la biologie végétale, me parle d'un soin asiatique ancestral à base d'eau de riz fermentée. Résultat ? C'est top et ça marche ! C'est introuvable en France, et si je le développais ?

### Action !

J'établis un cahier des charges avec un laboratoire de formulations naturelles à Paris, je fais dix-huit mois de recherche et développement, un business plan... Je veux présenter une solution innovante et naturelle qui respecte les cheveux des femmes. La marque Héritage Millénaire\* est née !

### Et maintenant ?

On propose trois soins capillaires naturels, 100 % made in France, inspirés des secrets de beauté ancestraux du monde, de l'Asie à l'Afrique en passant par l'Amérique latine. Je tenais à ce que ma marque ait aussi un aspect solidaire : une partie des bénéfices est reversée à des associations pour les enfants atteints de drépanocytose – la première maladie génétique rare en France, dont je suis atteinte. Très bien entourée quand j'étais petite, je veux rendre ce que j'ai reçu et aider ceux qui marcheraient dans mon sillage. ■

[\\*heritagemillenaire.com](http://*heritagemillenaire.com)

PAUL MARIUS x COSMOPOLITAN

# Paul Marius

## FÊTE LES 50 ANS DE COSMOPOLITAN



### UNE ÉDITION LIMITÉE FOLLEMENT IRRÉSISTIBLE

Issue de la nouvelle ligne La Suite, l'édition limitée Art Déco explore le meilleur des années 1920, à commencer par de jolies formes géométriques et épurées, capables de s'accorder avec toutes nos tenues, des plus décontractées aux plus glamour. Au total, **ce sont plus d'une dizaine de modèles** aussi canon que pratiques montés sur un beau cuir de vachette pleine fleur certifié LWG (c'est-à-dire respectueux de l'environnement et socialement responsable), assortis d'une métallerie débossée et de tranches teintées.

Côté nuances, chaque sac se décline en **quatre versions intemporelles**, parfaites pour glisser en douceur dans l'automne : Noir, Caramel, Zinzolin et Amande. Lequel choisir pour nous accompagner dans toutes nos aventures du quotidien ? Telle est la question ! On sait qu'il serait plus raisonnable de n'en retenir qu'un, mais, on n'y peut rien, notre cœur de modeuse s'imagine déjà entamer une collection.

### ESPRIT VINTAGE, ALLURE TENDANCE

Pour des sacs de belle qualité à prix accessible, on choisit la maison Paul Marius, et ses créations aux finitions couture et aux accents joyeusement vintage. Cet automne, la marque s'amuse à revisiter les codes du mouvement Art déco au fil d'une collection exclusive, **inspirée des bars à cocktails et des soirées** emblématiques de cette époque synonyme de liberté et d'effervescence créative.

© LE STUDIO GMC

PUBLI-RÉDACTIONNEL

# PAUL MARIUS



# J'aime pas fêter mon anniversaire, mais...

Être au centre de l'attention, aimée et gâtée comme jamais, ça ne se refuse pas.

PAR MANON PIBOULEAU. ILLUSTRATION MARIE PERRON.

- ★ Je ne cracherais pas sur une petite cagnotte Leetchi.
- ★ Je préfère l'organiser moi-même, histoire de ne pas me retrouver avec une fête surprise et des invités perdus de vue depuis dix ans.
- ★ Ça reste une très bonne excuse pour s'adonner à la bamboche.
- ★ C'est le seul moment de l'année où j'ai droit à une standing ovation pour avoir soufflé sur trois bougies.
- ★ Vu que ça tombe un 24 décembre, pas fastoche de passer au travers.
- ★ J'ai juste invité une cinquantaine de copains pour marquer le coup.
- ★ J'adore le champagne et les cadeaux.

- ★ Je peux consentir à un petit effort pour mon mec. Ça lui tient à cœur de m'offrir un séjour aux Seychelles.
- ★ Je vais quand même négocier une tournée gratuite avec le barman.
- ★ Visiblement, je ne suis pas la seule : toujours aucun appel de mes parents.
- ★ Si personne ne relève le fait que ça fait quinze ans que je fête 20 ans, ça ira.
- ★ Je reste scotchée à mon portable, prête à réceptionner une avalanche

- de messages qui me souhaiteront « beaucoup de joie, de réussite et d'amour ».
- ★ En cas de livraison de fleurs, je suis chez moi entre 11 heures et 16 heures.
- ★ Si vous évitez d'éteindre la lumière et de m'encercler en beuglant « Joyeuuux anniversaire! », je peux changer d'avis.
- ★ Vu que toutes les marques m'envoient un code promo, je vais me faire un petit cadeau pour ne pas les vexer.
- ★ Si mon ex oublie de me le souhaiter, cette fois, c'est vraiment fini.
- ★ L'année dernière, celle d'avant et l'année encore avant, ma fiesta était vachement réussie.
- ★ J'ai repéré un petit resto cinq étoiles qui m'a l'air tout à fait sympathique.
- ★ Je suis la première pour célébrer le vieillissement des copains.
- ★ En réalité, j'adore me faire désirer. ■



**SOURIEZ EN 3D**



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

**KIKO**  
MILANO

HAIR & SKIN  
CARE

# Spa

LA BIOSTHETIQUE®  
PARIS




THE CULTURE OF TOTAL BEAUTY\*

Prendre un peu de temps pour soi, évacuer le stress, s'accorder du temps : c'est possible avec le rituel bien-être La Biosthétique Spa.

\*La culture de la beauté totale

Sur [www.labiosthetique.fr](http://www.labiosthetique.fr) et chez nos salons partenaires  
La Biosthétique, Place de l'Etoile, 7 Rue de Tilsitt, 75017 Paris

 **CO<sub>2</sub> compensé**  
Entreprise  
ClimatePartner.com/15249-2103-1001

CULTURE ★ MODE ★ SOCIÉTÉ ★ PEOPLE



# Laurry Thilleman

## le retour aux sources

Sportive, animatrice télé, journaliste, podcasteuse... Rencontre avec une hyperactive qui a décidé de se recentrer sur elle-même.

PAR ELSA MARGOT. PHOTOS MARC PHILBERT. RÉALISATION VANESSA COQUET.

Gilet et pantalon en lin, Cos, b.o., colliers, bagues et bracelets, Pandora. Boots en cuir verni, AGL.

À Cosmo, il y a des personnalités qui nous tiennent particulièrement à cœur. Laury Thilleman en fait partie. Nous avons rencontré l'ex-miss France en 2021, pour un shooting « spécial sport » durant lequel elle avait conquis toute l'équipe. On était alors en pleine période de pandémie-couvre-feu-déprime, autant dire le moral pas au top, et l'énergie solaire de Laury nous avait reboostés comme jamais. Deux ans plus tard, elle nous fait de nouveau confiance pour notre couverture anniversaire. Avec la même générosité, le même dynamisme, mais l'envie, aussi, de prendre du recul sur sa vie à cent à l'heure. Ces derniers mois, Laury a traversé quelques coups durs qui l'ont fait grandir, mûrir, réfléchir. Mais qui ne l'empêchent pas de suivre son chemin, parsemé de projets comme autant de bonnes étoiles. Aujourd'hui, elle se livre comme une bonne copine, avec cette spontanéité et cette gentillesse qui la rendent si attachante.

## Fini la pression

Laury n'a pas arrêté ces douze dernières années. Surfeuse, fan de boxe et de Pilates, entrepreneuse, créatrice, la Bretonne de 31 ans s'est fait une place de choix dans l'univers cathodique, multipliant les émissions et les challenges, comme les Victoires de la musique, qu'elle a présentées seule et en direct en février dernier. Sa marque de vêtements, Parisienne et alors, cartonne, ses livres de développement personnel sont des succès, elle s'engage activement sur les réseaux sociaux pour défendre l'écologie au quotidien... Et puis bam, le corps qui lâche. Une première blessure au genou en surf, puis une fracture du tibia quelques mois plus tard en ski : voilà la belle obligée de se poser, avec béquilles et convalescence à rallonge. « Mon corps, ma tête et mon esprit avaient besoin d'une pause », confie-t-elle. Nécessaire – et finalement bénéfique : « On revient toujours différent d'une blessure. Cet arrêt m'a permis de ralentir, de me calmer. J'ai cessé de me mettre la pression. » Et elle a pris une décision : « Désormais, j'ai envie de faire uniquement ce qui me plaît. De trouver l'équilibre entre les moments d'intensité, d'adrénaline, et ceux de décompression, de respiration. »

## Un besoin d'introspection

Il y a deux ans, elle lance son podcast *Comment tu fais?*, dans lequel elle s'interroge sur ses doutes, sa vulnérabilité, ses périodes « down ». « J'ai toujours essayé d'être hyperpositive, c'est ma nature et c'est comme ça qu'on m'identifie. Mais j'ai eu envie de dire que moi aussi, j'ai des coups de blues, des coups de gueule, moi aussi, je peux faire un burn-out... Je ne suis pas tout le temps au top, et c'est normal. C'est sain d'avoir des failles, de les admettre et de travailler dessus. » Les témoignages qu'elle livre dans son podcast sont autant de pistes salvatrices pour partager, apprendre à déculpabiliser, et remonter la pente quand ça

va bof. Car si l'entrepreneuse garde toujours « le smile », elle reste consciente de sa chance et de ce qui compte vraiment dans la vie. « Pendant ma période de convalescence, j'étais en béquille et je ne pouvais rien faire, alors je suis retournée dans ma Bretagne natale. Je me suis ressourcée dans ma famille et devant l'océan, mon élément depuis toujours. J'ai réalisé un cheminement personnel, notamment sur ma quête de perfectionnisme et mon besoin, aujourd'hui, de m'écouter davantage. Ça m'a fait avancer. Finalement, je suis sortie plus forte et apaisée de cette année de ralentissement, de guérison. » Son quotidien, elle le partage entre Paris et la Bretagne : « C'est mon essence, l'endroit où je vais me recharger. »

## Retour aux premières amours

Aujourd'hui, Laury se concentre sur ce qui la fait vibrer : la musique, le divertissement, le sport. Elle a tourné à Marrakech un grand prime musical avec André Manoukian, *La Fête de la chanson à l'orientale*, qui sera suivi de *La Fête de la chanson française*, toujours sur France Télévisions. Mais l'événement qui allume des étoiles dans ses yeux, ce sont les futurs jeux Olympiques de Paris. Fin juillet, elle a présenté avec Laurent Luyat et Tony Estanguet *Paris 2024, le concert-événement* sur France 2, depuis le parvis de l'Hôtel de Ville, à Paris : un grand show réunissant artistes et sportifs, sorte de compte à rebours des festivités à un an des épreuves. « C'était dingue ! Il y avait Gims au sommet de la tour Eiffel avec Matthias Dandois, champion du monde de BMX... Le mix musique/sport a vraiment super bien fonctionné. Et j'ai pris toute la mesure de l'événement que vont représenter ces Jeux à Paris. » Laury, la dingue de sport, déjà présente sur les JO de Londres en 2012, compte bien prendre part à l'événement l'été prochain à Paris. « Les JO, d'habitude, c'est un événement qu'on voit de loin, à la télé... Là, c'est chez nous ! La cérémonie d'ouverture sera à ciel ouvert, le long des quais de Seine, c'est unique. J'ai envie de faire partie de cette fête, de vibrer avec les supporters, les sportifs, avec tous les Français. » Et la suite, elle la voit comment ? « Je veux me concentrer sur le métier de vivre, tout simplement. Comme vous le dites dans Cosmo, nos expériences nous transforment, à tous les âges de la vie. D'ailleurs, j'espère que vous serez là pour mes 50 ans ! » Chiche ? On prend les paris. ■

## UNE NOUVELLE AVENTURE AVEC PANDORA

Laury est désormais l'ambassadrice française de la marque de bijoux à succès, présente dans plus de cent pays. « Pour moi ce choix a été assez naturel, explique-t-elle. Pandora a un côté fédérateur. Parmi mes amies, on a toutes porté le bracelet avec le petit charms qui raconte une rencontre, un amour, un événement... Là, ce qui me plaît particulièrement, c'est la collection Signature, qui propose des bijoux épurés, design. Je me suis réapproprié la marque en tant que femme. »





B.o., colliers, bagues et bracelets, Pandora. Assistantes stylisme Clémence Caurette et Alice Peralta. Maquillage Delphine Ehrhart, MFT Agency. Coiffure Flavio Nunes, MFT Agency.



**Chaud dedans**  
Avec cette banane matelassée,  
notre téléphone et notre CB  
sont prêts à affronter le froid.

Bensimon, 59€.



**LES MILLE ET UNE  
FACETTES DE TOKYO**

Ce magnifique ouvrage nous embarque dans les coulisses de la capitale nippone. Bentos sophistiqués, combat de sumos... on plonge dans l'univers prolifique de la ville. On découvre des lieux peu ouverts au public : temples, jardins... et les adresses confiées par des artistes locaux. *Tokyo Chic*, d'Andrea Fazzari, éd. Assouline, 105€.



**DUO DE CHOC**

Christian Lacroix signe une nouvelle collection colorée et poétique pour Desigual. À partir de 60€.

# COSMO

Des séries, des films,  
du son... nos 40 bonnes  
idées du mois.

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

**BON PLAN  
ON CHOUCHOUTE NOS CHEVEUX**

Le contouring dans la chevelure? Tchip Coiffure l'a fait! L'idée? Mettre en valeur notre visage par un jeu de mèches qui viennent illuminer notre minois. Pour celles qui souhaitent un service plus classique avec shampoing, coupe, brushing, couleur, c'est possible avec les forfaits tout compris. Et pour se payer ce petit relooking sans se ruiner, on profite de 10 % de réduction sur ces forfaits et sur présentation de ce magazine ou avec le code promo COSMO10, [tchip.fr](http://tchip.fr).



**RETOUR EN ENFANCE**

On peint nos ongles en rose pastel, lilas ou bleu ciel avec les Barbapapa. Coffret Manucurist x Barbapapa, 59€.



**D'OR ET D'ACIER**  
Des b.o. dépareillées pour être à la pointe du style. Justine Clenquet, 75€.



**À NOTER DANS SON AGENDA !**

Pour fêter ses 50 bougies, Cosmo organise une pyjama party XXL le 17 novembre prochain ! Au programme de cette soirée SleepOver : du son, des gourmandises, des cadeaux, des bonnes marrades et une nuit à l'hôtel parisien Mob House en compagnie de votre BFF.



Pour réserver sa place, on se connecte illico sur [cosmopolitan.fr/anniversaire](https://www.cosmopolitan.fr/anniversaire).



**ULTRA-VIOLET**

On entre dans la danse de Messika qui sort une nouvelle collection de bijoux tout en diamants. Ça va shiner ! Move Collections, Messika, prix sur demande.

# SCOOPS



**LE SON UPGRADÉ**

Beats by Dre revisite son iconique casque audio: 40 heures d'autonomie, un son plus clair, une couleur marron glacé... Un perfect ! Beats Studio Pro, 400€.

ISABELLE BONJEAN, DR.

**Sculptural**  
**Pour une touche arty dans notre salon.**

Vase en dolomite, [themasie.com](https://www.themasie.com), 26€.



**JOLIE PLUME**

Les dessins pop de l'artiste Keith Haring se tapent l'incruste sur notre stylo-bille. Pas mal pour signer nos contrats ! Caran d'Ache x Keith Haring, à partir de 49€.

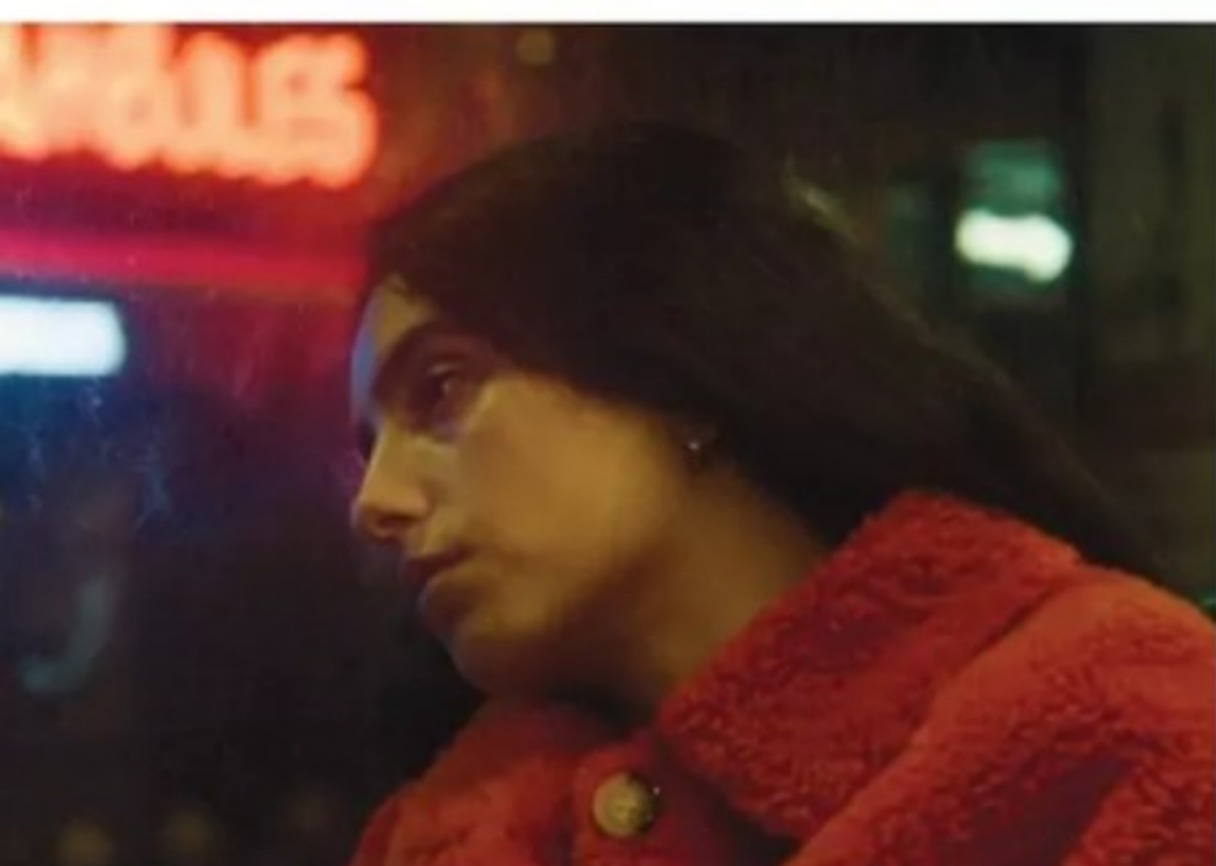




«**KILLERS OF THE FLOWER MOON**» de Martin Scorsese. Au début des années 1920, la communauté des Indiens Osage s'est enrichie grâce au pétrole découvert sur son territoire. Étrangement, ses femmes sont victimes de meurtres... Dans ce récit très sombre, parfois brutal, de l'Histoire américaine, Martin Scorsese fait une nouvelle fois preuve de sa maestria, narrative et visuelle. Il offre des partitions sur mesure à ses deux acteurs fétiches : Leonardo DiCaprio, surprenant en mauvais garçon bas du front, et Robert De Niro, terrible manipulateur. Le 18 octobre.



«**LE RÈGNE ANIMAL**» de Thomas Cailley. Le monde est touché par un étrange mal qui transforme les êtres humains en animaux. Quand sa femme est touchée, un père de famille traverse la France avec son fils pour être auprès d'elle. Un choc visuel et émotionnel qui mêle habilement les genres ! Il y est question du sens de la famille, de l'amitié, de ce qui fait de nous des monstres... Tout ça avec sensibilité, humour, et beaucoup d'effets spéciaux étonnants. Le jeune Paul Kircher (*Le Lycéen*) y est épatant. Notre coup de cœur.



«**LE RAVISSEMENT**» d'Iris Kaltenbäck. Sage-femme investie, Lydia se fait brusquement plaquer par son copain. Elle peut compter sur le soutien de sa meilleure amie, qui lui annonce qu'elle va devenir maman. Un événement dont la jeune femme en mal d'amour va se servir pour se trouver un nouvel homme. On est vite captivé par ce personnage étrange, à la fois fragile et tenace, qui cherche à tout prix à mettre fin à une solitude qui la malmène. Quitte à multiplier les maladresses... Le jeu solaire de Hafsia Herzi nous pousse à lui pardonner. Le 11 octobre. M.H.

**LA BONNE ADRESSE DU MOIS**

On réunit les copines et on booke une salle chez This is Blind Test pour une soirée musicale. Toutes équipées d'un smartphone, on crie le nom de l'artiste et le titre dès qu'on reconnaît les premières notes. Grâce à la reconnaissance vocale, pas d'erreur possible : le smartphone capte les bonnes réponses au centième de seconde près. Plus de 6 000 titres et 60 playlists pour s'ambiancer... This is Blind Test, à Paris, Marseille, Rennes, Bordeaux, Dijon, Lyon, à partir de 11 € par personne, [thisisblindtest.com](http://thisisblindtest.com).

**Dominatrix**  
On ajuste les sangles et on la joue provoc.



Sac à dos, Jenny Hytönen, aux Galeries Lafayette, 150 €.

**DOC**  
«**ALEXIA, AUTOPSIE D'UN FÉMINICIDE**»



de Thomas Chagnaud. L'assassinat de l'employée de banque, retrouvée morte le 30 octobre 2017, est l'une des affaires judiciaires les plus intrigantes et les plus médiatisées de ces dernières années. Notamment en raison de la personnalité complexe du meurtrier, Jonathann Daval, mari de la victime, condamné en 2020 à vingt-cinq ans de prison. Cette série documentaire en quatre épisodes raconte l'histoire du point de vue des parents d'Alexia, qui disent leurs vérités jusque-là jamais dévoilées sur le drame. Un drame qui fait écho à ceux de ces femmes qui meurent chaque jour sous les coups de leurs conjoints. À partir du 15 octobre sur Canal+Docs.

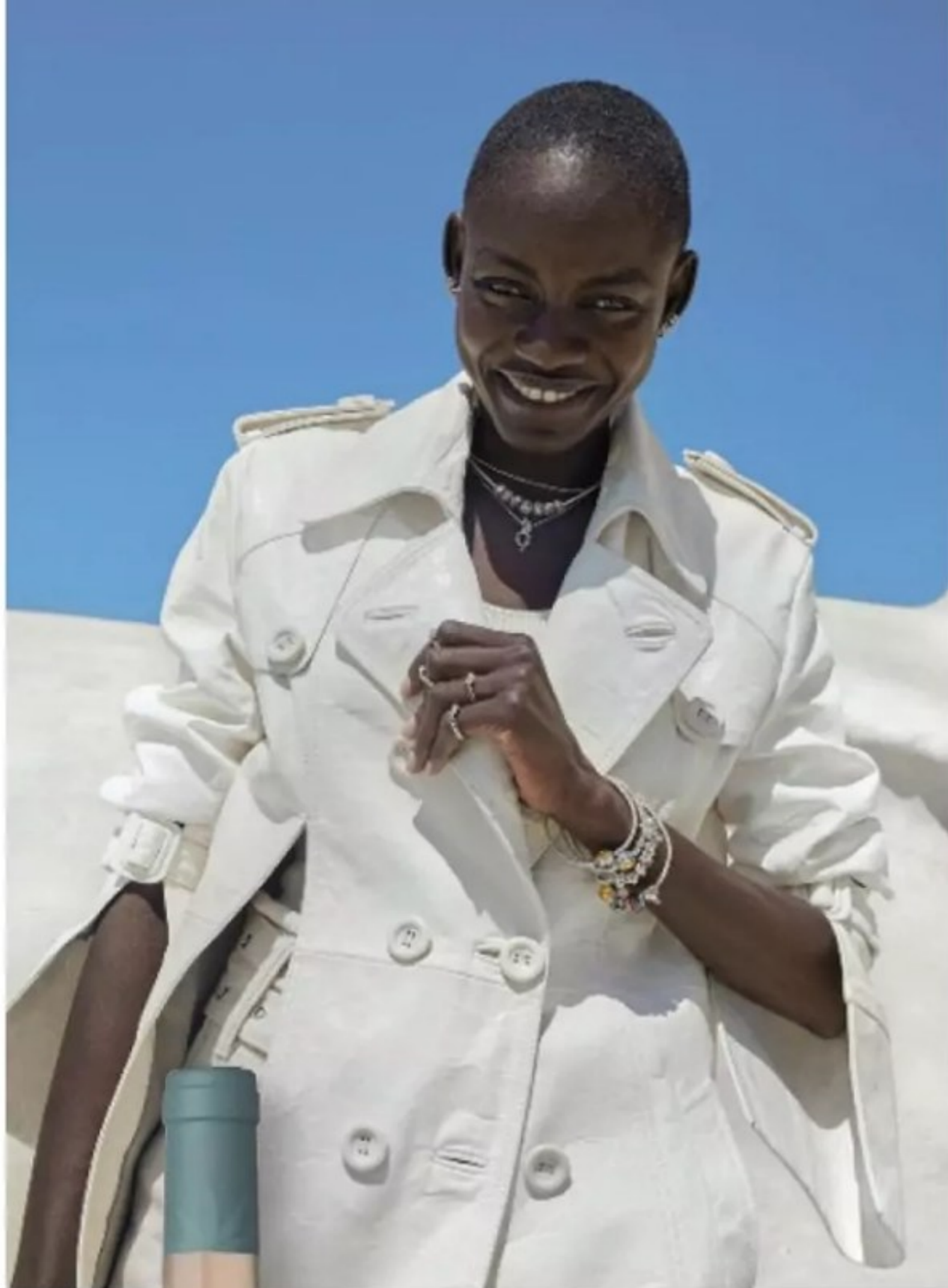


**ON VEUT !**  
Une doudoune à imprimés graphiques pour ne pas se fondre dans la masse. Stella Forest, 315 €.



**UN CAPPUCCINO, S'IL VOUS PLAÎT !**  
Dans cette machine à café connectée, 50% au moins de plastique recyclé, des dosettes compostables et des sachets recyclables. Dolce Gusto Neo, Nescafé, 169 €.

ANTOINE MAGNIEN, © MELINDA SUE GORDON, © MACT PRODUCTIONS-MARIANNE PRODUCTIONS-JPG FILMS-BNP PARIBAS PICTURES, © 2023 NORD-OUEST FILMS-STUDIOCANAL-FRANCE 2 CINEMA-ARTEMIS PRODUCTIONS, © STUDIO FACT MEDIA GROUP, DR.



JEAN-CLAUDE LOTHER, CURIOSA FILMS, STEVE GULLICK, DR.

**WINTER IS COMING!**

Pandora célèbre la série *Game of Thrones* avec une collection de bijoux inspirés des familles Stark et Lannister. À partir de 49€.

**Tchin!**  
**À l'apéro, on troque le spritz contre ce vin infusé au CBD pour un effet 100 % relaxant.**

Cabochard, Maison Le Star, 15 € la bouteille.

**CONCERT PJ HARVEY**

La diva rock et guitariste culte revient sur scène livrer la quintessence de son dernier album, *I Inside the Old Year Dying*, plus sobre que son précédent, qui parle d'été, de mort et de renaissance. On court l'applaudir les 12 et 13 octobre à l'Olympia, à Paris.



**5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR**

On fond devant ces bougies en forme d'aubergine, d'artichaut... Fabriquées à la main, [lavantgardiste.com](http://lavantgardiste.com), 20 € l'une.



**SÉRIES**

« **SOUS CONTRÔLE** ». Présidente d'une ONG, Marie Tessier se voit confier le ministère des Affaires étrangères (photo). Sans aucune expérience politique ni diplomatique, la voilà confrontée à une prise d'otages au Sahel qui la met sous le feu des médias... On se délecte des tribulations de cette humanitaire, qui écoute son cœur plutôt que la raison d'État. Léa Drucker donne libre cours à sa formidable fibre comique dans cette fable sur le difficile exercice du pouvoir, dont on savoure les situations ubuesques et les personnages furieusement décalés. Un prix de la Meilleure série française à Séries Mania bien mérité. Le 5 octobre sur Arte.

« **LESSONS IN CHEMISTRY** ». Au début des années 1960, Elizabeth Zott, brillante ingénieure, est réduite à jouer les assistantes dans le laboratoire de ses confrères masculins à la prestigieuse université de Hastings. Elle fait la connaissance du professeur Calvin Evans, un génie : un jeune homme tout aussi mal à l'aise qu'elle en société, mais qui lui offre la chance de travailler à ses côtés. Dans la lignée de *Mad Men*, Brie Larson donne toute sa complexité à ce bout de femme torturé et sans filtre, qui tente de tracer son chemin dans une Amérique conservatrice et paternaliste. Tout ça dans des décors sixties chics et colorés. Le 13 octobre sur Apple TV+.

« **D'ARGENT ET DE SANG** ». Un inspecteur des douanes se lance aux trousses d'un trio d'escrocs qu'il soupçonne de vouloir voler des millions d'euros à l'État français grâce la nouvelle taxe carbone. Pour sa première série, le scénariste et réalisateur Xavier Gianolli (*Illusions perdues*) met en scène un passionnant jeu du chat et de la souris entre un magistrat obsédé par sa mission et des voyous aussi malins que grandes gueules. Face à Vincent Lindon, impressionnant de raideur, Niels Schneider impose sa fougue dans le rôle d'un homme d'affaires qui ne doute de rien. Le 16 octobre sur Canal+. M.H.



**Trick or treat!**  
**On sort les friandises, c'est bientôt Halloween!**

Sucettes au chocolat, Le Comptoir de Mathilde, 4,50€ les 3.



**C'EST TOUS LES JOURS LE PRINTEMPS...**

Avec cette doudoune sans manches qui réchauffe aussi notre humeur. Pyrenex, 380€.



**TEMPS CALME**

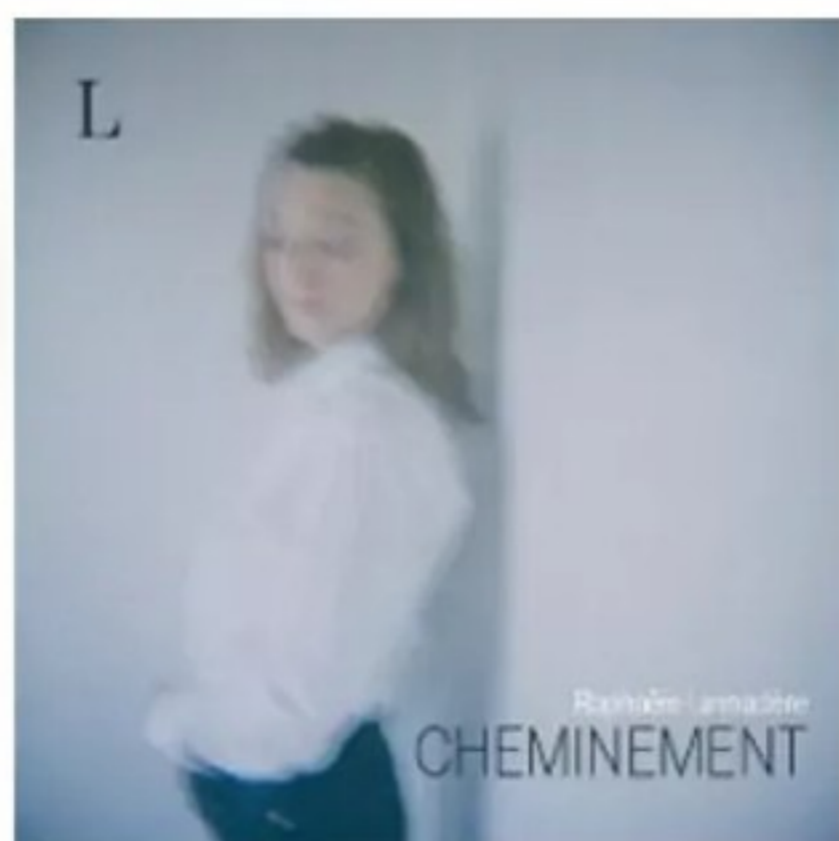
Un petit coussin à glisser sous la nuque pour soulager les cervicales et lire avec un max de confort. Petits Cadors, 65€.

**RODRIGO, AS-TU DU CŒUR ?**

La superbe actrice et chanteuse Olivia Rodrigo, lauréate de trois Grammy, revient avec un nouvel album et un clip intrigant : *Vampire* (Polydor). Une revenge song très post #MeToo sur un amant toxique, « un mec cool qui a réussi » et lui a fait subir « six mois de torture » sentimentale. Saignant !



**AU RÉVEIL.** L'hiver sera smooth grâce à **Jorja Smith**, la divine diva anglaise à la voix aussi veloutée qu'une fourrure de chaton. Celle qui a collaboré avec les plus grands – Drake, Kendrick Lamar, Kali Uchis – sort un deuxième album aux moelleuses rythmiques soul, jazz et funk et au groove irrésistible. Un vrai bijou sonore qui raconte l'évolution de ses relations amicales et sentimentales. *Falling or Flying* (FAMM/ Because).



**DANS LE BAIN.** Sa voix presque enfantine a le don de convoquer à volonté la joie, la mélancolie et la douceur de vivre. Un talent particulier qui fait de **L**, alias Raphaëlle Lannadère, l'une des plus singulières chanteuses françaises. Avec son nouvel album, *Cheminement* (L est au bois/ Horizon Musiques), rock et subtil, elle embrasse musique et poésie dans un même élan et nous donne à rêver.



**AU LIT.** Marc Mezergue, alias **Mezerg**, trentenaire originaire de Bordeaux, étonne avec des clips où on le voit jouer seul du thérémine – cet instrument bizarroïde qui produit des sons sans que l'instrumentiste n'ait besoin de le toucher –, de la grosse caisse et du piano. Formé aux claviers à 16 ans, il s'est vite entiché des musiques électroniques en arrivant à Paris et offre un premier EP entraînant et cinématographique qui passionne par son inventivité. Votez Mezerg ! *Extended Play* (MZRGR Records/ Believe). F.T.

**PRESSING À LA MAISON**

En quelques secondes, on défroisse tous nos vêtements avec ce nouveau steamer portable. Le must ? Il fait disparaître les odeurs et les bactéries, pour des fringues comme neuves ! Cirrus x Handled Steamer, 130€.



CD

ZAMAR VELEZ, DR.

# DES BIJOUX ET DES ÉMOTIONS

S'ils sont le reflet de notre style, les bijoux sont aussi le symbole de nos émotions. Grâce à Pandora, tous les instants clés de notre existence se déclinent en précieuses créations, et se portent au quotidien comme autant de rappels à vivre pleinement notre vie.

## AUTHENTIQUES, NATURELLES ET FORTES

Cacher nos émotions ? Oh que non ! À l'image de Laury Thilleman, nouvelle ambassadrice Pandora qui vit sa vie à fond, on revendique haut et fort nos sentiments en habillant notre peau de bijoux qui nous ressemblent. Minutieusement travaillées à la main, d'après un savoir-faire associant tradition et innovation technique, les créations Pandora offrent d'infinies possibilités de styles et d'interprétations. Avec leurs détails délicats, chaque bijou de la marque danoise raconte une belle histoire : la nôtre, celle qui nous rend plus fortes et nous fait vibrer chaque jour.

Pandora, c'est aussi une histoire d'engagement, parfaitement incarnée par Laury Thilleman, qui s'implique pour une mode plus durable et une planète mieux préservée. L'argent et l'or utilisés pour la confection des bijoux de la marque sont recyclés à hauteur de 61 % et le seront à 100 % d'ici 2025. Pandora s'est également engagée à réduire de moitié son empreinte carbone à l'horizon 2030 dans le but d'atteindre la neutralité carbone. Pour des bijoux chargés de sens que l'on est fières de porter au quotidien.



## Or et argent

Bagues, bracelets, colliers, boucles d'oreilles... avec Pandora, les bijoux se collectionnent et se portent en accumulation pour offrir toujours plus de pep's à notre allure. Or et argent, les matériaux se mélangent un peu, beaucoup, passionnément... mais surtout en toute liberté ! Sans suivre de règle préétablie, juste en se laissant guider par notre personnalité, nos envies et nos émotions, et par toutes les jolies aventures qui font scintiller la vie.

Argent 925/1000\*, métal doré à l'or 585/1000\*, métal doré à l'or rose 585/1000\*. Collections Moments, Signature, Timeless et Pandora ME.



**JUSQU'AU 7 JUILLET 2024 DANS LE LIT DE LA BIODIVERSITÉ**

Si on n'a rien suivi pendant les cours de SVT, cette expo nous offre une séance de rattrapage sur la vie sexuelle des plantes et des animaux. On découvre que la sexualité des primates, des fleurs ou des lions est pleine de créativité. De quoi nous donner des idées... **Sex-appeal, la scandaleuse vie de la nature**, à partir du 14 octobre, Muséum de Toulouse, [museum.toulouse-metropole.fr](http://museum.toulouse-metropole.fr)

**JUSQU'AU 21 AVRIL 2024 UN PEINTRE CHÉRI**

C'est une voix qui porte et un coup de pinceau que l'on reconnaît entre mille. Chéri Samba, grand artiste congolais, a commencé sa carrière comme peintre d'enseignes publicitaires à Kinshasa avant de signer des toiles de son propre nom. Engagé, il peint la vie de tous les jours mais aussi les conflits sociaux et poli-



**JUSQU'AU 28 JANVIER 2024 ET... ACTION!**

Agnès Varda, figure majeure de la Nouvelle Vague, est l'une des rares femmes de son époque à s'être imposée comme réalisatrice. La Cinémathèque rend hommage à l'une des têtes pensantes du cinéma français, avec plus de 40 œuvres à son actif. Militante, féministe, artiste plasticienne, on s'immerge dans son univers polymorphe et engagé. **Viva Varda !**, à partir du 11 octobre, [cinematheque.fr](http://cinematheque.fr)

**À ne pas rater**

**ce mois-ci**  
Une expo immersive sur Zidane, la tournée de *West Side Story*, une rétrospective de Chéri Samba...

PAR SOPHIE BILLAUD



tiques. À partir du 17 octobre, le musée Maillol lui consacre une rétrospective, avec plus de 50 œuvres colorées qui témoignent de l'Histoire. **Chéri Samba, dans la collection Jean Pigozzi**, [museemaillol.com](http://museemaillol.com)



**JUSQU'AU 31 DÉCEMBRE WEST SIDE STORY DEBARQUE EN FRANCE**

Les deux mythiques bandes rivales de New York s'affrontent sur les planches du théâtre du Châtelet. Ce classique de la comédie musicale nous téléporte directement dans les années 1950. Durant 2h 40, on profite d'un spectacle de haute volée avec une vingtaine de musiciens et trente artistes. La tournée se poursuit dès 2024 à Bordeaux, Lyon, Rouen et Nantes. On fonce! **West Side Story**, à partir du 20 octobre, [chatelet.com](http://chatelet.com)



**JUSQU'AU 7 JANVIER 2024 QUE DES NUMÉROS 10 DANS MA TEAM**

Fan de Zizou ? C'est par ici que ça se passe ! À la Philharmonie de Paris, une expérience immersive nous plonge dans la tête du footballeur. Dix-sept écrans géants diffusent la retransmission d'un match où toutes les caméras étaient braquées sur lui. Les frappes, sa respiration, les chants des supporters... c'est comme si on y était. **Zidane, un portrait du XXI<sup>e</sup> siècle**, à partir du 5 octobre, [philharmoniedeparis.fr](http://philharmoniedeparis.fr)

**JUSQU'AU 14 JANVIER BIENVENUE À BOLLYWOOD!**

L'Inde est le plus gros producteur de cinéma au monde avec plus de 2 000 films qui sortent tous les ans. Pour comprendre l'histoire et le fonctionnement de cette industrie, le musée du Quai Branly revient sur les racines du cinéma indien à travers une grande expo à Paris. **Bollywood superstars : histoire d'un cinéma indien**, [quaibrantly.fr](http://quaibrantly.fr)

AESCHIMANN GENEVA, © JOHAN PERSSON, COURTESY FRANCESCA GALLOWAY, DR.

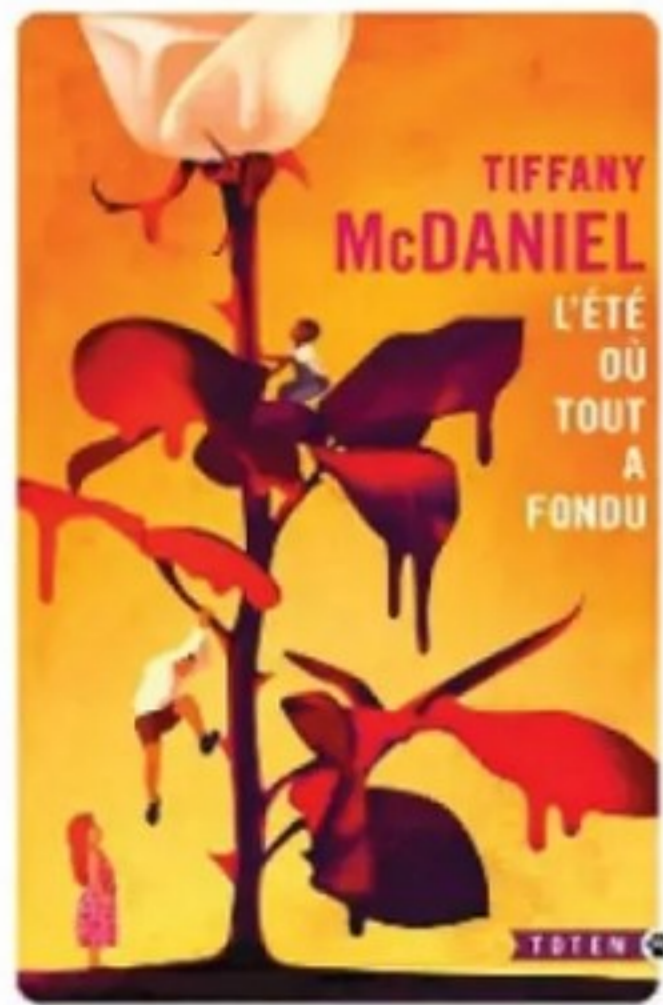




# PANDORA

FOR EVERY STORY

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



**INCANDESCENT  
L'ÉTÉ OÙ TOUT A  
FONDU DE TIFFANY  
McDANIEL**

En 1984, dans une petite ville de l'Ohio, un procureur obsédé par la justice invite le diable à venir lui rendre visite. C'est alors que débarque un enfant aux yeux bien trop verts. Et voici que sous une chaleur infernale, la communauté méfiante subit de mystérieux événements... Dans un conte au scénario virtuose et à l'écriture poétique, l'autrice du merveilleux *Betty* traite de ce qui divise le monde et broie le cœur des humains. Haletant. (Totem, 464 p., 12 €)



**ADOLESCENT  
L'EFFET TITANIC  
DE LILI NYSSSEN**

C'est l'histoire de l'amour fou qui naît entre Flora et Zak. Au Havre, entre la plage et le bitume, ils n'auraient pas dû se rencontrer, et pourtant... Par la suite, leur amour si beau et si grand n'aurait jamais dû prendre fin, et pourtant... Mais qui nous raconte cette histoire? Qui se cache derrière la voix de cette narratrice? Et que se joue-t-il pour elle dans les méandres de cet amour aussi passionné que fulgurant? Un premier roman original et poétique. (Pocket, 216 p., 7,70 €)



**POLITIQUE  
LES EXPORTÉS DE  
SONIA DEVILLERS**

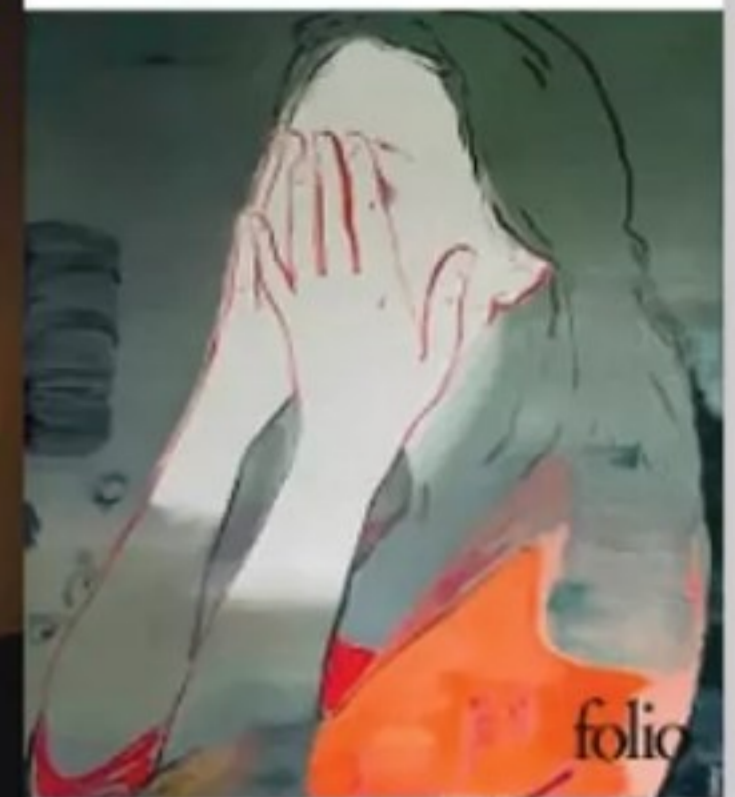
L'autrice est la petite-fille d'un couple de Roumains émigrés en France en 1961. En faisant des recherches sur le passé de ses grands-parents, Sonia Devillers découvre une sombre page de la guerre froide, très éloignée du discours officiel roumain. Il s'avère que les membres de sa famille, comme beaucoup d'autres juifs qui voulaient fuir le régime communiste, ont été sans le savoir échangés contre du bétail. Vendus en échange de porcs en majorité. Une enquête édifiante, une histoire familiale très touchante. (J'ai Lu, 256 p., 7,60 €)



**INTERDIT  
L'HOMME QUE JE  
NE DEVAIS PAS  
AIMER D'AGATHE  
RUGA**

Quand elle rencontre Sandro, Ariane n'a aucune raison d'être sensible à son charme. Elle est heureuse en couple et comblée par ses trois enfants. Mais le regard de cet homme, éloigné d'elle en tous points, fait tanguer son embarcation et la fait chavirer dans un autre monde. Celui de l'amour fou, irrationnel et destructeur. Ariane est tombée amoureuse comme on tombe malade. Ce roman, chronique d'une mort annoncée, se dévore d'une traite. (Le Livre de Poche, 192 p., 7,70 €)

**Marie Darrieussecq  
Pas dormir**



**INSOMNIAQUE  
PAS DORMIR  
DE MARIE  
DARRIEUSSECQ**

Depuis la naissance de ses enfants il y a une vingtaine d'années, Marie Darrieussecq a la malheureuse expérience des nuits sans sommeil. Ces moments suspendus éveillent chez elle angoisses et fantasmagories. Au fil des pages, elle liste avec humour tous les remèdes qu'elle a essayés, sans rien cacher de leurs écueils. Elle convoque aussi la littérature et ses grands insomniaques. Mais au-delà de guérir de ce mal ou juste de le comprendre, c'est la limite tenue entre rêve et réalité qui est ici explorée. (Folio, 320 p., 9,20 €)

F. Scott  
**Fitzgerald**  
L'étrange histoire  
de Benjamin Button



LE CLASSIQUE

**L'ÉTRANGE HISTOIRE DE BENJAMIN BUTTON DE FRANCIS SCOTT FITZGERALD**

Ce récit suit la vie à rebours de Benjamin Button, né à 70 ans et rajeunissant au fil des ans. Pendant que le monde vieillit, Benjamin redevient un enfant. Il tombe amoureux, mais avec sa femme leurs chemins se croisent. Ce roman explore le passage du temps et le rapport à la mort en faisant coexister l'extraordinaire et le quotidien. (Folio, 112 p., 3 €)

3 ROMANS À PICORER  
SELON L'HUMEUR POUR...

**DANSER**  
*Comme nous brûlons*, de Lisa Balavoine  
Écrit en vers libres comme *Un garçon c'est presque rien*, son ouvrage précédent, Lisa

Balavoine nous emmène à Marseille dans une classe de danse-étude. Déracinée de son Nord natal, Blanche, 16 ans, timide et effacée, va découvrir l'amitié, l'amour et leurs risques. Un très beau roman sur le désir et l'émancipation. (Rageot, 250 p., 16 €)



**PROTÉGER**  
*Les Grandes Nacres*, de Catherine Baldisserri  
Sur une île de la Méditerranée, Efisia a appris de sa grand-mère

l'art de tisser la soie marine avec le byssus, le fil qui permet aux grandes nacres de s'ancrer dans le sable. Comment faire perdurer ce pacte avec la nature ? En transmettant son savoir à Rosalia, sa petite-fille... (Julliard, 176 p., 19 €)



**SOUTENIR**  
*Les Mots de maman face au cancer*, d'Emmanuelle Schaedelé-Giroire et Valérie Assirvaden  
Validé par une psychologue et un oncologue, ce récit nous fait partager le quotidien d'une famille, dans le bonheur puis dans l'épreuve, jusqu'à la rémission. Nous suivons chaque étape du cancer grâce à des mots illustrés avec délicatesse. Une partie des bénéfices sera reversée à l'association Tout le monde contre le cancer. (Et ma plume, 46 p., 14,90 €)



## Les fleurs aussi ont une saison

Cécile, jeune maman, se promène avec ses enfants dans un cimetière, et cette balade insouciante pour eux est l'occasion pour elle de leur parler enfin. Elle leur raconte comment, alors qu'elle était enceinte de quelques semaines seulement de sa fille aînée, elle a perdu coup sur coup sa grand-mère, sa mère et sa sœur, à quelques semaines d'intervalle. Quelle idée de mourir comme ça en série?! Dans une bande dessinée pleine de tendresse et d'humour, nous revivons la grossesse de Cécile ponctuée d'autant d'enterrements que d'échographies. Elle nous fait au passage le cadeau des magnifiques portraits des trois femmes de sa vie. Au fil des pages, et grâce à un trait très doux, comme Cécile durant cette grossesse mouvementée, on rit et on pleure. Une bande dessinée à offrir à ceux qu'on aime. *Les fleurs aussi ont une saison*, de Camille Anseume et Cécile Porée, éd. Delcourt, 240 p., 95 €.

### LE LIVRE AUDIO



#### NOS PÈRES, NOS FRÈRES, NOS AMIS DE MATHIEU PALAIN, LU PAR L'AUTEUR

Poursuivant son passionnant travail précédemment illustré dans son podcast *Des hommes violents*, Mathieu Palain a passé quatre ans à assister à des groupes de parole et à des auditions judiciaires. En mesurant leur déni ou leur difficile prise de conscience, il est allé au plus près des acteurs de la violence masculine pour nous en livrer un état des lieux immersif et nécessaire. (Audible, 4h43, 19,99 €)

PAR MARINETTE LÉVY



LE REGARD PARAÎT  
**10 ANS PLUS JEUNE**<sup>(1)</sup>

# NUXE

PARIS



## Super Serum [10] Yeux

INNOVATION REGARD

CORRECTION 360°

- RIDES
- CERNES
- POCHEs
- MARQUES DE FATIGUE

REGARD  
COMME RAJEUNI  
POUR

97%<sup>(3)</sup>  
DES  
UTILISATEURS

TESTÉ SOUS  
CONTRÔLE  
DERMATOLOGIQUE

SOINS FORMULÉS  
ET FABRIQUÉS EN  
FRANCE



NUXE  
PARIS

Super Serum [10]

Yeux

LE CONCENTRÉ YEUX  
ANTI-ÂGE UNIVERSEL

Toute l'efficacité anti-âge de notre Sérums visage N°1<sup>(4)</sup>, maintenant pour vos yeux. Un soin d'exception enrichi en acide hyaluronique naturel, micro-billes d'huiles végétales fractionnées et caféine végétale. Concentré d'innovation, il offre une correction 360° sur tout le contour de l'œil et une performance anti-âge puissante : le regard paraît 10 ans plus jeune<sup>(1)</sup>.



Roi de la blague avec son JT loufoque dans *Quotidien*, sur TMC, il n'épargne personne, pas même lui. Il revient sur scène avec son nouveau one-man show hilarant, *Passé Simple*.

## Pablo Mira



En quatre minutes (douche comprise), barbe de hipster et cheveux gominés, ce champion de l'autodérision et de la vanne qui tue essore l'actualité trois fois par semaine dans *Quotidien*, sur TMC. « L'apéro, la position sexuelle préférée des Marseillais », « Jésus est de retour et il est sur Twitch », « Tom Cruise, vers l'infini et au-delà »... Les blagues fusent et Pablo Mira se lâche, tel un kamikaze de la déconne, devant un public conquis. Joint en août pendant ses vacances au Japon, l'humoriste, qui rempile à la rentrée avec le même JT délirant, se réjouit de son succès : « Étrangement, j'ai eu la saison la plus dure, car le niveau d'écriture était très exigeant, mais aussi la plus gratifiante : j'ai trouvé mon public. » Contrairement à ce qu'on pourrait croire, sa chronique est un travail d'équipe : « Ce serait impossible de produire quinze bonnes vanes trois

fois par semaine, dit-il. Et puis quand on est seul, à cause de la fatigue ou de l'ego, on perd le recul sur ses textes. » À la maison, quand il était enfant, le ton était déjà plutôt à la galéjade, même si ses parents n'exerçaient pas des professions très fun. « Ma mère a bossé dans un service de contentieux de prévoyance retraite, et là on est plus sur la dépression, explique-t-il. Mon père a été très longtemps coursier, puis commercial dans l'outillage de plomberie. » Le petit Pablo, lui, se découvre un esprit de repartie à l'adolescence avec sa bande de potes. « Ça taillait dans tous les sens, un exercice pour lequel j'avais des facilités », avoue-t-il. D'abord journaliste sérieux à la télé, il a son épiphanie humoristique en découvrant *Le Gonafi*, alors balbutiant, en 2012, et se met à livrer des articles pour ce site satirique avant de s'associer avec son créateur, Sébastien

Liebus. « C'est l'expérience d'une vie. On a vu le média exploser, un article comme "85 % des hommes pensent que le clitoris est un modèle de Toyota" a même été repris par une agence italienne équivalente à l'AFP. » Son ton fait un temps merveille sur des plateaux télé, comme *Le Grand Journal* sur Canal+ ou *Polonium* sur Paris Première, avant de prendre racine à *Quotidien*. Et il lance sur scène son nouveau one-man show grinçant sur les années 1990, au Palais des Glaces. « J'y parle de mes années 1990, avec les boys bands, Michael Jackson, les gadgets, les vêtements absurdes... Bizarrement, ce qui marche le plus, c'est le sketch sur les "bonbons à l'amiante", ces sucreries chimiques typiques des 90's. » Des bonbecs aussi acides que l'humour dévastateur de notre chouchou : décidément, on ne résiste pas à Pablo Mira. ■

### SON ACTU

*Passé simple*, au Palais des Glaces à Paris, puis en tournée en France. Et dans *Quotidien*, sur TMC, avec sa chronique 4 minutes douche comprise.

### SON STYLE

« En ce moment, je suis dans un cycle jean 501 trouvé en fripe, tee-shirt années 1990, Converse et casquette. Pourquoi la casquette ? Je ne sais pas. Je pense que je veux ressembler au Bruce Willis des années 1990 ».



### SA FEMME IDÉALE

« Elle doit avoir de l'humour, de l'érudition, de la sensibilité, des yeux incroyablement verts. Tout ce que possède la fille qui vit avec moi depuis trois ans et qui me supporte au quotidien. »



### SON ANECDOTE

« À chaque fois que je fais une date dans les Côtes-d'Armor, il y a des gens bourrés dans la salle. La dernière fois, c'était à Erquy, j'avais un premier rang de gens bourrés qui faisaient un bruit d'enfer, j'étais Felindra calmant les lions dans *Fort Boyard* pendant une heure trente. »



Achetez là!

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

## LA MUSIQUE QU'ELLE ÉCOUTE EN BOUCLE...

«La chanson *Dis-moi que tu m'aimes* de Zaho de Sagazan me rend complètement folle.»

**Cosmo like...** Un casque futuriste pour profiter d'un son de haute qualité, et respirer un air purifié grâce à une visière amovible. Dyson Zone, [dyson.fr](https://www.dyson.fr), bleu/argent, 899 €, ou bleu/cuivré, 959 €.



## SON OBJET INDISPENSABLE...

«Mon téléphone! Mais j'imagine que c'est le cas de tout le monde, non?»

**Cosmo like...** Un câble pour recharger notre portable et agir pour la bonne cause: dans le cadre d'Octobre Rose, 1 € est versé à la Ligue contre le cancer. Câble lightning ou USB-C, [boulangers.com](https://www.boulangers.com), à partir de 9 €.



## SA DERNIÈRE APPLI TÉLÉCHARGÉE...

«Pour enrichir mon vocabulaire, j'utilise Le mot du jour et je découvre de nouvelles définitions.»



# Vernis Rouge



Pour chanter mais aussi pour s'emparer de sa féminité, Manon Debs a choisi Vernis Rouge comme nom d'artiste. «J'ai eu beaucoup de difficultés à me sentir femme. C'est sur scène que j'ai osé exprimer ma sensualité, parler d'amour et de mon homosexualité.» Manon grandit au Liban mais quand la guerre éclate en 2006, elle est contrainte de s'expatrier en France. Cette artiste n'est pas du genre à baisser les bras face aux épreuves de la vie: «Après chaque coup dur, je redouble d'efforts.» Durant son enfance, elle est bercée par les voix de Barbara, Édith Piaf, Dalida, et apprend à jouer du piano. Aujourd'hui, elle décide de chanter l'amour sous toutes ses formes. «Dans mon second EP *Corps sauvages*, j'évoque les sentiments, le sexe ou les jeux de pouvoir.» Une chanteuse à suivre de près et à applaudir en tournée dès 2024. [@vernissrougemusic](https://www.instagram.com/vernissrougemusic) ■

PAR MANON PIBOULEAU



## SON DUO DE RÊVE...

«J'adore Clara Luciani. Et dans un genre totalement différent: Jul! J'aime bien son style de musique rentre-dedans et ses punchlines.»

**Cosmo like...** Un compagnon qui nous suit partout: le nouveau Tamagotchi se porte comme une montre, se connecte via Wifi et donne accès à plein de jeux. Tamagotchi Uni, [amazon.fr](https://www.amazon.fr), 80 €.



## ELLE FOLLOW...

[@lorene.k\\_](https://www.instagram.com/lorene.k_): «Elle propose du contenu déco, en particulier de la brocante. C'est vraiment génial.»

[@sayedofficial](https://www.instagram.com/sayedofficial): «C'est une marque de vêtements lancée par une créatrice de talent. Elle a même inventé sa propre nuance de bleu!»



ET @SAYEDOFFICIAL, DR.

## SON FOND D'ÉCRAN...

«Celui d'accueil, c'est mon père et moi. Et pour l'écran de veille: une photo de mon concert à la Boule Noire, à Paris.»

**Cosmo like...** Après le show, on prend une bonne douche: ce tapis de bain connecté analyse notre masse corporelle et propose des exercices pour rester en bonne santé. BBalance, [bbalance.io](https://www.bbalance.io), 349 €.

CAPTURES D'ÉCRAN INSTAGRAM.COM @LOREN.K\_



REVLON x COSMOPOLITAN

# Revlon

## FÊTE LES 50 ANS DE COSMOPOLITAN



### FINI MAT ET CONFORT IMPECCABLE ALL DAY LONG

Cela fait déjà 50 ans que Cosmo accompagne les femmes dans leur quotidien. Tout comme Revlon, qui, depuis toutes ces années, imagine des rouges à lèvres **aux couleurs audacieuses et aux textures toujours plus recherchées**. Cet automne encore, la marque innove avec le nouveau ColorStay Suede Ink™, un *lipstick* au fini mat ultra-pigmenté qui comble toutes nos envies de bouche parfaite !

Rouge, corail, rose, *nude* ou marron, son tube se décline en plusieurs teintes vibrantes qui conservent leur intensité toute la journée grâce à une technologie longue tenue et sans transfert. Siroter, grignoter, bécoter : avec lui, on peut tout faire sans écorcher notre bouche d'enfer... Et avec un maximum de confort ! Sa formule végétale fait la part belle aux **ingrédients protecteurs et nourrissants**, notamment la vitamine E antioxydante. Sur les lèvres, la sensation de légèreté est juste bluffante : c'est comme si on ne portait pas de *make-up* du tout.

### UNE APPLICATION ULTRA-PRÉCISE EN UN SEUL PASSAGE

Avec les rouges à lèvres mats, l'application est souvent un sacré challenge. Mais pas cette fois ! **Grâce à la forme astucieuse de son raijin, ColorStay Suede Ink™ est hyper-pratique à utiliser.** En un seul passage, le contour des lèvres est précisément tracé, et la bouche recouverte d'un beau voile opaque. Autrement dit : c'est vite fait, bien fait... et on ne peut clairement plus s'en passer. À retrouver en grande et moyenne surface, et en ligne sur Amazon.





# 41%

DES FEMMES CONSIDÈRENT QUE LA MÉNOPAUSE EST UN SUJET TABOU. ET PRÈS D'UNE FRANÇAISE SUR DEUX SE DIT MAL INFORMÉE SUR SES EFFETS.

\* ÉTUDE ESSITY, 2023

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

PAR MANON PIBOULEAU



### VISITER

Valentine Burucoa et Isabelle Verguin ont ouvert à Paris le centre Jeen, pour pallier le manque de gynécologues, prodiguer des soins adaptés aux femmes, mais aussi pour les encourager à faire de leur santé une priorité. De la puberté à la ménopause, les femmes sont accompagnées, écoutées, conseillées et soignées par une équipe de professionnels (gynécologues, kinésithérapeutes, diététiciens, psychologues...). On espère en voir plein d'autres dans toute la France! [jeen.care](http://jeen.care)

### ENCOURAGER

Guila Clara Kessous, comédienne de formation, commence par mettre l'art théâtral au service des victimes de syndrome post-traumatique et des femmes. Nommée artiste de l'Unesco pour la paix, cette chercheuse qui a enseigné à l'université d'Harvard est sur tous les fronts, dans les institutions mais aussi sur le terrain. «Au Congo, j'ai découvert l'horreur absolue des femmes victimes de violences sexuelles.» Tous les 8 mars, elle anime la conférence Femina Vox organisée sous le haut patronage de l'Unesco: «Une bonne façon de faire le point sur l'évolution des droits des femmes dans le monde.» Elle est également à l'initiative de la signature du premier accord sur les droits des femmes signé à Tel-Aviv en avril dernier. «Mon but? Promouvoir leur place en politique, aux tables des négociations, et qu'elles soient perçues comme des représentantes diplomatiques au même titre que les hommes.» Consciente qu'il y a encore de nombreux combats à mener pour atteindre l'égalité, Guila Clara Kessous compte bien répondre «présente»!



### PORTER

Dans le cadre d'octobre rose, Showroomprivé s'associe à l'actrice Julia Vignali pour proposer une collection engagée. Sur la casquette et la chemise sont brodés des messages qui nous rappellent l'importance d'un contrôle régulier et de

l'autopalpation: «La main sur le cœur, la main sur le sein.» L'intégralité des bénéfices sera reversée à Odyssea, une association qui contribue au financement de la recherche contre le cancer du sein en organisant des courses à pied. Et clic, c'est dans le panier! [showroomprive.com](http://showroomprive.com)

### LIRE



Camille Aumont Carnel, à l'origine du compte Instagram @jemenbatsleclito, dévoile son premier livre, *Les Mots du Q*. L'autrice y décrypte certaines expressions pour comprendre leurs origines et leurs limites: «perdre sa virginité», «être un bon coup»... Elle nous familiarise aussi avec le vocabulaire de la nouvelle génération (ça veut dire quoi «en catchana»?) et propose un lexique tout neuf: «en avoir rien à mouiller», par opposition à «rien à foutre». Un livre décomplexant qui nous encourage à vivre notre vie sexuelle comme on l'entend: en toute liberté. Éd. Le Robert, 19,90 €.

### ET CLIC!

L'Affranchie, une librairie féministe à Lille, a lancé son podcast du même nom et organise des interviews avec les autrices. Oui, oui, uniquement des femmes! On plonge dans la construction et la réflexion de leurs livres, on profite de conversations passionnantes et on termine chaque épisode avec l'envie de dévorer un bon bouquin.



MOLLY  BRACKEN

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





# 95%

DE FRANÇAIS ASSURENT FAIRE ATTENTION À LEUR CONSOMMATION D'ÉNERGIE ET VEILLER À LIMITER LEUR PRODUCTION DE DÉCHETS. DES «PETITS» GESTES DE PLUS EN PLUS ANCRÉS DANS NOTRE QUOTIDIEN. ALORS ON NE LÂCHE RIEN!

SONDAGE OPINIONWAY POUR MA PETITE PLANÈTE, JUILLET 2023.

### MAINS DE VELOURS

Le froid est de retour, alors on pense à sa peau ! De l'huile d'amande douce et de la glycérine pour hydrater et protéger, du beurre de karité pour l'élasticité et l'éclat, et de la vitamine E pour ses vertus antioxydantes : cette crème est composée à 100 % d'ingrédients d'origine naturelle. Et son parfum au jasmin et à la fleur d'oranger nous donne envie de prendre soin de nos mains toute la journée. [ormaie.paris](http://ormaie.paris)

## La planète a besoin de nous

PAR MATHILDE EFFOSSE



### LA BANANE!

Fabriquées à partir de matières recyclées ou upcyclées, ces bananes vont nous donner le smile ! La marque est engagée pour la planète, mais elle est aussi éthique : elle accompagne ses couturiers pour qu'ils créent leur propre structure de production en finançant leur installation et en les formant. Un projet solidaire respectueux de tous. [rivedroite-paris.com](http://rivedroite-paris.com)



### ON N'EN CHANGE PAS COMME DE CHAUSSETTES

Pour consommer responsable, cette marque a été imaginée autour d'un modèle unique de chaussettes décliné dans des couleurs originales, 100 % made in France, tricoté à partir de coton certifié Oeko-Tex dans le Limousin et à bas prix. De nouveaux modèles rejoignent bientôt l'aventure pour s'adapter à toutes les chaussures. [archiduchesse.com](http://archiduchesse.com)



### GREEN FACE

Avec des formules jusqu'à 100 % naturelles certifiées bio et véganes, cette gamme de make-up nous promet d'être green jusqu'au bout des cils. Mascara, stick illuminateur, fard à joues et crayon pour les lèvres – notre trousse à maquillage n'a jamais été aussi responsable. [bohocosmetics.com](http://bohocosmetics.com)

### L'INFO QUI FAIT PLAISIR

Canada Goose l'avait annoncé, c'est désormais chose faite : plus aucun de ses vêtements n'est produit avec de la fourrure. Avec son programme Humanature, la marque devient toujours plus responsable : priorité aux matériaux recyclés, organiques, naturels, biodégradables et d'origine végétale.

### LES RENDEZ-VOUS DU MOIS

Le 4, avec la Journée mondiale des animaux, on se penche sur les espèces menacées, [worldanimalday.org.uk](http://worldanimalday.org.uk); le 16, on revoit nos habitudes culinaires lors de la Journée mondiale de l'alimentation, [fao.org](http://fao.org); et le 22, on consomme malin pour la Journée mondiale de l'énergie, [statistiques.developpement-durable.gouv.fr](http://statistiques.developpement-durable.gouv.fr).



# Aloïse Retornaz

© JOAO COSTA FERREIRA

## L'intuition comme boussole

Amoureuse de la mer, Aloïse Retornaz commence la voile très jeune. Animée par l'esprit de compétition et d'équipe, elle fait confiance à son intuition pour aller de l'avant.

### CAP SUR LA VOILE

Initiée à la voile dès son plus jeune âge, Aloïse Retornaz commence le 470, devient rapidement addictive et enchaîne les récompenses. Médaillée de bronze aux précédents J.O. de Tokyo, elle a récemment décroché une nouvelle médaille lors des championnats d'Europe de 470. Désormais, cap sur les J.O. 2024 !

### L'INTERVIEW MUSCLÉE

#### Quelle est ton histoire avec la voile ?

J'ai commencé quand j'avais six ans et, au début, j'y allais un peu à reculons. Quand j'ai fait ma première compétition, à l'âge de huit ans, j'ai eu une révélation, et, maintenant, la voile, c'est une vraie addiction pour moi ! Ce qui m'a poussée à continuer ? L'esprit de compétition et le fait qu'il s'agisse d'un sport en extérieur.

#### Quelles sont, selon toi, les qualités primordiales pour être une bonne voileuse ?

Il faut être assez ouverte d'esprit, très déterminée et persévérante. En effet, la voile, c'est un sport d'expérience qui suscite énormément de moments de doute, ce qui peut être décourageant.

#### Justement, comment arrives-tu à surmonter ces moments de doute ?

Il faut savoir que des professionnels nous suivent sur le plan psychologique. Personnellement, ce que je fais en priorité, c'est de parler de mes doutes à mes proches. Et souvent, je m'imagine arrêter la voile, puis je me rends compte que je n'en ai absolument pas envie (rires) !

#### Et qu'est-ce qui te motive à ne jamais abandonner ?

Si je continue aussi intensément, je pense que c'est vraiment pour les sensations que la voile me procure, et le sentiment de liberté que je peux ressentir. Et puis, on ne va pas se mentir, vivre de ce que l'on aime profondément faire, c'est quand même une chance.

#### Est-ce que tu te rappelles un moment précis où tu as eu l'intuition qu'il fallait que tu poursuivies dans cette voie ?

Oui, complètement. Après ma médaille de bronze aux J.O. de Tokyo, et alors que ça faisait 15 ans que je travaillais pour décrocher cette médaille, j'ai eu l'intuition que ce n'était pas encore le moment pour moi d'arrêter ma carrière.

### SA ROUTINE BEAUTÉ

1 Sur l'eau je ne me maquille pas, mais, au quotidien, je mets toujours le même mascara et un peu de gloss.

2 Impossible de faire l'impasse sur la crème solaire ! SPF50 obligatoire, et je n'oublie pas les lèvres !

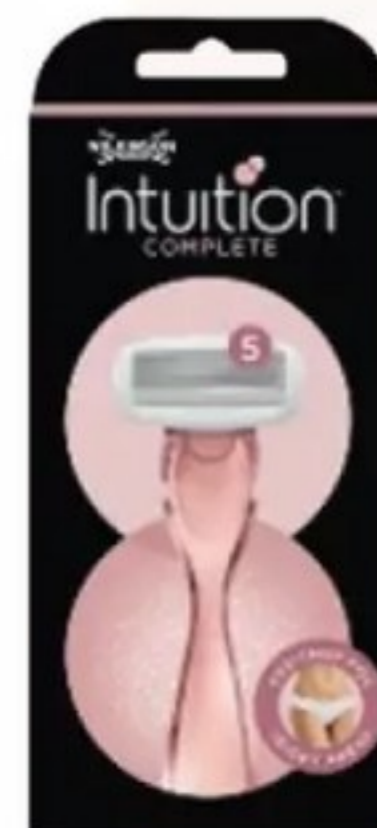
3 Ma peau est mise à rude épreuve avec le sel. L'étape indispensable ? L'hydratation !

4 Sur certaines zones, j'ai opté pour l'épilation définitive, mais, pour d'autres, j'utilise avec plaisir le rasoir, très pratique !

### LE CHIFFRE CLÉ

# 1976

C'est l'année où le 470 est devenu un sport olympique, après avoir été conçu par André Cornu en 1962.



Vous aussi, allez praticité et douceur avec le rasoir Intuition Complete. Son sérum intégré limite les irritations cutanées et ses cinq lames spéciales courbes offrent un rasage de près.

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



# Ysaora Thibus

Ysaora Thibus, championne du monde d'escrime, concilie préparation pour les JO de Paris et vie d'entrepreneuse, sans jamais négliger les combats qui lui tiennent à cœur: l'égalité hommes-femmes et la santé mentale. **PAR MARION DOS SANTOS CLARA**

## SON ENFANCE...

«J'ai grandi en Guadeloupe où j'ai découvert l'escrime à 7 ans, en accompagnant mon frère à un cours. Finalement, c'est moi qui ai accroché! J'ai commencé dans un petit club, le Cercle des escrimeurs, à Pointe-à-Pitre. Ma famille m'a toujours soutenue, mais je ne pensais pas participer aux JO. De mes 7 à mes 14 ans, j'allais à la salle tous les jours, c'était comme une deuxième famille, et l'aspect ludique et complet de ce sport me plaisait.»

**JE ME SOUVIENDRAI TOUJOURS DE MA PREMIÈRE SÉANCE AVEC MA PSY, ELLE M'AVAIT DIT: «UNE ATHLÈTE HEUREUSE EST UNE ATHLÈTE PERFORMANTE», ET C'EST QUELQUE CHOSE QUI ME SUIT TOUJOURS.**

## SON CONSEIL AUX DÉBUTANTES...

«Kiffer, s'amuser! L'escrime, c'est un jeu, il ne faut pas l'oublier. Tu es en face d'un adversaire, ça change à chaque fois, donc on peut créer des pièges, et surtout le faire à sa façon. Je pense qu'il n'y a pas de bonne manière de réussir: s'écouter, c'est la meilleure.»

## ELLE ADMIRE...

«Laura Flessel. Elle vient de la Guadeloupe, c'est une femme de couleur qui a fait beaucoup pour l'escrime. Mais au-delà de la sportive, j'admire aussi la mère, la femme, l'entrepreneuse.»

## L'ADRESSE OÙ ELLE AIME CHILLER APRÈS LE SPORT...

«Chanceux, un petit restaurant très cool dans le 11<sup>e</sup> arrondissement de Paris. Les proprios sont très sympas, je vais régulièrement y boire un matcha latte.»

## SA TENUE FÉTICHE...

«J'aime m'entraîner avec mon uniforme de warrior, all black! Brassière noire Lacoste et leggings Lacoste.»

## SON COUP DUR...

«Après les JO de Tokyo de 2020, j'ai traversé une période difficile car j'avais le sentiment de ne pas avoir atteint l'objectif de ma carrière: ne pas décrocher la médaille en individuel m'a vraiment affectée. J'ai eu la chance d'être bien entourée et j'ai continué mon suivi avec Meriem Selmi, psychologue de sportifs. Avec le temps, j'ai compris que j'étais plus qu'une athlète, plus que mes résultats, et j'ai remis du sens dans mes objectifs. Libérer la parole sur la santé mentale m'a beaucoup aidée aussi. Si le partage de mon expérience peut aider d'autres athlètes...»

## SON PROCHAIN DÉFI...

«Les Jeux de Paris, forcément. Et continuer à développer mon média, EssentiElle, qui met en valeur les sportives féminines et leur donne une place, une voix. Quand je l'ai créé en 2020, il y avait encore une sous-médiatisation du sport féminin. J'avais envie de mettre en avant toutes ces femmes rencontrées dans mon parcours et trop souvent invisibilisées.»

## BIO EXPRESS

**1991**

Ysaora naît en Guadeloupe.

**2008**

À 17 ans, elle rejoint le pôle Espoir à Aix-en-Provence, puis l'INSEP un an après.

**2013**

Elle reçoit le prix Bernard Destremau de l'Académie des sciences morales et politiques, qui récompense un sportif conciliant la compétition et des études supérieures.

**2020**

Elle crée le média EssentiElle pour donner la parole aux sportives.

**2021**

Elle est faite chevalier de la Légion d'honneur.

**2022**

Elle devient championne du monde du fleuret, au Caire.



## LA PERFORMANCE DONT ELLE EST LA PLUS FIÈRE...

«Le titre de championne du monde en 2022. C'était après les jeux de Tokyo, où j'avais failli arrêter l'escrime, puis posé mes conditions pour revenir. Ça signifiait que j'avais eu raison de m'écouter, de faire avec mon système, mes coachs, mon planning.»

Laboratoires  
**EMBRYOLISSE**

MULTI-SOINS SURDOUÉS

**Soin Blush de Peau**  
Visage et contour des yeux



**NOUVEAU**

Existe aussi en tube aluminium 30 ml.

## Bonne mine immédiate

**SOIN HYDRATANT**  
à l'acide hyaluronique  
& extrait d'arbre à soie.  
Repulpe la peau.  
Réduit cernes et poches.

**CRÈME DÉFATIGANTE**  
aux pigments naturels  
qui fusionnent avec la peau.  
Couleur rosée naturelle  
pour un teint ultra-lumineux.

Spécialiste des soins multi-fonctions depuis 1950,  
Embryolisse élabore des formules courtes ultra-performantes  
pour une beauté naturelle, simple et plus responsable.  
Conseillé par les pharmaciens et validé par les maquilleurs.  
Fabriqué en France. Parlez-en à votre peau.

EN PHARMACIE, PARAPHARMACIE ET SUR [EMBRYOLISSE.FR](http://EMBRYOLISSE.FR)





La recherche  
sauve des vies,  
elle a sauvé  
la mienne.

© Benoit Mallory

Photo retouchée

AIDEZ-NOUS,  
**DONNEZ**



**RUBANROSE**  
cancerdusein.org



# LA MODE ET LA BEAUTÉ EN RENFORT



Ces marques accompagnent les femmes atteintes d'un cancer du sein. Leurs créatrices ont toutes une histoire à raconter, porteuse d'espoir.

PAR MATHILDE EFFOSSE



## Avec Les Franjynes, Julie imagine des turbans colorés

En 2015, Julie Meunier se bat contre un cancer du sein, qui la prive de ses cheveux pendant dix-huit mois. La perruque, elle n'arrive pas à sauter le pas. Alors elle invente son système : « J'achète une fausse frange que je clippe à un turban. En enroulant le tissu autour de ma tête, je retrouve la sensation de me coiffer : bienfait thérapeutique immédiat. » Les compliments fusent et quand elle guérit, Julie décide de partager son idée « à une condition : qu'elle soit prise en charge par la Sécu. » Elle y parvient. Ex-juriste en droit immobilier, Julie se lance dans l'entrepreneuriat et crée Les Franjynes : « Quand tu as été atteinte d'un cancer, tu ne peux pas emprunter d'argent pendant cinq ans – avant 2022, c'était dix ! Je lance un crowdfunding qui me permet de récolter 35 000 €. » Une belle façon de se faire connaître. « Et j'ai imaginé sept façons de nouer le turban. » Tutos qu'elle partage sur son blog et dans des ateliers organisés avec des assos. Depuis le lancement des Franjynes, plus de 36 000 € ont été reversés à la recherche contre le cancer. [lesfranjynes.com](http://lesfranjynes.com)

## Avec Cœur de Lys, Angélique propose des soutiens-gorge tout doux

Quand on a subi une mastectomie, une chirurgie reconstructrice ou qu'on ne supporte plus les armatures, pas facile de trouver un soutien-gorge adapté – Angélique de Rocquigny en sait quelque chose. « Après un cancer du sein il y a onze ans, une mastectomie, une reconstruction, une re-reconstruction... on me propose de la lingerie postopératoire spécialisée. Les matières synthétiques frottent sur ma poitrine hypersensible, les élastiques me font un mal de chien... » Elle décide d'agir et d'aider les femmes à retrouver leur féminité en imaginant des sous-vêtements aussi jolis que pratiques, et surtout qui respectent les peaux fragilisées. « Je veux du doux, sans élastique au contact de la peau : je me lance dans de la lingerie en fourreau en coton bio. » Cœur de Lys est né. Un pourcentage sur chaque article vendu est reversé auprès des associations partenaires pour la recherche et les malades. [coeur-de-lys.com/fr](http://coeur-de-lys.com/fr)



## Avec Garance, Cécile conçoit des maillots de bain parfaits

Printemps 2010, Cécile Pasquinelli Vu-Hong est atteinte d'un cancer du sein. En été, elle enfle son maillot, « pas franchement laid mais certainement pas beau, qui masque un peu ce corps que je n'ai plus envie de montrer », se souvient-elle. Elle regarde les femmes sortir de l'eau en s'essorant les cheveux... « Elles sont si belles, d'un coup mon maillot et mon foulard sont moches, je ne peux pas mouiller ma tête, encore moins essorer ces cheveux que je n'ai plus. Cela réveille une colère en moi : pourquoi n'existe-t-il pas de maillot dans lequel je me sente belle ? » Cécile lance Garance, une ligne de maillots prenant en compte les contraintes inhérentes à une ablation. Son rêve ? « Qu'on ait investi assez d'argent dans la recherche pour pouvoir un jour s'en sortir sans ablation, soigner sans abîmer. Et que ces maillots se soient démocratisés, qu'on puisse les trouver partout. » Tant que ce sera nécessaire, Cécile continuera à s'investir dans Garance, certifiée entreprise économie solidaire et sociale depuis 2016. [garance-paris.com](http://garance-paris.com)

## Avec BiBi&BiBi, Caroline crée de la jolie lingerie

Touchée par un cancer du sein en 2007, Caroline Le Beuvant ne trouve plus de lingerie adaptée à sa poitrine modifiée : « Après une ablation puis une reconstruction, je ne suis

plus dans les standards. Les seuls modèles qui me conviennent sont des brassières de sport ou des modèles confort complètement hors d'âge... Je me sens exclue du rayon "plai-

sir" des sous-vêtements. » Et si elle imaginait sa propre lingerie ? Quelques années plus tard, BiBi&BiBi naît. Alliant douceur, technicité et élégance, trois lignes pensées pour chaque étape

des traitements voient le jour. Asymétrie, peau fragilisée par la radiothérapie, port d'une prothèse externe... Toutes les problématiques sont prises en compte. [bibi-bibi.fr](http://bibi-bibi.fr)



## Avec Les Monocyclettes, Angélique réalise des tatouos éphémères

Atteinte d'un cancer du sein en 2016, Angélique Lecomte est traitée par mastectomie. « La reconstruction chirurgicale n'est pas possible immédiatement à cause de la radiothérapie et d'un risque élevé de récurrence », confie-t-elle. Elle doit attendre deux ans, pendant lesquels elle se familiarise avec sa cicatrice, apprend à l'aimer et à gérer cette asymétrie. « Lorsque j'ai enfin la possibilité de faire une chirurgie plastique... je ne le souhaite plus. » Angélique décide de se réapproprier son corps et sa féminité autrement : « Au fond de moi, je crois que j'ai toujours eu une façon de penser décalée, asymétrique. » C'est là que lui vient l'idée des Monocyclettes, pour sublimer l'asymétrie au lieu de la cacher. Elle imagine d'abord une collection de lingerie, puis elle a l'idée de proposer des tatouages éphémères pour sublimer les cicatrices, ainsi que des aréoles mammaires temporaires. « Une marque pour les Amazones qui s'assument ! » [lesmonocyclettes.com](http://lesmonocyclettes.com)

## Avec Ozalys, Isabelle élabore des cosmétiques sans risque

Isabelle Guyomarch développe un cancer très agressif en 2013. « J'ai ressenti tous les effets indésirables, pendant et après les traitements. » Parce que le corps reste meurtri presque toute la vie. « J'ai eu besoin de donner du sens à une maladie qui n'en a pas. » Après trois ans de recherche, elle lance Ozalys, des produits pour le corps et le visage qui simplifient la gestuelle de soin et soulagent les corps en souffrance. « Je voulais allier efficacité et sécurité – on est très engagés dans la prise en charge du cancer, mais aussi dans sa prévention. » Toute molécule identifiée comme perturbateur endocrinien, ou suspectée de l'être, est bannie de la composition des produits. « On a obtenu la certification pour les femmes enceintes et allaitantes. » Et ce n'est pas sa seule récompense : en moins de vingt-quatre mois, Ozalys a reçu huit prix d'excellence. « Prendre soin de soi, c'est la première victoire contre la maladie. » [ozalys.com](http://ozalys.com)



## Avec Mon Carré Doux, Vanessa invente des coussins protecteurs pour conduire

Infirmière coordinatrice en cancérologie, Vanessa Malet tente toujours d'apaiser les gênes de ses patients. « Durant une chimiothérapie, un boîtier est glissé sous la peau et relié à la jugulaire pour recevoir les traitements. Une fois retirée, la cicatrice cause de terribles douleurs. Ma mère, qui a été atteinte d'un cancer, m'a avoué n'avoir pas pu porter sa ceinture de sécurité correctement pendant deux ans ! Il fallait trouver une solution. » Vanessa passe à l'action. « J'apprends à coudre et j'élabore des prototypes en collaboration avec des patients. » Aidée par une amie couturière, elle met au point un petit coussin rembourré. « On l'attache à notre ceinture, lanière de sac ou bretelle au niveau de la cicatrice, il adoucit le contact. » Vanessa lance Mon Carré Doux : matières biosourcées, fabrication 100 % française, confection par des travailleurs en situation de handicap... « C'est tout bête, mais ça change le quotidien. » [moncarrédoux.fr](http://moncarrédoux.fr) ■

## Pour se sentir plus forte...



### UN PODCAST : **DANSER SOUS LA PLUIE, DE MÊME**

Après plusieurs années à croiser des femmes concernées par la maladie, Judith et Juliette leur donnent la parole pour insuffler courage et force à celles qui se battent, mais aussi pour que celles qui ne sont pas touchées comprennent leur parcours.



### UN LIVRE : **À MES SŒURS DE COMBAT, DE JULIE MEUNIER**

Julie n'a que 27 ans quand le cancer bouleverse sa vie. Sans édulcorer ni minimiser, elle raconte son épreuve, ses traitements, les effets secondaires, les changements de vie... jusqu'à la rémission. Un témoignage aussi instructif que drôle et touchant (éd. Larousse).

### UN DOCUMENTAIRE : **LUDMILA S'EN VA-T-EN GUERRE, DE LUDMILA ZIE**

Journaliste, Ludmila Zie a 27 ans quand elle est diagnostiquée. Elle se filme, documente son quotidien, ses soins, ses rencontres... Un parcours et des témoignages qui donnent un autre regard sur le cancer.

Un grand merci et un immense bravo aux femmes extraordinaires qui ont participé à cet article : Juliette Couturier, Isabelle Guyomarch, Caroline Le Beuvant, Angélique Lecomte, Judith Levy, Vanessa Malet, Julie Meunier, Cécile Pasquinelli Vu-Hong et Angélique de Rocquigny.

## OCTOBRE ROSE 2023

Le ruban rose est devenu le symbole de la lutte contre le cancer du sein. Aux États-Unis, Evelyn Lauder, alors vice-présidente de la marque Estée Lauder, décide d'utiliser cet emblème pour briser les tabous qui entourent cette maladie. En 1994, le groupe Estée Lauder et le magazine *Marie Claire* lancent la première campagne de prévention, et créent l'association Le cancer du sein : parlons-en !, qui deviendra plus tard Ruban rose. Chaque année, à l'occasion du mois de sensibilisation Octobre rose, des événements caritatifs sont organisés pour récolter des fonds et sensibiliser la population. Avec le même message : n'attendons pas pour nous faire dépister et soutenons les chercheurs pour éradiquer la maladie. Infos sur [cancerdusein.org](http://cancerdusein.org).

# L'ALLIÉ DES PEAUX SENSIBILISÉES PAR UN TRAITEMENT ANTICANCEREUX

Prendre soin de sa peau pendant le cancer, c'est essentiel pour compenser les effets secondaires des différents traitements. C'est aussi indispensable pour mieux vivre la maladie et renforcer la confiance en soi. Engagé en oncologie depuis de nombreuses années, le Laboratoire Dermatologique Avène accompagne les patients avec des produits dermo-cosmétiques aux propriétés apaisantes et anti-irritantes.

## DES SOLUTIONS POUR ADOUCIR LA MALADIE

On ne peut que s'en réjouir : le cancer se soigne de mieux en mieux grâce aux progrès de la recherche. Mais être touché(e) par une telle maladie reste un immense bouleversement, et les traitements pour en venir à bout ne sont pas sans conséquences. La peau est très souvent affectée, avec des rougeurs, des démangeaisons, de la sécheresse, desquamations etc... Autant de réactions qui fragilisent les patients, tant sur le plan physique que psychique. Heureusement, il existe des solutions pour gagner en qualité de vie pendant cette période si particulière.

**Spray d'Eau  
Thermale**  
Apaise  
les peaux  
fragilisées.



**Baume relipidant  
XeraCalm A.D**  
Combat la  
sécheresse et calme  
les démangeaisons  
dus aux traitements  
médicamenteux.



**Soin Solaire  
Sunsimed KA**  
Protège les peaux  
à risque du soleil.



**Crème réparatrice  
protectrice  
Cicalfate+**  
Favorise la  
réparation des  
peaux irritées\*.



Réduire et soulager les effets indésirables cutanés des traitements anticancéreux, c'est possible !

## APAIER ET RENFORCER LA PEAU

Prescrits par les onco-dermatologues, les soins dermo-cosmétiques Avène soulagent les peaux sensibilisées grâce à des formules haute tolérance, élaborées selon les principes de la Cosmétique Stérile®. À l'intérieur ? Zéro conservateur et quelques ingrédients rigoureusement sélectionnés, dont l'eau thermale d'Avène, un actif unique qui apaise et renforce la peau. Reconnues par des centaines d'études, ses vertus thérapeutiques sont également exploitées au sein de la Station thermale d'Avène dans le cadre de la cure post-cancer. Une parenthèse précieuse qui permet aux patient(e)s de se reconstruire et de se réappropriier leur corps après leur traitement, pour un après-cancer plus serein.

\*Réparation épidermique.

### Un partenariat de longue date

Depuis 2017, Avène soutient l'association Tout le monde contre le cancer, qui a mis au point L'Échappée rose, le premier institut de bien-être itinérant à l'hôpital.

Pour faire un don, rendez-vous sur [toutlemondecontrelecancer.com/nous-soutenir/faire-un-don/](http://toutlemondecontrelecancer.com/nous-soutenir/faire-un-don/).



**ZAG**  
BIJOUX

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

TENDANCES ★ ACCESSOIRES ★ BIJOUX

# COSMO style

**LA POP STAR SAIT TOUT FAIRE:**

chanter, danser, jouer la comédie et créer des fringues pour des marques. Cette saison, elle revisite le vestiaire nineties de Puma et met à l'honneur quelques pièces emblématiques comme la mythique basket Suede, la veste de survêt oversize, le tee-shirt à gros logo, le bas de jogging XXL... Un mix de pièces vintage et contemporaines qui nous donne envie d'adopter son style. Allez, on est à deux Dua d'y arriver! À retrouver sur [puma.com](https://puma.com).



JOUE-LA  
COMME  
DUA LIPA

# SAPÉE COMME...



**TRENCH**  
Twinset,  
310 €.

**Morticia**

**CHAÎNE**  
en or 18K,  
Charlet,  
540 €.



**PENDENTIF**  
en or 18K,  
Charlet,  
230 €.

**B.O.** en or gris  
palladié de diamant,  
Cohearted.



**SAC** Alexander  
McQueen, [mytheresa.com](http://mytheresa.com),  
990 €.



**Mercredi**

**ROBE**  
Suncoo, 125 €.

**ROBE**  
OW  
Collection,  
[zalando.fr](http://zalando.fr),  
280 €.

**BOTTES**  
Bobbies,  
290 €.



**MULES**  
Crocs, 75 €.



**SOLAIRES**  
Versace, 250 €.

**BARRETTE**  
Brigitte  
Bardot x  
Epona Valley,  
95 €.



## La Famille Addams

Teints blafards, looks dark et allures rétro: on s'inspire des tenues goth chics de la famille la plus sarcastique de la pop culture.

PAR SOPHIE BILLAUD



**BLAZER**  
Lili Sidonio,  
85 €.

**PANTALON**  
C&A, 40 €.



**CORSET**  
C&A,  
40 €.

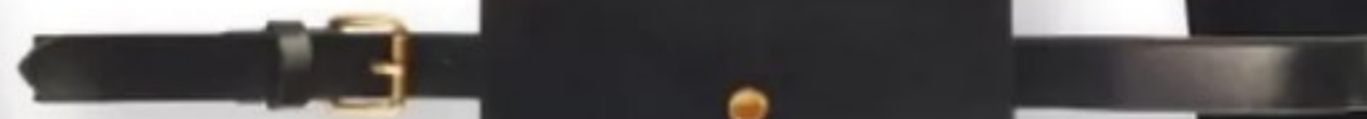


**ESCARPINS**  
Camparimesh,  
Manolo Blahnik,  
775 €.

**PULL**  
One Step, 85 €.



**SAC**  
La Coque  
Française,  
90 €.



**PANTALON**  
Barbour  
International, 115 €.



**MOCASSINS**  
Aldo, 110 €.



**Pugsley**

DR. PRIX NON COMMUNIQUÉ SUR DEMANDE. PARAMOUNT PICTURES/SCOTT RUDIN/COLLECTION CHRISTOPHE L VIA AFP.



LILISIDONIO

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





## Peut-on porter un trench sans faire bourge ?

Oui, à condition de ne pas le mettre avec des mocassins à glands.

On le considère comme un intemporel qui traverse

le temps sans jamais prendre une ride. Pratique, il pâtit tout de même d'un petit défaut : son côté classico-classique qui peut nous transformer en Béatrice de Montmirail d'un coup de baguette magique. Qu'on se rassure, cette saison, il se paye un relooking. Comment le porter de façon tendance ? On vous dit tout.

**Lequel choisir ?** On préfère une coupe oversize pour une dégaine plus

actuelle.

Côté matière, on le choisit en cuir, en jean ou en vinyle. Pour la couleur, on peut se lancer sur un traditionnel beige mais aussi opter pour des teintes plus tranchées ou des imprimés.

**Comment le porter ?** Exit le foulard et le gilet bleu marine. On préfère un look street avec un jean loose, un gros pull et des sneakers. Pour un style plus chic, on ose une robe avec des bottes hautes. ■

AVELLANO

VERSACE

### NOTRE SHOPPING



Bottes Tamaris, 160 €.



Robe en velours, Ganni, 225 €.



Béret en laine, Galeries Lafayette, 30 €.



Sac Barbour, 155 €.



Trench en similicuir oversize, The Frankie Shop, 465 €.

PAR SOPHIE BILLAUD

LAUNCHMETRICS, DR.



LA PROVENÇALE x COSMOPOLITAN

# La Provençale

## FÊTE LES 50 ANS DE COSMOPOLITAN



### UN FOND DE TEINT SOIN POUR UNE PEAU RAYONNANTE

Quand La Provençale lance une gamme de maquillage naturel, on rêve d'y trouver un fond de teint qui nous réchauffe la peau comme le soleil du Sud. Souhait exaucé, puisque la marque a pensé à nos traits déjà bien fatigués par la rentrée en mettant au point le **Fond de Teint Soins Lumière, composé à 97 % d'ingrédients d'origine naturelle\*** et à **85 % de soin hydratant**. Au cœur de sa formule deux en un ? Des pigments minéraux inspirés des ocres de Provence, ainsi que de l'huile d'olive bio AOP, qui vient nourrir la peau pour la rendre naturellement plus belle au fil des utilisations.

Appliquée au doigt, avec un pinceau ou un *beauty blender*, sa texture fondante déclinée en 10 teintes modulables fusionne avec la peau pour la sublimer sans la transformer. Le fini est naturel, les imperfections sont subtilement camouflées, et **le teint reste unifié et lumineux pendant 24 h\*\***. On a l'impression de retrouver notre bonne mine des vacances !



### L'ALLIÉ D'UNE BEAUTÉ GLAMOUR QUI FAIT SENS

Fabriqué en France, le Fond de Teint Soins Lumière de La Provençale ne se contente pas d'afficher une compo au top (notée verte sur les applications de scan) : il est aussi contenu dans **un flacon recyclable, composé à 20 % de verre recyclé**. Canon sur toute la ligne.





# Patchwork

**1. ÉCHARPE** en laine et acrylique, Paris Re Made, 199 €. **2. VESTE** en coton, polyester et modal, Sézane, 230 €. **3. ROBE** en patchwork de coton et velours, Polo Ralph Lauren. **4. JEAN** Levi's, 150 €. **5. VESTE** en jean, I.Code, 165 €. **6. SAC** en coton, Louise Misha, 95 €. **7. SAC** en denim et cuir, Paul Marius, 95 €. **8. BOB** en denim, Ba&sh, 95 €. **9. BOTTES** en denim, Maison Skorpios.

PAR CLÉMENCE GUILLERM

THIERRY LEGAY (8). PRIX NON COMMUNIQUÉS SUR DEMANDE.



**B.O.**  
en plaqué or avec perles de culture, fabriquées en France, Gisel B., 150 €.



**COLLIER**  
en perles XL et laiton, Vivienne Westwood, 415 €.

# Les perles

Précieuses ou fantaisie, elles sont éternelles.

PAR CLÉMENCE GUILLERM



**B.O.**  
en perles et cristaux, Radà, 165 €.



**BRACELET**  
en perles, Bijou Brigitte, 18 €.



**BAGUES**  
«Oros» et «Isos» en laiton doré à l'or 24K et perles de nacre, Elise Tsikis, 158 € l'une.



**BRACELET**  
extensible en perles d'eau douce, laiton doré à l'or fin 18K, Olivolga, 42 €.



**SAC** en lin et laiton plaqué or, perles en acrylique et résine, Vanina, 729 €.



**COLLIER** en perles d'eau douce et chaîne en argent massif, Thomas Sabo, 349 €.



**BAGUE**  
en métal et perles en plastique, MM6 Maison Margiela, 220 €.

THIERRY LEGAY (9)



**GIRLY STREET**

On ose la robe courte à paillettes mixée à un pull en grosse maille colorée et une paire de baskets. Pull, 25 €, robe, 100 €. Casquette, 15 €, baskets, 60 €.

3 looks,  
3 conseils  
pour chiner  
**des pépites  
en friperie**

PAR CLÉMENCE GUILLERM  
PHOTOS JULIE ANSIAU



**ROCK STAR**

On craque pour une chemise en panne de velours portée ton sur ton sur un pantalon à motifs psychédéliques. Chemise, 22 €, pantalon, 30 €. Boots AGL.



**NÉO 2000**

On investit la peau longue en fausse fourrure associée à une jupe longue à carreaux et un top court. Manteau, 80 €, top, 15 €, jupe, 30 €. Baskets Samba Adidas.

Modèle Charlotte G, agence City Models. Maquillage et coiffure Fanny Thubé. Assistante stylisme Alice Peralta. Merci à la boutique Acid Violette, @acidviolettevintage, 38, rue de la Folie Méricourt, Paris 11<sup>e</sup>. La boutique proposant peu de souliers, ces derniers ne sont pas tous vintage.

Il était une fois...

Geox

PAR MATHILDE EFFOSSE



DÉBUT DES ANNÉES 1990

Mario Moretti Polegato a une idée, des chaussures «qui respirent», avec des semelles en caoutchouc. Il fait breveter l'innovation: Geox - contraction de geo, «terre» en grec, et de la lettre «x» symbolisant une technologie à la pointe - est née!

DÉBUT DES ANNÉES 2000

Geox arrive en France.



ANNÉES 1990

L'invention du créateur de Geox ne prend pas, mais pas question de renoncer: il décide de fabriquer ses modèles de façon indépendante. Chaussures pour hommes, femmes et enfants... il y croit - et il a bien raison.



ANNÉES 2000

La marque élargit son offre et lance une collection de vêtements, avec toujours le même credo: Il faut que ça respire!



2019

Geox rejoint le Fashion Pact, une coalition globale entre industries de mode, fournisseurs et distributeurs, qui se retrouvent autour de trois enjeux environnementaux: prévenir le réchauffement climatique, restaurer la biodiversité et protéger les océans. Pouce vert!



2022

Geox dessine une ligne de maroquinerie sobre et intemporelle, inspirée par la nature.



2021

Lancement de Spherica, une basket alliant style et confort, qui devient vite le best-seller iconique de la marque.

2020

La marque veut être toujours plus responsable et opte pour des rembourrages en plumes régénérées ou en fibres synthétiques issues de matériaux recyclés.

2023

La collection automne-hiver est dévoilée. Les mots-clés: élégance contemporaine, formes et confort. Inspirée du style à l'italienne, la ligne est waterproof et bien sûr... respirante!



2023

Penélope Cruz devient ambassadrice Geox! C'est la première dans l'histoire de la marque, elle «incarne une évolution stylistique qui tend à faire disparaître la frontière entre beauté, bien-être et confort», selon le créateur. Geox a trouvé chaussure à son pied. ■





### DISQUE RAYÉ

OK, je me répète...  
Mais vraiment, j'adore  
ma nouvelle robe.  
Repose AMS, 69 €.



### MOUMOUTE DE COMPÈTE

Avec cette chapka, mes oreilles  
sont bien au chaud. Heartbreaker,  
Chamaye, 32 €.



### BONNE NUIT!

J'enfile mon  
pyjama et je  
file au pays  
des rêves.  
Teddy en  
pilou des  
Vosges,  
Arthur, 69 €.

## On a toutes un bébé à gâter

PAR MATHILDE BILL



### MARTINE SE TAPE L'AFFICHE

La touche vin-  
tage parfaite  
pour décorer  
ma chambre.  
Collection  
5 rue Gaston  
Gallimard,  
Les Jolies  
Planches, Édi-  
tions Caster-  
man, 42 €.



### PIED À TERRE

Hop, je prends de l'élan et je roule  
jusqu'à l'école. Draisiene  
Voltaire, 169 €.



### LE DESSUS DU PANIER

Super beau et  
super pratique  
pour ranger  
mes jouets.  
Panier Colombo,  
Gautier, 70 €.

### T'AS CAPUCHE?

Ma cape de pluie me  
garde au sec et  
de bonne humeur.  
Cape de pluie, imprimé  
Brown Waves,  
Nobodinoz, 46 €.



### LÂCHE-MOI LES BASKETS...

Et t'as pas intérêt à piquer mon style!  
Baskets PV574HBO, New Balance, 70 €.

LABORATOIRES

**KLORANE**

**Calendula médicinale**  
*Calendula officinalis* L.

La douceur  
du Calendula  
pour apaiser  
sa peau

**NOUVEAU**

**PACK ECO CONÇU**  
-74%<sup>(1)</sup> de plastique

**BIO**  
COSMETIQUE  
CHARTER COSMETIC  
COSMOS  
ORGANIC

bébé

LABORATOIRES  
**KLORANE**

CRÈME HYDRATANTE  
au calendula **BIO**  
VISAGE ET CORPS

MOISTURISING CREAM  
with **ORGANIC** calendula  
FACE AND BODY

DÈS LA NAISSANCE  
TESTÉ SOUS CONTRÔLE PÉDIATRIQUE

200 ml e *Made in France* 6.7 FL.OZ



© Tous droits réservés - Groupe PIERRE FABRE  
Méthode développée par le groupe  
PIERRE FABRE. Toute reproduction interdite  
sans l'accord du groupe PIERRE FABRE.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [www.pierre-fabre.com](http://www.pierre-fabre.com)



**Calendula médicinale**  
issu de l'agriculture biologique

**Apaise & hydrate**

Participe à l'équilibre du **microbiome**

Retrouvez l'ensemble des nouveaux soins Klorane Bébé Bio  
en pharmacie et parapharmacie, [klorane.com](http://klorane.com)

Siège social : Laboratoires Klorane, SAS au capital social de 38 250,00 €  
45 place Abel Gance 92100 BOULOGNE-BILLANCOURT RCS Nanterre B 403 271 075

# PAYOT

PARIS

“Est-ce encore un secret?”



**LA CULTISSIME PÂTE GRISE SE RÉINVENTE**

**NOUVELLE FORMULE STOP BOUTON**

Reine des prés et probiotiques

**97% d'ingrédients d'origine naturelle**

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





SOINS ★ BIEN-ÊTRE ★ MAKE-UP ★ PARFUMS

# Coiffure

COMMENT  
FAIRE TENIR

**MON  
MAKE-UP  
TOUTE  
LA NUIT?**

Là est la question.

PHOTO MARC PHILBERT. RÉALISATION VISUELLE DOMINIQUE ÈVÈQUE.

Coiffure Carita par John Nollet, Directeur Artistique Carita Paris. Maquillage Armani Beauty par Carole Lasnier, B.Agency, avec Luminous Silk Foundation 3.5, anti-cernes Luminous Silk Correcteur 3, EyeTint 12 S Shell, crayon Smooth Silk Eye Pencil 4, mascara Eye to Kill Classico et Rouge à lèvres Lip Maestro Satin 5 Night Out.



Entre fous rires et cocktails, on aimerait que notre make-up dure jusqu'au petit matin. Conseils de pros pour une nuit blanche sans sortie de route.

PAR SARAH AGRICOLE  
ET EMMANUELLE LANNES

## Round 1: le teint

**Sur le ring ? Du propre, du lisse, de l'hydratation**

La peau doit être exfoliée : le make-up y adhère mieux et le fini est plus glowy, sans l'effet micro-relief des cellules mortes. Le meilleur réflexe anti-sébum/imperfections ? Un soin fluide sans huile + un primer qui crée un écran entre la peau et le maquillage, et floute le grain de peau.

**3 astuces pour tenir la distance**

- ★ Pas de mix fantaisiste, on s'offre le duo primer + teint de la même famille : les formules compatibles évitent les bouloches.
- ★ On préfère le concealer, avec une pointe de rose, au fond de teint : il offre plus d'adhérence et de couvrance, et surtout il s'applique par touches plutôt qu'en all-over. Et on prend le temps de l'étirer au max.
- ★ Le bon réflexe : le nuage de poudre sur la zone T, puis le spray fixateur à vaporiser bras tendu, yeux fermés. Il élimine l'excès de poudre et allège le teint.

## Round 2: les lèvres et les yeux

**Sur le ring ? Des pigments tenaces + une base fixante**

On choisit un lipstick longue tenue et sans transfert. Pour les fards à paupières : priorité aux fards secs, appliqués avec soin sur la paupière parfaitement démaquillée.

**2 astuces pour tenir la distance**

- ★ Pour moderniser le crayon à lèvres et créer un effet cloudy, on estompe au doigt, en massant et en dépassant les contours. Résultat ? Une empreinte de couleur et

une adhérence boostée. Et on ne pince pas les lèvres, ça perturbe la fixation !

- ★ En cas de fards gras, déposer un primer pour les paupières (IntensifEyes Longwear Primer, Pat McGrath), ou un confetti de poudre libre, neutre. Côté mascara, on mise sur un waterproof. Pour davantage de volume ou un meilleur rendu des mascaras colorés, on pose d'abord un mascara blanc.

## Round 3: la revanche

**Sur le ring ? Des retouches anti-brillance**

Ce qu'on redoute ? Les zones qui brillent (malheureusement, il s'agit rarement des pommettes). Quant au rouge délavé et aux fards qui alourdissent le regard, c'est joli... sous certaines conditions.

**3 astuces pour tenir la distance**

- ★ Le papier poudré, un incontournable du sac de soirée. Absorbant, il efface l'excès de sébum et de poudre. À utiliser à volonté sur la zone T, et surtout avant de se repoudrer (Invisimatte Blotting Paper, Fenty Beauty).
- ★ Pour « nettoyer » le regard, penser à emporter, dans un pilulier, une noisette de soin pour les yeux, idéalement à texture aqueuse. On en badigeonne le contour de l'œil, ce qui permet à la fois d'effacer et de repulper les ridules (Gel Contour Yeux, Byoma).
- ★ Même principe pour les lèvres : en fin de soirée, on estompe les résidus de pigments avec un baume à lèvres, du bout des doigts. Résultat, une bouche pétale, toute fraîche (Baume Lèvres Bio, Sweet Lemon, Nuxe). ■  
*Merci à Nicolas Degennes, make-up artist.*

## LE COMBO GAGNANT



### Allégé

Lagon Hypertonic, La Crème, Carita, 245 €.



### Basique

Prisme Libre Skin-Caring Corrector N° 35, Pêche, Givenchy, 38 €.



### Infusé

Palette Fards à paupières Ultimate Festival, NYX, 18 €.



### Tenace

Rouge à lèvres Lip Maestro Satin 12 Secret Date, Giorgio Armani, 43 €.

# CAUDALIÉ

Resveratrol—Lift  
Crème Cachemire Redensifiante 

## Le Collagène du Futur? Vegan & Durable

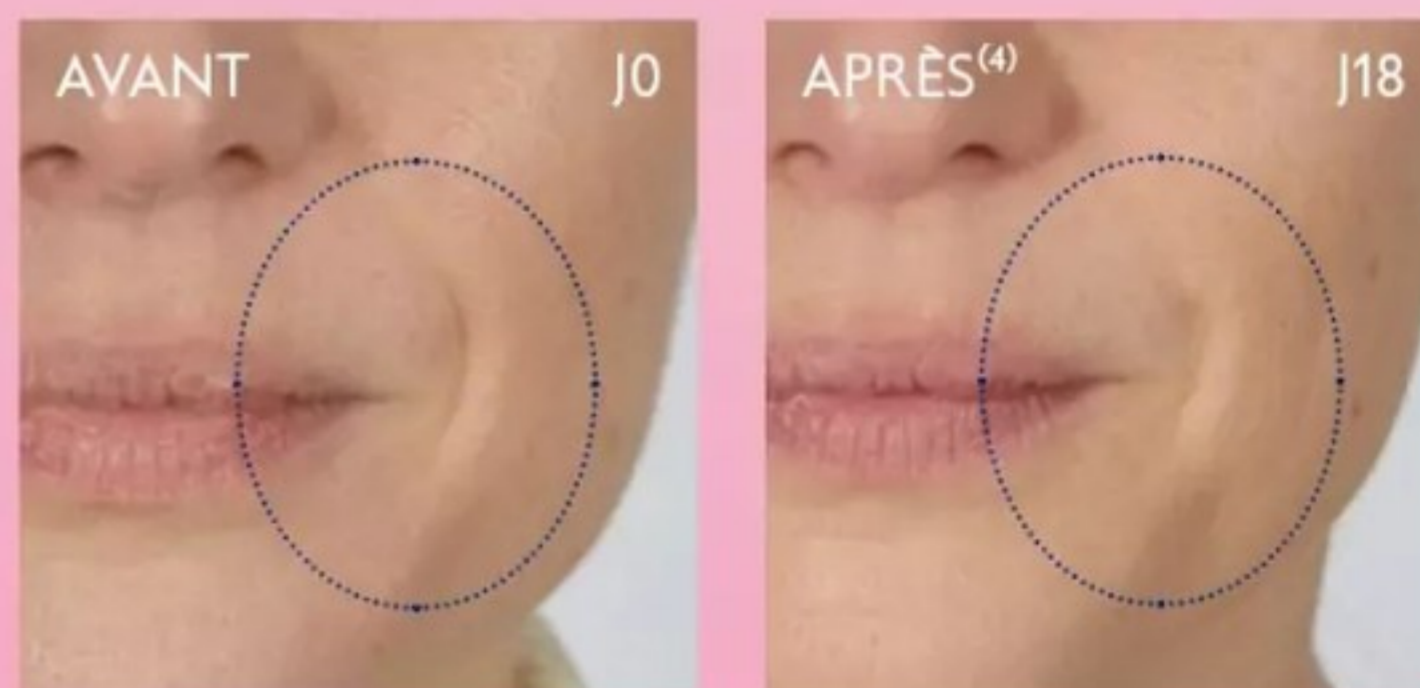
N°1 de l'anti-âge en France, Caudalie innove en associant du Collagène 1 Vegan<sup>(2)</sup> à son brevet anti-âge avec Harvard University (N°4167935).

Résultat : 3 types de collagènes stimulés pour une peau raffermissée, lissée et un ovale du visage lifté.

N°1  
de l'anti-âge  
en France<sup>(1)</sup>

NOUVEAU

**98%** Peau raffermissée  
dès 3 semaines<sup>(3)</sup>



Éco-recharge :  
-85% d'emballage<sup>(5)</sup>

EN PHARMACIES ET SUR [CAUDALIE.COM](https://www.caudalie.com)



**REPLICA**

REPRODUCTION OF FAMILIAR SCENTS AND MOMENTS OF VARYING LOCATIONS AND PERIODS

Originally:

On A Date

Provenance and Period:

Provence, 2014

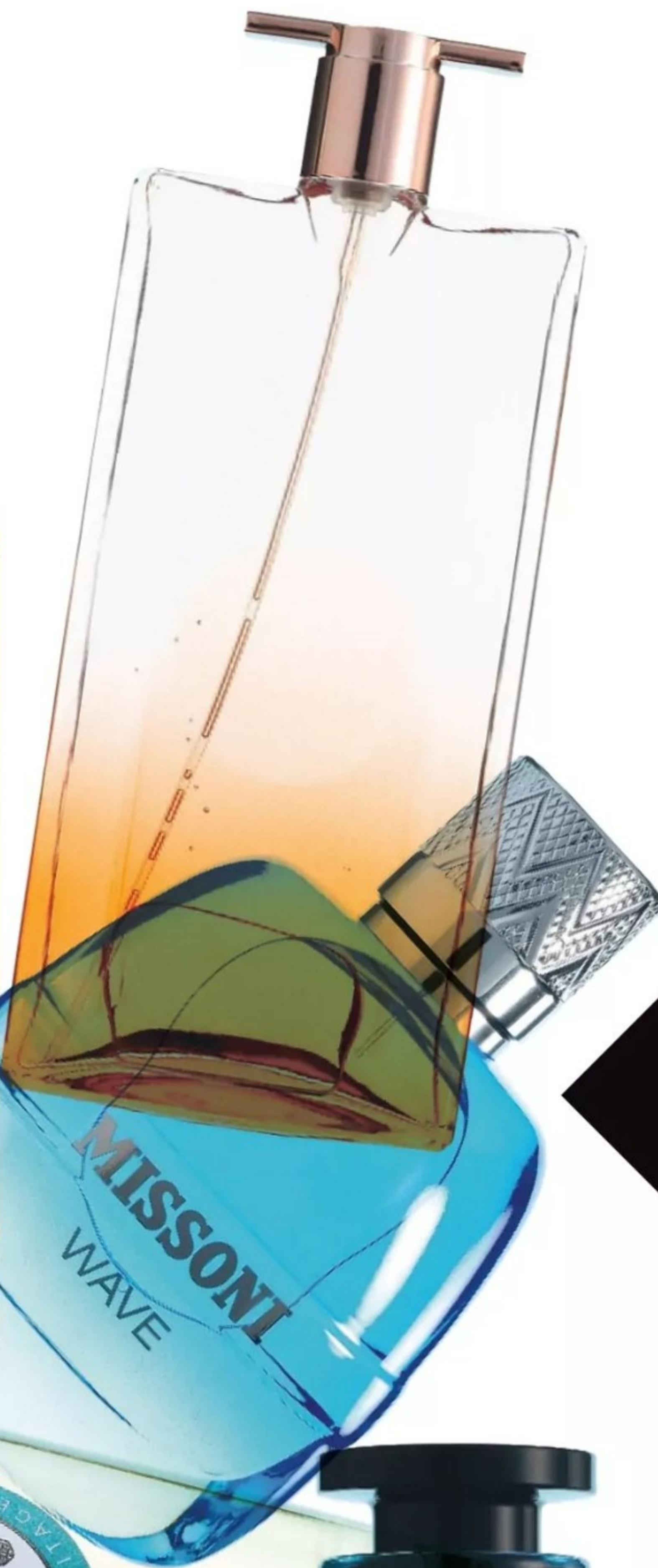
Fragrance Description:

Grapes and roses

Style Description:

Memory in a fragrance

Maison Margiela  
PARIS



MISSONI  
WAVE



VÉTYVER



TOM FORD  
CAFE ROSE



PACIFIC CHILL

100% VITAMIN C

**ON A DATE**

Souvent, on fantasme sur l'amour-évidence qui matche et coïncide. Et si, au lieu de projeter, on vivait l'instant, enveloppé dans ce parfum d'aventure au goût de liqueur de cassis, de bergamote et de raisins mûrs qui ouvre le champ du hasard? Maison Margiela, 59 € les 30 ml.

**IDÔLE NOW**

Faut-il piétiner les rêves? Ce parfum de rose de fille, de vanilline et de poire croquante, pour la nouveauté, pourrait juste se respirer. Mais savoir qu'il a été magnifié par la magie de la chimie verte, vertueuse et non brutalisante pour les fleurs, fait du bien aussi. Lancôme, 90 € les 50 ml.

**POUR LUI  
WAVE**

Certains cachent dans leur poche une breloque en verre, l'œil bleu grec, et puis il y a cette eau qui surfe sur le bleu Méditerranée et nous éclabousse de chance: notes marines et agrumes, lavande solaire et orchidée vanille... bleue, forcément. Missoni, 60 € les 50 ml.

**VÉTYVER**

La bataille du genre n'aura pas lieu. Le terrain d'entente entre nous tous.tes? Cette Cologne iconique et réécrite, infusée dans un « bain » de vétiver et d'agrumes qui donne un drôle d'effet Schweppes. Roger&Gallet, 36 € les 100 ml.

**CAFÉ ROSE**

Café latte, café serré, ces associations donnent le rythme de la journée à venir, tranquille ou speed. Ici, la rose et les graines de café collées-serrées racontent la douceur et l'énergie, entre un pétale de rose bulgare et une goutte de café noir. Tom Ford, 90 € les 30 ml.

**PACIFIC CHILL**

Ce sillage évoque les petits déjeuners à rallonge, où l'on se raconte chacun ses rêves en se désaltérant aux vitamines C d'un smoothie qui aurait centrifugé cassis, basilic, graines de coriandre et carotte. Louis Vuitton, 260 € les 100 ml.

PAR EMMANUELLE LANNES

THIERRY LEGAY (6)

GARNIER x COSMOPOLITAN

# Garnier

## FÊTE LES 50 ANS DE COSMOPOLITAN

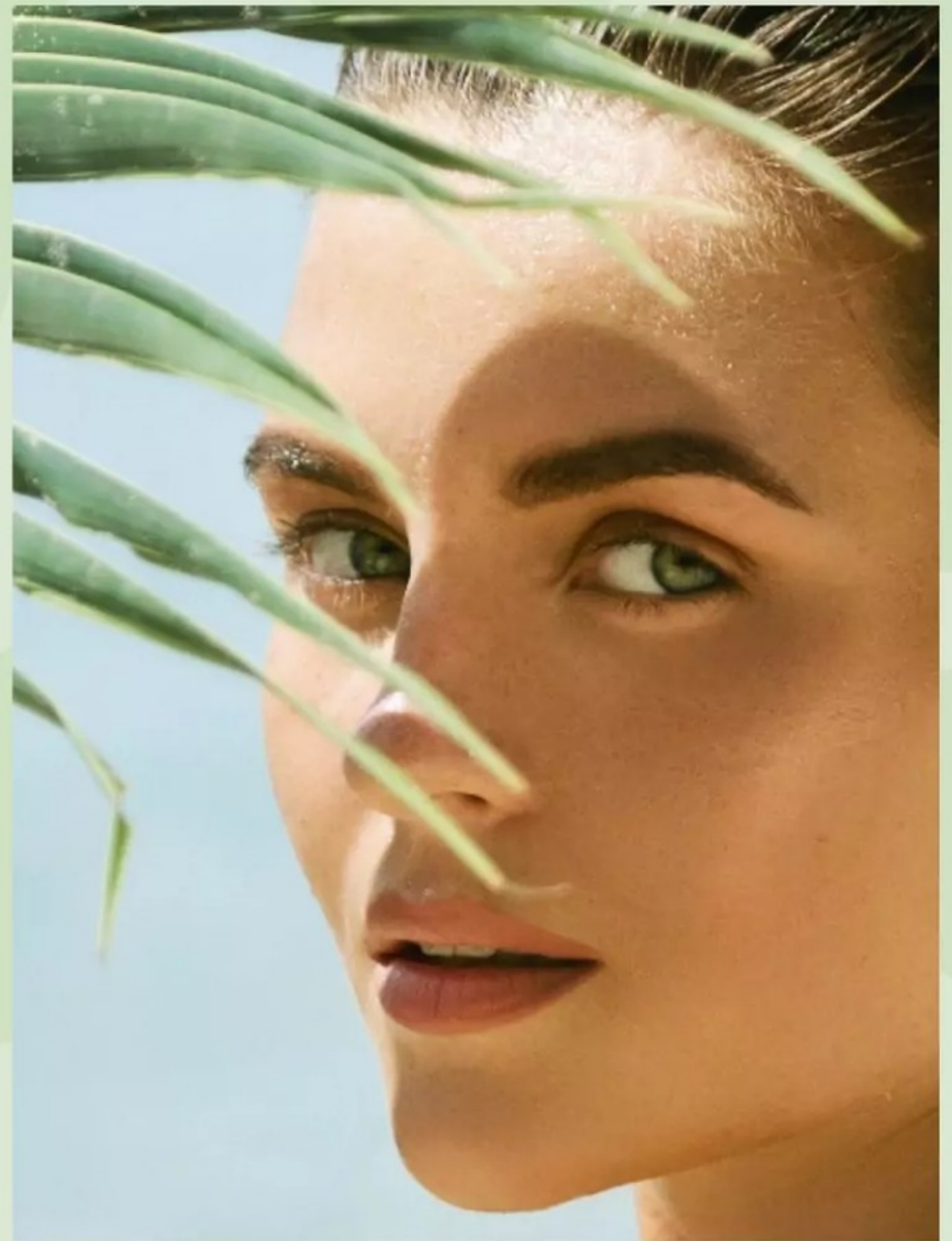


### LA MEILLEURE PARADE POUR LUTTER CONTRE LA GRISAILLE AUTOMNALE

Grâce au nouveau duo de sérums jour et nuit à la vitamine C<sup>1</sup> de Garnier, le blues de l'automne ne passera pas par notre peau ! Hautement concentré en actifs illuminateurs, **le Sérum Éclat Anti-Taches est un allié de tous les jours** : un shot chaque matin, et la peau fait le plein d'énergie, d'attaque pour rayonner tout au long de la journée.

Le soir, la mission *glow it up* continue avec le **Sérum Nuit Booster d'Éclat** qui agit non seulement sur les irrégularités du teint mais aussi sur les premières rides. Sa compo minimaliste est une véritable prouesse formulatoire. Elle contient 10 % de vitamine C pure issue des *Green Sciences*<sup>2</sup>, soit **la plus forte concentration jamais glissée par Garnier dans un sérum**.

La bonne mine s'installe dès les premières utilisations, et l'aspect du teint continue de s'améliorer au fil des jours, avec des premières rides et des taches brunes visiblement réduites<sup>3</sup>.



### NOTRE LECTRICE ÉLODIE A TESTÉ CETTE NOUVELLE ROUTINE

Le duo de sérums jour et nuit à la vitamine C<sup>1</sup> de Garnier, ce sont nos lectrices qui en parlent le mieux. Élodie a eu l'occasion de tester le Sérum Éclat Anti-Taches et le **Sérum Nuit Booster d'Éclat** pendant huit semaines. Verdict ? **« Avec l'utilisation des deux sérums, j'ai vraiment eu un avant et un après. Ma peau est aujourd'hui clairement moins marquée par les taches . »** Validé, donc !

PUBLI-RÉDACTIONNEL

**GARNIER**

<sup>1</sup> Dérivé de Vitamine C

<sup>2</sup> Sciences vertes

<sup>3</sup> Auto-évaluation et test clinique, 1 application par nuit, 79 femmes.

# Notre top 7

Pour vous, on ne garde que le meilleur!

PAR EMMANUELLE LANNES



## DÉLICE ET DES SENS

Clin d'œil aux origines de Rihanna, cet exfoliant est formulé autour de la cerise de la Barbade. Enzymes de grenade, papaye et caféine complètent son effet coup d'éclat: il faut masser du bout des doigts cette texture, jusqu'à l'obtention d'une fine mousse. Puis rincer. Cherry Dub, Fenty Beauty, chez Sephora, 25 €.



## HUILE ADDICT

Elle a la couleur et le parfum du farniente. Sur la peau, ce shot, à s'offrir en pipette, est un mix d'huiles de café arabe, carotte et carthame sans oublier la touche trendy 23, un prébiotique naturel protecteur. L'équilibre est tel qu'il pénètre en deux secondes et permet de s'habiller sans se tacher. Body Sunshine, Yodi, 45 €.



## CLANDESTINE

Cette essence réinvente le secret des teints dragée. En effet, la taille micro de son acide hyaluronique et de son huile de rose muscat lui permet de s'aventurer dans les couches de l'épiderme et d'hydrater impec. Eau Extraordinaire, Source de Roses, Melvita, 25 €.



## PROMIS JURÉ

La liste de sept promesses essentielles est établie: de l'effet liftant à l'élasticité boostée, avec au final un réel effet peau de bébé. En prime, un paradoxe de texture, à la fois allégée et nourrissante. Extra. Crème Super Multi-Correctrice, Kiehl's, 79 €.



## AUTO-ÉCLAT

Et si l'on défait la pollution et les UV? Avec ce shot, trois possibilités - prévention, anti-inflammation, exfoliation - s'offrent à nous. Ce cocktail s'est enrichi de trois actifs anti-tache: extrait de pois, sucrose et l'eau anti-inflammatoire maison. Depiderm, Uriage, 33 €.



## BALADE D'AUTOMNE

Ces embouts mousse sont irrésistibles. Dans leur flaconnette, ils s'imprègnent de pigments pour ensuite imprimer la paupière de teintes de sous-bois avec douceur et malléabilité. Ombre première libre, en édition limitée, Chanel, 38 € l'un.

## BULLES D'ÉVASION

Un moyen simple de remettre du merveilleux dans une banale salle de bains? Ce pain de savon translucide, infusé d'eau de rose Centifolia. Et comme le luxe se niche dans les détails, on se réjouit du motif pied-de-poule de la Maison, gravé sur les côtés. Savon Miss Dior, 36 €.



THIERRY LEGAY (10)

LÉA NATURE



L'EFFICACITÉ  
[ RIDES + ÉCLAT ]  
CERTIFIÉE BIO

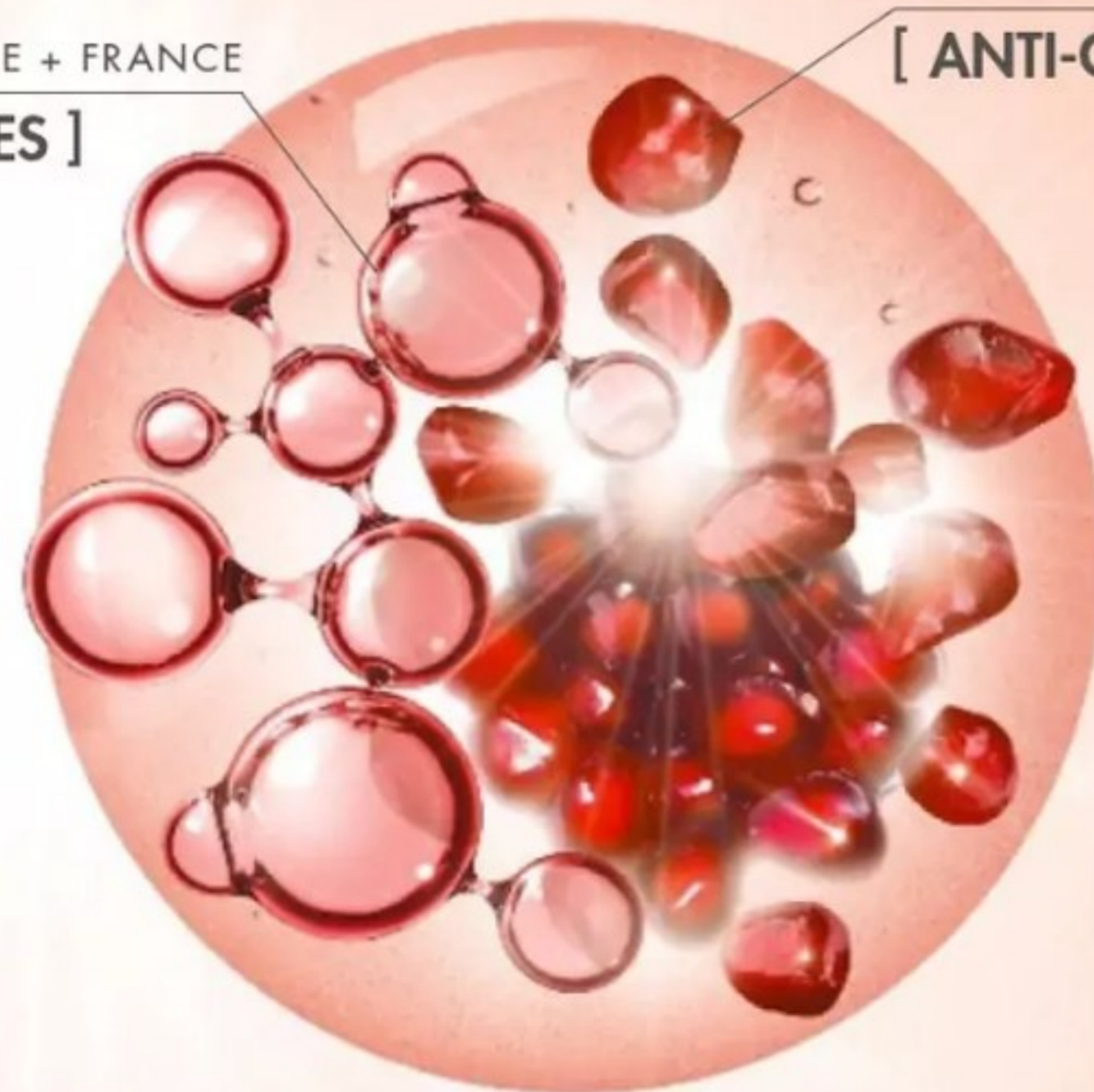
Lucie LUCAS,  
Comédienne engagée

INNOVATION **LIFT'GRENADE**



**RÉTINOL-LIKE**  
ORIGINE VÉGÉTALE + FRANCE  
[ LISSANT RIDES ]

**GRENADE BIO**  
ORIGINE FRANCE  
[ ANTI-OXYDANTE ]



RÉSULTATS PROUVÉS  
DÈS 28 JOURS :

[ **86%** ]  
RIDES RÉDUITES<sup>1</sup>  
[ **+22%** ]  
D'ÉCLAT<sup>2</sup>

1- Test de satisfaction. 2- Scoring clinique - 21 femmes

En grandes surfaces  
et sur [leanatureboutique.com](http://leanatureboutique.com)



**99%** D'ORIGINE NATURELLE



2 FILIÈRES BIO FRANCE



FABRIQUÉ PRÈS DE LA ROCHELLE



SO'BiO étic®. ÉTHIQUE, COMME SON NOM L'INDIQUE



# L'essence des couleurs

Pour s'amuser, surprendre, s'embellir.

PAR DOMINIQUE ÉVÈQUE

## MISER SUR LA BOUCHE ROUGE



1. Liquirosso, 2-in-1 Lip & Blush, 115R After Club, Valentino, 39 €.
2. Rouge Is Not My Name Matte, 7 Game Changer, Sephora, 14 €.
3. Pure Color Lipstick Matte, 682 After Hours, Estée Lauder, 44 €.
4. Lip Maestro Satin, 04 Live Concert, Armani Beauty, 43 €.
5. L'Absolu Rouge Drama Matte, 196 French Touch, Lancôme, 47 €.



**AVOIR UN CRUSH**  
Pour ce contraste audacieux entre un rose chaud et un mauve froid, qui illumine le teint. Le supplément de charme? Le logo couture format XXL et le motif feuilles d'automne, tous deux gravés sur le fard. Harmonie de Blushes, Douceur D'Équinoxe, 798, Chanel, 65 €.



**PRENDRE DE LA HAUTEUR**  
On pose la brosse en racine pour construire la courbe, puis on déroule la formule jusqu'au bout des cils pour les allonger. Le résultat est modulable: une couche pour un résultat naturel, trois pour un effet push-up. Mascara Lash Sculpt, Anastasia Beverly Hills chez Sephora, 30 €.



**JOUER AVEC LE FEU**  
Grâce à l'alchimie d'une surdose de nacres qui pimpe un beige rosé ou enflamme un or trop pâle, les ongles se transforment en dix petits bijoux. Vernis à Ongles Virgoals et The Leo-nly One, Collection Big Zodiac Energy, OPI, 15 € l'un.



**SE MAQUILLER EN PRADA**  
Les fards à paupières s'inspirent des archives textiles pour ces six palettes reprenant les codes graphiques de la maison. Elles associent deux fards neutres en camaïeu à une couleur forte. Gros crush pour ce mix vermillon + beige. Ombres à Paupières Multi-Effets Prada Dimensions, 06 Pulp, Prada Beauty, 80 €.



**FILTRE SON GRAIN DE PEAU**  
Le combo parfait? Cette formule mi-soin, mi-make-up, qui atténue ridules, taches et cernes et hydrate au long cours car elle fait aussi office de sérum blindé de niacina-mide et d'acide hyaluronique. La couvrance est modulable grâce à l'appliqueur mousse pour cibler et au pinceau kabuki pour diffuser. Bye Bye Dark Spots, It Cosmetics, 32 €.

LAUNCHMETRICS, THIERRY LEGAY (13), DR.



# SKIN minute

SWITZERLAND

## 100% RÉVÉLATEUR D'ÉCLAT

PEELING PROFESSIONNEL

à faire vous-même  
chez vous 1x/semaine  
(pinceau applicateur Offert)

Appliquez en couche fine,  
séche en 2 minutes  
puis gomez.



swiss   
#biotech  
ecology 

9€\*

Gommage  
Visage  
30ml

\* pour les abonnées.

+ D'INFOS CHEZ  
**Bodyminute**  
AUPRÈS DE NOS  
FACIALISTES.



NOTRE EXPERIENCE «GLOBAL VISAGE»

Gommer les peaux mortes du visage constitue l'acte de base pour : 1. obtenir un éclat instantané; 2. permettre aux sérums et aux crèmes de mieux pénétrer votre épiderme; 3. optimiser votre sérum et votre crème pour un teint « glowy ».

Découvrez Skinminute au tarif abonnée jusqu'au 31/10 sur l'e-shop [skinminute.com](https://skinminute.com) ou trouvez votre institut sur [bodyminute.com](https://bodyminute.com)

# CHEVEUX

## REPÉRÉ SUR LES PODIUMS

Coup de cœur pour ce carré court dégradé et sa frange qui flirte avec les cils et adoucit le look gender fluid. Défilé Kenzo automne-hiver 2023.



# Mise en glam

PAR DOMINIQUE ÉVÊQUE



## ESPRIT ZEN

Au cœur de ce cocktail d'huiles calmantes et planantes, l'huile de nigelle, qui a bercé et calmé les désordres capillaires de Slimane enfant. Son nouveau tube? Une potion magique qui rend les cheveux plus beaux, plus doux et plus forts. L'Élixir Capillaire, Cousin.e.s, 29 €.



## GAIN DE TEMPS

Ce lisseur surfe sur l'innovation en séchant et lissant en même temps, grâce à une prouesse techno: l'Air-fusion, combinaison de quatre plaques chauffantes à basse température associées à un flux d'air ciblé. Une fois les cheveux séchés, les perfectionnistes peuvent activer le mode Shine Shot et faire monter la température à 185 °C, pour switcher sur la fonction lissage. Le tout sans crainte de brûler longueurs et pointes, car des capteurs intelligents veillent au grain. Lisseur Séchant 2-en-1 Duet, Ghd, 399 €.



## LIBERTÉ CHÉRIE

Cet headband revisite le motif bandana pour dompter nos mèches rebelles. Headband Irène, Maison Michel, 350 €.

## IDÉES CLAIRES

On passe en mode détox avec ce masque pré-shampooing crémeux, gourmand, qui sent la pomme verte et le citron. La recette est healthy et efficace: du vinaigre de cidre pour assainir, du gingembre pour stimuler et des extraits de riz aussi doux qu'exfoliants. Gommage Cuir Chevelu, Fekkai, [bleulibellule.com](http://bleulibellule.com), 36 €.

## LE BON PLAN COIFFEUR

Quand on a envie tout de suite maintenant d'une frange ou d'un coup de soleil dans ses longueurs, ou d'oser la coupe ultra-dégradée (une tendance forte de l'automne), on s'arrête chez Tchip Coiffure: 509 salons en France qui reçoivent sans rendez-vous et proposent des forfaits à prix mini. À cours d'inspiration? On suit leurs tutos hyper-faciles sur Insta et TikTok, ou on file à la rubrique conseils & astuces en ligne, qui décrypte le langage des coiffeurs. Infos sur [salons.tchip.fr](http://salons.tchip.fr).

## BOUCLES FOLLES



1

Gelée Définition Boucles, Le Rituel du Chébé, Salwa Petersen, 19 €.



2

Crème Riche Boucles, Bounty Balm, Osis+, Schwarzkopf, 21 €.



3

Brume Revitalisante Boucles Fabuleuses, Christophe Robin, 24 €.



4

Mon définisseur de boucles, Madame La Présidente x Petit Bout De Soleil, 30 €.



5

Crème de boucles, Franck Provost, 23 €.

LAUNCHMETRICS, THIERRY LEGAY (13), DR.

# Perte de poids Pas de solution miracle !

**Vous avez tout essayé pour perdre du poids, mais rien n'y fait... On vous explique pourquoi c'est si difficile !**



## RÉGIMES : ATTENTION À L'EFFET YO-YO !

Celles qui ont tout tenté le savent : les régimes ne font pas perdre du poids durablement... Après l'arrêt des restrictions alimentaires, les kilos perdus sont repris et nombreuses sont celles qui ont même dépassé leur poids d'avant régime. Un conseil ? Installer durablement de nouvelles habitudes alimentaires (une alimentation variée et équilibrée, sans privation) et bouger (avoir une activité physique adaptée régulière).

## Surpoids et obésité : de quoi parle-t-on ?

Kilos en trop, rondeurs bien marquées, surpoids, obésité... Même si l'on ne ressemble pas à la silhouette élancée en vogue sur les réseaux sociaux, il n'est pas toujours évident de savoir exactement où se situer niveau poids. Et encore plus lorsque l'on est fâché avec sa balance ! L'indicateur le plus couramment utilisé, c'est l'IMC : l'indice de masse corporelle. Lorsqu'il est supérieur à 25, il traduit un surpoids ; au-delà de 30, on parle d'obésité. Et s'il est important de savoir reconnaître une situation de surpoids ou d'obésité, c'est parce que cela expose à certaines pathologies, parmi lesquelles des maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2 et même certains cancers<sup>1</sup>.

## Quand les hormones s'en mêlent

Il serait tentant de rejeter toute la faute sur une mauvaise alimentation : trop de gras, trop de sucre, trop de sel. Si l'Organisation Mondiale de la Santé affirme que le surpoids et l'obésité sont principalement causés par une alimentation trop riche et un mode de vie sédentaire<sup>2</sup>, il ne faut pas oublier un 3<sup>e</sup> facteur : les hormones<sup>3</sup>. Une variation hormonale, qu'elle soit classique comme le syndrome prémenstruel et les règles<sup>4</sup>, la ménopause<sup>5</sup>, la prise de pilule<sup>6</sup> ou liée à une maladie peut entraîner une prise de poids inexplicée.

**47,3%**  
des Français  
sont en situation  
de surpoids ou  
d'obésité<sup>7</sup>

**Le surpoids et l'obésité exposent à des complications et des informations non fiables circulent. Ne restez pas seule et demandez conseil à un professionnel de santé.**



POUR EN  
SAVOIR PLUS SUR  
LA RÉGULATION  
DE L'APPÉTIT  
ET DU POIDS

# Prendre soin de la santé mentale des étudiants,

c'est la mission de Nathalie Roudaut, déléguée générale de Nightline, avec le soutien de Maybelline New York.



Les mots de Nathalie sonnent comme une évidence : « Toutes les voix méritent d'être entendues, et surtout écoutées ! » À la fois douce et ferme, elle affirme que, dans une époque où tout va trop vite, il n'y a pas de « petits problèmes ». « Lorsque, au téléphone, quelqu'un prend le temps de formuler son mal-être et d'essayer d'aller mieux, c'est courageux. » C'est ainsi que, depuis 2016, le projet Nightline enveloppe de douceur et d'attention le désarroi, la panique, la solitude des [étudiant.es](http://etudiant.es) en proie à des difficultés, permettant « d'influer positivement sur leur trajectoire ». La rencontre entre Nathalie et Maybelline ? Évidente : la marque est déjà engagée sur ce terrain à New York, via le mouvement Brave Together, qui apprend à détecter

**BIO EXPRESS**  
**2013**  
Avec l'association **Concerts de Poche**, nous tentons de redonner confiance à des personnes en difficulté.

**2020**  
Durant la pandémie, mes préoccupations sur la santé mentale des jeunes grandissent.

**Juin 2022**  
J'intègre l'avenue Nightline.

les souffrances de l'entourage. En France, Nightline organise la présence de bénévoles sur les campus universitaires, qui viennent en aide, libèrent la parole, brisent les tabous et, parfois, redirigent vers des professionnels de

santé. Ce partenariat de cœur et de conviction va permettre, dans les mois à venir, d'ouvrir de nouvelles antennes. Challenge accepté ! **Son rôle au quotidien** « Je tiens à garantir la cohérence du projet, à piloter le développement de l'association et à favoriser l'émergence d'idées permettant de répondre à de vrais besoins. C'est passionnant. Par exemple, nous avons créé une boîte à outils, [kitdevie.fr](http://kitdevie.fr), pour prendre soin de soi ou des autres (identifier et gérer ses émotions, repérer le comportement d'un ami qui va mal...). » **Sa mission pour 2023-2024** « Élargir les services proposés à davantage d'étudiants, donc ouvrir de nouvelles antennes, comme en Normandie. On va également lancer une campagne de communica-

tion, par le biais de grands sportifs, sur les liens entre santé mentale et activité physique, qui sont essentiels. » **Sa fierté** « J'en ai plusieurs ! D'une part, c'est motivant de lire les commentaires que les appellants nous laissent pour signaler leur apaisement. Très stimulant, aussi, l'engagement des jeunes étudiants pour leurs pairs. Leur énergie, leur courage, leur détermination à s'entraider m'émerveillent. » **Son mantra** « Tu n'es pas seul.e. » **Son profil green** « Je me déplace à vélo et, au sein de Nightline, nous avons une charte d'en-

gagement : mobilité douce (le train autant que possible), incitation financière à se déplacer à vélo pour nos salariés, ancrages régionaux pour éviter autant que possible les déplacements... » **Le monde serait moins beau sans...** « Les artistes et leurs œuvres : le meilleur moyen d'accéder à nos émotions, d'appréhender le monde moins brutalement, en faisant un pas de côté. Le beau adoucit le quotidien. » **Une voix qui l'inspire** « Celle des bénévoles qui chuchotent dans la nuit pour répondre à ceux qui appellent. » ■

## SES COUPS DE CŒUR



- ★ Le mascara Falsies Surreal, Maybelline New York : « Du pur volume après des nuits courtes. »
- ★ Le Baume à lèvres Green Edition, Maybelline New York : « Parce que le vélo dessèche ! »

PAR EMMANUELLE LANNES

# COMMENT ABORDER LA RENTRÉE SEREINEMENT APRÈS L'ÉTÉ ?



Fatigue, épuisement professionnel, troubles du sommeil, surcharge mentale : un Français sur deux se sent stressé<sup>1</sup> ! Et si dans certains cas le stress peut stimuler nos performances, le stress chronique peut entraîner des conséquences particulièrement néfastes sur notre santé mentale et physique.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

# 90%

DE LA SÉROTONINE

- L'hormone du bonheur -  
est produite dans le tube digestif !<sup>2</sup>

## L'INTESTIN, NOTRE DEUXIÈME CERVEAU

« Avoir des papillons dans le ventre » ou encore « avoir la boule au ventre » ; ces expressions sont devenues courantes pour une raison bien précise : il existe un dialogue à double sens entre le cerveau et l'intestin et de nombreuses informations sont constamment transmises entre ces deux organes. Celui que l'on nomme "le mal du 21<sup>e</sup> siècle" - le stress, est principalement causé par le travail, la famille et les finances. Nos capacités émotionnelles et physiques sont alors affectées<sup>3</sup>, avec pour conséquence une sensation de fatigue intense, un manque de motivation et des troubles intestinaux. En effet, le stress peut perturber le bon fonctionnement de la flore intestinale tandis qu'une flore intestinale déséquilibrée augmente les réactions liées au stress. Cela crée donc un cercle vicieux, pouvant générer des troubles de l'alimentation et altérer les réponses et le comportement face au stress<sup>4-5</sup>.

## LES PSYCHBIOTIQUES : UNE NOUVELLE RÉPONSE FACE AU STRESS

Précieux alliés permettant de réduire le stress en rééquilibrant la flore intestinale, les psychobiotiques sont des microorganismes probiotiques qui régulent l'axe intestin-cerveau, améliorent le bien-être émotionnel et favorisent une meilleure réaction au stress. Ces souches probiotiques aux effets bénéfiques participent à l'équilibre du microbiote intestinal et atténuent les signes de troubles liés au stress, pour améliorer l'inconfort intestinal et mental<sup>6</sup>.

### UNE FORMULATION INNOVANTE GRÂCE À LA SOUCHE UNIQUE BIFIDOBACTERIUM LONGUM 1714™



**La souche probiotique *Bifidobacterium longum* 1714™**, naturellement présente dans l'organisme. Cette bactérie lactique aux effets testés cliniquement, contribue à l'équilibre de la flore intestinale.



**Extrait de safran<sup>7-8</sup>** - 30 mg, contribue à l'équilibre émotionnel et favorise la relaxation. Une dose de 30 mg prise quotidiennement permet ainsi d'améliorer l'humeur, de réduire l'anxiété et aide à mieux gérer le stress.



**La vitamine B6** - 1,4 mg, elle contribue à réduire la fatigue et au fonctionnement normal du système nerveux<sup>9</sup>. Elle joue notamment un rôle important dans la synthèse de la sérotonine et de la dopamine<sup>9</sup>.

**SYMBIOSYS®  
SERENITAS™**

## BIEN DANS SON VENTRE ET DANS SA TÊTE AVEC SYMBIOSYS® SERENITAS™

Développé par les laboratoires Biocodex, experts du microbiote depuis 70 ans, Symbiosys® Serenitas™ est LA solution à intégrer à sa routine anti-stress. Ce nouveau complément alimentaire est composé de la souche probiotique *Bifidobacterium longum* 1714™, associée à de la vitamine B6<sup>9</sup> et à de l'extrait de safran<sup>7</sup>, deux actifs reconnus pour leur rôle dans notre bien-être émotionnel<sup>10</sup> et dans le bon fonctionnement de notre système nerveux<sup>9</sup>.



Programme  
de 1 mois - 30  
gélules : 19,90€



Prendre 1 gélule  
par jour : au petit  
déjeuner

1. Listen Understand & Decide for Biocodex. Sept 2022 2. Yano, J. M. et al. Indigenous bacteria from the gut microbiota regulate host serotonin biosynthesis. Cell 161, 264–276 (2015) 3. Yarbeygi H, et al. The impact of stress on body function: A review. EXCLI J. 2017 Jul 21;16:1057-1072. doi: 10.17179/excli2017-480. PMID:28900385; PMCID:PMC5579396. 4. Cryan, John F, and Timothy G Dinan. "Mind-altering microorganisms: the impact of the gut microbiota on brain and behaviour." Nature reviews. Neuroscience vol. 13,10 (2012): 701-12. doi:10.1038/nrn3346 5. Rogers GB, et al. From gut dysbiosis to altered brain function and mental illness: mechanisms and pathways. Mol Psychiatry. 2016 Jun;21(6):738-48. doi: 10.1038/mp.2016.50. Epub 2016 Apr 19. PMID: 27090305; PMCID: PMC4879184. 6. Thangaleela S, Sivamaruthi BS, Kesika P, Chaiyasut C. Role of Probiotics and Diet in the Management of Neurological Diseases and Mood States: A Review. Microorganisms. 2022; 10(11):2268. 7. Jackson PA, et al. Front. Nutr. 2021;7:606124 8. Ghaderi A, et al. Complement Ther Med.2020;48:102250 9. Durrani, Duaa et al. "Vitamin B6: A new approach to lowering anxiety, and depression?" Annals of medicine and surgery (2012) vol. 82 104663. 15 Sep. 2022. doi:10.1016/j.amsu.2022.104663.

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

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

Prendre Symbiosys® Serenitas™ quotidiennement. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Symbiosys® Serenitas™ est un complément alimentaire qui ne doit pas se substituer à un mode de vie sain et à une alimentation équilibrée. Produit réservé à l'adulte, il doit être tenu hors de la portée des enfants. Par précaution, l'utilisation de Symbiosys® Serenitas™ n'est pas recommandée pendant la grossesse, l'allaitement ou aux personnes sous antidépresseurs.

S-SER-23.31 - Août 2023

COSMO FÊTE SES **50 ANS** AVEC VOUS!

# COSMOPOLITAN SLEEP OVER

LA SOIRÉE PYJAMA COSMO.

Vivez une nuit inoubliable en compagnie de votre meilleure amie et de la rédaction du magazine.

Rendez-vous le **17 novembre 2023**  
à l'hôtel **MOB HOUSE**



Réservez votre place sur [cosmopolitan.fr/anniversaire](https://cosmopolitan.fr/anniversaire)  
ou scannez ce QR Code.

GARNIER

PAUL MARIUS

REVLON  
À VOUS D'OSER

MOBHOUSE

Dépil Tech  
Paul & Jean-Baptiste Moureu

Charles  
de Cazanove  
TRADITION PÈRE & FILS

SKECHERS

LA PROVENÇALE

STEVE MADDEN

Essix

ANASTASIA  
BEVERLY HILLS

Senses

LOVE ★ SEXE ★ SOCIÉTÉ ★ PSYCHO&CO

# COSMOPOLITAN

25  
35  
40 ans

LES EXPERIENCES  
QUI NOUS ONT  
TRANSFORMÉES

Grandir, ce n'est pas qu'une affaire d'âge. C'est aussi une question d'événements que la vie nous envoie, d'épreuves, de rencontres, de décisions qu'on prend, qui font qu'un jour, on le sent, on n'est plus tout à fait la même qu'avant.

PAR CAMILLE ANSEAUME

## Un job étudiant, à 23 ans

Travailler au McDo pour financer ses études, ça mène à tout, y compris à enchaîner les heures debout, supporter le regard des gens, côtoyer des étudiants dans des situations tellement plus compliquées que la sienne, s'enrichir de leurs parcours... Et rencontrer l'homme de sa vie.

**Raphaëlle, 39 ans, clerc de notaire**

## La naissance de mon neveu, à 44 ans

Ses parents s'aperçoivent rapidement qu'il est autiste. Je regarde leur désarroi, je rêve de pouvoir les épauler et d'aider cet enfant à grandir. Je quitte mon travail de comptable en décembre 2022. Je suis des formations Canal Autisme en ligne, je me forme à la méthode ABA, et à peine trois mois après ma rupture conventionnelle, je suis contactée par une unité d'enseignement maternelle autisme qui cherche une éducatrice. C'est à ce petit garçon que je dois le fait d'être enfin épanouie au travail.

**Ouarda, 45 ans, éducatrice spécialisée**

## Un cours de dynamo cycling, à 26 ans

C'est du vélo d'intérieur dans le noir sur de la musique très forte. J'y vais pour maigrir, j'y trouve bien plus. C'est dur, je n'en peux plus, et pourtant j'arrive à mettre un coup de pédale supplémentaire, puis un autre, et encore un... C'est donc que j'ai des ressources? C'est une révéla-

tion. Je découvre ce qu'est la détermination. Sur mon vélo, je me pose la question : si j'étais capable de tout, ça serait quoi ma vie? Déjà, je quitterais mon mec. Check. Puis je ferais tout pour avoir une vie heureuse, et des enfants. Check aussi.

**Éloïse, 34 ans, agent immobilier**

## Une chute, à 27 ans

J'ai un boulot pas très fun, et mon échappatoire, c'est le trapèze, trois fois par semaine. Un soir, à 4 mètres du sol, je zappe un petit geste et... crac. Gros crac. Six mois d'arrêt, quatre opérations, deux révélations : primo, ce petit flirt avec qui je n'étais pas sûre de rester, il est fait pour être mon mari et le père de mes enfants. Secundo, l'hypnose pour soulager mes douleurs, c'est bluffant. Je plaque tout et quelques années plus tard, après l'avoir testée sur moi, je me lance : désormais, je prépare des femmes à accoucher avec l'hypnose.

**Manon, 33 ans, hypnothérapeute périnatale, @ManonNaissanceMagique**

## Un concours, à 20 ans

Ma vie à l'époque, c'est un beau-père violent, des fugues à répétition, des juges pour enfants, l'échec scolaire... J'entends parler d'une école militaire d'aide-soignante : un an d'école, nourrie, logée, blanchie, contre un an en retour dans un hôpital militaire. J'obtiens le concours, et tout change. Je découvre la confiance en moi, l'espoir d'une vie meilleure,

et que les règles et la discipline peuvent avoir du bon. Je découvre aussi le futur père de mes enfants, et une vocation. Aujourd'hui, je suis infirmière et j'ai obtenu un master 2 en enseignement et éducation à la santé à l'école. Je n'ai ni mon bac ni mon brevet. **Angélique, 46 ans, infirmière**

## Deux mois sans coloration, à 26 ans

Un rendez-vous pris chez le coiffeur au moment du déconfinement et annulé la veille : trois heures dans un salon alors que je pourrais être sur la plage avec mes potes, franchement, ça ne vaut pas le coup. Et plus globalement, autant de thunes et de produits chimiques pour me faire croire que le temps ne passe pas, ça ne vaut pas le coup. **Cloé, 29 ans, assistante sociale**

## La mort de ma meilleure amie, à 34 ans

J'étais prisonnière du regard des autres, effrayée à l'idée d'être « trop » ou « pas assez ». Et puis elle est morte, et tout a changé. Je pensais ne pas avoir le droit d'exister vraiment, je me sens maintenant obligée de le faire. Je lui dois, puisqu'elle n'a pas eu cette chance. **Élise, 43 ans, cheffe d'entreprise, @lifeisnotgrave**

## 20 000 km à vélo, à 30 ans

Je ne suis ni sportive ni aventurière, mon mec non plus. Alors pourquoi un jour on se lance le défi de faire France-Laos à vélo? Peut-être parce que c'est juste après Me Too, que je viens de me rendre compte des traumatismes liés à des violences sexuelles, et que j'y vois l'opportunité de réhabiliter mon corps malmené. On a traversé l'Eurasie, une partie de l'Himalaya, dormi dans un caravansérail, un tribunal, des mosquées... C'est dingue : un petit coup de pédale à la fois et on traverse deux continents! Je suis tombée enceinte en rentrant, comme si mon corps avait été réparé par ce voyage. **Audrey, 35 ans, artisane**



### **Un cancer, à 41 ans**

Cinq mois après la naissance de mon deuxième bébé, on me diagnostique un cancer du sein. Cinq mois de chimio, six semaines de radiothérapie, deux opérations... Avant, je bossais pour payer un loyer et une nounou, maintenant je sais que ce que je veux, c'est être auprès d'eux. Alors on s'organise autour de ça : on quitte la région parisienne pour s'installer à Orléans, où les prix de l'immobilier me permettent de ne pas travailler et de m'occuper de mes enfants. C'est ici que notre troisième fils est né. **Capucine, 44 ans, mère au foyer**

### **Un stage de golf, à 28 ans**

Je suis célibataire, et j'en ai marre de passer mes étés en Bretagne avec mes sœurs, leurs maris et leurs enfants. Alors je décide de m'inscrire à un stage de golf UCPA à Lacanau. Là-bas, je fais LA rencontre. Sauf que le type en question part vivre à Hambourg pour le boulot. Banco, je démissionne de mon job d'infirmière, je dépose mon préavis, je vends tous mes meubles et ma Twingo et je prends un aller simple pour l'Allemagne. Ça fait dix ans, et trois enfants. **Claire, 38 ans, directrice de crèche**

### **Un AVC, à 33 ans**

Enceinte de mon troisième enfant, je fais un AVC. Le langage se coupe net : je ne peux plus parler, plus lire, plus écrire. J'ai de la chance, mon bébé n'a rien et après trois mois d'orthophoniste tout revient, sauf l'insouciance. Et tant mieux : chaque jour est un cadeau quand on sait que ça peut s'arrêter n'importe quand. Il n'y a plus de place pour les regrets et les rêves inachevés. On a tout quitté, pour se réveiller chaque matin face à la mer. **Margerie, 37 ans, professeure des écoles**

### **Une rencontre avec mes voisins, à 45 ans**

Au moment du déconfinement, lors de barbecues organisés par l'association de mon quartier, je rencontre



des voisins de communautés différentes. On échange beaucoup, et je mesure l'étendue de mon ignorance. Personne ne m'avait jamais parlé du Bumidom, par lequel des dizaines de milliers de jeunes Antillais et Réunionnais sont déplacés vers la métropole entre les années 1960 et 1980. J'entends aussi la colère des jeunes. L'actualité se comprend différemment quand on écoute vraiment. Depuis, tout a changé : mon regard, mes valeurs, ma vie professionnelle.

J'étais assistante commerciale, mais solutionner à bas coût, c'est terminé. Je veux aider, donner une chance et la redonner s'il le faut. Je me forme pour devenir chargée d'insertion professionnelle. **Agathe, 48 ans, en reconversion professionnelle**

### **Des violences obstétricales, à 34 ans**

Dans mon éducation, ça ne se fait pas de faire des scandales. Mais là, on m'a volé quelque chose. C'était censé être

le plus beau moment de ma vie. J'aurais dû être aux côtés de ma fille de 51 cm, et pas seule à l'hôpital à cause de complications. Il y a une colère qui monte, viscérale : je porte plainte contre ce médecin. Trois ans après, c'est encore en cours, mais j'ai grandi d'une certitude : on a le droit de gueuler. On a le droit de se défendre. On a le droit de se battre.

**Bertille, 37 ans, orthophoniste**

## Des beaux-enfants, à 24 ans

Accepter de ne pas être aimée tout de suite, mettre des limites, se sentir responsable de quelqu'un, faire sa place et de la pâte à modeler... Être belle-mère avant d'être mère, ça fait grandir d'un coup et sans épisiotomie. **Lucie, 29 ans, vendeuse**

## La lecture d'un livre, à 35 ans

J'ai deux jeunes enfants et un couple qui bat de l'aile. Un jour, je lis *D'autres vies que la mienne*, d'Emmanuel Carrère. Au moment où le mari de Juliette la rejoint dans son lit d'hôpital pour ses derniers instants, je fonds en larmes : ça me saute aux yeux, mon mari ne ferait jamais ça pour moi. C'est à ce moment précis que je décide de le quitter. C'est un an après que je le fais. **Lorène, 41 ans, conseillère Pôle emploi**

## Un atelier d'écriture, à 27 ans

Je suis en CDI dans un job qui ne me plaît pas quand je reçois un e-mail pour un atelier d'écriture. Ça fait longtemps que je rêve d'écrire un roman. Je m'inscris et le jour J, je prétexte une intoxication alimentaire pour justifier mon absence auprès de ma boss. Lors de cet atelier, l'autrice en question est extrêmement encourageante. Elle croit en moi. C'était il y a huit ans. Depuis, j'ai publié quatre romans.

**Sophie Astrabie, 35 ans, autrice,**  
**@sophieastrabie**

## Mon anniversaire, à 37 ans

C'est l'âge qu'avait ma mère quand elle a mis fin à ses jours. Quand j'ai eu 37 ans à mon tour, je suis devenue plus vieille que ma mère. Depuis, quand je pense à son geste, j'ai à la fois plus de tristesse et plus d'indulgence. Plus de tristesse parce que je réalise combien elle était jeune. Plus d'indulgence parce que je réalise combien elle était jeune...

**Maud, 43 ans, journaliste**

## Un divorce, à 38 ans

Rien ne pouvait plus décevoir mes parents que mon divorce, alors maintenant que c'est acté, je me sens libre de tout. Y compris de faire enfin le métier dont j'ai toujours rêvé. **Sabine, 46 ans, en reconversion**

**pâtisserie**

## Un accouchement à domicile, à 36 ans

Deux jours avant, je dis à mon mec : « Si j'y arrive, tout va changer, je n'aurai plus peur de rien. » C'est exactement ce qui s'est passé. Je suis militaire, en reconversion pour devenir home organizer. Les 25 kilos que j'ai traînés toute ma vie malgré mes régimes à répétition se sont envolés alors que je ne pèse plus aucun aliment, vu que je suis trop occupée à vivre. **Cindy, 38 ans, en reconversion**

## Devenir aidante, à 32 ans

Pendant deux mois, j'ai tout stoppé dans ma vie afin d'accompagner mon père en fin de vie. J'ai complètement redéfini mes priorités. Grâce à lui, je sais l'importance de lâcher ce qu'on est en train de faire pour vivre l'essentiel : un sourire échangé, un repas partagé, une émission de télé à la con ensemble sur le canapé.

**Laura, 33 ans, cadre bancaire**

## Un coup de foudre, à 39 ans

Pour une femme, alors que je suis mariée depuis dix ans avec l'homme qui partage ma vie depuis vingt ans. On ne s'est plus jamais quittées, et on a aujourd'hui trois grands ados.

**Marion, 66 ans, retraitée**

## Un diagnostic, à 26 ans

Je suis née avec une maladie génétique qui engendre une grosse fatigue musculaire. À 11 ans, mes jambes ne me portent plus suffisamment : j'ai un fauteuil roulant et je suis convaincue que je passerai ma vie dedans. Il n'y a pas eu de miracle, mais il y a eu des progrès dingues en médecine : à 26 ans, on pose enfin un diagnostic et je commence un traitement. À 28 ans, je quitte définitivement mon fauteuil. **Mathilde, 35 ans, préparatrice en pharmacie** ■

## LE MOT DE MARIE, AUTRICE, PROFESSEURE DE PHILOSOPHIE, CRÉATRICE DU (MERVEILLEUX) COMPTE INSTAGRAM @PHILOSOPHYISSEXY

« Jeune ou vieille, faut-il choisir son camp ? Le temps, d'après Bergson, est ce qui se mesure, alors que la durée est cette donnée intime qui s'explore et se vit. Voilà peut-être une nouvelle lumière éclairant nos espoirs, ne pas s'enrouler dans une jeunesse illusoire ni dans une vieillesse redoutée, mais croire en une existence durable, en une vie capable d'expérimenter la durée. Car à l'heure où tout s'accélère, où tout se consume et se consomme, s'effrite et s'effondre, l'audace n'est pas de rajeunir, mais bien de faire durer, nos amours, notre terre, notre courage et nos vies. Alors, jeune ou vieille, je n'en sais rien. Mais durable, je l'espère. Je vous souhaite de vieillir dans la fougue et le jaillissement. »

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

**3D**

# Créées à vos mesures, fidèles à votre nature

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



VIVEZ  
L'EXPERIENCE

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

# Fais-moi l'humour

Quelle est la recette d'un couple qui dure ? Une bonne tranche de rigolade !

PAR MANON PIBOULEAU. PHOTO ANI DIMI.

Dans la vie, l'amour et l'humour sont deux piliers essentiels au bonheur (le pognon aussi, évidemment, mais ce n'est pas le sujet de cet article). À mon sens, les deux agissent comme des vases communicants : le rire nous aide à tomber amoureux et l'amour subsiste grâce aux bons moments que l'on partage ensemble – et donc aux rigolades. Êtes-vous déjà tombée sous le charme d'une personne en vous disant : « Super, j'ai enfin trouvé quelqu'un de chiant et sérieux. On va vivre une histoire incroyablement ennuyeuse ! » Non, non... Quand on rencontre quelqu'un, on croise les doigts pour être surprise, pour découvrir une personne à l'esprit affûté capable de rendre notre quotidien plus léger, plus marrant, plus ensoleillé. L'amour repose sur les mêmes préceptes que l'amitié – le sexe, la belle famille et les surnoms cucul en plus. Pourtant, ces dernières années, l'humour semble de moins en moins présent dans nos vies comme s'en désole Vanessa Marcié, autrice du livre *Le Pouvoir de l'humour* (éd. Eyrolles) : « Aujourd'hui, on rigole seulement cinq ou six minutes par jour au lieu des quinze recommandées par les médecins pour s'as-

surer une bonne santé. » Et selon une étude menée par Jennifer Aaker et Naomi Bagdonas, chercheuses à l'université de Stanford en Californie, les rires se dissipent vers l'âge de 23 ans, lors de l'entrée sur le marché du travail. Alors pour maximiser nos chances de nous bidonner, choisissons le bon partenaire : celui qui nous fera oublier une journée pourrie, un temps exécrationnel et peut-être même la fin du monde... Elle a intérêt à être bonne sa blague.

## L'humour pour devenir séduisant

Quand elle replonge dans le souvenir de sa rencontre avec Paul, Soraya a le sourire aux lèvres : « J'étais à l'anniversaire d'un copain et je n'ai pas vu Paul tout de suite... En revanche, je l'ai entendu. Il a sorti une vanne et dans la seconde qui a suivi, il y a eu une explosion de rires. Quand je me suis retournée, je l'ai découvert au centre de l'attention. Paul était le noyau planté au cœur d'un petit groupe. J'ai eu immédiatement envie de l'approcher, de le connaître, de me faire une place près de lui. » Trois ans plus tard, Soraya et Paul coulent des jours heureux, et la jeune femme explique que

cette histoire d'amour relève d'un coup de chance : « J'ai l'impression d'avoir participé au "The Voice" de l'humour. J'ai été interpellée par son esprit et j'ai totalement occulté son physique. Honnêtement, si je l'avais croisé dans la rue, je ne pense pas qu'il aurait retenu mon attention. C'est avant tout sa personnalité qui l'a rendu attirant. » L'humour peut-il donc prévaloir sur les biscotos et le regard ténébreux ? C'est une évidence selon Vanessa Marcié : « L'humour est un superpouvoir mais aussi notre critère numéro un en matière de séduction. Quand on parvient à faire rire quelqu'un, on établit un lien positif dès les premières minutes. » Pour écrire leur livre, *Petit Éloge du rire* (éd. Leduc), Julie Mamou-Mani et Jessica Cymerman ont interviewé des humoristes et les ont questionnés sur leur rapport à l'humour : « Ils ont tous affirmé que le sens de l'humour les avait sauvés. Ils n'étaient pas les plus beaux, ils n'étaient pas les plus grands ni les plus forts, mais devenir les plus drôles leur a permis de compenser tout le reste. L'humour est une valeur cardinale présente dans tous les aspects de notre vie, dans tous les pans de notre société. C'est un réel besoin,



à plus forte raison depuis la pandémie de Covid. À l'époque, on aurait répondu que la solidité d'un couple reposait sur la confiance et la fidélité. Aujourd'hui, on va plutôt parier sur la légèreté et l'amusement. »

### L'humour pour se reconnaître et se choisir

De façon très premier degré, on pense que l'humour n'a qu'une seule fonction : être divertissant. La garantie de passer un bon moment, ni plus ni moins. En réalité, il envoie de précieux signaux que nous interprétons sans même nous en rendre compte. « L'humour nous rassure et transmet un message important », assure Vanessa Marcié, avant de poursuivre : « Il nous met en sécurité, car il projette une personnalité qui laisse peu de place à l'agressivité. Grâce à lui, on baisse la garde, on se détend. Dans la vie, nous cherchons tous du soutien, un partenaire fiable, quelqu'un sur qui compter... » Inconsciemment, nous percevons les rigolos comme des personnes de confiance, capables de sublimer le quotidien mais aussi de dédramatiser certaines situations : il suffit d'une seule phrase bien tournée, placée au bon moment, pour nous faire voir la vie du bon côté. Selon Julie Mamou-Mani et Jessica Cymerman, « l'humour est le signe d'une grande intelligence. Il y a également une promesse de fantaisie et de joie pour le futur ». À condition d'être bien utilisé (pas trop lourd et surtout pas méchant), l'humour est une arme de séduction redoutable qui permet de créer l'étincelle au début d'une relation et de construire des souvenirs réconfortants auxquels se raccrocher quand viendront des moments plus difficiles à traverser. Évidemment, Soraya a été séduite par un aperçu de la personnalité de Paul, mais le temps l'a confortée dans sa première impression : « Je pense que l'humour

va de pair avec la générosité. Je ne parle pas simplement de l'aspect matériel mais d'une vraie notion de partage. Quand j'observe Paul, je comprends qu'il ne blague pas pour briller. Bien sûr, sa position de petite star doit lui convenir et certainement le rassurer, mais ça n'a rien d'égoïste. Paul rigole aussi pour inclure les gens, pour les mettre à l'aise et faire en sorte qu'ils se sentent bien. » Quand une personne nous adresse une blague, c'est un peu comme si elle nous offrait un cadeau ou un compliment. « Si votre coup de cœur ou votre partenaire tente de vous faire rire, c'est une marque d'attention et d'intérêt : il désire créer une connexion avec vous », explique Vanessa Marcié.

### L'humour comme ciment du couple

Une relation amoureuse est le fruit d'une équation complexe. Le timing doit être absolument parfait (tu es célib, je suis célib et nous avons tous les deux tourné la page de notre dernière relation). Il est préférable de ne pas se trouver repoussant, et nos personnalités doivent être compatibles. C'est aussi le cas pour notre sens de l'humour. « Il faut bien se connaître, savoir ce qui nous fait rire et quelles sont nos limites. Si notre partenaire utilise trop souvent l'autodérision, à la longue, ça peut le dévaloriser à nos yeux. S'il utilise un humour un peu trop agressif, ça peut devenir blessant. Encore une fois, tout est une question de goût, de couleur mais aussi d'équilibre », précise Vanessa Marcié. L'amour ressemble à une étoile filante qui apparaît à de rares – mais belles – occasions. L'amour est aussi une histoire de chimie. Bien sûr, le sexe joue un rôle essentiel dans l'attachement émotionnel. Mais l'humour est tout aussi bénéfique qu'une partie de jambes en l'air et libère exactement les mêmes hormones ! Vanessa Marcié en détaille les effets : « Quand

## «QUAND ON RIGOLE, IL SE PASSE BEAUCOUP DE CHOSES. LES HORMONES DU BONHEUR INONDENT NOTRE CERVEAU ET DÉPOSENT UN FILTRE ROSE BONBON SUR L'ÊTRE AIMÉ.»

on rigole, il se passe beaucoup de choses d'un point de vue physiologique. Les hormones du bonheur crépitent et inondent notre cerveau : endorphine, sérotonine, ocytocine et dopamine se diffusent et déposent un filtre rose bonbon sur l'être aimé. » Ce cocktail entraîne un bien-être intense et donne naissance aux sentiments amoureux. Avec le temps, l'humour d'un couple s'affine et fusionne : « Ils ont presque un dictionnaire commun qui les fait rire. Et cette connivence leur permet de rigoler sans même avoir à se parler. Psychologiquement, l'humour est un sas de décompression. Il reprogramme notre cerveau et nous rend positif », se réjouissent Julie Mamou-Mani et Jessica Cymerman. L'humour est donc essentiel pour le bien-être de notre couple mais aussi pour notre santé mentale. Les couples qui se marrent restent plus longtemps ensemble et ont plus tendance à se réjouir de rentrer chez eux qu'à opérer dix tours de pâté de maisons pour repousser l'échéance. Soraya reconnaît que son quotidien a plus de saveur aux côtés de Paul mais tient à ajouter : « Attention, ce n'est pas parce qu'il connaît deux ou trois blagues qu'il est l'homme parfait, hein ! Disons qu'il est légèrement au-dessus de la moyenne... Oh ça va, je rigole ! Pas vrai, chéri ? » ■

# Dépil Tech

## FÊTE LES 50 ANS DE COSMOPOLITAN

### L'ÉPILATION DÉFINITIVE ? C'EST LE MOMENT !

Quand les jeans et les sweats reprennent du service à la rentrée, on ne pense plus trop à ces poils qui nous enquinaient et qu'on passait des heures à traquer pendant les beaux jours. Or, c'est précisément pendant les mois d'automne et d'hiver qu'il faut y songer ! Une fois que le soleil s'éclipse, **la période devient effectivement idéale pour se lancer dans un projet d'épilation définitive.**

Expert en la matière depuis 2011 – avec plus d'une centaine de centres en France –, on peut faire confiance à Dépil Tech pour nous débarrasser de la corvée du rasoir et/ou de l'esthéticienne de façon *safe*, avec **des praticiennes et des protocoles agréés par des médecins et DES pros du secteur.**



### DES TECHNOLOGIES POUR TOUS LES BESOINS

Dépil Tech propose plusieurs technologies de pointe, notamment le laser Asclepion (trois fois plus rapide que les lasers classiques, sans risque de brûlure) et la lumière pulsée intense avec la machine Galaxy Black (équipée de 40 réglages possibles pour s'adapter à toutes les situations).

Pour les cas plus spécifiques comme les zones du visage, les peaux très foncées ou les poils très clairs, l'épilation définitive se fait sous haute fréquence : **une technique d'épilation électrique nouvelle génération qui traite les poils un par un.**

Quelle méthode choisir ? On file sans plus tarder dans un centre Dépil Tech pour réaliser un bilan complet et identifier l'option la plus adaptée à nos besoins. À nous la peau toute douce et la tranquillité d'esprit *forever* !



# Ma nouvelle maison a changé ma vie

En emménageant avec son mari et ses deux filles dans une vieille maison en Bretagne, Maële voulait changer de vie. Elle n'imaginait pas combien ces quatre murs allaient tenir leur promesse.

PROPOS RECUEILLIS PAR CAMILLE ANSEAUME. ILLUSTRATION DELPHINE CAULY.

«Ça fait quelque temps qu'on a envie de quitter la région parisienne : on trouve que le monde ne tourne pas toujours très rond, on voudrait plus d'air, plus de terre, et incarner davantage nos valeurs. Après deux mois de confinement en Bretagne, on prend rendez-vous avec un agent pour visiter un bien face à la baie de Douarnenez. On est un peu en avance, Renaud fait quelques pas autour de la maison et me fait signe de le suivre. Quand l'agent arrive, on lui dit : "On veut vraiment la maison... d'à côté." Les fenêtres sont cassées, le jardin recouvert de ronces, mais c'est une certitude : c'est notre maison. L'agent se renseigne, et on rencontre la propriétaire : elle s'appelle Alice, elle a 97 ans, c'était la maison de ses parents. Elle n'a pas eu d'enfants, et serait heureuse que les rires des nôtres résonnent entre les murs. Elle nous propose de signer tout de suite, mais il y a évidemment une procédure à suivre, et nous devenons propriétaires presque deux ans plus tard. Le 28 janvier 2022, pour la première fois, on rentre dans la maison par la porte.

## Tout est figé dans le temps

Alice était institutrice et y passait ses vacances. Un jour, elle a fermé la porte, sans savoir qu'elle aurait un accident qui l'empêcherait pour toujours de conduire, et de revenir ici. Les lits sont faits, les armoires pleines, il y a ses chaussons Armor Lux dans la chambre, du Nescafé et des conserves dans le placard de la cuisine. Dans un tiroir ouvert, j'aperçois un petit carnet rouge. 1956. C'est l'agenda d'Alice. Je l'ouvre au hasard : "14 juillet. Voyage à Stresa." Ça me bouleverse. Déjà parce que je reviens justement du nord de l'Italie. Mais aussi parce que cette Alice âgée, vulnérable, a été une femme indépendante, qui voyageait seule. Je prends le carnet et je lui rapporte, elle décline : "Je ne veux rien récupérer. Vous verrez, plus on vieillit, moins on s'attache aux choses." Mais impossible de se débarrasser des "choses" qu'on découvre au fur et à mesure. C'est à chaque fois un émerveillement, que je filme pour le poster sur Tik Tok et Instagram : du linge de lit en lin, de la vaisselle en faïence, des chemises de nuit en coton, des robes d'époque... Dès que je trouve un objet,

je m'interroge sur son histoire, j'imagine, je déduis. Elle faisait sa toilette le matin dans la cuisine (il y a de la poudre de riz sur la tablette en marbre), elle adorait la purée Mousline (dans le placard, une vingtaine de paquets périmés), elle était fan de Grace Kelly (celle-ci fait la couverture de tous les *Marie Claire* et *Paris Match* conservés).

## Peu à peu, on reconstitue le puzzle d'Alice... et des autres

On trouve des vêtements d'homme datant des années 1920, puis un bracelet militaire mentionnant "Hervé". C'est forcément le père d'Alice ! Mais sa mère, comment s'appelle-t-elle ? Alice a maintenant 99 ans, et ses souvenirs s'envolent. Récemment, elle m'a dit : "Mais vous étiez une de mes élèves ! C'est gentil de venir me voir." On est désormais les derniers détenteurs de sa mémoire, et on doit l'honorer. Ce qui était une simple curiosité devient une enquête, dont les pièces à conviction sont partout, dans les placards ou cachés dans l'immense cheminée de la cuisine, sous les brindilles déposées au fil du temps par les choucas qui nichent dans les conduits. Chaque fois qu'on fait tomber une cloison, de nouveaux indices émergent : coincé dans le mur de la salle de bains, un *Canard Enchaîné* de 1972. Dans un autre, une palette de peinture. Est-ce le fait d'un artisan qui a juste bourré le mur avec ce qu'il trouvait, ou d'un artiste qui a déposé ici son objet fétiche pour faire partie à jamais de la maison ? On ne le saura jamais : il y a une part immense d'interprétation, de subjectivité, comme à chaque fois qu'il est question d'histoire. Renaud en sait quelque chose, il est prof d'histoire. Cette maison est un terrain de jeu infini pour assouvir sa passion, d'autant qu'on fait bientôt une découverte extraordinaire : dans l'une des dépendances de la maison, on s'aperçoit de la présence d'une porte dissimulée, qui mène à une pièce secrète. À l'intérieur, deux valises contenant des photos, un portefeuille, des papiers administratifs, des lettres, une médaille de guerre, une légion d'honneur... Mais surtout, partout, des nouveaux prénoms, des noms inconnus. Nos cerveaux sont en ébullition et nos gestes très lents, pour ne rien abîmer. On transporte les valises dans la maison. On explore





amoureuse. On est très connectés tous les deux, tendus vers le même objectif, on se nourrit l'un de l'autre : Alice nous offre aussi ça. Sur le pommier dont elle mettait les récoltes à disposition des bonnes sœurs du village, nos filles jouent à la balançoire. Un jour, une autre abonnée m'écrit : "Je connais cette maison, j'ai joué dans ce jardin." On s'appelle : Alice était une grand-tante et la marraine de son frère, mais elle connaît peu l'histoire de sa propre famille. Alors qu'elle évoque sa grand-mère, les pièces se remettent en place dans ma tête. Son arrière-grand-père, Jacques, est parti à la guerre alors que sa femme était enceinte de cinq mois. Il a dit "Je rentre vite" et il n'est jamais revenu. C'est une émotion immense pour elle de découvrir son histoire, et pour moi de lui raconter. Jacques est mort après vingt jours de guerre. Il n'a pas marqué l'Histoire et son corps n'a jamais été retrouvé. Mais il a compté. Chaque vie compte. Tout le monde mérite d'avoir une place dans la mémoire des autres. Je prends le temps de discuter avec des habitants sur le banc du village.

chaque objet, chaque lettre. On est émus, et empreints d'une certaine gravité. On se sent responsables d'une mission : on ne peut pas faire notre vie ici sans leur rendre hommage à chacun. Comprendre qui ils sont, ce qu'ils ont fait, les liens qui les unissent. Renaud prend un Post-it, écrit "Alice" et le colle au mur du salon. Il s'attelle à reconstituer l'arbre généalogique, pendant que je trie les papiers. On est tous les deux très concentrés, silencieux, absorbés. On oublie d'aller chercher nos filles à l'école. Le lendemain, après une nuit presque blanche, je lis le message d'une abonnée : elle a vu la vidéo de la découverte des valises, elle est passionnée de généalogie et nous propose son aide. C'est un pas de géant pour nous. On fouille les archives militaires, départementales, le mur du salon est désormais recouvert de Post-it.

### **On ne parle que de ça, on ne vit que pour ça**

Je me passionne pour la guerre de 14-18. À l'école, on nous apprend l'histoire dans les grandes lignes, mais pas qui était cette femme qui devait nourrir sa famille et s'occuper de tout mais que l'État traitait comme une petite fille. Mon féminisme croît, Renaud m'éclaire de ses connaissances, c'est une aventure personnelle mais aussi

Ma grand-mère a quitté son Ehpad pour s'installer près de chez nous. Il y a deux ans, en poussant la porte de cette maison, j'ai fait un plongeon dans l'humanité. Plus que jamais, j'ai une passion pour la vie des gens, leur individualité, les petites histoires dans la grande. Tout ça me paraît complètement fou et normal à la fois. Je me sens exactement où je dois être : archéologue du cœur, archiviste de mémoire. Je raconte Alice et les autres sur les réseaux sociaux, j'ai écrit un livre, et nous allons ouvrir un musée dans l'une des dépendances. Cette quête est infinie, mais aujourd'hui, j'ai le sentiment qu'on a rempli notre mission. On leur a fait passer le pont. On avait l'habitude de dire "la maison d'Alice". Aujourd'hui, c'est "la Villa Alice". Parce qu'elle y sera pour toujours, mais qu'on est désormais chez nous. Avec, sur le trousseau de notre maison, un porte-clé fabriqué dans le tissu d'une jupe qu'Alice portait dans les années 1960. » ■

À lire absolument pour découvrir l'intégralité du récit : *L'Extraordinaire Histoire de la Villa Alice*, Maële Vincensini, éditions Locus Solus.  
[tiktok.com/@villaalice.29](https://www.tiktok.com/@villaalice.29)  
[instagram.com/villaalice.29](https://www.instagram.com/villaalice.29)



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

# Le pouvoir

Et si les vêtements ne servaient pas juste nous transformer et booster

Il suffit d'une robe à Cendrillon pour passer du statut de souillon à celui de princesse. Et d'une armure à Jeanne d'Arc pour gagner la confiance de centaines de milliers de soldats et inverser le cours de la guerre de Cent Ans. Plus tard, dans les années 1960, la minijupe a quant à elle permis à des millions de femmes d'affirmer leur sexualité et leur liberté de mouvement. Preuve que le vêtement n'est pas juste une histoire de chiffon. Il a cet immense pouvoir de nous faire sentir plus puissante, confiante et épanouie. Pour mieux le comprendre, on a mené l'enquête et spoiler... La mode est aussi magique que la baguette d'Hermione Granger.

## LE VÊTEMENT POUR S'AFFIRMER

Sarah et Mathilde ont créé Salut Beauté, une marque audacieuse et décalée qui a fait du tailleur sa pièce maîtresse. Un choix réfléchi doublé d'une volonté de s'affirmer. On le comprend dès qu'on lit leur slogan : « On n'est pas là pour enfiler des perles. On a un monde à conquérir. » Le ton est donné. Et pour conquérir le monde, les deux créatrices n'ont pas choisi la guerre mais la mode. « En portant nos vêtements, on voulait que les femmes se sentent fortes. Le tailleur est le parfait symbole du message que l'on désirait

transmettre. Quand on enfle une veste de costume, on a les épaules fières, on se sent solide et droite, prête à relever tous les défis. C'est un vêtement qui donne énormément d'assurance ! » Lorsque leurs clientes abondent dans leur sens, Sarah et Mathilde ont la

conviction d'être sur le bon chemin. « Quand on reçoit des messages de clientes qui nous confient avoir porté nos costumes pour un entretien d'embauche et nous disent que la tenue leur a donné plus d'assurance, on sait qu'on a relevé le défi. Pour nous, c'est la preuve que le vêtement a le pouvoir de nous faire sentir plus puissante. »

Thomas Zylberman, styliste et tendanceur chez Carlin Creative, partage aussi cette vision. « Qui n'a pas vécu ces moments,

lorsque l'on se sent dépassé, amoindri, et que l'on flashe sur un vê-

tement qui a l'effet

magique de nous faire sentir plus beau, plus fort ? » Selon

lui, on entretient tous une relation intime et personnelle aux vêtements : « Dans notre

relation aux autres, le vêtement est toujours présent. C'est la première chose que l'on perçoit de nous, c'est comme notre seconde peau.

Forcément, on développe parfois un lien mystique avec lui. On se dit qu'il nous porte bonheur ou qu'il nous donne de la force. Cela participe à notre mythologie personnelle », conclut-il.



# de la mode

à nous habiller mais à prendre le pouvoir, notre confiance? PAR SOPHIE BILLAUD

## LE VÊTEMENT POUR SE TRANSCENDER

En civil, il s'appelle Mike Gautier, il a 26 ans et vient d'Arles. Mais quand il monte sur la scène de *Drag Race France* (saison 2), il devient Piche, drag-queen aussi fashion que fantasque. Deux êtres que tout semble opposer, et pourtant... « Piche n'est pas si différente de moi. En la créant, je ne voulais pas en faire un alter ego mais un prolongement. Quand j'endosse ce rôle, j'ai la sensation de me transcender. Comme si c'était moi fois mille, c'est un sentiment d'extrême puissance. » Et la mode dans tout ça? « D'abord, il faut savoir que l'on parle de looks, de vêtements, de costumes, mais jamais de déguisements. C'est une représentation de ce que nous sommes, pas un jeu de rôle. Ensuite, le vêtement, avec divers effets, redessine notre silhouette. Pour ma part, j'aime ce qui est opulent. Avec des vêtements grandioses, je me sens grandiose à l'intérieur. Enfin, les drag-queens sont pour la plupart engagées dans une démarche aussi artistique que politique. Certaines essaient de faire passer des messages. Mais ce n'est pas obligatoire. Se sentir belle ainsi est déjà un message politique. » Et quand on lui demande ce qui lui plaît dans cet art, il nous répond avec passion: « La liberté! Je peux être qui je veux, quand je veux. Tout est possible. Ça me permet aussi de faire une introspection, je raconte ma propre histoire, aux autres mais aussi à moi. » Il suffit de regarder *Drag Race* pour se connecter à cet espace de liberté absolue. Une bulle précieuse par les temps qui courent!

NATHALIE GUYON/FTV



## LE VÊTEMENT POUR JOUER UN RÔLE

On l'a vu, il suffit d'une veste ou d'une robe pour aider à s'affirmer ou se transcender. Mais le vêtement possède encore un autre pouvoir : celui de nous aider à incarner un personnage. C'est le métier de Marilyn Fitoussi, la costumière qui se cache derrière les looks incroyables de la série *Emily in Paris* mais aussi de *Bardot*. Elle nous confirme que les vêtements ont un pouvoir de communication : « Quand on regarde une série, si le choix de la tenue est pertinent, il n'y a presque plus besoin des sous-titres. Grâce aux vêtements, on peut identifier la personne, comprendre son histoire et son parcours. » Le vêtement aide l'acteur à incarner son personnage : « Lorsqu'un comédien entre dans son rôle, il réalise un acte de dénuement physique et mental. Il doit oublier qui il est pour incarner une autre personne et le vêtement vient en appui dans ce processus », nous explique Marilyn. D'ailleurs, sur les tournages, elle ne parle pas de cabine d'essayage mais de « labo », puisqu'elle n'aide pas les comédiens à choisir des looks mais des directions. « Au début, j'avais du mal à comprendre quand un comédien me disait : "C'est ce vêtement, c'est une évidence !" Puis j'ai appris à mieux voir et appréhender tout ce qui se jouait dans cet instant et maintenant, je peux en saisir toute la magie. »



La costumière nous explique qu'il arrive toujours ce moment très précis où le comédien s'approprie son vêtement. « Il y a quelque chose de très intime qui se passe entre un comédien et sa tenue. Ça peut se jouer à rien : une sensation ou un détail de coupe, c'est très subtil. Mais on sait que la magie opère dès lors que l'acteur ne fait plus qu'un avec sa tenue, comme si elle lui avait toujours appartenu. » Et dans la vie de tous les jours ? Est-ce que le vêtement

nous aide à jouer un rôle ? « J'en suis convaincu, nous lance l'expert de la mode Thomas Zylberman. Le vêtement possède un grand pouvoir d'émancipation. Il permet de se réinventer et de se dissocier de ses origines sociales. Grâce à lui, on peut endosser le rôle que l'on souhaite jouer dans la société. Il permet de créer son propre langage. Selon moi, la mode a un réel pouvoir transformateur. » À nous de jouer avec pour porter nos rêves un peu plus haut. ■

## LE POUVOIR DE LA REVENGE DRESS DE LADY DIANA

On rembobine le cours de l'histoire jusqu'aux années 1990, direction le Royaume-Uni. Le couple du prince Charles et de Lady Diana bat de l'aile. La veille de la soirée *Vanity Fair* à la Serpentine Gallery, le prince avoue à demi-mot sa relation avec Camilla Parker Bowles à la presse. Le divorce n'est pas encore prononcé mais Lady Diana choisit une robe pas

commune pour cette soirée. Comme un pied de nez à son futur ex-mari, la princesse enfle une petite robe noire maxi-moulante et très décolletée, rehaussée d'un énorme saphir. Lady D rayonne et semble faire passer un message à la famille royale : « I've got the power ! » Thomas Zylberman n'a pas oublié cet épisode : « C'est un moment incroyable de l'histoire de la

mode car trente ans plus tard, on en parle encore. Mais je pense que Lady Diana est un cas d'école. Sa parole a été muselée, elle croulait sous le poids des contraintes de la couronne. La mode avait ce pouvoir de lui permettre de communiquer ses états d'âme. Ses looks sont devenus sa façon de s'exprimer. C'était un moyen de s'émanciper de la famille royale. Par-

fois, on est tellement contraint que la mode est notre seul outil d'expression. Les vêtements deviennent des messages codés. Et c'est ce que nous disait la princesse : « Regardez mes vêtements et vous comprendrez ce que je ressens. » Morale de l'histoire ? À la prochaine prise de bec avec notre boss, on sort notre plus beau tee-shirt à message : « I don't care, bitch ! »



FLORENT LE ROUX

# STYLIST

EST DE RETOUR DANS LA RUE  
DÈS LE 17 OCTOBRE !



A suivre aussi sur

 Instagram et  TikTok  
@stylistfrance



Version digitale  
à retrouver sur le site

« Et là, elle jouit trois fois. » C'est la fameuse phrase qu'on lit dans les bouquins érotiques où un homme se balade dans un train japonais en 1950 et s'acoquine avec une geisha, tout ça le temps de passer un tunnel. Incontournable objet de fantasme, l'orgasme multiple peuple les romans, les films, les pornos, et aussi nos rêves. N'ayons pas peur de nous répéter puisque c'est dans le thème, il s'agirait bien de jouir plusieurs fois au cours d'une session sexuelle. Explications step by step.

## Étape préliminaire : on tente de comprendre

**Qu'en dit la science ?** La première multiplicité de l'orgasme, c'est celle de ses définitions : il en existe au moins 26, dont aucune n'est consensuelle. Vient-il du clitoris ou du fameux point G ? Dure-t-il quelques secondes ou une heure ? Est-il provoqué par un film avec Ryan Gosling ? Autant de définitions que de ressentis et d'histoires personnelles de celles et ceux qui l'ont connu. « L'orgasme est la réponse physiologique qui a lieu au maximum de la phase d'excitation sexuelle. Il libère deux neuropeptides, l'ocytocine et la prolactine, qui provoquent une profonde sensation de bien-être. Il est synonyme de jouissance extrême. » Voilà à peu près ce sur quoi tout le monde se met d'accord. Seulement, si l'on se plonge dans la science, on se rend compte que l'orgasme multiple serait avant tout... un privilège féminin. En cause, la période réfractaire chez les hommes. Ce moment juste après l'amour où pouf, disparu, y a plus personne. Alors que nous, rien qu'un mot et on est repartie pour un tour. En théorie. Parce qu'en pratique, pour certaines femmes, pas question de jouer à touche-touche avec le clitoris après qu'il a joui. Si la plupart des femmes ont la capacité d'avoir des orgasmes multiples, seulement 15 % en ont réellement. Alors, ça marche comment cette affaire ?

**Comment en avoir ?** D'abord, il faut le décider. C'est sûr que quand on nous l'a livré, personne ne nous a dit : voilà votre petit bouton de plaisir, vous pouvez vous en servir toute la journée, il a une batterie infinie. On nous aurait peut-être même plutôt laissés croire que l'orgasme est très rare et difficile à atteindre. Ah oui ? Est-ce qu'il y a une seule étoile dans le ciel ? Non. L'orgasme, c'est pareil, il est beau, lumineux, haut, et il y en a des myriades.

### Les différents types d'orgasmes :

- ♥ Clitoridien : le plus populaire. Avec ses 12 000 connexions nerveuses, il a gagné tous les Oscars, il est le plus facilement accessible.
- ♥ Cervical : non, pas celui des vertèbres du cou, mais bien celui du « cervix », c'est-à-dire le col de l'utérus. Il déclencherait une extase totale et puissante. Seulement 8 % des femmes pensent en avoir eu un.



# Les orgasmes multiples ? Ça existe !

Oui, et plutôt deux fois qu'une.

PAR LAURE ROGER-MALEK

♥ Mixte : une jouissance qui vient de plusieurs zones érogènes en même temps, par exemple le clitoris et le point G, le clitoris et l'anus, les seins... Il offrirait un plaisir démultiplié, diffus, enivrant. Maintenant qu'on sait qu'on peut jouir de plusieurs façons, on emprunte la voie de l'orgasme multiple.

## Étape 1: on prend soin de sa santé

Saviez-vous que l'orgasme était une affaire de circulation sanguine ? Pour jouir, il faut donc prendre soin de ses capillaires et de ses veines.

**En pratique :** On reprend le sport. De la natation au Rollerblade, on a l'embarras du choix. On marche régulièrement plutôt que de prendre le métro pour deux stations. On se nourrit comme un dieu du stade, avec de bons fruits et légumes, du curcuma, du citron et on boit de l'eau, un maximum. On prend aussi soin de sa santé mentale. Depuis longtemps, on nous a fait croire que le sexe était honteux, dégueu, trivial. On se débarrasse de nos a priori, et on rend son caractère sacré et bienveillant à l'amour physique. Parce que, comme son nom l'indique, c'est de l'amour.

**Le plus :** On tient la durée en se motivant avec des podcasts sains. On arrête de suivre KFC sur Insta et on follow le régime crétois.

## Étape 2: on se responsabilise

Et si l'on se disait une bonne fois pour toutes qu'on est responsable de nos orgasmes ? Non, ce n'est pas l'autre qui n'est pas assez doué (ou en tout cas pas toujours), qui ne sait pas ce qu'il fait, qui ne sait pas ce que nous aimons. Nous avons la responsabilité d'apprendre ce qui nous excite, ce qui fonctionne pour nous, et de l'incorporer dans notre relation pour un bonheur démultiplié.

**En pratique :** On prend soin de notre état d'esprit. Le désir commence dans la tête. Bien sûr qu'on a un clitoris, des seins, un vagin, néanmoins, l'organe le plus sexuel de notre corps, dans le fond, c'est notre cerveau. Il contient tous les éléments chimiques capables de nous faire voyager, planer, de nous détendre, de nous emporter.

### JUIR, C'EST BON POUR LA SANTÉ

Fini les migraines qui empêchent de faire l'amour : désormais, quand on a une migraine, on fait l'amour, l'orgasme étant un super antidouleur grâce à la libération d'ocytocine qu'il provoque. D'autre part, quand on jouit, notre corps active notre système immunitaire et produit des NK, *natural killers cells* en anglais, ces cellules qui seraient capables de ralentir le vieillissement. Alors on jouit, on jouit, on jouit. Oui, trois fois d'affilée.

Être capable d'avoir un orgasme multiple, c'est s'autoriser à jouir. Être convaincue de notre sensualité et de notre réceptivité. Et se dire qu'on est désirable, qu'on a quelque chose à offrir avec nos sens, notre odeur, notre toucher, notre inventivité.

**Le plus :** On expédie le premier orgasme. La charge mentale de jouir à tout prix s'envole, et on peut maintenant se laisser aller à découvrir son corps et toutes les sensations qu'on n'a pas assez explorées, à arpenter tous les recoins dont on s'était dit « bof, non, c'est pas moi », en se libérant des automatismes. On aborde la chose en planant, avec déjà dans l'œil un rayon de soleil.

## Étape 3: on se masturbe

« Je n'avais pas vraiment l'habitude de me masturber. Je ne sais pas pourquoi, mais je voulais surtout de l'intimité avec quelqu'un, et je me disais que quand je rencontrerais cette personne, elle saurait exactement comment me faire jouir. Un jour, j'ai écouté un podcast qui racontait que les femmes n'osaient pas vraiment se masturber et que c'était fondamental de savoir comment fonctionne sa propre géographie intime. Je me suis dit que c'était évident, et je me suis mise à explorer mon corps. En matant des films parfois, en écoutant des podcasts. Et il y a eu cette fois magique où j'ai joui, et j'ai continué. Je ne sais pas comment ça s'est passé, mais je me suis fait jouir trois fois. Juste en me caressant et en fantasmant. Le premier orgasme était intense et les deux autres plus doux, plus lents, plus longs aussi. » **Émilie, 30 ans**

**En pratique :** On se détend et on se caresse, comme d'habitude, jusqu'à avoir un orgasme. Après, on balade sa main sur son corps, partout, sur les cuisses, on joue avec ses tétons, bref, on détourne son attention du clitoris pour quelques instants, on se détend, on respire profondément, puis on retourne vers là-bas, d'une façon légèrement différente. Si l'on utilisait un vibromasseur, on le met dans une autre position, ou à une autre vitesse, et notre corps va peu à peu s'exciter à nouveau.

**Le plus :** Les muscles pelviens. Plus ils sont affûtés, plus les chances d'avoir un orgasme multiple se multiplient. Et c'est parti pour les exercices : d'abord, je serre les muscles du vagin comme si je voulais retenir une envie de faire pipi. Ensuite, je relâche. Puis je serre pendant cinq secondes, et je relâche pendant dix secondes. À faire une fois par jour par série de dix.

## Étape 4: on explore

« Je n'avais jamais utilisé de sex-toys, jusqu'à ce qu'une copine m'en offre un pour rire. J'ai été curieuse et j'ai testé. Oh my god ! Je ne soupçonnais pas que je pouvais ressentir autant de trucs différents. Je l'ai passé à mon partenaire et maintenant on s'en sert pour faire l'amour. Je dois dire que ça m'arrive d'avoir plusieurs orgasmes.





Une fois avec le sex-toy, une fois avec sa bouche par exemple. C'est hyperludique, on explore ensemble et bim, ça déboule en cascade. » **Joanie, 29 ans**

**En pratique :** On varie les styles. Et si l'on jouissait d'abord avec la bouche de son partenaire, ensuite avec une pénétration ? Et si l'on avait un orgasme clitoridien, puis un orgasme vaginal ? Ou bien dans l'autre sens ? Pour commencer, on fait la part belle aux préliminaires, en prenant son temps. D'après la sexologue Emily Morse, il est même plus facile d'avoir un orgasme vaginal après un orgasme clitoridien. Pourquoi ? Parce que les nerfs qui irriguent toute la zone sont imbriqués les uns dans les autres, connectés, et après un orgasme clitoridien, la zone interne du vagin se retrouve aussi tout émoustillée. Pour un maximum de plaisir, on gardera une pénétration longue et lente, car si le clitoris s'enflamme parfois comme une allumette à l'extérieur, le vagin nécessite plus de patience et de constance. Alors on respire et on y va doucement, on en profite pour connecter pleinement avec notre partenaire. Et les émotions elles aussi se multiplient.

**Le plus :** Le sex-toy Rêverie, créé par la marque Ceré. Il s'agit d'un plug anal qui modifie légèrement la pente de la paroi vaginale. Comme elle est plus raide, l'angle de pénétration est différent, sollicitant tout un réseau de nerfs jusque-là endormis, donnant accès à des sensations jusqu'alors inconnues.

### Étape 5 : on se détend

« Avant, je jouissais de temps en temps pendant le sexe, une seule fois. Puis j'ai rencontré mon nouvel amoureux, et franchement tout a changé. Je ne sais pas si c'est parce que je me sens tellement amoureuse de lui, mais je suis capable de jouir plusieurs fois. C'est simple, quand j'ai joui la première fois, on se détend un moment, quelques secondes, puis on continue, plus doucement, plus lentement, et je suis repartie pour un tour. Il m'est même arrivé d'avoir un orgasme rien qu'en le voyant jouir. » **Anna, 34 ans**

**En pratique :** Cet orgasme multiple débute bien avant qu'on se déshabille. On commence par choisir un partenaire avec qui l'on se sent intime. Pas érotique, intime. L'érotisme a besoin du drame, de la mise en scène, du jeu de pouvoir, alors que l'intimité a besoin de rires, de connivence, de surprises, de respect, de sécurité. C'est dans cet univers détendu et bienveillant qu'on pourra se laisser aller à jouir plusieurs fois. On prend son temps avec un massage, des préliminaires, tout en guidant son partenaire vers les zones les plus heureuses de notre corps. On n'hésite pas à rire avec lui, à cesser de prendre les choses au sérieux et à se libérer de la pression. Quand on atteint cet état béni, on laisse les choses venir à nous, on improvise, on s'amuse.

**Le plus :** Le lubrifiant au CBD. Sa formule dilate les vaisseaux sanguins et le cannabidiol s'y faufile avec un effet relaxant et apaisant qui nous aide à profiter du moment. ■

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

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

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

● Pharmacies & partenaires agréés.

Découvrez notre gamme, boutique en ligne sur [ozalys.com](http://ozalys.com)



## PROBLÈME DE CUIR CHEVELU : UNE RÉPONSE UNIQUE

Grâce à sa formule complète, **Liperol soulage efficacement.** Pellicules, squames, démangeaisons, cuir chevelu sensible et sec : **Liperol** rétablit le pH, réduit la prolifération fongique, restaure la barrière cutanée, respecte le microbiote, apaise et hydrate. Haute tolérance, sa mousse légère et son nettoyage micellaire permettent une utilisation **adaptée à tous les besoins et pour toute la famille.**

● Laboratoire DERMEAL - PPI 14,50€ le flacon de 200 ml

En pharmacie et sur [liperol.fr](http://liperol.fr)



## GÉREZ VOTRE STRESS ET VOS NUITS AVEC D-STRESS® JOUR & NUIT !

Découvrez **D-Stress® JOUR & NUIT**, une **cure d'attaque 2 en 1** pour **gérer le stress** et **améliorer le sommeil.** Sa formule associe des **micronutriments essentiels** avec le **magnésium** et la **mélatonine**, et des plantes avec l'**Eschscholtzia californica** et le **Bacopa monnieri**, pour une **prise en charge complète** du stress et des troubles du sommeil. Comprimés **JOUR** et comprimés **NUIT** adaptés aux différents besoins de la journée.

● Laboratoire Synergia. En pharmacie, env. 23,90€ boîte 60 cps, commandez sur [www.synergiaishop.com](http://www.synergiaishop.com) ou par tél. au 04 77 42 30 10.



## RÉVOLUTION BOUTONS ET POINTS NOIRS !

**Innovation : Exfoliac® Global X-PRO**, 1° soin capable de désactiver la virulence de C. Acnes, responsable des boutons et points noirs. Efficace dès la 1° application\*. **8 actions en 1 seul soin** pour traiter l'acné à sa source : **exfolie, lisse, anti-marques, action microbiote, apaise, matifie, hydrate, anti-récidive ! Efficacité exceptionnelle : - 69% d'imperfections\*\* ! 90% d'ingrédients d'origine naturelle.** Texture légère, fini mat.

\*Auto-évaluation, 27 volontaires. \*\*Comptage des pustules à 56 jours, 27 volontaires.

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



# GRAND JEU ANNIVERSAIRE



10 routines d'un an de produits visage **GARNIER.**



5 duos sac en cuir Diane S Cuivré + porte-monnaie Le Gustave Cuivré **PAUL MARIUS.**



5 routines spécial regard **LA PROVENÇALE.**

# À VOUS D

Pour les 50 ans de Cosmo, tentez de gagner des



3 coffrets composés des 12 teintes du rouge à lèvres Colorstay Suede™ de **REVLON.**



1 bon d'achat d'une valeur de 200 € chez **SKECHERS.**

**GARNIER**

**PAUL MARIUS**

  
**LA PROVENÇALE**

**REVLON**  
À VOUS D'OSER

**SKECHERS**



1 forfait pour une épilation définitive des aisselles (6 séances et 2 retouches) chez **DÉPIL TECH.**



1 bon d'achat de 180 € chez **STEVE MADDEN.**



10 lots de make-up **ANASTASIA BEVERLY HILLS.**



# E JOUER!

dizaines de cadeaux...



1 nuit en suite avec petit déjeuner inclus pour 2 personnes à l'hôtel **MOB HOUSE.**

**10**  
**ET AUSSI...**  
- 50 abonnements de 3 mois à Cosmopolitan  
- 50 Goodies Box



**COMMENT PARTICIPER?**  
Pour tenter votre chance, rendez-vous sur [cosmopolitan.fr/anniversaire](https://www.cosmopolitan.fr/anniversaire) ou flashez ce **QR Code.**

**ON CROISE LES DOIGTS AVEC VOUS!**

**Dépil Tech**  
Paul & Jean-Baptiste Masveru

**ANASTASIA**  
BEVERLY HILLS

**STEVE MADDEN**

**MOBHOUSE**



# MIEUX QU'UNE SÉRIE, LA NAISSANCE DE COSMO

D'où sort le magazine que vous tenez entre les mains ? Qui l'a créé et pourquoi ? Installez-vous, on vous raconte.

PAR ELSA MARGOT

Un petit teasing pour commencer : en 1972, une jeune femme et son grand-père prennent l'avion pour les États-Unis. Leur objectif : importer en France un magazine né huit ans plus tôt et qui cartonne auprès des Américaines. Son nom : Cosmopolitan.

## Saison 1: Les US

Pour comprendre Cosmo, il faut se télétransporter au début des années 1960, sur la côte ouest des États-Unis. Et s'attarder sur un personnage iconique : Helen Gurley Brown. Cette trentenaire, qui inspirera le personnage de Carrie Bradshaw dans la série *Sex and the City*, vient de publier un livre qui se vend comme des petits pains : *Sex and the Single Girl*. Elle y vante les joies de l'indépendance financière et du plaisir sexuel avant le mariage. Shocking ! Surdouée de la punchline, elle se voit confier la direction du magazine Cosmopolitan, qui appartient au groupe Hearst. À l'époque, c'est un magazine littéraire généraliste, dédié à des lectrices de la bonne société férues de voyages. Helen va changer totalement la donne. Mariée

au producteur David Brown, elle est dotée d'un génie visionnaire qu'elle parvient à imposer dans un monde d'hommes. Ultra lookée, ultra péchue, elle rue dans les brancards et remanie totalement la ligne éditoriale de Cosmo, avec un fil rouge : l'émancipation sexuelle et matérielle des femmes. Pas simple dans une société très patriarcale, mais elle ne lâche rien – elle tiendra les rênes de la rédaction pendant plus de trente ans. Son credo ? Faire comprendre aux femmes qu'elles peuvent tout obtenir : la carrière, l'amour, le sexe (et surtout le plaisir qui va avec), l'argent, le prestige, l'autonomie, la reconnaissance, la dignité. Oui, tout ça ! Son cheval de bataille, c'est avant tout l'indépendance financière : « Un travail, c'est l'argent, le succès et le pouvoir. Peu importe où vous commencez, l'essentiel est de commencer et de s'accrocher », déclare-t-elle dans Cosmo. Ses idées engagées et avant-gardistes séduisent les Américaines des sixties, qui trouvent enfin un magazine qui leur parle de libido, du couple, mais aussi du refus d'être limitée au rôle d'épouse, de secrétaire ou de mère de famille. La Cosmo girl est née.

DR



## Saison 2: Les Frenchies

De l'autre côté de l'Atlantique, la presse féminine ronronne avec quelques grands journaux historiques. Mais une jeune femme a envie de faire bouger les lignes : Évelyne Prouvost, 32 ans, journaliste au magazine *Parents*. Son grand-père, Jean Prouvost, a 87 ans et possède de nombreux titres, notamment *Marie Claire* et *Paris Match*. En 1972, tous deux s'envolent pour les États-Unis avec une ambition : importer la licence française du magazine *Cosmopolitan*. Ils ont rendez-vous chez Hearst, géant américain de la presse. Pas facile de convaincre les Américains, mais Évelyne et son grand-père gagnent la partie et repartent avec le sésame dans leur valise. Leur mission : adapter ce vent de liberté au lectorat français. Juliette Boisriveaud, une journaliste sans langue de bois, engagée dans le combat des femmes vers l'émancipation, devient rédactrice en chef du magazine et travaillera main dans la main avec Évelyne Prouvost. Le duo de choc est bien décidé à dépoussiérer la presse féminine en utilisant une arme fatale : l'humour.

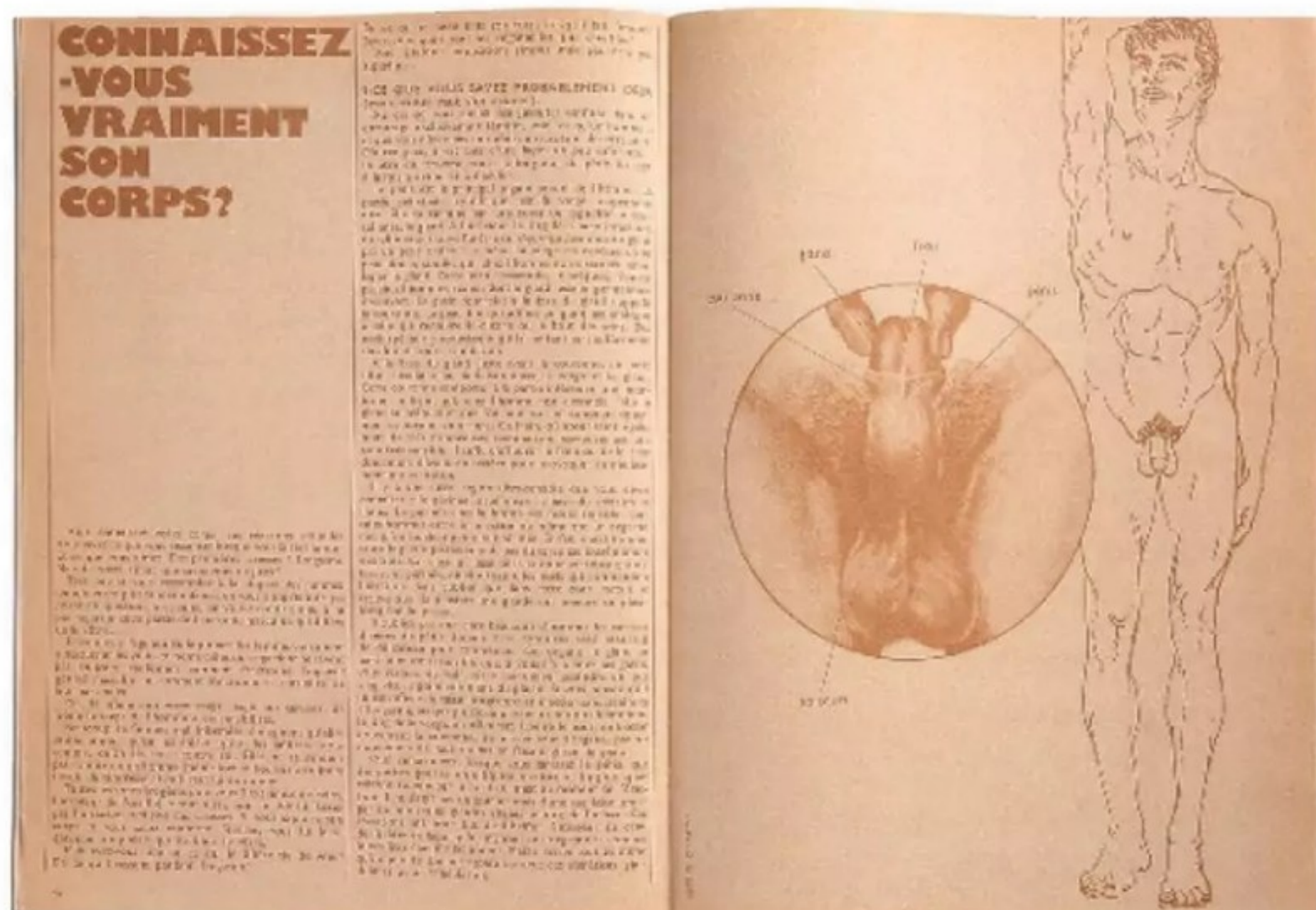
## Saison 3: Le lancement

En décembre 1973, les lectrices françaises découvrent le tout premier numéro de *Cosmo*, vendu 5 francs, avec des titres de couverture qu'on ne trouve nulle part ailleurs : « 50 façons de faire plaisir à une femme », des « psychotrucs pour maigrir sans régime », des « rêveries érotiques »... Le lancement est digne d'un sketch : *Cosmo*, qui mélange allègrement humour et sexe, est d'abord classé dans la même catégorie que *Playboy*, qui vient d'être lancé en France. Dans les kiosques, il se retrouve entre le porno et les magazines auto ! Le premier numéro est d'ailleurs acheté par de nombreux hommes... Pourtant, zéro vulgarité dans *Cosmo*, ni sur l'image ni dans le texte, mais une manière de s'adresser aux femmes directement, avec un ton insolent et drôle qui surprend. On y parle de la vraie vie des femmes, de cœur et de sexe, sans

mièvrerie ni détour. D'amitié, aussi. Le mot « sororité » n'est pas encore entré dans le langage courant, mais c'est bien de cela qu'il s'agit : des femmes qui parlent à d'autres femmes, qui s'encouragent et se soutiennent. On y trouve des conseils de boulot, des pistes pour avoir confiance en soi, avancer dans sa vie personnelle et professionnelle, se faire sa place... Et bien sûr, beaucoup de sujets sur nos amis les hommes. Dans le quatrième numéro, un « guide de l'amour » fait beaucoup parler de lui : on y voit les planches anatomiques hyperréalistes d'un sexe masculin tenu par deux doigts, avec flèches et légendes : le gland, le frein... Eh oui, à l'époque les femmes commençaient à peine à connaître leur corps (qu'on leur avait jusqu'ici bien caché), alors celui des hommes, n'en parlons pas !

## Saison 4: Le succès

Après le scandale, le carton : les lectrices adorent ce journal qui libère le langage. L'humour séduit, le ton est novateur, complice, proche. Et optimiste ! Un nouveau magazine est né, et il a l'identité bien trempée, comme le décrit Juliette Boisriveaud dans son tout premier édito : « Ce magazine parle de nous. Entre nous. Sans complexe. Ou plutôt si, avec tous nos complexes. Et en riant, parce que c'est plus gai [...]. Inventé il y a huit ans par une Américaine, Helen Gurley Brown, qui s'est mise à parler aux femmes comme elles se parlaient entre elles, et lu aujourd'hui par plus de 3 millions de femmes en Amérique, en Angleterre, en Italie, en Amérique du Sud, en Australie et, pourquoi pas, en France. Chacune parle dans sa langue mais nous pleurons et rions dans la même. » Cinquante plus tard, *Cosmo* a beaucoup évolué, il est lu par beaucoup plus de femmes, dans beaucoup plus de pays. Il est présent sur vos téléphones, vos tablettes, vos ordis. Mais les mots de Juliette Boisriveaud résonnent toujours à nos oreilles : à *Cosmo*, on vous parle comme on se parle. Et on a hâte de découvrir les prochaines saisons. ■



**Mars 1974,  
« Le guide de  
l'amour » et  
sa planche ana-  
tomique : une  
première dans la  
presse féminine  
française.**

DR

# 30 TITRES LÉGENDAIRES, PRÉCURSEURS OU WTF DES PREMIÈRES ANNÉES COSMO

**Avis à mon mari  
s'il veut rester  
mon amant**

*Août 1985*

**QUOI, MOI?  
LA VÉROLE!  
Ça n'arrive pas  
(qu'aux autres)**

*Février 1974*

**L'AMANT ÉGOÏSTE  
(à vous de le recycler)**

*Août 1974*

**RÂLER EFFICACE  
Du garagiste  
arnaqueur  
au proprio véreux**

*Septembre 1985*

Pourquoi je ne  
me suiciderai pas  
pour l'instant...

*Février 1979*

**POURQUOI TU ME DIS ÇA ?  
(s'il n'écoute jamais  
ce que vous dites et que  
vous ne comprenez pas  
ce qu'il répond)**

*Septembre 1978*

**VIVRE AVEC  
UN CRASSEUX  
(du pré lavage  
au recyclage)**

*Mars 1981*

Comment  
se refaire  
une beauté  
et une santé  
grâce à  
la Sécurité  
sociale

*Septembre 1975*

**MON PATRON  
EST UN SALE CON.  
Mode d'emploi  
de la cohabitation**

*Avril 1986*

**IL ME LE PAIERA,  
LE SALAUD!**

Un catalogue  
des vengeances  
voluptueuses

*Février 1986*

**Le guide Cosmo  
pour vivre gaiement  
au-dessus de ses moyens**

*Août 1975*

Faut-il être fidèle  
au mari d'une autre ?

*Janvier 1974*

**BEAUTÉ**

Comment mener  
une vie de blonde  
(même si vous  
êtes née brune)

*Mars 1975*

**POURQUOI  
N'ÊTES-VOUS PAS MARIÉE ?**

61 réponses idiotes  
à une question exaspérante

*Juin 1974*

**Comment tenir tête  
à votre coiffeur  
(et sortir de chez lui sans  
déprime ni queue de rat)**

*Avril 1980*

Comment vivre  
avec Steve McQueen  
(quand on n'est pas  
une moto)

*Mars 1974*

**Non aux tyrans!  
(amis, amants  
ou petits chefs  
qui vous manœuvrent  
par les sentiments  
ou par la terreur)**

*Février 1981*

**TEST GÉANT**

Entre l'agressivité hargneuse  
et la mollasserie béate,  
avez-vous les vrais moyens  
de votre ambition ?

*Avril 1979*

**ET LA COLÈRE, BORDEL !**

Pour vivre enfin en paix  
avec soi et les autres

*Octobre 1985*

**Comment réussir sa carrière  
sans traumatiser son mari**

*Mai 1975*

**MODE**

Comment être irrésistible  
quand on est  
une grande bringue,  
une bonne bourgeoise  
ou une petite chose

*Août 1975*

**SORTIR AVEC  
UN INSORTABLE  
qui aboie, persifle  
ou fait la gueule  
dès qu'il est  
chez les autres**

*Août 1982*

**ÊTES-VOUS DROGUÉES  
SANS LE SAVOIR ?**

À la Gauloise, au scotch  
ou au saucisson de minuit

*Juin 1981*

**ARGUS  
DES HOMMES  
D'OCCASION**

(rodés,  
expertisés,  
garantis)

*Février 1974*

**Peut-on décider  
de ne jamais  
avoir d'enfant  
et réussir sa vie ?**

*Août 1975*

**ARRÊTEZ DE VOUS EXCUSER!**

Avez-vous vraiment  
des raisons de dire pardon  
pour tout et à tout le monde ?

*Juillet 1979*

**VIVRE AVEC UN RONFLEUR  
(si on peut appeler ça vivre!)**

*Avril 1974*

**POURQUOI IL NE  
VOUS PARLE PAS  
(si vos dialogues  
se résument  
à Mmm... d'ac...  
boff)**

*Février 1981*

**DÉCO**

Vos premiers murs  
d'après-divorce  
(s'il est parti en  
déclouant même  
la moquette)

*Septembre 1978*

# Ma vie à COSMO\*



Au quotidien et depuis longtemps, c'est chouette de bosser à Cosmo.

PAR SOPHIE HÉNAFF. PHOTO FRED PINET.

Quand on me demande depuis combien de temps je travaille à Cosmo, je réfléchis toujours et je ne trouve jamais. « Attends, c'était en 2000 et quelques, il y avait encore Donald à la cafétéria, il connaissait tous nos numéros de badge par cœur... Je sais pas... ». Bref, une fois je dis ça fait onze ans, le lendemain je raconte que ça fait neuf, et ça ne me gêne pas du tout. Et puis cette année, soudain, le moyen mnémotechnique imparable : les 50 ans de Cosmo. Parce que – ça, je ne peux pas l'oublier –, mon tout tout premier papier est paru dans le numéro des 30 ans du magazine. C'était une Cosmoliste qui s'appelait « J'ai 30 ans ». J'avais exactement le même âge que Cosmo. Donc, maintenant, je le sais : j'y bosse depuis vingt ans (et j'ai 37 ans bien sûr). Quand cette Cosmoliste est parue, je pense que j'ai acheté tous les numéros du kiosque. Voir mon nom imprimé sur une page d'un magazine que j'avais tant et tant lu, c'était magique. J'étais limite de m'en faire un tee-shirt. J'habitais Lyon et je me sentais soudain Nationale. Ça avait commencé par un CV à la mer, une lettre « après tout, ça se tente ». Une candidature spontanée sur laquelle, à la place des études, j'avais indiqué « Peu diplômée, forte au flipper ». La rédac chef adjointe d'alors, elle-même très forte au flipper, avait bien rigolé, et après m'avoir renvoyé une gentille lettre de refus, avait conservé le document dans ses piles. Un an plus tard (un an !), j'étais en train de mâcher un sandwich devant mon écran là où je bossais, quand j'ai reçu un coup de fil. C'était la rédac chef de Cosmo. « On cherche des idées d'articles, et particulièrement des Cosmolistes. Vous voyez ce que c'est, la Cosmoliste ? » Et comment : j'en avais tapissé un mur de mon appartement tellement j'étais fan (ça, je ne l'ai pas dit, on a sa dignité quand même).

Lorsque j'ai raccroché, j'ai hurlé de joie toute seule dans l'open space, je me trouvais hyper forte, puis dans un magnifique élan d'enthousiasme et de totale inconséquence, je suis allée coller ma démission à mon chef.

## Ville Lumière, me voilà

Ainsi, je suis devenue pigiste, c'est-à-dire journaliste en free lance, rémunérée non pas au mois mais à l'article rendu (en général, pour intégrer un magazine, on y débute comme stagiaire pendant ses études, puis pigiste, puis en CDI ou en tant que pigiste mensuelle). Après que j'ai rédigé quelques articles, les rédactrices en chef et adjointe m'ont invitée dans la capitale pour déjeuner – à Cosmo, nous venons presque toujours de province. J'étais à la fois ivre de joie et de trac, je me posais des questions essentielles comme « Est-ce que ce tee-shirt vert va avec ce pantalon bleu, bon je vais mettre une robe noire avec un pull noir, comme ça, je suis sûre ». Nous avions rendez-vous du côté de la place de la Concorde, dans un restaurant japonais extrêmement chic, deux tables plus loin Charlotte Gainsbourg et Yvan Attal déjeunaient, je ne comprenais rien à la carte, j'ai commandé le premier truc marqué « bœuf » pour me repérer et il m'est arrivé une sorte de steak qui avait l'air très très bon, mais avec les baguettes, je ne voyais pas trop comment le découper, alors j'ai rien mangé pour ne pas avoir l'air con (ce qui, bien sûr, m'a donné l'air encore plus con). N'empêche, en sortant, j'avais un carnet plein de commandes, je me sentais la reine du monde, je suis allée directement sur les quais de Seine pour savourer la beauté de la ville, et en passant devant un bouquiniste je me suis achetée une petite tour Eiffel dorée, parce que Paris m'appartenait. Cœur fier et sourire aux lèvres, j'ai décidé de rejoindre la Gare de Lyon à pied et je suis partie



d'un bon pas dans la direction opposée – j'ai raté mon train. Après quelques années d'allers-retours Lyon-Paris puis Avignon-Paris, j'ai finalement appris à me servir de Plan puis je me suis installée sur place pour ne plus voyager qu'en métro. Je suis devenue la petite débutante de la rédaction. À quoi on distingue les bizuts chez Cosmo ? Comme ailleurs, ce sont celles qui ont l'écran que tout le monde peut regarder en passant et, particularité maison, ce sont aussi celles qui se cognent les papiers sexe à rédiger. Souvent, les gens s'imaginent qu'à Cosmo, on vit comme dans *Le Diable s'habille en Prada*, avec divas, talons hauts et café latte sans sucre servi à la cheffe dès la sortie de l'ascenseur par un cheptel d'assistantes aux aguets. Dans la vraie vie, une cheffe se fait engueuler à l'accueil parce qu'elle a encore perdu son badge, pendant que l'autre prévient sur le WhatsApp commun que la ligne 12 est en panne, et d'une façon générale, tout le monde va se prendre son café soi-même à la machine avec son mug perso à se laver perso au lavabo des toilettes – joli, le mug. On est loin du fantasme hollywoodien mais, c'est vrai, les reportages offrent aux journalistes l'occasion de vivre des choses vraiment pas banales.

## Disneyland sur presse

Ainsi par exemple, l'une de nous a été conviée au très prisé gala de l'AmFar, où elle a dîné à trois mètres de Rihanna, d'autres ont voyagé aux quatre coins de la planète pour les shootings mode-beauté ou pour des reportages, d'autres encore ont interviewé plus de stars que ma mémoire peut en contenir, testé plus de véhicules que n'en subit l'A7 au mois d'août, et vu défiler plus de mannequins que DiCaprio ces trois derniers mois. De mon côté, j'ai voltigé en trapèze à Miami (j'avais l'air d'une otarie, mais j'ai omis de le préciser dans l'article), et dans un hélicoptère au-dessus de Paris – c'était avant que l'empreinte carbone ne nous cale sur des Vélib'. On m'a aussi pilotée à pleine vitesse sur le circuit des 24 Heures du Mans et j'ai enchaîné les massages pendant tout un mois pour un article sur les spas qui m'a beaucoup beaucoup détendue. Évidemment, tout ça réparti sur plusieurs années, pas tout la même semaine, mais j'en conserve des souvenirs indélébiles et des histoires sacrément drôles à raconter. Cela dit, à Cosmo, au-delà des mille aventures, ce que je préfère, c'est encore le quotidien.

\* (le jour de la photo, j'étais à la plage.)



## Ma journée type, elle est top

Par un curieux concours de dates, pour les 50 ans du magazine, nous avons déménagé. Adieu Issy-les-Moulineaux, coucou Levallois-Perret, ça c'est du nouveau départ. Alors qu'au fil des années, nous avons décoré nos bureaux comme des carrioles de fêtes foraines, entassant les objets souvenirs, les dossiers de presse insolites, les guirlandes anniversaire, les photos improbables, les jeux de pétanque et tout ce que le pays comptait de sapins roses et boules à facettes, nous voici aujourd'hui entrées dans l'ère du flex office. Vaste open space où de retour du télétravail, chacun peut brancher son ordinateur sur n'importe quel poste propre comme un sou neuf. Incontestablement, on y gagne en sobriété du décor. Le bon côté, c'est qu'on peut enfin s'installer au bureau voisin des copains maquettistes, secrétaires de rédaction, icono, et qu'on n'est plus obligés de passer un mur pour aller mutuellement se déranger en tchatchant alors que là on bossait sur un truc – s'il reste une erreur dans ce papier, c'est sans doute de la faute de Manon qui est allée embêter Julie, si un jour l'illustration ne vous plaît pas, c'est parce que je suis venue parler de serviettes de bain japonaises à Laurence au milieu de ses recherches, et si le cadre est de travers avec des colonnes toutes moches, c'est que Marie-Pierre a annoncé l'arrivée de biscuits à Frédo pendant qu'il calait mon sujet. Et puis nous sommes désormais sur le même plateau que nos camarades du digital, ce qui fait encore plus de Cosmo au même étage. Inutile de préciser que la flexibilité, la liberté, c'est super, mais que tous les matins, le but, c'est d'arriver suffisamment tôt pour choper le même bureau que celui qu'on avait la veille. L'humain est un animal d'habitudes.

## D'habitudes et de surprises

C'est souvent, et pourtant, chaque fois cela m'étonne. Je suis tranquille le matin à essayer d'éteindre mon casque tout en sortant mon badge, bonjour à l'accueil, je passe le tourniquet, j'appelle l'ascenseur, j'appuie sur le trois, je longe les bureaux de *Marie Claire*, de la direction, puis je débarque à Cosmo où je prends une brusque accélération pour me jeter sur le bureau près de la fenêtre avant Chloé qui est dégoûtée, ha ha j'ai encore gagné. On tape des trucs, on répond à des machins et vient l'heure bénie de la réunion de rédaction. « J'ai réservé une salle au 4<sup>e</sup>. » Une fois rassemblés mes crayons, je rentre dans l'ascenseur et soudain me voici transportée dans un monde parallèle où je ne mesure plus que 90 centimètres pour 180 kilos. Du sol au plafond, sur toutes les cloisons, les miroirs reflètent mon image qui culmine à la saignée du coude des six filles qui m'entourent. Il y a un casting mode quelque part et je suis tombée sur le gang des top models, auquel de toute évidence je n'appartiens pas. Et chaque fois, je me regarde dans les miroirs avec mon café, mes cahiers, mon allure

de fille à qui on a coupé les pattes à hauteur du genou, et je souris bêtement aux mannequins qui, généralement, me sourient gentiment en retour. Pendant la réunion, on propose des sujets, on parle de l'air du temps, d'une histoire qui nous est arrivée ce week-end, de l'amie d'une amie qui s'est lancée dans une aventure, d'une lectrice qui a envoyé une anecdote pas banale, d'une nouvelle actrice très drôle, d'une chanteuse singulière, on réfléchit ensemble, on rigole en bâfrant des chouquettes et des beignets, et on ressort de là avec suffisamment de sujets pour trois numéros au moins (certaines idées tomberont dans l'oubli, d'autres seront sélectionnées pour le prochain sommaire). Ensuite on redescend, on écrit encore des trucs et on répond à des machins, on déjeune, et surtout on reçoit du courrier. Dans un magazine de presse féminine, le courrier, ce sont des lettres bien sûr, des dossiers de presse évidemment, mais ça peut être aussi la dernière pâtisserie de Pierre Hermé, des crèmes Biotherm, le jeu de société *Les Mystères de Pékin*, des bûches de Noël en octobre ou des œufs de Pâques en janvier, des bières aux fruits exotiques, des bouquins et des BD, des biches dorées, des Barbie et des Corolle, une cafetière, des sex-toys en pagaille, du shampoing, des tee-shirts et des sacs, du riz de Camargue, des gants de crin, un rameur, des glaces aux parfums incongrus, une banquette gonflable, des décapsuleurs et surtout des chocolats. Le nombre de chocolats qu'on reçoit, c'est invraisemblable, tenter une semaine de diète au journal relève de l'exploit sportif. Autant de choses qui feront, ou non, l'objet d'un article, et qui sont ensuite déposées sur une grande table commune où chacun peut se servir, consommer sur place ou rapporter chez soi. Chaque livraison nous surprend encore. Une vie à Cosmo, c'est beaucoup de travail, des heures de témoignages à retranscrire et des kilos de méninges envoyés tout droit dans l'ordinateur. C'est aussi des mariages, des naissances, des pots de départ – plus ou moins tristes –, des fêtes de promotions, des fâcheries, des coups durs, des retours, des absences, des concerts, des déjeuners de Noël, un séminaire et une multitude de personnalités inoubliables. Honnêtement, dans une vie à Cosmo, on trouve largement de quoi remplir tout un magazine. ■

## MON MEILLEUR SOUVENIR

Je suis près des ascenseurs quand mon portable sonne. Je décroche : mon éditrice m'apprend que mon premier roman *Poulets grillés* va être publié. Je bondis sur place, je lève les bras, j'en pleurerais de joie et je le dis aux copines qui sont à la fontaine à eau. Puis, à peine remise, je remonte le long couloir qui conduit à la rédaction en réalisant que la nouvelle me précède de quelques mètres : chaque collègue que je croise me félicite, se joint à moi et on finit tous au service maquette pour un selfie géant qui, des années après, me fait encore monter les larmes aux yeux.



CERTAINES  
MENACES  
SONT PRÉVISIBLES  
MAIS PAS  
LES MÉNINGITES

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

Des moyens de prévention existent, dont la vaccination.

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

**PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN**

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



# LET'S PARTY

La rédac de Cosmo a joué  
les mannequins pour  
cette série spécial anniversaire.

PHOTOS FRED PINET. RÉALISATION VANESSA COQUET.

**CHLOÉ**, rédactrice en chef adjointe, porte une combinaison en coton, Ba&sh. Bottes en cuir, Zadig & Voltaire, bracelets en PVC, Shan Shan.

**ELSA**, rédactrice en chef, porte une robe en soie et des sandales en cuir, le tout Anine Bing. B.o. et collier perso.





**CLAUDIA**, chargée de marketing et partenariats, porte un gilet sans manches et un pantalon en laine, Area. Boots en cuir, Jonak, b.o. et bague perso.

**ÉLISE**, rédactrice, porte un débardeur en lyocel, Majestic Filatures, et un pantalon en cuir irisé, Victoria Levisa. Sandales en cuir, Louboutin, b.o. et bague perso, montre Casio.

**ELSA** porte une robe (à dr.) et des sandales Anine Bing. B.o. et collier perso.

**ISA**, directrice artistique, porte un body en coton, Make My Lemonade, et un jean H&M. Ceinture perso, boots en cuir, Zadig & Voltaire, bagues Marc Deloche et Calourette, b.o. Le Dressing de Zankara, collier Thomas Sabo, bracelets et joncs perso.

**VANESSA**, rédactrice en chef mode, porte une veste boléro en laine Isabel Marant, un tee-shirt en coton, Cos, et un pantalon en cuir, Isabel Marant. Boots en cuir, Isabel Marant, bague Uncommon Matters.





**CHLOÉ** porte une combinaison Ba&sh. Bottes Zadig & Voltaire, bracelets Shan Shan.

**VICTORIA**, rédactrice, porte un top en coton, Ba&sh, et une jupe en coton, Maison Guillemette. Escarpins en cuir, Giuseppe Zanotti, b.o. Isabelle Toledano, bague perso, montre Cartier.

**ISA** porte une robe à sequins (à dr.), H&M. Bagues Marc Deloche, Calourette, colliers Thomas Sabo et perso, bracelets et joncs perso.







**MATHILDE**, rédactrice, porte un top en polyester (à g.), Sandro, et un pantalon en jacquard, Paul&Joe. Collier métal et bois, b.o. en vermeil, le tout Uncommon Matters, bracelets Shan Shan, bague Tiffany&Co, montre Nixon.

**CHARLOTTE**, rédactrice, porte une robe en polyamide, Mango. Bottes en cuir verni irisé, Giuseppe Zanotti, bracelets perso.





**SOPHIE**, cheffe de service, porte un ensemble top et jupe pailletés, DMN. Boots en cuir, Roger Vivier, b.o. perso.

**MANON**, cheffe de rubrique, porte un blouson et un short aspect vinyle, le tout Morgan, et un débardeur en coton, Cos. Bottes en coton et stretch, Marina Rinaldi, bijoux perso.

**MATHILDE** porte un top (à dr.), Sandro. Lunettes perso, collier et b.o. Uncommon Matters, bracelets, Shan Shan, bague Tiffany&Co.





**MÉLANIE**, rédactrice, porte un top et un pantalon en cuir irisé, Minuit au Printemps. Mules en nubuck, Louboutin.

**CLÉMENCE**, styliste mode, porte un top et une jupe à sequins, Sandro. Escarpins en satin de soie et strass, Camille Gabrielli aux Galeries Lafayette.

**HÉLÈNE**, casting et production, porte une combinaison à sequins, Marlea Monte Carlo. Mules en cuir, ByFar au Printemps.

**MARJORIE**, social media manager, porte un pull en laine et fils métallisés, Isabel Marant. Bottes en cuir, Zadig & Voltaire.



**MÉLANIE** porte  
un top et un pantalon  
Minuit au Printemps.

Assistentes stylisme Clémence  
Caurette et Alice Peralta.  
Assistant photographe Vincent  
Thomas. Coiffure Mathieu  
Guignadeau. Assistante coiffure  
Pauline Brunel. Maquillage  
Angelik Hiffeneker. Assistante  
maquillage Juliette Gray.

# Leur meilleur souvenir chez Cosmo

Elles sont journalistes, stylistes, productrices, elles travaillent chez Cosmopolitan depuis cinq ans, dix ans ou plus... Des moments forts, elles en ont vécu ! Best of.



Après mon alternance à Cosmo, je deviens pigiste pour le magazine. Mais moi, mon rêve, c'est de retrouver la rédaction à temps plein et de bosser avec les copines. Un matin, notre ancienne rédactrice en chef, Marie La Fonta, m'appelle et m'annonce : « Hello Manon, c'est sûr à 90 %... Tu vas pouvoir signer un CDI. » Au téléphone, je garde mon calme et je répons : « Merci ! Je suis ravie et je croise les doigts pour les 10 % restants. » Juste après avoir raccroché, j'ai hurlé, sauté au plafond et annoncé la bonne nouvelle à ma grand-mère avec qui j'étais en vacances. C'était le début d'une grande et belle aventure !

**Manon Pibouleau, cheffe de rubrique**



Mon meilleur souvenir, c'est mon tout premier jour chez Cosmo, le 15 juin 2015 exactement ! Par peur d'être en retard, j'étais partie super tôt de chez moi. Résultat : l'open space était vide quand je suis arrivée. Je pose mon sac, je m'assieds à un bureau, et là je le vois tout de suite : juste devant moi, un grand tableau blanc rempli de petits mots qui m'étaient adressés : « Bienvenue Elsa », « Hâte de faire ta connaissance », « Fais comme chez toi »... C'était tellement sympa, ça m'a mise à l'aise direct. Quand les filles sont arrivées les unes après les autres, en faisant blague sur blague et avec des paquets de chouquettes sous le bras, je me suis dit : « OK, je vais être trop bien ici. » Je ne connaissais personne mais j'ai senti que j'entrais dans une famille. Huit ans plus tard, j'en fais toujours partie et je repense souvent à ce matin-là : je ne m'étais pas trompée, Cosmo, c'est la famille. Et on y mange toujours autant de chouquettes.

**Elsa Margot, rédactrice en chef**



Le jour où Laurence Marcy (notre ancienne directrice artistique) m'a appelée pour m'annoncer qu'une photo de ma série mode avait été sélectionnée pour faire la cover du mois d'après ! Ma première couverture... J'ai pleuré comme une gosse au téléphone. **Clémence Guillerm, styliste mode**



Un voyage de presse à Miami pour The Setai Hotel, un hôtel de dingue avec piscines à foison, palmiers et océan droit devant. L'attachée de presse n'avait pas pu partir avec nous au dernier moment. Résultat : on a eu quasiment quartier libre sur place, juste un dîner pro avec le staff de l'hôtel et une journée de visites des lieux cultes de la ville. L'une des journalistes du groupe, qui adore organiser des voyages, a joué au guide touristique le reste du séjour, c'était génial. **Mathilde Bill, rédactrice**



Je me souviens avec exactitude de tous les shootings mode que j'ai faits pour Cosmo à l'étranger, du Brésil à l'Afrique, en passant par la campagne anglaise... Chacun représente un moment inoubliable. **Vanessa Coquet, rédactrice en chef mode**





Des souvenirs exceptionnels, j'en ai déjà beaucoup... Mais j'opterais pour notre participation à la course des 10K Adidas Paris, en juin dernier. Après avoir monté (et motivé) une équipe Cosmo, me voilà au pied de la tour Eiffel, un dimanche à 9 heures (ça fait mal !) pour courir les pavés parisiens sous une chaleur étouffante, avec un brassard rose. Finalement, l'ambiance était top et tout le monde avait le sourire... Un bel esprit d'équipe, à l'image de Cosmo. **Claudia Mayniel, chargée de marketing et partenariats**

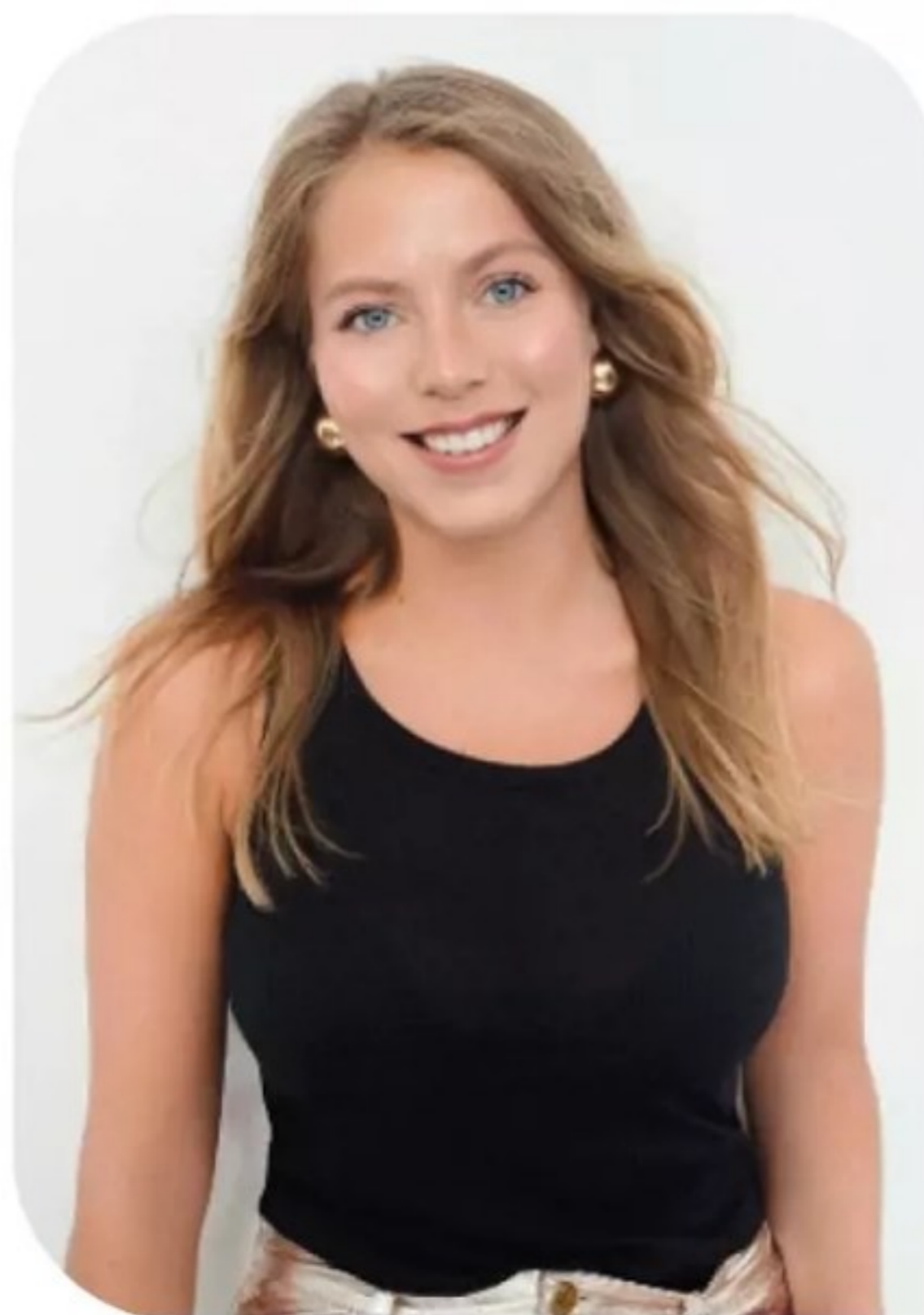


J'ai 20 ans, c'est ma première année à Cosmo, le job dont je rêve depuis que j'ai 12 ans, et j'ai rencontré Manu, ma nouvelle BFF, dans l'open space. Ce matin-là, on a une réunion pour proposer des sujets d'article. Mais la veille, Manu et moi, on a bu beaucoup trop de cocktails en soirée presse... Quand on se retrouve dans le couloir qui mène à la rédac, on n'arrive pas à marcher droit ! On pique un fou rire jusqu'aux larmes avant de se recentrer pour passer les portes de la rédaction. J'ai des flashes de la suite : Manu, les pieds sur la table pendant la réunion, pépère. Et moi qui propose un sujet sexe : « L'orgasme, toute seule et sans les mains. » On m'en reparle encore quinze ans plus tard. **Chloé Plancoulaine, rédactrice en chef adjointe**

Quand je rencontre des mannequins débutantes lors de mes castings à Cosmo, je prends toujours le temps de discuter avec elles, de savoir d'où elles viennent, comment elles ont choisi cette voie. À plusieurs reprises, j'ai rencontré des jeunes filles qui avaient peu confiance en elles, beaucoup d'incertitudes, mais aussi de grands espoirs et parfois une soif de revanche sur la vie. Certaines sont devenues des tops, des égéries de grandes marques, d'autres vivent à New York ou à Sydney, travaillent tous les jours, voyagent en business... mais elles ont toujours la tête sur les épaules. C'est très beau de voir des rêves de grandeur se réaliser ! **Hélène Mazière, casting et production**



Mon souvenir le plus marquant chez Cosmopolitan est ma rencontre avec la réalisatrice Maimouna Doucouré. Préparer cette interview, l'appréhension de discuter avec cette femme si brillante et finalement... ne pas être déçue. Je n'oublierai jamais ce qu'elle m'a dit lors de l'entretien passionnant qu'elle m'a accordé : « Aujourd'hui, il ne faut plus qu'on attende que les autres nous racontent. Il faut qu'on se raconte nous-même. Et je pense que c'est la meilleure façon d'exister sur les écrans. » **Mélanie Bonvard, rédactrice**



Difficile de choisir un seul souvenir tant on vit de choses incroyables grâce à ce métier... Si je devais n'en retenir qu'un seul, ce serait ma rencontre avec Selena Gomez (la meilleure personne au monde, de façon très objective). J'ai eu l'opportunité de l'interviewer pour sa marque de beauté, et malgré mes crises de tremblements (à la limite de l'évanouissement), ça reste le plus beau moment de ma carrière jusqu'à aujourd'hui. Merci Cosmo d'avoir rendu ça possible ! **Elise Poiret, rédactrice**



Il y a dix ans, j'étais toute jeune journaliste, et Martine Tartour, la rédactrice en chef adjointe de l'époque, me propose d'interviewer Kim Kardashian. J'accepte illico ! Une semaine plus tard, me voilà dans l'immense boutique Marionnaud des Champs-Élysées, où la star présente sa gamme de produits pour cheveux. Avant de la rencontrer, je passe un contrôle d'identité, je suis fouillée comme à l'aéroport et, clou du spectacle, je signe une décharge stipulant que j'accepte de passer dans *L'Incroyable Famille Kardashian*. Quand c'est enfin mon tour de l'interviewer, le stress est à son max. Mais elle est super sympa, et surtout hyper pro. Elle répond à toutes mes questions (sauf celles sur Kanye West), et je repars avec une photo – qui sera retouchée avant que je puisse la poster sur les réseaux. Je ne suis jamais passée dans le show des Kardashian mais ça reste un souvenir dingue !

**Sophie Billaud, cheffe de service**

« On est début mars 2020, à quelques jours de l'annonce du confinement. Mais ça, on ne le sait pas encore au moment d'embarquer six valises de fringues sur l'île Maurice pour un gros shooting Cosmo. Sur place, plus de doute d'après les news, ça sent mauvais... L'une des mannequins rentre en Slovaquie par peur de rester bloquée, l'autre reste (cœur sur toi Alma Durand !) et avec la team hyper investie, on shoote tous nos sujets en cinq jours. Au moment de rentrer, on nous annonce que trois d'entre nous ne peuvent pas monter dans l'avion, surbooké. Je reste sur l'île avec la maquilleuse et la photographe. Depuis Paris, toute l'équipe Cosmo nous soutient – et tente même de nous convaincre de rester sous les tropiques. Mais je suis soulagée quand on est rapatriées quatre jours plus tard. Finalement, cette galère nous a soudées encore plus fort, et les photos du shooting étaient top ! »

**Isabel Alves, directrice artistique**

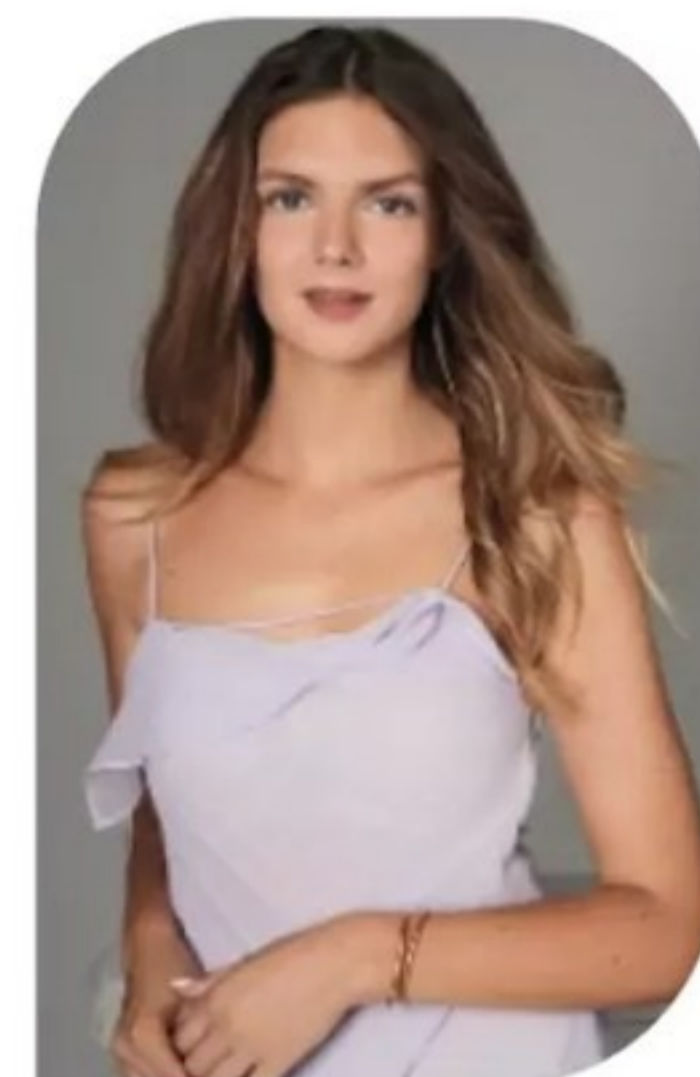


Mon meilleur souvenir chez Cosmo ? Je serais tentée de dire les voyages que j'ai pu faire : New York pour découvrir les bureaux du Cosmopolitan US en plein Manhattan (la classe !), Palm Springs, pour couvrir le festival de Coachella... J'étais bien contente d'arriver chez Cosmopolitan avec un passeport valide !

**Marjorie Perroux, social media manager**

Mon premier voyage de presse – et sûrement l'un des plus beaux de ma vie : le défilé Jacquemus Le coup de soleil, dans les champs de lavande à Valensole, en juin 2019. Quatre ans plus tard, j'ai eu l'occasion de vivre mille autres expériences folles grâce à Cosmo, mais je n'en reviens toujours pas d'avoir eu la chance d'assister à un tel événement.

**Victoria Lasserre, rédactrice**



Mon tout premier défilé de fashion week.

Je l'ai vécu comme un véritable spectacle, réunissant tout ce qui me fascine depuis que je suis enfant. À peine le défilé terminé, je n'ai eu qu'une envie : en voir encore beaucoup d'autres, pendant de longues années.

**Charlotte Darnige, rédactrice**

TENDANCE **CONTOURING**

La chevelure se pare de subtils reflets ensoleillés qui accrochent la lumière et mettent en valeur le visage, grâce au tout nouveau forfait contouring Tchip Coiffure. La preuve en images avec ces looks d'automne glamour, à la pointe de la tendance.

# EN MODE LUMINEUSE!

En partenariat  
avec



PUBLI-REPORTAGE

# DESSINE MES CONTOURS

VOUS AVEZ ENVIE D'ÊTRE LA MÊME EN MIEUX ? D'UN PETIT COUP DE BOOST SANS POUR AUTANT CHANGER DE TÊTE ? LE HAIR CONTOURING EST LA TECHNIQUE À ADOPTER D'URGENCE. ZOOM SUR CETTE MÉTHODE DE PRO.

Étudiante, jeune active ou maman... trois jeunes femmes castées dans la rue se sont prêtées au jeu du contouring, pour un «avant/après» lumineux. Sur cheveux lisses ou bouclés, longs ou mi-longs, le rendu est bluffant. Un vrai coup d'éclat !

Cette technique d'éclaircissement inspirée du maquillage à la poudre se concentre sur les contours du visage, pour illuminer la chevelure en douceur et donner immédiatement bonne mine à toutes les carnations. Le principal atout de cette méthode ? Elle demande peu d'entretien, car les coloristes créent un effet fondu en racine, afin d'éviter toute démarcation. Autre bonne nouvelle, elle peut se réaliser sur les blondes, les brunes ou les rousses, mais de préférence sur une chevelure naturelle, pour un résultat optimal et un effet waouh.

#### **FORFAIT ACCOMPLI !**

Pour répondre à toutes vos envies sans sacrifier votre PEL, Tchip Coiffure, l'enseigne bon plan par excellence, lance cette technique dans un tout nouveau forfait à prix tout doux. Ce forfait tout compris inclut l'éclaircissement et la brillance avec le contouring, le shampooing, la coupe et le brushing pour un résultat sur mesure.

La prestation, sans rendez-vous, est réalisée par des pros avec des produits de grandes marques, L'Oréal professionnel et Kérastase, à un tarif imbattable : 47 € sur cheveux courts et 62 € sur cheveux longs.

Une raison de plus pour succomber à la tentation du contouring.



Trouvez le salon Tchip Coiffure le plus proche de chez vous sur <https://salons.tchip.fr/>

Et retrouvez tous les conseils de pro et les backstages de notre shooting en scannant ce QR-Code.



## COULEUR CAFÉ

Chargée de communication, Capucine, 25 ans, a troqué son brun sage pour des reflets noisette. Ces nuances apportent du contraste à sa coupe, donnent du caractère à sa couleur et viennent réchauffer son teint comme par magie ! C'est le secret de sa bonne mine, avec ou sans maquillage.


**Son Tchip crush :** la possibilité de repartir avec une routine produits pour entretenir ses jolis reflets.



**UNE TOUCHE DE GOLD**

Carla, 23 ans, étudiante, comédienne et passionnée de vintage, a opté pour un blond beige plein de pep's, à l'image de sa personnalité audacieuse et curieuse. Cette nuance presque sable illumine son teint clair tout en donnant un maximum de relief à sa chevelure. Sa mèche rideau, plus claire sur les pointes, adoucit son regard.

**Son Tchip crush :** des petits prix adaptés à son budget.



« L'effet est vraiment  
waouh ! Le contouring  
Tchip apporte un vrai  
boost de lumière dans mes  
cheveux, tout en douceur.  
Il met en valeur  
mon wavy, j'adore ! »



« Le coiffeur a été très à l'écoute ! L'éclaircissement est exactement comme je voulais : ni trop, ni trop peu ! Mon contouring est top ! »





### CUIVRÉ ÉPICÉ

Juliette, jeune maman de 35 ans, kinésithérapeute, est fashion addict et aime les défis. C'est sans doute pour cela qu'elle a choisi des reflets cuivrés, qui la rendent encore plus éclatante. Cette teinte contraste avec sa peau claire pour mieux la sublimer et mettre en valeur tous ses traits.

**Son Tchip crush :** pouvoir changer de look sans rendez-vous.

# TENDANCES SOIRÉE

John Nollet, Directeur Artistique de la maison de beauté Carita Paris, est l'homme qui chuchote à l'oreille des stars. Pour fêter les 50 ans de Cosmo, il nous livre ses quatre inspirations rock et glam.

PAR EMMANUELLE LANNES AVEC SARAH AGRICOLE.  
PHOTOS MARC PHILBERT. RÉALISATION VISUELLE DOMINIQUE ÉVÊQUE.

John Nollet flirte avec les étoiles... Monica Belluci, Mylène Farmer ou Maïwenn sont ses best friends, et son agenda ressemble à celui d'un ministre depuis qu'il officie dans la maison de beauté so chic du 11, Faubourg-Saint-Honoré, Carita Paris. En nous offrant son temps et son talent, il nous a montré que se préparer, sortir, danser et se faire remarquer demandait un peu de discipline, un grain de folie et une certaine attitude : les cheveux sont un accessoire de mode comme un autre. John Nollet s'est prêté avec enthousiasme et générosité à nos questions : voici ses réponses !

## Les ailes du désir

LE « MINIMALISME MAÎTRISÉ » IMPLIQUE UN BRUSHING ET UN LISSAGE SOUS LA CHALEUR DES PLAQUES - JAMAIS À PLUS DE 180 °C.

**Tuto ?** On galbe les mèches qui encadrent le visage pour mettre en valeur les pommettes.

**L'astuce du soir ?** La double frange : en dessous parfaitement lissée-bombée et, sur le dessus, retroussée comme par un coup de vent. Ensuite, effet ailes d'elfe sur les mèches tout autour du visage, comme si on s'amusaient à contrarier ce lisse trop parfait. Une façon simple de lui donner de la vie, de la légèreté et de l'esprit.

**Il me faut :** Shampoing et Soin Revitalisation Intense, Ashita Supreme, Shu Uemura.



Coiffure Carita par John Nollet, Directeur Artistique Maison de Beauté Carita Paris. Maquillage Carole Lasnier, B.Agency. Mise en beauté des ongles Carita. Combinaison Nemozena.



## Manga

ON PLONGE TÊTE LA PREMIÈRE DANS LA FÊTE! ICI, ON S'AMUSE, ON A ENVIE DE TEXTURES, DE MATIÈRES DIFFÉRENTES, DE LISSE, D'ONDULÉ, DE FRISURES ET DE FAUX PLIS.

**Tuto?** Sur une base de cheveux lisses, on forme des «waves» très dessinées avec un fer à onduler. On travaille mèche par mèche à partir des racines et toujours par sections. On perfectionne les boucles qui en ont besoin avec un fer à friser. Avec les mains, on sépare les mèches pour apporter un volume naturel en les secouant légèrement.

**L'astuce du soir?** Réaliser un «half up-half down» avec des séparations en zigzag, appliquer un peu de laque en racine pour garder le volume. Créer une queue-de-cheval, fixer avec un élastique, et faire plusieurs tours pour lui donner plus de hauteur. Bien laisser retomber la frange. Pour finir, frotter les mèches entre les doigts pour les séparer et apporter encore plus de volume. Et on met une touche d'huile sèche hydratante aux pointes, pour le glow.

**Il me faut:** Fluide 14, Carita.

Coiffure Carita par John Nollet, Directeur Artistique Maison de Beauté Carita Paris. Maquillage Carole Lasnier, B.Agency. Body Louis Vuitton, barrette Celebration, Maison John Nollet Paris.



## Elvis

LE COURT AUSSI PERMET DE FAIRE SON SHOW.

**Tuto?** On humidifie les cheveux au spray. À l'aide d'un peigne, on trace deux raies de part et d'autre, bien parallèles, pour laisser une large bande de cheveux au centre. Une fois le milieu bien isolé style Mohawk, on brosse les côtés vers le bas. Ensuite, on se concentre sur le dessus de la tête qu'on vient sécher, façon brushing, avec brosse + sèche-cheveux, toujours vers le haut pour créer du volume. On garde une raie très marquée, inspiration années 1960.

**L'astuce du soir?** Avec la paume des mains, appliquer le gel comme une gomina, en aplat, jusqu'à obtenir un fini « wet look », avec le même mouvement en hauteur pour garder le volume. S'amuser en stylisant des mèches autour du visage, ou en sculptant des liserons dans la nuque... comme lorsqu'on a trop dansé, transpiré et que les cheveux collent à la peau. En cours de soirée, humidifier la coiffure (au spray, c'est top), et sculpter à nouveau.

**Il me faut:** Gel Tecni Art, L'Oréal Paris.

Coiffure Carita par John Nollet, Directeur Artistique Maison de Beauté Carita Paris. Maquillage Carole Lasnier, B.Agency. Mise en beauté des ongles Carita. Body Alexis Mabilie, collant Wolford, collier Swarovski.



Coiffure Carita par  
John Nollet, Directeur  
Artistique Maison  
de Beauté Carita Paris.  
Maquillage Carole  
Lasnier, B.Agency.  
Robe Nemozena.  
Mannequins Cory,  
agence Makers by  
Metropolitan, et  
Églantine, agence City  
Models. Assistante  
styliste Clémence  
Guillerm. Photos  
réalisées à la Maison  
de Beauté Carita,  
11, rue du Faubourg-  
Saint-Honoré, Paris 8<sup>e</sup>.

# 5 tips de la star du cheveux

## John Nollet, comment envisagez-vous une coiffure de soirée ?

« Il ne faut jamais jouer le total look ! Si l'on décide de miser sur la présence d'une robe sophistiquée ou d'un maquillage fort, on ne peut pas cocher toutes les cases. Il faut zapper quelque chose. Dans ce cas, je préfère une coiffure "sortie de douche", joliment texturisée. En revanche, si le vêtement est minimaliste, l'addition jolies chaussures + coiffure hot line est parfaite. »

## Le premier réflexe avant de sortir ?

« Un cheveu impeccable, ultra-frais, ultra-propre : la condition absolue pour obtenir une jolie party hair. Le bon mode d'emploi ? Deux shampoings sans silicone obligatoires : le premier pour enlever la poussière et l'ambiance de la ville, le deuxième pour détoxifier le cuir chevelu, car sinon la chaleur du séchoir va "réveiller" le sébum et empêcher la coiffure de tenir jusqu'au bout de la nuit. »

## La rumeur veut qu'un cheveu propre glisse...

« C'est vrai, en revanche on a tous les produits de styling de la terre pour le "resalir" au moment de le coiffer. En réalité, un cheveu propre, c'est comme une toile blanche qui invite à la liberté de s'amuser, d'inventer. »

## Le baby bowl

UN IMPÉRATIF : ON LISSE À LA BROSSE ET AU SÈCHE-CHEVEUX AVANT DE MODELER À SA GUISE AVEC UN FER À LISSE, POUR BOMBER LES POINTES OU JOUER AVEC LE TOMBÉ DE SA FRANGE.

**Tuto?** C'est la différence de matière qui permet les changements radicaux ! Avec un peu de pâte de styling, chauffée entre les mains, on frotte des mèches prises au hasard, par section, dans un geste de palpé-roulé pour former des paquets stratégiques, des mises en relief dans le coiffage. Puis on secoue l'ensemble du bout des doigts pour créer du volume.

**L'astuce du soir?** Ne rien figer, oublier la laque, s'amuser sans limites à passer la main dans les cheveux, remuer la tête dans tous les sens parce qu'on danse et laisser les cheveux se replacer tout seuls, comme ils en ont envie. C'est le nouveau sexy !

**Il me faut:** Power Powder, Maria Nila.

**1** « Il y a toujours des options de coiffage, mais la coupe est essentielle pour pouvoir s'amuser. Et là, le coiffeur est au centre de l'histoire... On peut s'offrir ce cadeau une fois par an, les cheveux étant l'accessoire le plus précieux, celui qu'on ne quitte jamais. S'il n'y avait qu'un seul investissement à faire, ce serait celui-là. Pas à Paris ? On se prend un billet de train pour s'offrir le coiffeur dont on rêve, comme on le fait pour un concert ! »

**2** « Pour un contouring super-facile, révélateur des pommettes : pendant le maquillage par exemple, on "capture" deux mèches longues humidifiées, près des tempes, qu'on glisse derrière l'oreille. On laisse prendre le mouvement, puis on fixe avec un dernier coup de séchoir et on défait : galbées, les mèches sculptent immédiatement le haut des joues, comme un blush. »

**3** « Créer des faux plis, c'est magnifique, en nattant les longueurs mais de manière différente, épaisse/fine, pour que la texture soit "irrationnelle", donc très sexy. »

**4** « Les jours de mauvaise mine, on opte pour la queue-de-cheval bien haute, avec un effet lift et coup de fouet instantané. Côté longueurs, on a le choix : lissé impec ou destroy. Un conseil, suivre les lignes hautes du visage avant d'attacher. »

**5** « Si la coiffure révèle le cuir chevelu, on applique un fard poudre et sec au pinceau sur les démarcations. »

## Le meilleur geste pour le glow ?

« Un soin régénérant, assouplissant, hydratant, nourrissant, à appliquer sur toute la longueur, cinq minutes minimum, en évitant soigneusement le cuir chevelu. Mon truc en plus ? Alternier les après-shampoings, car le cheveu aime le changement. »

## L'idéal pour « mettre en scène » sa coiffure du soir ?

« Du lisse, toujours sur une base brushée. Le secret ? Les plaques lissantes, le seul outil capable d'aplatir les cheveux et de créer une matière à transformation ! »

## La tendance 2024 ?

« Le courant est d'aller vers toujours plus de minimalisme, mais il ne faut pas croire que ce fameux "less is more" n'implique pas, en coulisse, des efforts et un vrai savoir-faire. L'idée est de faire croire que c'est naturel, par la grâce de l'oreiller, de la nuit, du vent... alors qu'en réalité, ce décoiffé d'aujourd'hui est un savant mélange de faux plis décidés, modelés, choisis. Le résultat, imperceptible, fait plus appel à des sensations de fraîcheur, de douceur, de modernité. Le "rien" oblige le regard à s'aiguiser. Les pros le voient, les autres le ressentent. » ■







15



16



19

DR

# COSMOPOLITAN

11 NUMÉROS

**+ EN CADEAU**  
**LE GRAND CABAS**  
**CLAUDIE PIERLOT**

PARIS

**25€**  
SEULEMENT!

En coton, beige et violet, constitué d'une double anse. Porté épaule ou porté main.

Dimensions : 50 x 40 cm



VERSIONS NUMÉRIQUES INCLUSES



## BULLETIN D'ABONNEMENT

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

MES COORDONNÉES

**1 AN À COSMOPOLITAN (11 N°- 27,50€)**  
**+ LE GRAND CABAS CLAUDIE PIERLOT**  
**= 25€ SEULEMENT !**

594P0P1

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

Prénom : \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

PAR INTERNET (site officiel d'abonnement)

**magazines.fr** avec le code express **594WP1**

PAR QR CODE



PAR CHÈQUE (libellé à l'ordre de COSMOPOLITAN)

Complétez et retournez votre bulletin sous enveloppe non affranchie avec votre règlement à :

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

Thierry Lagay/gmc, angelina/ferry images/Stockphoto

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 vos primes dans un délai de 3 à 4 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.com](mailto:dpo-mc@gmc.com) ou par courrier à Groupe Marie Claire-DPO - 9 Place Marie Jeanne Bassot 92300 Levallois-Perret, en justifiant de votre identité. Vos données postales sont susceptibles d'être transmises à nos partenaires commerciaux. Si vous ne le souhaitez pas, merci de cocher cette case ou de nous en informer à l'adresse ci-dessus. Pour toute information complémentaire, consulter notre Politique de Confidentialité sur notre site [magazines.fr](http://magazines.fr) (\*) Prix TTC public

# DÉCO ★ CUISINE ★ ASTRO ★ ÉVASION

# COSMOPOLIS

## RÉTRO

Une cuisine vintage et moderne à la fois. Son point fort, avoir osé mélanger un carrelage en terrazzo à ce papier peint très présent qui court du sol au plafond.

## ROMANCE

Guillemette Bataille, créatrice de la marque de vêtements Maison Guillemette, partage avec nous sa passion pour les brocantes et les antiquaires, les murs de couleur et le papier peint. PAR MATHILDE BILL. PHOTOS NATALIE WEISS.

**Le canapé dans lequel vous aimez vous enfoncer ?**

Plutôt un fauteuil, le Bubble de Sacha Lakic pour Roche Bobois.

**Sur quelle table on discute le mieux ?**

Une grande table, pour s'y attabler nombreux ou pour y étaler projets, idées et échantillons de tissus.

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

Sans hésiter, le modèle Traîneau Baumann des années 1960-1970.

**La boutique où vous pouvez passer la journée ?**

Les miennes ! Il y a toujours mille choses à faire, échanger avec nos clientes, les équipes...

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

Un tapis rapporté de voyage qui implique d'avoir prévu une valise pour le transporter, un peu comme un trésor que personne n'aura.

**Papier peint ou peinture ?**

J'aime les papiers peints forts et les murs de couleur. En général, on choisit de ne recouvrir qu'un mur pour créer un contraste sans étouffer la pièce.

**Votre dernier achat déco ?**

Deux lampes avec des abat-jour Zèbre de chez @spotstore.fr.

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

Un siège de théâtre en velours rouge chiné dans une brocante.

**Des rideaux pour vos fenêtres ?**

Fins dans les pièces de vie, et épais, voire occultants, dans les chambres.

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

La cuisine, avec du monde et des odeurs qui s'entremêlent et créent les meilleures conversations !

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

Je prends une photo de la pièce et je retire ou change les éléments de place jusqu'au moment où le rendu me semble « parfait » !

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

Corps à corps, au Centre Pompidou, à Paris, jusqu'au 25 mars 2024. ■

On la retrouve sur @guillemette\_bataille ou [maisonguillemette.com](http://maisonguillemette.com)



**HARMONIE**  
Dans la chambre, le mur terracotta donne le ton.



**ANIMAL**  
Lampe en bois laqué et coton, H. 47 cm, Gioia, The Socialite Family, 400 €.



**NATUREL**  
Suspension en rotin, Ø 60 cm, Maisons du Monde, 199 €.



**SENTEUR**  
Bougie Forêt profonde, coll. Maître Tseng, Trudon, 110 €.



**SCANDINAVES**  
Tables basses en noyer, Théoline, AM.PM, 429 et 579 €.

**ARTISANAL**  
Vase en faïence, H. 16 cm, Rosi Mistou, [smallable.com](http://smallable.com), 275 €.



**GRAPHIQUE**  
Tapis en laine, 80 x 140 cm, Carte postale, Mapoésie, 240 €.





**ROMANTIQUE**

Dans la cuisine, au-dessus du plan de travail, une jolie trouvaille: dans un cadre en bois doré, on a suspendu un bouquet sec.



**GREEN**

Unité de couleur pour ce salon: la bibliothèque sur mesure se fond dans la pièce.



**AUTRE TEMPS**

La cheminée ancienne est mise en valeur par la couleur forte des murs et par les accessoires d'inspiration florale disposés autour d'elle.



**ETHNIQUE**

Le tapis mexicain au-dessus du canapé apporte énormément de cachet au salon. Les meubles et accessoires sont assortis.

# Gourmand végan

4 recettes réconfortantes  
et 100 % végétales pour  
bien démarrer l'automne.

RECETTES ET PHOTOS MARIE LAFORÊT  
COORDINATION ELSA MARGOT

Ciel gris, petite forme, moral en berne? C'est le moment ou jamais de se faire plaisir avec une bonne dose de « comfort food » (à ne pas confondre avec la junkfood), des petits plats régressifs, fondants, savoureux, pour une alimentation « doudou » et réconfortante. Mais pas question pour autant de manger n'importe quoi : pour se faire du bien, on mise sur la version végane de la comfort food. Mais encore? Pour trouver des idées, on s'inspire de Marie Laforêt, la papesse de l'alimentation végane, qui nous propose pas moins de 60 recettes dans son ouvrage *Comfort Food Vegan* (éd. Solar). Voici nos quatre coups de cœur, à vous de jouer et régalez-vous!

## Crème de carotte et croûtons à la sauge

Pour 4 personnes

Pour la crème de carotte

- 8 carottes (600 g)
- 1 gros oignon
- 2 petites pommes de terre (300 g)
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 3 feuilles de laurier
- 1 l de bouillon de légumes
- 120 ml de crème de soja ou autre crème végétale

Pour les croûtons  
à la sauge

- 4 belles tranches de pain au levain ou de campagne
- 10 belles feuilles de sauge
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 2 pincées de sel
- 2 pincées de poivre noir moulu.

**Épluchez** et coupez les carottes en rondelles. Épluchez et émincez grossièrement l'oignon. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en dés.

**Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6). Coupez les tranches de pain en gros dés. Ciselez les feuilles de sauge, placez-les dans un bol, ajoutez l'huile d'olive, le sel, le poivre et mélangez. Déposez les dés sur une plaque de cuisson, versez l'huile à la sauge, chaque morceau doit être bien huilé et parsemé de sauge.

**Enfournez** pour 15 à 20 minutes, les croûtons doivent être légèrement dorés.

**Faites chauffer** l'huile d'olive dans un faitout à feu moyen-vif. Faites revenir les oignons, ajoutez les carottes et pommes de terre, mélangez, laissez cuire 1 à 2 minutes, ajoutez le laurier et couvrez avec le bouillon. Laissez cuire à feu moyen-doux à couvert jusqu'à ce que les carottes soient fondantes.

**Retirez** les feuilles de laurier. Mixez la soupe avec la crème à l'aide d'un mixeur plongeant ou d'un blender. Ajustez l'assaisonnement en sel si nécessaire.

**Servez** avec un peu de crème de soja salée légèrement citronnée et avec les croûtons à la sauge.



## Lasagnes aux courgettes grillées & ricotta végétale

### Pour 6 personnes

#### Pour les lasagnes

- 4 courgettes moyennes
- Herbes de Provence
- 1 botte d'oignons nouveaux
- 1 paquet de lasagnes sans œufs
- Levure maltée pour gratiner
- Huile d'olive, sel, poivre

#### Pour la ricotta végétale

- 500 g d'amandes émondées
- 400 g de tofu soyeux
- 400 g de yaourt de soja
- ½ c. à s. de levure maltée
- ½ c. à c. d'ail en poudre
- 1 c. à c. de sel

**Faites tremper** les amandes pendant 12 heures. Égouttez et rincez. Mixez avec le reste des ingrédients pour la ricotta. Le mélange est plus liquide qu'une ricotta, c'est normal. En cuisant, elle va prendre la texture d'une ricotta moelleuse et fondante.

**Coupez** les courgettes en longues tranches et faites-les griller des deux côtés, dans une poêle à griller, sur un gril, une plancha ou à la poêle avec un filet d'huile d'olive. Salez, poivrez et saupoudrez de pincées d'herbes de Provence lors de la cuisson. Réservez.

**Coupez** les oignons nouveaux en deux dans la longueur et faites-les griller de la même manière. Réservez. Conservez quelques tranches de courgettes grillées et d'oignons grillés pour décorer.

**Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6). Dans un plat, déposez un fond de ricotta végétale, puis alternez feuilles de lasagne, ricotta, courgettes et oignons grillés. Terminez par une couche de ricotta et saupoudrez d'un peu de levure maltée pour gratiner.

**Enfournez** pour 40 minutes. À la sortie du four, décorez avec les courgettes et oignons grillés réservés, puis servez sans attendre.



## Onion rings « PPP »

### Par personne

- 1 gros oignon (doux si possible)

### Pour la pâte à beignets

- 50 g de farine T65 ou T55
- 2 c. à s. de fécule de maïs
- ¼ de c. à c. de sel
- ½ c. à c. de poudre à lever
- ¼ à ½ c. à c. de poivre noir moulu (selon votre goût)

- 1 c. à c. de paprika (fumé si vous en avez)
- ¼ à ½ c. à c. de piment rouge en poudre (gochugaru ou piment d'Espelette)

- 125 ml de lait de soja
- Huile neutre pour la friture

**Pelez** et coupez l'oignon en grosses rondelles d'environ 5 mm à 1 cm max de large. Séparez chaque rondelle d'oignon. Retirez le germe et les morceaux trop petits (vous pouvez les conserver pour une autre recette).

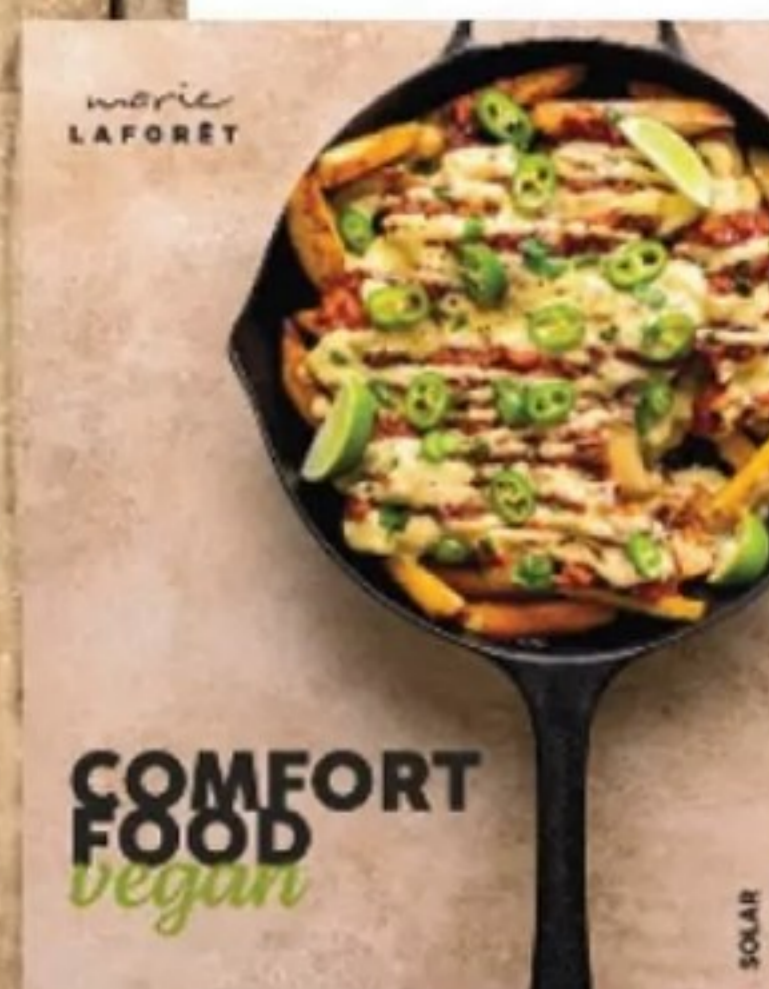
**Mélangez** dans un grand bol les ingrédients secs de la pâte à beignets, puis ajoutez le lait de soja. Mélangez au fouet pour obtenir une pâte lisse et onctueuse.

**Faites chauffer** dans une petite casserole environ 6 cm d'huile à feu moyen et vérifiez à l'aide d'un thermomètre de cuisine qu'elle est à 180 °C environ.

**Trempez** 1 rondelle d'oignon dans la pâte, secouez une fois pour laisser l'excédent couler et plongez dans le bain de friture. L'oignon doit commencer à frire et dorer. Remuez à l'aide d'une écumoire. Quand l'onion ring est bien doré, retirez du feu et placez sur une grille pour laisser l'excédent d'huile s'écouler. Goûtez, puis lancez la cuisson des autres. S'ils commencent à mettre plus ou moins de temps à cuire, vérifiez la température de l'huile et ajustez-la si besoin.

**Servez** avec une sauce yaourt aux herbes. Vous pouvez accompagner les onion rings de crudités à tremper pour un mélange de textures et de saveurs, ainsi que de quartiers de citron pour une touche acidulée.





Arancini à la courge et parmesan végétal, polenta aux cèpes et crème de tomates rôties, gaufres de patate douce garnies, aligot végétan... Dans ce livre, plus de 60 recettes 100 % végétales qui réveillent nos papilles et font du bien au corps et au cœur. Miam! *Comfort Food Vegan*, de Marie Laforêt, éd. Solar, 18,90 €.

## Pain perdu à la fève tonka

### Pour 4 personnes

- 300 ml de lait végétal
- 100 ml de crème de soja
- 2 c. à s. de fécule de maïs
- 4 c. à s. de sucre glace
- ¼ de c. à c. de fève tonka moulue ou râpée
- 2 c. à s. d'huile neutre + pour la cuisson
- 350 g de pain rassis ou passé un peu au four

**Mélangez** au fouet dans un saladier le lait, la crème de soja, la fécule de maïs, le sucre glace, la fève tonka et l'huile.

**Coupez** le pain en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur. Mettez-le à tremper dans le mélange au lait. Lorsque le pain est bien mou au cœur, il est prêt.

**Préchauffez** la poêle avec un peu d'huile à

feu moyen-vif et faites dorer les tranches de pain sur chaque côté. Pour une touche encore plus gourmande, saupoudrez d'un peu de sucre lors de la cuisson.

**Dégustez** chaud, juste après la cuisson. Pour le goûter, on peut servir avec une boule de glace sur le pain perdu et un peu de sirop. ■

## BÉLIER

21 mars-20 avril

**Aimer:** Ce mois-ci, les volontés s'affirment, mais si des clashes sont à prévoir, c'est aussi le bon moment pour faire la peau aux non-dits. À partir du 10, Vénus va encourager certains rapprochements, notamment au travail où une relation pourrait bien sortir du cadre pro.

**Réussir:** C'est une bonne période pour valoriser votre créativité et défendre vos idées. En revanche, gare au stress, surtout en début de mois, où Mars risque de mettre en lumière pas mal de tensions. Des divergences s'expriment et il sera plus facile de trouver un terrain d'entente vers le 15.

**Profiter:** D'occasions de vous exprimer.

## GÉMEAUX

22 mai-21 juin

**Aimer:** Après un début de mois aux accents passionnés, idéal pour réveiller la flamme ou s'offrir un gros coup de cœur, Vénus va se faire plus intimiste et encourager des connexions plus fusionnelles et authentiques. Une relation naissante pourrait passer un cap important à partir du 10.

**Réussir:** Le ciel vous offre une belle palette de possibilités et met particulièrement en valeur votre sociabilité. C'est une période idéale pour communiquer, vous exprimer et gagner en visibilité sur vos réseaux. Des projets ou opportunités pourraient se concrétiser vers la fin du mois.

**Profiter:** De possibilités d'évolution en général.

## TAUREAU

21 avril-21 mai

**Aimer:** Vive le frisson amoureux! Sous la haute protection de Vénus et Jupiter, votre vie sentimentale est en mode décollage. C'est la période rêvée pour démarrer une nouvelle histoire et se projeter avec l'autre. En solo, il sera fortement question de rencontre à partir du 13.

**Réussir:** La première quinzaine vous appartient, comptez sur des échanges productifs, des coups de pouce et des opportunités de vous mettre en valeur. Profitez-en pour faire le plein d'énergie positive, car à partir du 13, Mars va vous proposer de nouveaux défis et il faudra sortir vos griffes.

**Profiter:** D'une ambiance ultra-love.

## CANCER

22 juin-22 juillet

**Aimer:** Vénus et Mars sont en phase et c'est tout bénéf pour vos sentiments, votre vie sexuelle et votre confiance en vous. En quête de l'amour, du frisson de l'aventure ou déjà in love, une chose est sûre, octobre s'annonce excitant avec plein de bons moments à partager, dès le 10.

**Réussir:** Vous risquez d'être un peu sous pression pendant la première quinzaine, mais c'est pour la bonne cause, car vos efforts des dernières semaines vont commencer à payer à partir du 13, avec peut-être des opportunités d'évolution ou un coup de pouce inattendu vers la fin du mois.

**Profiter:** D'un contexte harmonieux.



## BON ANNIVERSAIRE MISS BALANCE!

**Votre année solaire.** À vous amours réinventées, nouveaux horizons et potentiel révélé, entre l'énergie transformatrice de Pluton et l'esprit pionnier de Jupiter, votre meilleure vie commence maintenant.

**Vos grands moments love.** Affûtez vos armes de séductrice en novembre, frissonnez passionnément en février/mars, explorez de nouveaux territoires en avril et août, jouez les divas en septembre.

**Vos heures de gloire.** Cultivez vos relations et défendez vos idées de novembre à janvier, osez vous démarquer en février/mars, faites décoller vos projets de juin à fin août.

PAR CAROLE VAILLANT  
ILLUSTRATION PEGGY MOQUAY

## LION

**23 juillet-23 août**

**Aimer:** Toujours sur le bel élan de l'été, le début du mois s'annonce très ouvert en termes de rencontres, d'échanges et de séduction. L'ambiance de la seconde quinzaine sera plus passionnelle, comptez sur de purs moments d'intensité fusionnelle, mais méfiez-vous de votre possessivité.

**Réussir:** Mettez sur un contexte ouvert pour communiquer à fond et briller sans vergogne. C'est aussi un bon moment pour trouver des soutiens matériels. En revanche, gare à Mars qui risque de générer pas mal de stress en encourageant les conflits ou les jeux de pouvoir à partir du 13.

**Profiter:** D'échanges inspirants.

## SAGITTAIRE

**23 novembre-21 décembre**

**Aimer:** Après un début de mois tout feu tout flamme, mais un peu dispersé, Vénus va amorcer une période plus intérieure. En couple ou en solo, vous aurez besoin de vous recentrer et ce sera le bon moment pour faire le point sur ce que vous attendez d'une relation, à partir du 10.

**Réussir:** Le contexte sera top jusqu'au 12, avec une mention très bien pour le relationnel, le travail d'équipe et la communication. En revanche, gare à une baisse de régime vers le milieu du mois. Vous risquez d'être plus fatiguée et avoir plus de mal à rebondir face aux obstacles.

**Profiter:** De réflexions constructives.

## VIERGE

**24 août-23 septembre**

**Aimer:** Chouette, Vénus arrive chez vous et s'offre en prime le soutien de Jupiter, autant dire le top pour la confiance en soi et l'amour dès le 10. À vous élans romantiques, plaisir à la louche et projets qui décollent. En quête d'une chouette rencontre : ouvrez l'œil vers le 21.

**Réussir:** C'est plutôt pas mal, tout ça. Certes, Saturne fait un peu de résistance, et contretemps, retards ou doutes insidieux ne sont pas à exclure en début de mois. Mais patience, le temps œuvre pour vous et Mars va vous filer un coup de main pour dézinguer tous les obstacles à partir du 13.

**Profiter:** D'un ciel très hot.

## CAPRICORNE

**22 décembre-20 janvier**

**Aimer:** Vénus et Jupiter créent les conditions idéales à votre épanouissement, tant sur le plan affectif qu'intellectuel. En couple, c'est une super période pour croire à vos rêves et concrétiser vos projets d'avenir. En solo, vous pourriez faire une rencontre inspirante à partir du 10.

**Réussir:** Là aussi, vous bénéficiez d'un contexte optimiste et ouvert, même si le début du mois s'annonce un peu sous pression. Plus sereine, la seconde quinzaine va vous aider à canaliser votre énergie dans la bonne direction et vous donner une plus grande liberté d'action.

**Profiter:** D'un climat love anticyclonique.

## BALANCE

**24 septembre-23 octobre**

**Aimer:** Pleins feux sur vous avec le Soleil, Mercure et Mars dans votre signe, alors pas question de faire profil bas. En couple ou en solo, c'est le moment d'exprimer vos désirs et de donner une nouvelle impulsion à votre vie amoureuse. En bonus, un début de mois particulièrement torride.

**Réussir:** Le Ciel vous exhorte à vous affirmer, vous donne de l'audace et les moyens de défendre vos idées avec conviction, ça ne se refuse pas. Ultra-moteur, le début du mois sera le bon moment pour démarrer un projet et vous pouvez compter sur des soutiens concrets à partir du 13.

**Profiter:** D'une énergie rayonnante.

## VERSEAU

**21 janvier-18 février**

**Aimer:** Comptez sur un début de mois au top, mais prévoyez des tensions à partir du 13. Vous pourriez avoir du mal à gérer des émotions un peu envahissantes, que ce soit les vôtres ou celles de votre partenaire. Mettez sur un climat ouvert au dialogue pour mettre les choses à plat.

**Réussir:** Vous pouvez compter sur des opportunités de vous démarquer, à condition de bien gérer le stress et de ne rien lâcher, car Mars vous promet une deuxième quinzaine tendue. À la carte : gros enjeux, délais urgents ou boss tyrannique. Ce qui marche : la communication.

**Profiter:** D'une porte ouverte au dialogue.

## SCORPION

**24 octobre-22 novembre**

**Aimer:** Les affaires reprennent ! Merci à Vénus qui va vous suggérer de nouveaux possibles à partir du 10. À deux, un projet qui vous semblait hors de portée pourrait s'avérer plus simple que prévu. Célib, une relation amicale pourrait avoir des développements inattendus vers le 25.

**Réussir:** Mars s'invite chez vous à partir du 13, le moment est donc bien choisi pour vous bouger et prouver que vous n'êtes pas là pour faire de la figuration. Une nouvelle collaboration professionnelle va s'avérer très productive. À tempérer : votre mordant, restez diplomate.

**Profiter:** D'ouvertures sur l'avenir.

## POISSONS

**19 février-20 mars**

**Aimer:** Avec Vénus et Saturne, l'amour, c'est du lourd, du sérieux ! Mais s'il est question de rencontre, d'engagement et de profondeur de sentiments, le milieu du mois risque également d'amener son lot de doutes ou de frustrations. Patience, tout va se décanter à partir du 20.

**Réussir:** Plus d'énergie, de mordant, d'assurance : Mars vous met le turbo. Voilà une bonne période pour défendre vos idées ou vos intérêts, dénicher des soutiens et donner un vrai coup de boost à tous vos projets, à partir du 13. En bonus, des collaborations stimulantes et productives.

**Profiter:** D'un climat dynamique et motivant.

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



**LES FLAMANTS ROSES**  
HÔTEL\*\*\*\* APPARTHÔTEL . RESTAURANT . THALASSO-SPA

**1 séjour pour 2 personnes à l'hôtel thalasso Spa les Flamants Roses\*\*\*\* à Canet-en-Roussillon**

2 nuits en demi-pension et 2 demi-journées en cure de remise en forme. Situé en bord de mer avec accès direct à la plage Les Flamants Roses\*\*\*\* est un paradis les pieds dans le sable, la tête dans l'azur méditerranéen. Une décoration naturelle et chic, ses piscines et ses soins font de cet endroit une véritable parenthèse de détente enchantée. [hotel-flamants-roses.com](http://hotel-flamants-roses.com) (Valeur: 1650 €). Code: **COSMO41**



**10 pass de 2 entrées au Salon du chocolat de Paris 2023**

C'est LE rendez-vous des becs sucrés à ne pas manquer. Pour sa 28<sup>e</sup> édition, le Salon du chocolat de Paris vous propose, du 28 octobre au 1<sup>er</sup> novembre prochains, de participer à un véritable festival de la gourmandise! Tentez votre chance et gagnez deux places pour partir à la rencontre des plus grands maîtres chocolatiers et chefs pâtisseries du monde entier! [salon-du-chocolat.com](http://salon-du-chocolat.com) (Valeur: 32 €). Code: **COSMO42**

**5 romans L'Affaire du siècle, de Mariah Fredericks**

L'enlèvement qui a bouleversé l'Amérique! À travers la fiction et le regard de la nourrice du fils du célèbre aviateur Charles Lindbergh, Mariah Fredericks nous fait redécouvrir l'une des affaires les plus médiatisées des années 1930. Parution aux éditions 10/18 le 21/09/2023, lisez. [com/1018](http://com/1018) (Valeur: 16,90 €). Code: **COSMO40**



**KitchenAid**

**1 set petit déjeuner KitchenAid**

Un set au design vintage et intemporel, dans la superbe couleur Macaron Pistache, pour préparer de bons petits déjeuners colorés et vitaminés pour cette rentrée! La bouilloire Artisan permet l'obtention d'un thé parfaitement infusé grâce à sa jauge et son réglage précis de la température de 50 °C à 100 °C. Le grille-pain Artisan, tout automatique, quant à lui, fait tout à votre place avec son capteur automatique pour abaisser et relever vos toasts, et son maintien au chaud trois fois d'affilée sans lever le petit doigt. [kitchenaid.fr](http://kitchenaid.fr) (Valeur 578 €). Code: **COSMO43**

Règlement disponible dans son intégralité sur Internet : <http://gagnants.marieclaire.fr/reglement.html> ou sur simple demande écrite à GMC Media - Sophie LEBAS - 9 place Marie-Jeanne Bassot, CS 50230, 92593 Levallois-Perret cedex, en précisant nom du jeu + nom + numéro du magazine. Jeux ouverts du 04/10/2023 au 31/10/2023. SMS + 0,75 € par envoi + prix d'un SMS x 4. Gagnants désignés en Instants Gagnants, sauf COSMO43 jeu par tirage au sort. Un seul gagnant par foyer (même adresse). Les informations demandées sont indispensables au traitement des participations aux jeux proposés par MARIE CLAIRE ALBUM et sont transmises aux prestataires logistiques ainsi qu'aux marques partenaires des Jeux. À défaut, ladite participation ne pourra être prise en compte. Le participant dispose des droits d'accès et de rectification. Liste des gagnants sur <http://gagnants.marieclaire.fr/gagnants.html>



PAR SOPHIE LEBAS

DR. PHOTOS NON CONTRACTUELLES. PRIX DONNES À TITRE INDICATIF.

# 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

oui, je m'abonne, je choisis mon offre :

**2 ANS À COSMOPOLITAN (22 n°)**  
**= 46,80 € AU LIEU DE 55€\*** 594P0S2

**1 AN À COSMOPOLITAN (11 n°)**  
**= 25 € AU LIEU DE 27,50€\*** 594P0S1

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

**PAR INTERNET** (site officiel d'abonnement)  
**magazines.fr** avec le code express **594WP1**

**PAR QR CODE**



**PAR CHÈQUE** (libellé à l'ordre de COSMOPOLITAN)  
Complétez et retournez votre bulletin sous enveloppe non affranchie avec votre règlement à :  
COSMOPOLITAN - Service Relation Client  
Libre Réponse 56389 - 93309 Aubervilliers Cedex

## MES COORDONNÉES

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

Prénom : \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Offre valable en France Métropolitaine. Photos non contractuelles. Pour l'étranger, veuillez nous consulter. Les informations collectées sont destinées à la société Marie Claire Album SAS. Elles sont collectées et utilisées à des fins de traitement et de gestion de votre abonnement. Le cas échéant, votre adresse mail sera utilisée pour suivre votre abonnement et vous envoyer les communications dont vous bénéficiez en tant qu'abonné(e). En application de la réglementation en vigueur, vous disposez des droits d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition, à la portabilité des données et à la limitation des traitements. Pour exercer vos droits, veuillez contacter le Groupe Marie Claire (GMC) par mail à dpo-mc@gmc.tm.fr ou par courrier à Groupe Marie Claire-DPO - 9 Place Marie Jeanne Bossot 92300 Levallois-Perret, en justifiant de votre identité. Vos données postales sont susceptibles d'être transmises à nos partenaires commerciaux. Si vous ne le souhaitez pas, merci de cocher cette case ou de nous en informer à l'adresse ci-dessus. Pour toute information complémentaire, consultez notre Politique de Confidentialité sur notre site [magazines.fr](http://magazines.fr)

# CALENDRIER DE L'AVENT COSMOPOLITAN

## SUBLIME POUR L'HIVER

62,99 €

— AU LIEU DE —

337,90 €  
SOIT .81% DE REMISE



- 12 SOINS VISAGE ET CORPS
- 5 PRODUITS DE MAQUILLAGE
- 2 SOINS CHEVEUX
- 5 PRODUITS LIFESTYLE

24  
PRODUITS  
BEAUTÉ &  
LIFESTYLE VIA CE QR CODE



EN EXCLUSIVITÉ SUR :  
**MY BEAUTY  
FACTORY.**

NOS MARQUES

AKANE  
BIO

KD

académie  
scientifique de beauté

oOolution

Cheerz

CHOCOLATERIE  
MONBANA

PAULA'S  
CHOICE  
SKINCARE

TEOXANE

FOREO  
SWEDEN

Lanolips

BERNARD  
FOREVER

Polaar  
savon à la menthe arctique

URIAGE  
EAU THERMALE

Merci  
Handy

REN  
CLEAN SKINCARE

atws.

HIGH ON LOVE

LAST

Fragonard  
PARFUMS

nailmatic

powder

adopt

technic

APIVITA  
NATURAL COSMETICS

# COSMOPOLITAN

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

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

## Abonnements Cosmopolitan

Service abonnements: 127, rue Charles-Tillon,  
93300 Aubervilliers. Tél. 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. Règlement en provenance de l'étranger exclusivement par mandat international libellé en euros. Aucun envoi n'est fait contre-remboursement.

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

**Prix de vente au numéro, France: 2,50 € TTC**

**Belgique:** 2,90 €. Agence et Messageries de Presse, 1, rue de la Petite-Île. Bruxelles, 7. C.C.P. Bruxelles 416-69. SBPP s.a., Telecomlaan 5-7, 1831 Diegem. Tél. 02/776 26 40. CCP 000.000.6624.

**Luxembourg:** 2,80 €. Messageries Paul Kraus, 11, rue C. Plantin, Case postale 2022, Luxembourg.

**Suisse:** FS 5,70. Le Kiosk. Hofackerstrasse 40, Muttenz 4132. Naville, 38-42, av. Vibert CH-1277. Carouge-Genève Schmidt Agence S.A., Sevogelstr., 34, Bâle 5.

**Canada:** \$C 6,30. Messageries de Presse Internationale Inc., 8155 rue Larrey, Montréal, H1J 2L5.

**Autriche:** 4,50 €. Morawa & Cie, Wollzeile 11, Vienne.

**Portugal:** 3,50 €. INP International News Portugal, rua da Republica da Coreia, N° 34 - Ranholas - 2710 - 460 Sintra.

Cosmopolitan (USPS # 008-926) is published monthly for \$77 per year. Periodical postage paid at Champlain, N.Y., and additional mailing offices. Postmaster: send address changes to IMS of New York, PO Box 1518, Champlain, N.Y., 12919-1518. For details, call IMS 1 800 428 3003.

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

Directeur de la publication  
**Arnaud de Contades**

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

Numéro de commission paritaire 0324 K 84 386  
(T.V.A. 2,10 %). Dépôt légal 4<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.

DR

## 3 BONNES RAISONS DE S'OFFRIR UNE NUIT EN BIVOUAC À INARA CAMP AU MAROC



### 1 VIVRE UN RÊVE ÉVEILLÉ

On se croirait sur la Lune. En plein désert d'Agafay, à seulement trente minutes de l'aéroport de Marrakech, ce bivouac cinq étoiles nous plonge dans un décor à peine croyable au milieu des dunes, avec le sommet du Toubkal en toile de fond. Le temps d'une nuit ou d'un dîner à l'espace restaurant, on vient y admirer les plus beaux levers et couchers de soleil.

### 2 DORMIR SOUS LA TENTE

On découvre le secret d'une nuit de camping réussie: une tente déjà montée, magnifiquement décorée et ultra-solide, ouverte sur une terrasse avec une vue à couper le souffle, un lit king size, et des voisins tellement loin qu'on les devine à peine. En hiver, un poêle à bois réchauffe l'ambiance. On pourrait vite s'habituer à cette nouvelle vie nomade.



### 3 FAIRE LE PLEIN DE VIDE

Avant de retrouver le monde des humains, on réserve la plus magique des excursions: une virée en quad 4x4 pour traverser le désert au milieu des montagnes de l'Atlas. Une plongée dans l'instant présent et le défilé de l'horizon, ponctuée par un délicieux pique-nique au milieu de nulle part.

**J'Y VAIS!**

Infos et réservations  
sur [inaracamp.com](http://inaracamp.com)

# Cosmo & Co

Par Anna Taverla

## Source naturelle

Pépité beauté en vue ! La crème **Grand soin Hydra Végétal** d'**Yves Rocher** s'appuie sur les vertus de l'Edulis, une plante capable de stocker de l'eau dans ses cellules. Les chercheurs ont donc mis au point l'eau cellulaire d'Edulis pour hydrater l'épiderme et limiter l'évaporation de l'eau. Un produit multi-usage à utiliser en crème de jour, de nuit et même en masque de nuit. [yvesrocher.com](http://yvesrocher.com)



## Idée givrée

Pour hydrater et redonner de l'éclat à notre peau assoiffée, on opte pour **Diabolique glaçon**, une gelée cristalline infusée de petits glaçons. Cet hydratant pour le visage made in **Garancia** est composé de taurine végétale marine et de deux acides hyaluroniques. Un complexe qui permet de nourrir chaque couche de l'épiderme et de booster l'énergie des cellules. Notre bonne mine résiste au stress, à la pollution et aux nuits courtes ! 35,80 € le tube de 40 g sur [garancia-beauty.com](http://garancia-beauty.com)



## Une rentrée sereine

Pour une rentrée en toute sérénité et donner une réponse face au stress, **Biocodex** lance la nouveauté **Symbiosys® Sérénitas™**. Ce complément alimentaire est la solution à intégrer à sa routine anti-stress. Il est composé d'une souche probiotique, de safran et de vitamine B6. Ces deux derniers actifs sont reconnus pour leur rôle dans le bien-être émotionnel et dans le bon fonctionnement du système nerveux. Programme de 1 mois - 30 gélules, 19,90 €.



## Trois en un

Notre routine beauté s'enrichit grâce à la pâte secrète 3 en 1 imaginée par les laboratoires **Embryolisse**. Elle s'utilise de trois façons : on peut l'appliquer au quotidien pour purifier le visage, en masque anti-brillance pour réguler notre peau ou en soin ciblé pour éliminer les boutons. Sa formule toute douce, composée de Curcuma Bio, d'argile jaune et de poudre de pois chiche, améliore la qualité du teint. 18,50 € sur [embryolisse.fr](http://embryolisse.fr)



## Bulles de plaisir

La **Maison Charles de Cazanove** dévoile une nouvelle cuvée : le **champagne Senses**. Ce Blanc de Noirs, à la fois fruité et intense, met tous nos sens en éveil. Grâce à une sleeve thermosensible, la bouteille change de couleur au contact du froid. On admire les bulles pétiller dans la coupette avant de trinquer et de les laisser chatouiller notre palais. Santé ! [champagnedecazanove.com](http://champagnedecazanove.com)

## Passer crème

La crème **Nivea Soft** est un incontournable de la trousse de toilettes. Elle s'adapte à toutes les peaux, pénètre rapidement et laisse une sensation de fraîcheur sur notre peau. On l'applique sur le visage, le corps et les mains pour retrouver un maximum de souplesse et de douceur. Cet automne, Nivea Soft s'offre un relooking en édition limitée. Pour découvrir ce nouveau design, rendez-vous sur [nivea.fr](http://nivea.fr)



## Trop frais !

**MayTea** nous régale tout en nous désaltérant avec une nouvelle recette à la menthe. Cette boisson, toujours faible en calories et sans arômes artificiels, dévoile pourtant un goût fruité. Hop, on lève notre verre à cet équilibre parfait entre la fraîcheur de la menthe et l'authenticité d'une infusion aux feuilles de thé. 1,99 € la bouteille.



## Rester en forme

Il est temps de se préparer à l'entrée dans l'hiver. On fait le plein de vitamines D en suivant la cure **UVE D3 400UI** et **800 UI** des laboratoires **Crinex**. Ces comprimés orodispersibles boostent notre système immunitaire et nous apportent toutes les forces nécessaires pour affronter le froid et les journées qui raccourcissent. Bye-bye le rhume et la dépression hivernale ! [crinex.fr](http://crinex.fr)





## L'affaire est dans le sac

Pomme, cassis, framboise ou kiwi : on prolonge l'été avec des sacs aux coloris pop et frais. En plus de mettre un coup de boost à notre moral, ils illuminent nos looks pour une allure 100% vitaminée. On flashe sur le format mini, le plus tendance de la saison, et qui se mixe à tous nos styles.

**Paul Marius, Collection Sorbet**, Madeleine XS, 145 €.



## Un sérum tout-terrain

Avoir de l'acné passé 30 ans, ça peut faire rager. Heureusement, les laboratoires **Bioderma** ont pensé à tout avec un soin triple action qui soigne les boutons, les pores dilatés et lutte contre l'apparition des premières rides. Si, si, c'est possible ! Et ce produit miracle convient à toutes les routines skincare. **Sébium Sérums** de Bioderma, 29,30 € les 30 ml.



## Une chevelure de sirène



Vous voulez une crinière wavy comme si vous reveniez de la plage ? Ou bien une cascade de belles boucles ? Ou des frisettes pour une frimousse à croquer ? Le fer à coiffer **Style Wand** de chez **Mermade Hair** offre toutes ces possibilités et sans endommager nos cheveux grâce à des embouts en céramique ionique. On fonce ! 129 €.



## Vroum vroum

On grimpe à bord de la nouvelle **Renault Clio E-Tech full hybrid** qui nous emmène partout et sans polluer grâce à son moteur hybride 145 chevaux qui offre jusqu'à 80% de conduite électrique. Avec son design élégant et sportif, on profite de 900 kilomètres d'autonomie pour partir en week-end à la mer. Go ! [Renault.fr](http://Renault.fr)

## Beauty by night

Ce sérum **Shiseido** agit la nuit, pendant que l'on dort et que nos cellules se régénèrent. Grâce à une technologie pionnière, le concentré **Vital Protection** renforce le système antigravité de la peau et soutient son auto-régénération nocturne. On se réveille la mine reposée, comme si on revenait de deux semaines de vacances. 170 € les 40 ml.



## Des soins pour toutes

Le laboratoire dermatologique **Avène** s'engage en oncologie et auprès des malades touchés par le cancer. Comment ? En développant une gamme de produits qui aident à soulager la sécheresse cutanée, les radiodermites et les séquelles liées à la cicatrisation. Un soutien dermato 100% apaisant et réconfortant. Plus d'info sur [eau-thermale-avene.fr](http://eau-thermale-avene.fr)



## La beauté à l'état pur



Chez **Essenka**, la beauté est indissociable du bien-être et la marque en a fait son cheval de bataille. Avec ses soins naturels et ses signatures olfactives uniques, les produits agissent autant sur la peau que sur nos émotions pour un sentiment de détente et de douceur absolu. On craque pour la crème **Cocoon** qui hydrate et procure une sensation énergisante. 24,90 € les 50 ml.



## À l'américaine

Chez **Steve Madden**, on trouve la crème de la crème des tendances pour se chausser mais aussi s'accessoiriser sans faire de fashion faux pas ! On craque pour le trend **90's nostalgia** avec des sneakers à plateforme et la mouvance « dominatrix » avec des cuissardes et bottes à talons hauts. On retrouve tous les modèles sur [stevemadden.fr](http://stevemadden.fr)

# ... mon premier cheveu blanc

Entre le jour où j'ai proposé ce sujet et celui où je l'écris, quatre de plus ont poussé.

PAR CHLOÉ PLANCOULAIN



Le cheveu blanc n'est pas un problème en soi. C'est « juste » une marque du temps qui passe, un tout petit détail pour vous, mais pour moi ça veut dire beaucoup, dans cet ordre : il est définitivement trop tard pour envoyer ma cassette à *Graines de star*, je n'atteindrai jamais 1,72 m, je resterai à 1,71 et demi, et je suis trop vieille pour Leonardo DiCaprio.

## Les garder ou les planquer ?

J'ai suivi mon ex-belle-mère dans sa transition. Après trente ans de colorations, le verdict du coiffeur est tombé comme un couperet : « Vos cheveux sont morts. » Être chauve ou être blanche, elle a choisi, mais il lui a fallu deux ans de pousse pour arriver à un blanc harmonieux. Entre-temps, elle a dû assumer un cheesecake base chocolat topping vanille sur la tête. Si je veux m'éviter le même scénario, ça commence aujourd'hui. Mais la tentation est partout : « Commence par des mèches », me conseille une amie. Une autre a réglé le problème de manière radicale : elle s'est teinte en blanc direct, « comme ça, c'est fait, et on ne m'en parle plus ». Je trouve un bon compromis : j'arrache les cinq fauteurs de troubles, on verra plus tard... Ils repoussent en deux semaines, drus comme des poils de brosse de WC.

## Activiste malgré moi

Avec les hommes, là-dessus non plus, on n'est pas égaux. Chaque nouveau cheveu blanc sur le crâne de mon amoureux le rapproche de George Clooney. Depuis le premier, on le rassure : « Un cheveu qui blanchit est un

cheveu qui ne tombera pas ! » Aucun magazine, aucun ami ou membre de sa famille, ni même aucun coiffeur ne lui a conseillé « un petit balayage discret ». Choisir de ne rien faire quand on est une femme, c'est un acte politique, mais moi, je n'ai pas envie de me justifier de voter « blanc ». Je comprends celles qui achètent la paix – 60 € de coiffeur par mois – pour éviter les questions et les regards. Mais avec le même budget annuel, je préférerais m'acheter une guitare. J'ai une idée : et si on nous laissait tranquilles, pour recentrer le débat sur les chaussettes dans les tongs ou le retour de la coupe mulet ?

## Un pas vers la sagesse

Je me prépare pour la prochaine étape, prévenue par une collègue de la rédac dont je protégerai l'anonymat parce qu'elle n'est pas du genre à partager son intimité à haute voix un lundi matin dans l'open space : « Le premier poil blanc sous la culotte, celui-ci, il fait vraiment mal... » Quand l'angoisse monte, je me rassure en pensant à ma tante Chantal. Grisonnante dès 25 ans, elle a toujours assumé le poivre et sel avec classe. Elle est décédée jeune, avant d'être entièrement blanche, et alors que je m'interroge devant le miroir, je l'entends me souffler : « Les cheveux blancs, c'est la preuve que tu es vivante. Profite. » Je pense à un autre grand sage de notre temps : Orelsan. Dans le documentaire qui lui est consacré, on découvre que ses premiers cheveux blancs ont débarqué juste avant qu'il n'explode dans les charts. Je suis peut-être moi aussi à quelques cheveux blancs de l'Olympia... C'est Leonardo DiCaprio qui va s'en mordre les doigts ! ■

# Découvrez une collection D'ESPRESSOS GOURMANDS



DES ESPRESSOS DOUX AUX SAVEURS  
VANILLE, Caramel ET CHOCOLAT

# GUERLAIN

PARIS



## AQUA ALLEGORIA

FORTE

LA NOUVELLE COLLECTION INTENSE



PLUS DE 90% D'ORIGINE NATURELLE\*