

SEP M
TOP
ventes

COSMOPOLITAN

JUILLET 2023

SEXE

C'est (vraiment)
mieux à 35 ans

CHALLENGE

Premières
vacances
avec mon
nouveau
mec

INCOGNITO

10 bonnes
raisons
de rester
anonyme

SE RECONNECTER À SOI-MÊME

Et remettre le plaisir au centre de sa vie

RÉVÉLATION

Ça, ils l'ont
appris en
devenant papa

BEAUTÉ

4 make-up
pour une
soirée d'été



mon parfum
de voyage

MIAM!

Les nouveaux
poke bowls

TÉMOIGNAGE

J'ai survécu
à un naufrage

www.cosmopolitan.fr

L 13308 - 591 - F: 2,50 € - RD



L'Oréal - SA, intervenant en qualité de locataire-gérant - 47 avenue des Champs-Élysées - 75008 Paris - RCS 339 032 012 100 - Classe sociale : 14 rue Royale 75008 PARIS

WILLOW SMITH MUGLER.FR

MUGGLER

ALIEN

G O D D E S S
S U P R A F L O R A L E

NOUVEAU



SOMMAIRE

JUILLET



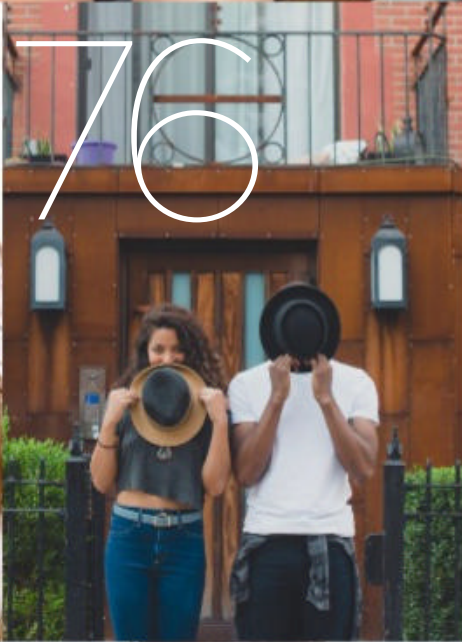
65



74



80



76



88



88

Magazine

- 65 ON SE RECONNECTE À SOI-MÊME**
Trouver du plaisir dans tout ce qu'on fait, c'est notre goal du mois de juillet ! On fait sauter nos barrières, on oublie les rabat-joie et on se recentre sur nos sensations.
- 70 NOS PREMIÈRES VACANCES ENSEMBLE : MODE D'EMPLOI**
On est contents, on est heureux, on est amoureux. Mais ce n'est pas une raison pour faire n'importe quoi.
- 74 PAROLES D'HOMMES : ÇA, JE L'AI APPRIS EN DEVENANT PAPA**
Ils ont trouvé des réponses à des questions qu'ils ne s'étaient jamais posées.
- 76 JE SUIS NULLE EN DRAGUE**
La drague, c'est tout un art... On a appelé une love coach à la rescousse : elle nous livre conseils et idées pour se rappeler que la séduction est avant tout un jeu.
- 80 DIX BONNES RAISONS DE RESTER ANONYME**
Tout le monde veut son quart d'heure de gloire ? Pas moi.
- 82 SEPTIÈME CIEL : FAIRE L'AMOUR, C'EST MIEUX À 35 ANS**
Il paraît que le sexe, c'est comme Brad Pitt. Ça vieillit bien.
- 86 HISTOIRE VRAIE : J'AI SURVÉCU À UN NAUFRAGE**
Depuis deux mois, Laura est coiffeuse à bord d'un bateau de croisière de luxe. Ce soir-là, pas de fête avec les autres membres d'équipage. Comme s'ils pressentaient que quelque chose tournerait mal.

Mode

- 88 DISCO QUEEN**
Robe irisée, pantalon à sequins ou combi lamée : sous le soleil, on ne verra que nous.

Beauté

- 100 FAUT QUE ÇA BRILLE !**
Pour se faire remarquer, go sur les couleurs en aplat et les paillettes en nuage. La meilleure façon, aussi, de révéler son glow.
- 100 SILLAGES DE VOYAGE**
Les parfums d'été parcourent le monde et impriment la peau, sans jet lag ni fuseau horaire, par le seul pouvoir de l'imagination. Prête pour le décollage ?



106



16

118

103



34



44

JE M'ABONNE À COSMO!
 PAR INTERNET
WWW.MAGAZINES.FR/COSMOPOLITAN
 PAR TÉLÉPHONE
 01 84 888 222
 (prix d'un appel local)
OFFRES D'ABONNEMENT
 PAGES 110 ET 119.



42



21



Notre couverture

Katharina, agence Women Management, est photographiée par Bruno Barbazan. Réalisation Vanessa Coquet. Assistant photo Vincent Thomas. Assistante styliste Clémence Caurette. Coiffure et maquillage, Cyril Lanoir, agence Wise&Talented. Merci à l'Hôtel Fairmont Royal Palm de Marrakech, 1001Productions, 1001-prods.com et Inara Camp, inaracamp.com. Blouson H&M, maillot de bain Eres, b.o. De Bonfils Lavernelle, bracelets Uncommon Matters.

Rubriques

- 8 ÉDITO
- 10 MAKING OF
- 12 CONFESSIONS
- 14 RENCONTRE
- 16 COSMOLISTE : ÇA, JE NE LE FAIS QU'EN ÉTÉ
- 17 AUDACIEUSE
- 19 COSMO NEWS
- 20 COSMOSCOOPS
- 26 LIRE À TOUT PRIX
- 27 MOOD BOOK
- 28 TCHIN TCHIN : GAËLLE PRUDENCIO
- 30 LE CHOUCYOU : ISAAC DESSAUX
- 32 #8MARS
- 34 CONNECTÉE
- 36 AGIR
- 38 OLYMPE

- 41 COSMO STYLE
- 42 SAPÉE COMME...
- 43 À NOS PIEDS
- 44 ENVIE DE...
- 45 CONTE DE FÉES
- 46 BATTLE
- 47 SECONDE MAIN
- 48 BABY SHOWER
- 49 COSMO BEAUTÉ
- 50 LA RÉPONSE
- 52 PARFUMS
- 56 SCOOPS BEAUTÉ
- 58 CHEVEUX
- 60 MAKE-UP
- 62 GREEN ANGEL
- 111 COSMO PLUS
- 112 ROADBOOK : KENYA
- 116 DÉCO : VÉGÉTAL
- 120 À TABLE!
- 124 HOROSCOPE
- 126 JOUEZ ET GAGNEZ
- 127 ÉVASION
- 130 MOI ET... LE BAL DES POMPIERS

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

President Hearst Magazines: Debi Chirichella. Senior Vice President/Editorial and Brand Director: Kim St. Clair Boddien. 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. Slovénie. Sri Lanka. Taiwan. Ukraine. États-Unis. The trademark and trade name Cosmopolitan is owned by Hearst Communications, Inc. This edition is published and distributed monthly by Marie Claire Album SAS by permission of the Hearst Communications, Inc., New York, United States of America. © Copyright 2023 The Hearst Communications, Inc.

Dans l'édition France métropolitaine: sur les formats classique et poche, dans la région Île-de-France, un cahier de 8 pages Édition parisienne, entre les pages 130 et 131. Sur le format classique partiel, uniquement en kiosque, un encart broché de 4 pages Osez le Centre-Ville dans la région PACA et la Corse, et un encart broché de 2 pages Osez le Centre-Ville dans les régions Rhône-Alpes, Occitanie et Hauts-de-France (59-62-80), entre les pages 130 et 131. Dans le format classique uniquement, un encart broché Kenzo avec sentsceal entre les pages 26 et 27. Sur le format poche partiel, un échantillon L'Oréal Professionnel collé manuellement sur sa page de publicité p. 59. Pour la vente au numéro suisse uniquement, un encart jeté Edi Group dans le format classique.

COSMOPOLITAN

QUEL EST
VOTRE SPOT
PRÉFÉRÉ
EN ÉTÉ?

«Les banquettes douillettes de la terrasse du bar L'Escale. C'est à Porto Pollo, en Corse, et c'est topissime. Mais chut...»

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

«La cuisine drômoise de Mamie Lucette, avec l'odeur de ses tomates farcies qui mijotent au four.»

Directrice artistique
Isabel Alves.
Rédactrice en chef adjointe print
Chloé Plancoulaine.

Rédactrice en chef adjointe digital
Guillemette Derooy (Guillemette Derooy El).

«La maison des copains.»

Rédaction

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

Beauté

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

Mode

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

Directrice photo

Laurence Panelay (86 81).

Maquette

Frédéric Engel, chef de studio (86 94).

Secrétariat de rédaction

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

Ont collaboré à ce numéro

Mathilde Bill, Mathilde Effosse, Marie Henrio, Sarah Agricole, Camille Anseaume, Marinette Lévy, Laure Roger-Malek, Florence Trédez, Carole Vaillant, rédactrices. Marthe Pilven, secrétaire de rédaction. Sandrine Cassagne, Stéphanie Ponge-Pécourt, graphistes. Clémence Caurette, Clémence Guillerm, stylistes mode. Hélène Mazières, casting et production (87 37).

Cosmopolitan.fr

Mélanie Bonvard, Marion Dos Santos Clara, Charlotte Darnige, Victoria Lasserre, Ludvine Olives, Élise Poirer, rédactrices. Marie Moreau, éditrice Snap. Marjorie Perroux, social média manager. Claudia Mayniel, chargée de marketing et partenariats.

«La sublime plage des Estagnets à l'Almanarre, idéale pour un petit bord de windsurf.»

«Une crique isolée sur l'île du Frioul, chez moi, à Marseille ☀️»

«Les rivières de l'Ardèche.»

«La plage de la Paracou aux Sables-d'Olonne.»

«Une calanque top secrète à Marseille. C'est sport pour y accéder, mais ça vaut le coup!»

«N'importe quel transat au bord de n'importe quelle piscine!»

«Mon bar de plage chouchou: Ré glisse, sur l'île de Ré.»

«Sous le soleil costarmoricain.»

Publicité: GMC Média
Directrice exécutive de la Régie: Anouk Kool.
Directrice commerciale Brand: Claire Schmitt.
Directrice clientèle et Brand developer: Cécile Planchot.
Responsable planning: Christine Podestà-Chenevière.
Direction commerciale pôle Agences et ADV: Anne Caroline de Stoppani (87 57). Responsable Trading Senior: Caroline Spiess (80 41). Responsable Trading: Annabelle Comin (89 17). Responsable Trading Programmatique: Anca Maria Ardélean (85 36).
Coordination commerciale: Géraldine Verhage (85 25).
Directrice Administration des ventes: Daphné Roca (84 56).
Directrice service planning: Marie-Christine Sourimant (88 41).

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

Directrice des opérations
Valérie Meyer.

Fabrication

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

Communication/Relations extérieures

Agence Chupa Renié Communication, chupa@chuparenie.com.

Export, Copyright et Diversification

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

Marie Claire Diffusion

Dominique Darçon-Dubezin, directrice de la diffusion. David Belkowsky, 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).

«Sous le soleil brûlant de Zanzibar.»

«Masque et tuba dans les calanques corses.»

Directeur de la publication
Arnaud de Contades.

Hydrate et protège.

98% trouvent leur peau plus résistante*.

BIO-FERMENT
D'ALOE VERA
+ ACIDE
HYALURONIQUE



©2023 Clinique Laboratories, LLC

Emilia Clarke
Ambassadrice de la marque

MOISTURE SURGE™ 100H SOIN AUTO-REHYDRATANT 30ML - 24 €**

*Test consommateur sur 110 femmes après une semaine d'utilisation.

**Prix Public Indicatif.

CLINIQUE

ÉDITO

Destination plaisir



Il y a quelques semaines, pendant un long week-end ensoleillé, je retrouve ma bande d'amis pour un anniversaire géant au bord de l'océan. À l'heure de l'apéro, nous voilà tous assis en rang d'oignons au sommet d'une dune, un verre à la main, les cheveux collés par le sel, le sable doux sous les pieds nus. Entre deux éclats de rire, je me dis : « Garde bien ce moment gravé

dans la tête. » Parce que c'est du bonheur à l'état pur. Ici et maintenant, je ne pense à rien d'autre. L'appart en bordel, le boulot qui s'accumule, les soucis qu'on mâchouille comme un vieux chewing-gum : oubliés. Cette joie entière, pleine, simple, on se l'autorise rarement, comme si on la réservait à certains instants. La bonne nouvelle, c'est qu'on peut décider de la remettre au centre de sa vie. Ne pas l'envisager comme une récompense, mais la saupoudrer un peu partout chaque jour, de la douche du matin à la série-canapé du soir. C'est vrai, ça ne va pas de soi – surtout pour les femmes, toujours titillées par une pointe de culpabilité dès qu'il s'agit de penser à elles. Mais avec un peu d'entraînement, on y arrive. Ce mois-ci, p. 65, on vous propose d'identifier ce qui vous fait du bien et de vous y connecter pour rester en phase avec vous-même, tout le temps. Vous allez voir, ça change la perception du quotidien. La preuve avec mon amie Caro, qui a organisé cet anniversaire pour son homme avec une dose d'énergie hallucinante, et qui sait profiter de la vie comme personne, malgré les coups durs. Comme elle, je vous souhaite de savourer chaque petit moment de joie. Cet été, faites des réserves de bonnes ondes, prenez le temps de vivre et de ressentir, pour que le plaisir devienne votre nouvelle boussole.

ELSA MARGOT, RÉDACTRICE EN CHEF

RETROUVEZ-NOUS



TOUS LES MOIS

→ Sur l'appli :
Cosmopolitan Magazine France

TOUS LES JOURS

→ Sur l'appli :
Cosmopolitan France

→ Sur le site :
cosmopolitan.fr

 @cosmopolitan_fr

 cosmopolitan

 @cosmopolitan_fr

 facebook.com/cosmopolitan.fr

 pinterest.com/cosmopolitanfr

DR

Nos cheveux,
notre histoire.

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



SEPHORA COLLECTION SHAMPOING FORTIFIANT

On aime le rendu doux et brillant,
des racines à la pointe grâce
à ce shampoing à 93 % d'ingrédients
d'origine naturelle.

9,99 € / 300 ml
6,99 € / 100 ml



AVEDA SÉRUM CHEVEUX RÉPARATEUR DE NUIT BOTANICAL REPAIR™

On aime ce sérum à la formule
légère qui imite les bénéfices d'une
taie d'oreiller en soie : empêcher
les dommages et les frictions sur les
cheveux pendant le sommeil pour une
réparation intense.

49,90 € / 100 ml



HAIR RITUEL BY SISLEY L'HUILE PRÉCIEUSE CHEVEUX

On aime l'association d'huiles de fruit
de la passion, karité, graines de coton
et moringa pour une chevelure douce,
souple et soyeuse.

94,00 € / 100 ml



OLAPLEX SHAMPOING SEC N° 4D

On aime
ce shampoing sec
aux actifs détoxifiants !

11,96 € / 100 ml



1

1. SESSION STRETCHING

T'inquiète pas, Andrea, nous non plus, on n'est pas capable de toucher nos pieds.

2. PHOTO SUR COURT

Andrea, top model, préfère taper la pose que se mettre au tennis. On l'encourage: « Waouh, trop canon! »

3. STRATÉGIE PAYANTE

Pour réussir le shooting du siècle, Bruno, photographe, explique son plan: « Toi, tu te postes là et tu attends mon "Go". »

4. COUP DE VENT

Vincent, coiffeur, agite un sèche-cheveux pour peaufiner l'allure de star de notre mannequin, Sophie.

5. SORTIE NOCTURNE

L'équipe se réunit pour un shooting by night. On reste bien groupés, hein.

6. FILLE RAYONNANTE

Le teint frais et les cheveux coiffés en soleil, Aurélie, notre mannequin, est renversante.

7. AU TOP

Perchée sur des Louboutin, Aurélie a pris 15 cm.

8. BIEN VU

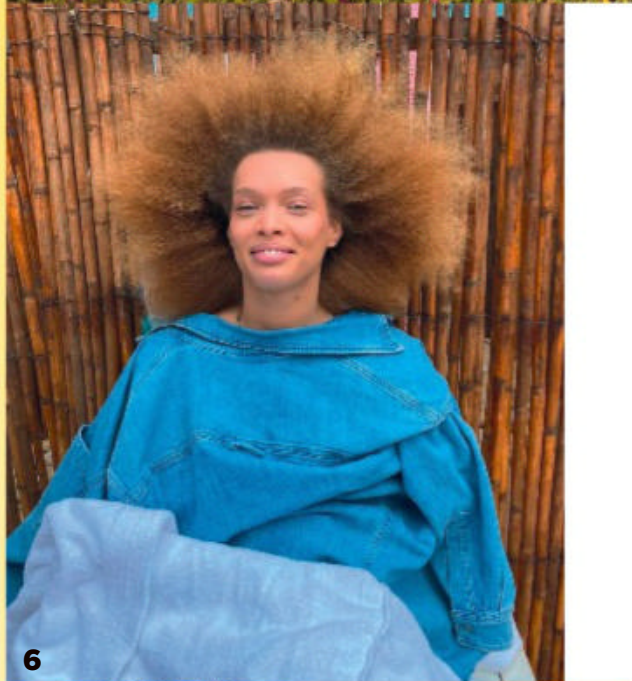
Ces escarpins brillent dans la nuit! Parfait pour rentrer de fiesta en toute sécurité.



4



5



6

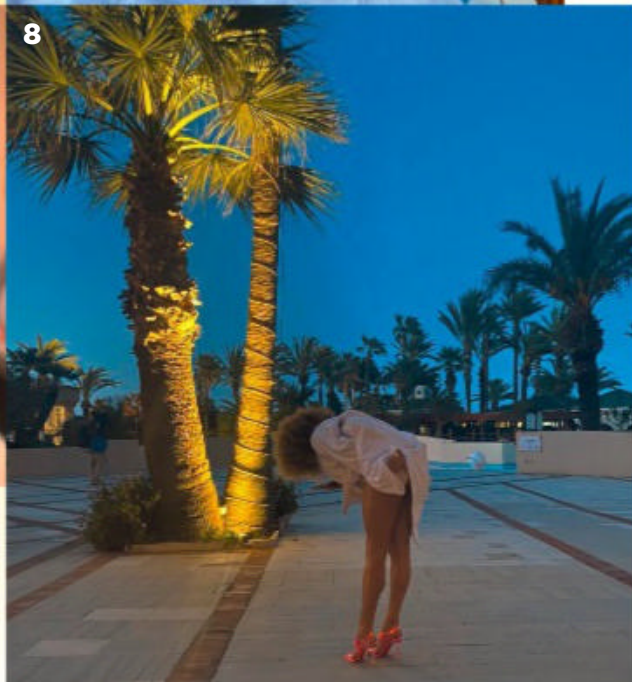


2

3



7



8

Plein soleil

L'équipe Cosmo s'est envolée en Tunisie et au Maroc pour ses shootings mode et beauté. PAR MANON PIBOULEAU

NUXE

PARIS



OSEZ LE GLOW*

HUILES SÈCHES
VISAGE, CORPS
& CHEVEUX



Sublimez votre visage, votre corps et vos cheveux du glow irrésistible de l'Huile Prodigieuse®, avec un fini irisé pour sa version Or. Succombez au plaisir nourrissant de leurs 7 huiles végétales précieuses et à la sensorialité de leur parfum solaire iconique.

SOINS FORMULÉS
ET FABRIQUÉS EN
FRANCE

 **VEGAN**⁽¹⁾
FORMULA

98%
INGRÉDIENTS
D'ORIGINE NATURELLE

NUXE N°1 DES HUILES EN PHARMACIE EN FRANCE ⁽²⁾

* Glow : éclat. (1) Formule végétane, sans ingrédients ni dérivés d'origine animale. (2) GERSDATA - SOG EARLY - Marché Dermocosmétique - Sélection du segment Hydratants Corps, forme Huile pour application locale. Vente Valeur (CATT) - Pharmacie et Parapharmacie - France - 2022.



Il n'y a qu'à Cosmo qu'on avoue ça

PAR MATHILDE EFFOSSE ET SOPHIE HÉNAFF

Mauvais date

Mon date Tinder est un fiasco : le mec n'arrête pas de me parler de crypto et, non seulement je n'y connais rien, mais ça ne m'intéresse que très peu d'en apprendre plus sur le sujet. Discrètement, j'envoie un texto à une copine : « Tu peux m'appeler et dire que ça ne va pas ? J'en peux plus de ce date, je m'ennuie à crever. » Hop, ni vu ni connu ! Mon date s'interrompt enfin pour checker son tél, j'en profite pour vérifier si ma pote m'a répondu – et je réalise que c'est à lui que j'ai envoyé le message... Je n'ai même pas osé le regarder dans les yeux pendant qu'il payait et s'en allait. **Victoria, 29 ans**

Farces et attrapes

C'est nouveau, on a déménagé, on travaille en flex office. Désormais nos quatre étages sont réunis sur une seule grande plateforme, et en arrivant on se branche sur n'importe quel bureau. Sauf qu'on récupère vite nos habitudes : avec quelques copains on s'est regroupés dans un coin, et pour réserver nos places, tous les moyens sont bons. Mais ce matin, quand je vois arriver une collègue canon d'un autre service, je lui désigne galamment l'emplacement libre à mes côtés. « Non merci, hier, quelqu'un avait posé une flaque de vomi en plastique sur le bureau pour réserver, ça m'a dégoûtée... » Ah oui, l'idiot. C'était moi... **Mario, 29 ans**

Obrigado

Comme apparemment tous les Parisiens, Perrine et moi passons le week-end à Lisbonne. Tant pour impressionner ma copine que pour me montrer aimable, je fais l'effort de ne pas parler français et, grosso modo, on arrive à se faire comprendre. Mais en repartant, je remarque : « On dit que les Portugais sont hyper sympas, mais honnêtement, je les ai trouvés plutôt fermés. » Perrine fait la moue. « D'un autre côté, tu leur as parlé espagnol tout le long ! » Les restes du lycée peut-être... **Sacha, 34 ans**

Cordon-bleu

Ça ne fait que quelques mois que je suis avec Paul, mais j'ai déjà son double de clés ! Il a des rendez-vous toute la journée, alors je m'apprête à passer l'après-midi seule chez lui, et ce soir, première rencontre avec ses parents qui viennent dîner. Quand j'arrive, je réalise qu'il a laissé une cocotte sur le feu – j'éteins vite, heureusement que je suis là. Il rentre vers 18 heures... Il peut me dire merci d'avoir évité que son appart prenne feu ! Paul écarquille les yeux : « Bah quoi ? C'est mon veau de sept heures qui mijotait pour le dîner... » Ah. **Léonie, 31 ans**



Chaud devant !

Il fait une chaleur de bête dans notre appart, alors avec Tom, on va prendre une douche. Nos hormones s'emballent rapidement et on oublie qu'on était là pour se rafraîchir... L'excitation monte, je tremble de partout, j'ai le cœur qui bat de plus en plus fort, je m'agrippe au cou de Tom, c'est dingue, j'ai jamais ressenti ça. C'est l'orgasme de ma vie qui arrive, j'en suis sûre ! Je me cambre comme une sirène mais au moment où un cri de plaisir m'échappe, Tom, dépassé par les événements, perd l'équilibre... et on finit tous les deux par terre. Un fou rire, ça vaut un orgasme, non ? **Léa, 30 ans**



PAUL MARIUS

Covoiturage gagnant

Quand Pauline réserve un BlaBlaCar après un week-end entre copines, elle ne se doute pas une seconde que le conducteur est le futur père de ses enfants...

PAR MATHILDE EFFOSSE
PHOTO CAROLINE BLUMBERG



Pauline, 33 ans, chargée d'affaires financement, et Matthieu, 32 ans, ingénieur en bureau d'études dans la construction.

OÙ, QUAND, COMMENT ?

Pauline : Novembre 2016, week-end entre copines à Nantes. Pour mon retour à Bordeaux, je réserve un BlaBlaCar – le conducteur habite à 500 m de chez moi, parfait ! On discute pendant tout le trajet, il est hyper sympa. Il vient d'emménager à Bordeaux, je lui donne des tuyaux... En arrivant, je suis sûre qu'on va se revoir.

Matthieu : 1^{er} novembre 2016, je vais de Bordeaux à Brest en voiture. Pour le retour, je décide de proposer un covoiturage, Pauline me contacte. Elle est en gueule de bois, c'est marrant. On a les mêmes centres d'intérêt, on discute musique, sport, on a pas mal de choses en commun, je sens que ce trajet va être sympa.

PREMIER BAISER ?

Quelques jours plus tard, je l'invite à manger des crêpes devant *Esprits Criminels*. Dès qu'une pub se lance, on doit la reconnaître. Il perd, le gage est de m'embrasser. Enfin !

Huit jours après, on regarde une série qu'on adore chez elle. On fait un jeu : il faut deviner les pubs le plus vite possible et le perdant doit embrasser l'autre. Je perds !

ET APRÈS ?

Ça se fait très naturellement – on se voit tout le temps. Été 2017, il s'installe chez moi, on achète une maison et on se pacse en 2018, on a notre fille en février 2020, on se marie en 2022... Et notre petit garçon nous a rejoints en juin !

On a les mêmes envies, donc notre histoire se déroule très facilement. On emménage ensemble, puis on achète une maison, Charlotte naît en 2020, je demande Pauline en mariage en 2021... et on vient d'avoir un garçon !

VOTRE PLUS BEAU SOUVENIR ENSEMBLE ?

Ce moment où on devient parents, où on se regarde et on se dit waouh, c'est nous qui l'avons faite ! Le voir avec notre fille dans les bras, c'est le plus beau cadeau.

Première Saint-Valentin, il y a un gros match de foot à la télé. Tant pis. Je réserve un resto, mais elle, trop géniale, me propose de regarder le match avec des sushis et du vin !

SA PLUS BELLE QUALITÉ ?

Il est très généreux. Quand il me regarde, plus rien n'existe, il est 100 % avec moi et me fait me sentir belle et forte.

Au-delà du fait que je la trouve magnifique et adorable, elle fait en sorte que les gens qu'elle aime se sentent bien.

SON PLUS GRAND DÉFAUT ?

Il est mauvais perdant ! Première rencontre avec mes frères : on a joué au *Tim's Up*, il a fait la gueule le reste de la soirée.

Elle peut avoir du mal à lâcher prise. Elle veut tout maîtriser, alors que ce n'est pas si grave de ne pas tout anticiper.

DES PROJETS ENSEMBLE ?

On s'est mariés en août dernier et je suis tombée enceinte en septembre : il faut qu'on fasse notre voyage de noces ! On pense à Tahiti, la Tanzanie, Zanzibar... Et notre petit garçon vient d'arriver, c'est déjà un beau projet !

On vient d'avoir notre deuxième enfant, on va apprendre à vivre à quatre. Côté voyages, j'aimerais bien emmener Pauline à La Réunion. J'y ai vécu et je rêve d'y retourner et de partager ces paysages incroyables avec ma famille. ■

THE UNO



SKECHERS

X Doja Cat



Ça, je ne le fais qu'en été

Du 1^{er} juillet au 31 août,
j'ai une dérogation.

PAR SOPHIE HÉNAFF. ILLUSTRATION MARIE PERRON.

- ★ Éteindre mon ordinateur.
- ★ Croire mon horoscope.
- ★ Mettre des glaçons dans le vin rouge.
- ★ Danser sur Keen'V.
- ★ Ajouter des « a » et des « o » à la fin des mots pour parler local.
- ★ Chercher les tests psycho dans *Le Monde* (non, y en a toujours pas).
- ★ Sortir de la piscine sans me passer au gel hydroalcoolique.
- ★ Acheter des cartes postales que je n'écris pas, que je ne timbre pas et que je n'envoie pas non plus.
- ★ Porter les mêmes tongs pendant trois semaines.
- ★ Dire que ça fait du bien un peu de pluie, hein, non tu ne trouves pas ?
- ★ Poster sans filtre.
- ★ Parler à des gars torse nu.
- ★ Penser que le dos plein de sable et les cheveux mouillés, c'est OK pour faire les magasins.
- ★ Refuser une tartiflette.
- ★ Rouler vitres ouvertes en chantant comme dans une pub Ray-Ban.
- ★ Lire le même paragraphe toute une journée, en tenant mon livre à l'envers.
- ★ Considérer le gel pailleté comme une crème de jour.
- ★ Trouver que le Mōlkki, c'est cool.
- ★ Passer une soirée entière assise par terre.
- ★ Regarder plein de films avec Channing Tatum.
- ★ Trouver ça formidable de discuter des heures avec des gens dont je ne comprends même pas la langue.
- ★ M'asseoir au bar sans pantalon. ■

« Responsable de production dans les jeux vidéo, j'ai monté mon entreprise de livraison de plats sains. »

Héloïse était sûre d'avoir trouvé sa voie au Canada – mais il lui manquait quelque chose. C'est à Montréal, justement, qu'elle a compris.

PAR MATHILDE EFFOSSE. PHOTO FABIEN BREUIL.

Ma vie avant

Après mes études, je commence à bosser dans une agence de design en tant que responsable de marque. Ça ne me plaît pas trop : c'est un milieu assez difficile, les gens sont durs entre eux, on travaille beaucoup sans être bien payé... Ce que j'aime, moi, c'est réfléchir à l'usage d'un produit pour transformer la vie des gens. Je démissionne et je me lance dans une formation pour apprendre à coder – je veux ajouter une corde à mon arc, et ça me permettra de créer des sites toute seule. J'intègre une boîte de jeux vidéo qui m'envoie à Montréal. Ma mission : mettre en place un studio pour adapter un jeu qui marche bien en Europe au modèle américain. Je m'épanouis, j'adore la gestion de projet, de planning, le management. Je suis heureuse, mais un peu trop loin de l'Europe – et j'ai surtout l'impression que je ne suis toujours pas là où je devrais être. Je suis encore en quête de sens, je veux un métier qui ait de l'impact...

Le déclic

Les Canadiens sont très tournés vers la nature, l'écoresponsabilité. À Montréal, il y a beaucoup de boutiques de vrac, d'options végé et véganes dans les restaurants... J'adore ce style de vie. Je découvre une boîte qui me livre des

bocaux de nourriture – c'est pratique, facile, innovant, et clean pour la planète. En plus, moi qui ai toujours eu des problèmes de digestion, j'ai enfin trouvé un équilibre. Et si j'exportais ce concept en France ?

Action!

En rentrant, je réalise que personne n'a encore lancé cette idée chez nous. Karmama est né ! Je travaille avec des naturopathes et des chefs pour confectionner les plats : 100 % végétariens, de saison et bio, le tout emballé dans des bocaux consignés qu'on récupère chez nos clients, qu'on s'échange à leur prochaine commande, ou qu'ils nous rapportent. Zéro déchet ! Je fais tester les recettes autour de moi, et je constate rapidement que le côté pratique et sain plaît... Let's go !

Et maintenant ?

L'équipe est composée de six ou sept personnes free-lance, et deux à trois chefs selon la demande. Je gère l'image de la marque, le site, la mise sur le marché... Je veux que ce soit beau ! Il y a des similitudes avec ce que je faisais au Canada : le suivi de projet, la motivation des équipes, la création... Chaque retour, bon ou moins bon, me motive à faire encore mieux. Lorsqu'on monte son entreprise, on est vraiment responsable de tout, tout le temps. Et parfois, ça fait beaucoup. Plusieurs personnes de ma famille sont aussi entrepreneurs, alors quand j'ai un doute, je sais à qui demander conseil. J'espère continuer longtemps d'encourager les gens à manger plus sainement ! ■

DESPERADOS

MIX OF FLAVORS*



SERVICEPLAN HEINEKEN ENTREPRISE RCS 414 842 062

**BOUTEILLES
& CAPSULES
TRIEZ-LES !**

*TOUTE UNE VARIÉTÉ DE SAVEURS : DESPERADOS EST UNE GAMME DE BIÈRES AUX SAVEURS UNIQUES ET VARIÉES.

**L'ARTISTE MEAGHAN MATTHEWS A COLLABORÉ AVEC DESPERADOS POUR CRÉER SA NOUVELLE CAMPAGNE.

Meaghan Matthews

MEAGHAN_MATTHEWS**

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

CULTURE ★ MODE ★ SOCIÉTÉ ★ PEOPLE

cosmo news



QUI SERA **LA REINE?**

Le concours de drag queens le plus glam de l'année, *Drag Race France*, revient pour une saison 2. On sort les pop-corn et on lance les paris : qui remportera la couronne ? À voir sur france.tv et France 2.

SUMMER TIME

Chez Elomi, les maillots de bain sont conçus pour toutes les morphos, avec des bonnets qui vont jusqu'au KK. C'est par où la playa? 62 € et 39 €.

Mayday!

Ce collier vient à la rescousse de notre style.

Bangla Begum, collier, 200 €, et pendentif, 50 €.

FIRE POWER

On allume les bougies avec notre briquet fleuri. Zippo, 49 €.



COSMOSC

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

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



DRÔLE D'ANIMAL

On a trouvé notre sac pour frimer à la pailote de la plage. Heimat Atlantica, 315 €.



LA CASTA SORT LE GRAND JEU

Sublime et solaire, le top model devient la nouvelle égérie Calzedonia! Maillot de bain, 69 €.

DR



**FAIRE LA
PLANCHE**
On adopte la
surf attitude
et on plonge
dans les eaux
translucides
avec Billabong.

Les dents de la mer
**Qui osera passer
cette bague à
son doigt ?**
Miphologia, 125 €.


OOPS



LA PALME D'OR
On a décroché la récom-
pense de la meilleure
déco grâce à cette lampe
étincelante. Ostaria, 29 €.



**RAMENER
SA FRAISE**
Avec ce maxi matelas
gonflable. Sunnylife
au Pop Up Magic City
La Samaritaine, 70 €.



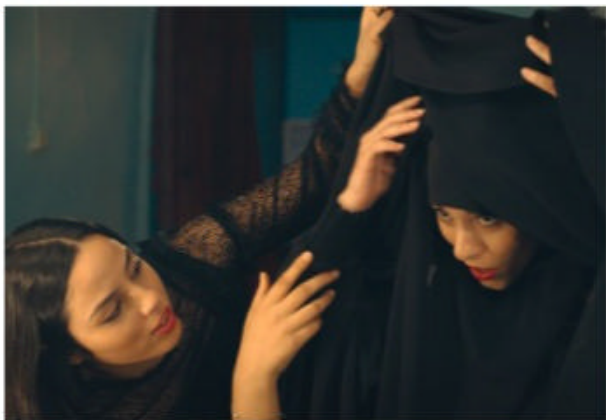
**AVOIR LA
MAIN VERTE**
Nos ficus ne crè-
veront plus grâce
à cette réserve
d'eau en argile,
qui régule l'arro-
sage et favorise
la croissance
de nos plantes.
On l'insère dans
la terre, on la
remplit d'eau
et hop, elle fait
tout le boulot.
Olla Pepin,
pepin.shop, à
partir de 18 €.



PRENDRE DE LA HAUTEUR
Cette saison, les godillots Timberland se transfor-
ment en mules. On ose? Timberland, 110 €.



« **LE RETOUR** » de Catherine Corsini. Khéidja accepte d'aller en Corse le temps des vacances d'été pour garder les enfants dont elle s'occupe à Paris. Elle en profite pour emmener ses deux filles. Césarisée l'an dernier pour son rôle dans *La Fracture* (également de Catherine Corsini), Aïssatou Diallo Sagna confirme son talent d'actrice. Mais c'est avant tout la chronique filiale qui séduit : la studieuse Jessica (Suzy Bemba) et l'insouciante Farah (Esther Gohourou) ont beau faire les quatre cents coups, l'amour pour leur mère reste le plus fort. Le 12 juillet.



« **LES FILLES D'OLFA** » de Kaouther Ben Hania. Olfa ne se remet pas d'avoir vu ses deux filles aînées partir faire le djihad en Syrie. Pour lui permettre de raconter son histoire, la réalisatrice place la mère de famille tunisienne face à deux actrices jouant les rôles des disparues. On navigue entre rires et larmes. Une aventure humaine qui tient moins de la reconstitution que de la thérapie de groupe pour dire la douleur du manque, la colère face à l'incompréhension, l'envie de comprendre et de pardonner, mais l'impossibilité d'oublier. Le 5 juillet.



« **UNE NUIT** » d'Alex Lutz. Il la bouscule dans le métro, elle l'engueule devant tout le monde. Ils finissent par faire l'amour dans un Photomaton et décident de passer la soirée ensemble. Alex Lutz, à fleur de peau, et Karin Viard, en total lâcher-prise, nous embarquent dans une déambulation sentimentale et philosophique. Ces deux inconnus qui s'entendent étrangement bien abordent tous les sujets avec humour et sans tabou : l'amour, le sexe, la difficile vie à deux, la mort... Le 5 juillet. M.H.



Se jeter à l'eau
Notre lampe fait le grand plongeon.

Design Simone Falcetta, Seletti, 345 €.

VOYAGE, VOYAGE

On a trouvé le sac à dos idéal pour partir en week-end prolongé! Starter bag, 23 litres, Cabaïa, 49 €.



Doc



« **WHAM!** » de Tiger Smith. En 1982, George Michael et Andrew Ridgeley créaient le groupe Wham! et quatre ans plus tard, ils jouaient leur dernier concert dans un stade de Wembley plein à craquer. Grâce à des images inédites et des entretiens jamais diffusés des artistes, on découvre l'aventure musicale hors du commun de deux copains depuis l'adolescence, qui ont réussi à faire vibrer les publics du monde entier avec des tubes gravés pour toujours dans l'histoire de la pop. L'occasion de fredonner *Wake Me Up Before You Go-Go* et *Last Christmas*. Le 5 juillet sur Netflix.



EMMYLOU MAI/CHAZ PRODUCTIONS, TANIT FILMS, MARIE-CAMILLE ORLANDO, COURTESY OF NETFLIX, ELEVEN FILM, SIMON DÉTRAZ, DR



NE FAIRE QU'UN PLI

Infroissable et hyper confort, le plissé Issey Miyake fête ses 30 ans et ne se démode pas. Pleats Please, Issey Miyake, infos sur issey-miyake.com.



Free UGG
Des sandales comme des doudous.

Aww Yeah, UGG, 110 €.



DRING!

Cette sonnette tinte à l'arrivée des beaux jours et des grandes balades à vélo. Sonnette de vélo, Electra, 20 €.



SÉRIES

« **THE GOOD OMENS** », saison 2. Après avoir été obligés de former une alliance pour arrêter Armageddon, l'ange Arizaphale et le démon Rampa sont retournés à leur vie tranquille au milieu des mortels. Jusqu'au jour où un messager leur apporte une drôle de nouvelle... La série explore avec son humour loufoque les relations entre deux êtres surnaturels que tout semble opposer, mais que leurs egos surdimensionnés rapprochent. Michael Sheen et David Tennant continuent à cabotiner et à faire preuve de mauvaise foi. Que Dieu leur pardonne! Le 28 juillet sur Prime Video.

« **TEN POUNDS POMS** ». En 1956, un groupe de Britanniques quitte la Grande-Bretagne et les difficultés de l'après-guerre pour immigrer en Australie. Basée sur des faits réels, cette mini-série en six épisodes s'intéresse à des destins aussi divers qu'attachants : Annie et Terry tentent de tirer le meilleur parti de la situation pour leur famille, mais les conditions de vie miséreuses à l'hôtel et l'accueil des locaux rendent l'intégration compliquée. Kate, une jeune infirmière (photo) arrivée sans son fiancé, cherche à tout prix à réécrire son histoire, tandis que Bill veut vivre le rêve australien pour enfin réussir. Une saga romanesque sur l'espoir d'une seconde chance. Le 13 juillet sur OCS.

« **FUTURAMA** », saison 11. Le livreur de pizza Philip J. Fry, cryogénisé en 1999 et réveillé en l'an 3000, continue ses aventures intergalactiques avec le robot alcoolique Bender et la cyclope Leela. C'est un reboot inattendu que s'offre la série d'animation créée par Matt Groening (*Les Simpsons*), dix ans après la diffusion du dernier épisode. Du coup, pas besoin d'avoir vu les saisons précédentes pour suivre les aventures déjantées de ces anti-héros : dans un contexte post-pandémie, il est question de streaming, de vaccination et de bitcoins. Le 24 juillet sur Disney+ M.H.



ON DÎNE SUR LA LUNE

Bienvenue dans ce resto immersif qui nous envoie en orbite pour déguster des plats faits maison comme le Trou noir (un burger au comté) ou le Paris-Vénus (une profiterole au praliné). Des vidéos de la voie lactée ou d'un champ de météorites sont projetées tout autour de nous, si bien qu'on a la sensation d'avoir quitté la Terre le temps du repas. Impressionnant! Stellar, 45, rue Saint-Sébastien, Paris 11^e.

COSMOSCOOPS



ROULE MA POULE

Léger, silencieux et propre, c'est le deux-roues parfait pour rider en ville ou à la campagne. Cake, 5300 €.

GARDEN PARTY

Un panier en osier? Non, une enceinte surpuissante parfaite pour les pique-niques! Bang & Olufsen, 999 €.



SNEAKERS TOUT-TERRAIN

On les met pour marcher sur les rochers, faire la fête ou aller au resto. Saucony x Jae Tips, 175 €.



MONÁE, MONÁE

Plus belle, plus nue, plus hardie que jamais, la sensationnelle **Janelle Monáe**, actrice (*Glass Onion*, sur Netflix) et reine du RnB américain, revient avec un nouvel album. Inspiré par les pool parties qu'elle donnait dans sa villa de Los Angeles pendant le Covid, *The Age of Pleasure*, teinté de reggae et de RnB, est un hymne à la fête, à la danse et à l'amour pansexuel. (Warner)

CD



AU RÉVEIL. Ex-Antony and the Johnsons, **Anohni and the Johnsons** revient avec un sixième album magnifiquement soul. Un nouveau virage collant parfaitement à la voix sublime d'Anohni qui, pendant le confinement, s'est mis à travailler avec Jimmy Hogarth, producteur d'Amy Winehouse, Duffy ou Tina Turner. Des morceaux soul bouleversants qui font penser à l'univers de Marvin Gaye. *My Back Was a Bridge For You To Cross* (Beggars).



DANS LE BAIN. On soigne le mal par le mal en écoutant *Eternal Lover*, le nouvel album de **Silly Boy Blue**, nommée dans la catégorie révélation 2021 aux Victoires de la musique. Experte en rupture en tout genre, Ana Benabdelkarim, son vrai nom, chanteuse nantaise de 27 ans qui tire son pseudo d'une chanson de Bowie, y calme son petit cœur brisé à coups de pop électronique à la Taylor Swift. (Columbia/Sony)



AU LIT. Grandie dans une famille de musiciens, **Saskia** a très tôt commencé les cours de piano et découvert le classique, le jazz et la soul. De quoi lui forger une solide culture et l'envie de se lancer dans ses propres compositions. Artiste belge, elle avait fait le buzz en 2021 en sortant *La Mer*, qui révélait une voix de velours et un goût pour la pop urbaine. Elle sort enfin son premier album, *Tôt ou tard* (RCA/Sony), aux titres accrocheurs et aux textes intimistes. F.T.

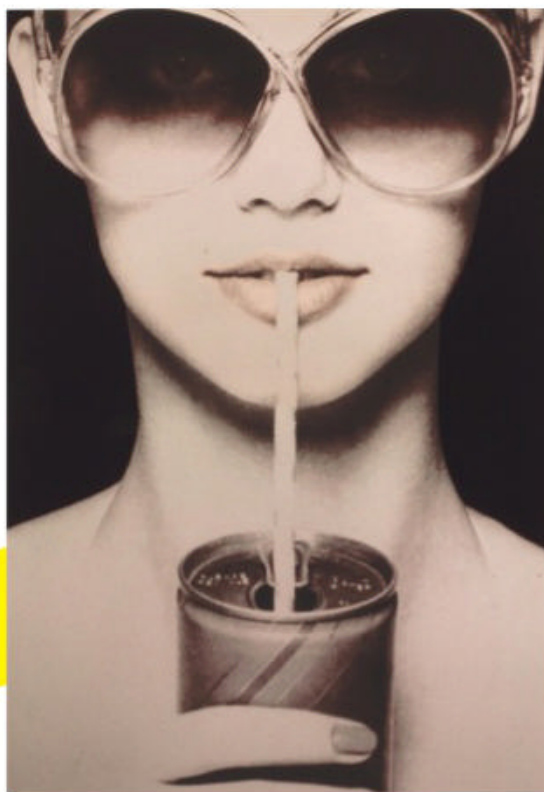
Think pink
On se la joue
disco avec
les tenues
de plage rose
lamé de
Calarena.

Bikini, 195 €,
pantalon, 265 €.



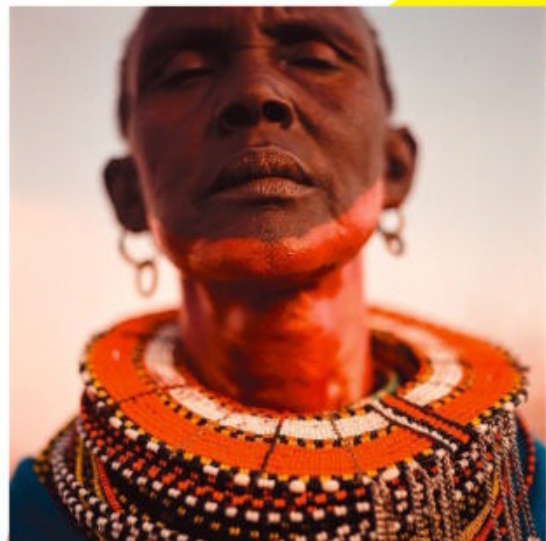
JUSQU'AU 10 SEPTEMBRE SWINGING LONDON

Ces œuvres de la collection Pinault redonnent ses titres de noblesse au pop art. On apprend que ce courant artistique est né en Angleterre, et que Richard Hamilton en est l'un des pionniers avec ses collages d'images de presse et de publicité. On admire aussi les toiles de Martial Raysse et les photos de Richard Avedon. Un revival des années 1960, la décennie de tous les possibles. **Forever Sixties**, couvent des Jacobins à Rennes.



JUSQU'AU 6 NOVEMBRE C'EST FOLKLORIQUE!

Quel est le lien entre la haute couture et le costume traditionnel ? C'est le thème de cette expo à Marseille qui fait dialoguer des vêtements folkloriques avec les créations des plus grandes maisons. On hallucine devant toutes ces tenues qui se répondent si bien, créant une harmonie entre notre patrimoine et le monde moderne. **Fashion Folklore**, Mucem.



JUSQU'AU 1^{ER} OCTOBRE LA TERRE À CIEL OUVERT

Pour sa 20^e édition, le **Festival Photo La Gacilly** se penche sur notre planète... On s'immerge dans la forêt brésilienne avec Sebastiao Salgado, on explore les sociétés régies par les femmes avec les sublimes images de Nadia Ferroukhi, et on observe le débarquement sur Terre d'une armée d'aliens avec le travail de Sacha Goldberger. festivalphoto-lagacilly.com

À ne pas rater ce mois-ci

Des expos à Calais, Arles, Rennes...

PAR SOPHIE BILLAUD



JUSQU'AU 12 NOVEMBRE EN TOUTE TRANSPARENCE

Au fil d'une soixantaine de tenues, on découvre comment Yves Saint Laurent a joué avec la transparence dans la mode. Loin d'être une histoire de dentelles, c'est avant tout une libération des corps en pleine révolution sexuelle. Entre audace et liberté, le talent avant-gardiste de ce créateur brille toujours, quinze ans après sa mort. **Yves Saint Laurent : Transparences**, Cité de la dentelle et de la mode, Calais.



JUSQU'AU 28 JANVIER LA MYTHOLOGIE TOLKIEN A LANDERNEAU

On plonge dans l'imaginaire de Tolkien avec les dessins et peintures de John Howe. L'artiste est mondialement connu (enfin, surtout par les fans du *Seigneur des anneaux*) pour avoir illustré les romans de l'auteur et participé à la réalisation des films de Peter Jackson. Cette expo présente plus de 250 œuvres autour de Gandalf, Sauron et toute la clique. **Sur les traces de Tolkien et de l'imaginaire médiéval**, Fonds Hélène & Édouard Leclerc pour la Culture, à Landerneau.



JUSQU'AU 24 SEPTEMBRE PLEIN LES MIRETTES À ARLES

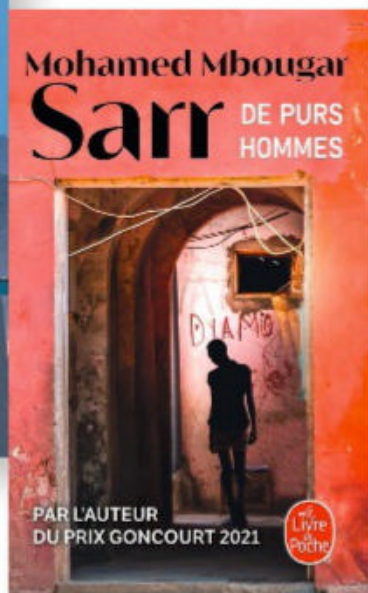
Les **Rencontres de la photographie** reviennent pour leur 54^e édition et réunissent la crème de la photo locale et internationale. Cette année, le cinéma est aussi à l'honneur avec les images d'Agnès Varda ou de Wim Wenders. Et les férues d'histoire et d'actu ne manqueront pas de faire un tour à l'expo qui célèbre les 50 ans du quotidien *Libération* à l'abbaye de Montmajour. rencontres-arles.com

©INES ALPHA, ALPHA NICOLE 3D 2023, ©JOHN HOWE, ©YVES SAINT LAURENT, ©ESTATE JEANLOUP SIEFF, ©RICHARD PRINCE, ©NADIA FERROUKHI, ©FRANCK SORBIER, ©AMAURY VOSLON.

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



**DÉPAYSANT
AU PROCHAIN
ARRÊT
DE HIRO ARIKAWA**
Sur la ligne de train Takarazuka-Nishinomiya, au sud de l'île principale du Japon, notre narrateur observe ses voisins. Au fil des huit arrêts dans un sens, au printemps, et des huit mêmes arrêts dans l'autre sens, à l'automne, des passagers montent, s'observent et se rencontrent. À travers les paysages changeants de ces deux saisons, ce sont leurs histoires qui nous sont racontées avec la finesse et la subtilité japonaises. Tout un voyage. (Babel, 192 p., 7,90 €)



**INTROSPECTIF
DE PURS HOMMES
DE MOHAMED
MBOUGAR SARR**
Ndéné, un jeune professeur d'université à Dakar, vit sa vie d'intellectuel tranquille, quand sa petite amie lui montre une vidéo qui va tout changer. Il s'agit du passage à tabac d'un homosexuel par une foule en rage. De sa réflexion sur le sujet à ses prises de position, nous vivons avec Ndéné le cheminement ambivalent qui le mène à s'impliquer petit à petit dans cette histoire... Pour le pire. (Le Livre de Poche, 192 p., 7,70 €)

Yannick Bestaven
Mon tour du monde en 80 jours



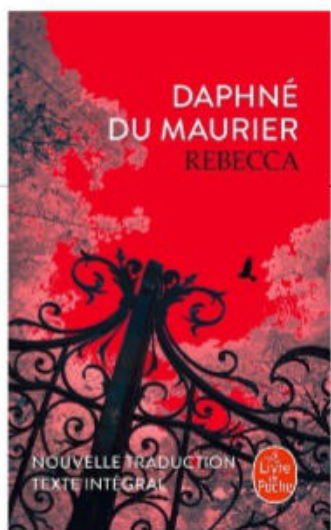
**ÉPIQUE
MON TOUR
DU MONDE EN
80 JOURS
DE YANNICK
BESTAVEN**
En janvier 2021, après 80 jours et 14 heures de course, Yannick Bestaven franchit en vainqueur la ligne d'arrivée du Vendée Globe, la célèbre course à voile en solitaire. Inutile de savoir border un foc ou tirer un bord pour apprécier la démesure et les rebondissements de ce récit. Il suffit d'aimer l'aventure et l'adrénaline pour partager avec le navigateur son incroyable traversée. Stratégie, solitude et avaries, un carnet de bord haletant, contre vents et marées. (Folio, 208 p., 8,70 €)



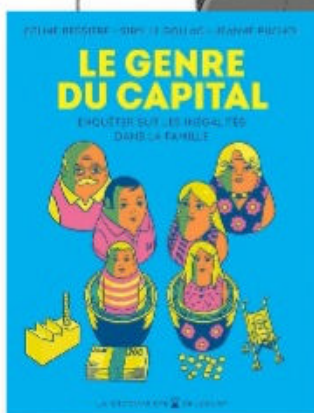
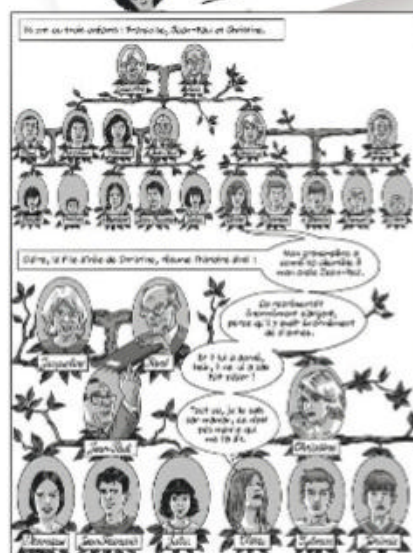
**ROMANTIQUE
TOUT COMME TOI
DE NICK HORNBY**
Quand Lucy, quarantenaire divorcée, mère de deux enfants, rencontre Joseph dans son quartier bobo de Londres, elle cherche un baby-sitter. Ce jeune apprenti boucher de 22 ans a voté « leave » au Brexit, contrairement à elle, vit encore chez sa mère et rêve d'être DJ. Il va devenir bien plus que ça, et prendre dans la vie de Lucy une place inattendue. Comme quoi, il faut parfois apprendre à dépasser les différences... Du pur Nick Hornby comme on l'aime. (10/18, 408 p., 8,90 €)



**MYSTIQUE
SAINTE MARGUERITE-MARIE ET MOI
DE CLÉMENTINE
BEAUVAIS**
Quand Clémentine Beauvais, agnostique, non baptisée, féministe, écolo et végétarienne se voit confier la biographie « fun et décalée » de celle qu'elle découvre être son aïeule, Marguerite-Marie Alacoque, apôtre du Sacré-Cœur, elle ne sait pas dans quoi elle s'embarque... Mais sa grossesse et sa grand-mère qui vieillit lui paraissent être les meilleures raisons du monde pour partir à la recherche de ses racines de façon « fun et décalée ». Pari tenu. (J'ai Lu, 256 p., 8,20 €)



LE CLASSIQUE
REBECCA DE DAPHNÉ DU MAURIER
Le riche et beau Maxim de Winter est veuf. Après la mort de sa femme, Rebecca, il épouse une modeste jeune fille timide et la fait venir à Manderley, le majestueux manoir où a vécu son épouse avant de se noyer accidentellement... La jeune mariée saura-t-elle se débarrasser du fantôme de la sublime et adulée Rebecca ? Une mythique histoire d'amour, d'emprise et de terreur. (Le Livre de Poche, 640 p., 9,90 €)



Le Genre du capital

Quand deux sociologues reconnues s'intéressent à la problématique du genre dans les familles, ça donne un essai percutant, dont cette BD est l'adaptation.

En suivant pendant plus de vingt ans des couples et des familles dans des études de notaire, des tribunaux et des cabinets d'avocat, elles font un constat sans appel. L'inégalité financière entre classes sociales, mais aussi entre les hommes et les femmes au sein d'une même famille, est systématique. Comment et pourquoi, après une séparation conjugale ou une succession, les femmes se retrouvent appauvries et les hommes enrichis ? Grâce au talent de Jeanne Puchol, qui a choisi d'incarner leurs propos par des félins volubiles, cette BD est aussi édifiante que truculente ! À vos calculettes... *Le Genre du capital*, de Céline Bessière, Sibylle Gollac et Jeanne Puchol, La Découverte-Delcourt, 128 p., 21,90 €.

LE LIVRE AUDIO

SUR LA DALLE DE FRED VARGAS, LU PAR CHRISTOPHE BRAULT



En Bretagne, dans le village fictif de Louvieg, le « Boiteux » fait peur avec son bâton. Mais ce n'est pas lui qui assassine... Adamsberg, logé dans l'auberge du sympathique Johan avec son équipe, vient soutenir le commissaire Matthieu, et doit le convaincre que s'allonger sur un dolmen pour ne penser à rien ou rêver sont des méthodes d'enquête. On retrouve avec plaisir les personnages des romans de Fred Vargas, ici avec un petit goût de chouchou. (Audible, 12h50, 22,90 €)

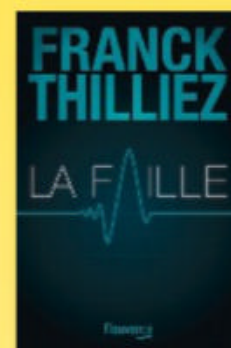
DEL COURT-LA DÉCOUVERTE, DR

PAR MARINETTE LÉVY

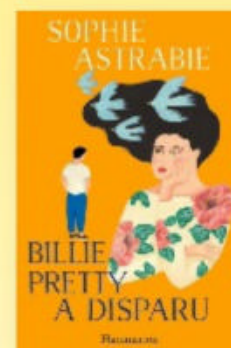
3 LIVRES À PICORER SELON L'HUMEUR POUR...



REVIVRE
Au bord, d'Angelo Tjssens
Qu'il soit « je » ou « tu », selon les chapitres, c'est toujours le même personnage qui nous parle. Lui, qui vient enterrer sa mère sur les traces de sa propre jeunesse dans une ville belge de bord de mer. Lui, qui se souvient avec force des émotions et des sensations de son premier amour. Lui, qui se voit aujourd'hui, dans cette hors saison, changé mais toujours lui-même. Un texte court, aussi âpre que sensuel, comme seul peut l'être la mémoire. (Julliard, 128 p., 18 €)



FRISSONNER
La Faille, de Franck Thilliez
La nuit, une planque, un suspect, une tentative d'arrestation qui tourne mal, laissant une collègue entre la vie et la mort : Sharko, flic zélé est tenu pour responsable du fiasco et mis à pied. Mais Lucie, sa femme, l'empêche de tourner en rond à la maison et fait avancer l'enquête en off. Il suit alors la piste de l'étrange disparition d'une spécialiste des mises en scène macabres, fascinée par la mort... Un polar qui se dévore comme on regarde un thriller. (Fleuve Noir, 504 p., 22,90 €)



RENCONTRER
Billie Pretty a disparu, de Sophie Astrabie
La petite Billie, 7 ans, vit avec son grand-père. Sa solitude est rompue par la rencontre avec Maxime, le neveu de la voisine. C'est un genre de coup de foudre. Billie et Maxime se croisent et se décroisent au rythme parfois hasardeux, parfois injuste de la vie. Mais l'enfance est un pays qu'on ne quitte jamais vraiment, n'est-ce pas ? C'est en tout cas le pari de Billie. Des personnages attachants, des cœurs purs, des mots justes, une belle histoire. (Flammarion, 285 p., 21 €)

« À ma pool party ! Tous les étés depuis deux ans, j'organise une fête entre femmes dans une villa avec piscine. L'idée ? Mettre fin aux injonctions liées au corps, et à cet a priori qu'il faudrait un "summer body" pour se mettre en maillot de bain... En parallèle, je lance ma collection de vêtements grande taille fabriquée en wax et confectionnée au Bénin. J'ai hâte ! » Enthousiaste et engagée, Gaëlle Prudencio est une femme multi-casquette : blogueuse et porte-parole du mouvement « body positive » en France, elle est aussi créatrice de vêtements, autrice et militante dans la lutte anti-grossophobie. Une voix qui porte et qui fait du bien ! On aimerait croiser plus de femmes comme elle, qui font bouger les lignes d'une société trop normée. Dans l'hôtel parisien où nous la rencontrons, elle nous confie son histoire. « Je suis originaire du Bénin mais je suis née et j'ai grandi au Sénégal. À 18 ans, j'ai tout quitté pour faire mes études de droit en France et j'ai atterri à Douai. Un vrai choc, aussi climatique que culturel ! La fac, ce n'était pas mon truc, mais j'en ai profité pour faire des stages. J'ai été embauchée dans une agence de garde d'enfants où je m'occupais des recrutements. À ce moment-là j'ai commencé mon blog. J'ai toujours été grosse et je ne trouvais pas facilement de vêtements pour m'habiller. En cherchant, je suis tombée sur des forums où des filles échangeaient des plans et postaient des photos d'elles, que je trouvais magnifiques. Ça m'a donné envie de faire pareil, alors je me suis lancée. » Et ça prend ! Dix ans plus tard, Gaëlle décide de quitter son CDI pour se consacrer à son activité de blogueuse. Le body positive et l'acceptation de soi deviennent des moteurs : « J'ai créé une communauté solidaire sans m'en rendre compte, car

j'étais moi-même en train d'apprendre à m'accepter par les vêtements. » . Elle nous confie aussi qu'elle a toujours adoré écrire : « Petite, j'avais un journal intime où j'écrivais ce que je ressentais. J'avais 12 ans quand ma grande sœur est morte : je me suis beaucoup livré

dans ce journal. Un jour, une de mes tantes est tombée dessus. Elle l'a lu et a tout déchiré ! Je me suis sentie bâillonnée, réduite au silence, alors que j'ai un besoin viscéral de m'exprimer. Même si mon blog parlait de mode, c'était aussi un formidable moyen d'expression. » . Quelques années plus tard, Gaëlle publie son premier livre, *Fièvre d'être moi-même* (éd. Leduc) et réalise un autre rêve, créer Ibilola, sa marque de vêtements grande taille. « Tout a commencé à Dakar. J'ai trouvé du wax dans les placards de ma mère et j'ai fabriqué mes premières pièces, que j'ai mises en vente sur le Web. En un quart d'heure, tout était « sold out » et ma communauté m'a poussée à continuer. Je suis allée chercher des tissus au Bénin car c'est là qu'on trouve les plus jolis imprimés, et on m'a présenté une coutière. J'ai découvert le pays de mes parents où je me suis vite sentie chez moi. Six ans plus tard, ma marque cartonne. C'est aussi un projet social, car je crée de l'emploi à Cotonou. Si j'ai choisi le wax, c'est parce qu'on associe ce tissu à l'Afrique et je tiens à mettre ce continent au centre. » Mais pas seulement. Avec le wax, Gaëlle fait passer un autre message : « Les personnes grosses sont invisibilisées dans notre société et c'est important de faire des vêtements qui se voient. Finalement, mon travail cherche à habituer le regard des gens à la diversité. Pour moi, le body positive, c'est préserver sa santé mentale en s'acceptant telle qu'on est à un instant T. » ■

Alors Gaëlle Prudencio On trinque à quoi ?

PAR SOPHIE BILLAUD
PHOTO LOKONHOUNDE ENOCH

- ★ Un site où vous aimez faire votre shopping ?
Eloquii ou Asos.
- ★ Un podcast qui vous inspire ? *Change ton schéma amoureux*, de Fanny Gippa.
- ★ Une chaîne YouTube que vous binge-watchez ?
Les vlogs de Best of D.



Rima Ayadi

boxer pour (sur)vivre

Rima Ayadi commence la boxe sur le tard, et son entourage doute parfois de ses capacités. Pourtant, la jeune femme a une intuition : elle va devenir championne.

LA BOXE DANS LA PEAU

En 2016, Rima Ayadi a 26 ans. Elle cumule deux emplois, 20 kilos en trop et une vie bien mouvementée. Si elle n'éprouve aucun intérêt pour le sport, elle a une profonde colère et une détermination sans limites. Sa rencontre avec la boxe va tout changer : désormais, c'est sûr, elle n'a plus une minute à perdre pour prendre sa revanche sur la vie.

LE CHIFFRE CLÉ

17 436

C'est le nombre de licences accordées à des femmes par la Fédération française de boxe en 2022, contre 42 438 pour les hommes.



L'INTERVIEW MUSCLÉE

Pourquoi t'es-tu tournée vers la boxe ?

J'ai découvert la boxe par hasard. En 2016, je rencontre une équipe de boxeurs, habituée du restaurant dans lequel je travaille. À force de me proposer de venir m'entraîner, j'accepte, et là, c'est le coup de foudre. Au premier coup de poing dans le sac, je ressens tellement d'émotions que j'en pleure. Je me donne à fond et je progresse très vite. Au point de me professionnaliser. En une seule année, je dispute 15 combats, et j'obtiens 14 victoires !

Quelle est ta routine quotidienne d'entraînement ?

Cela dépend si j'ai une compétition ou non. Habituellement, je m'entraîne une fois par jour, du lundi au vendredi. Mais dès que j'ai une date de compétition, c'est différent ! Je passe alors à deux entraînements par jour. Tous les matins, je me focalise sur le côté physique avec des séances intenses, et l'après-midi est consacré à la technique.

Quelles sont selon toi les qualités que doit avoir une bonne boxeuse ?

Le plus important, c'est d'avoir un gros mental et de la détermination !

Quel est ton secret pour avoir confiance en toi et te préparer mentalement avant un combat ?

Quand je doute, je me dis que c'est totalement normal de passer par là et que ça fait partie du jeu. Dans la vie d'un champion ou d'une personnalité, la facilité n'existe pas ! Les parcours de certaines personnes m'inspirent énormément. Je regarde beaucoup de documentaires et il y a un dénominateur commun : elles ont toutes galéré pour y arriver. Ce n'est pas pour rien que « détermination » est mon mot préféré !

SA ROUTINE BEAUTÉ

1 La semaine, avec les entraînements, je ne peux pas me maquiller, mais je n'oublie pas les soins pour autant !

2 Avant chaque combat, je me maquille le teint et les yeux : ça étonne, mais ça me donne confiance en moi.

3 Le week-end, je prends un moment pour moi. J'adore me faire un gommage et un masque, par exemple, le tout à la maison.

4 Après un combat, c'est la récompense : sauna, hammam et même esthéticienne !



Si vous n'avez pas le temps d'aller chez l'esthéticienne, le Kit tout-en-un cire froide*, destiné à la zone du maillot, a été conçu pour vous simplifier la vie tout en douceur, comme en institut !

À vous une peau douce en trois étapes :

- **Préparation** : Eau rafraîchissante
- **Épilation** : Bandes de cire avec 99% d'ingrédients d'origine naturelle
- **Soin** : Crème anti-poil incarnés

*Disponible en grandes et moyennes surfaces et sur Amazon.

Isaak Dessaux

Créateur de contenus sur TikTok ou Instagram, il nous fait rire avec ses personnages délirants, son humour volubile et son incroyable sens de l'improvisation. Une vraie graine de star ! **PAR FLORENCE TRÉDEZ**

Sur son compte Insta, il est Clothilde Vernac, entrepreneuse survoltée, Isabelle Marmat, artiste de variété et émule de Barbara, Marie Ann Karol, naturopathe à l'accent alsacien ou Étienne Denis, « inter miteux du spectral ». À 21 ans, Isaak, qui cumule 10,8 millions de vues sur TikTok, est le jeune créateur de contenus qui monte : on le suit pour ses personnages, brossés en deux, trois traits et étonnamment justes, son sens de l'improvisation et son intarissable bagou, son look bricolé à base de colliers de perles, de crop tops, de maquillage ou de bandes de tissus découpés. « Au lycée, je me mettais du vernis ou du ruban adhésif sur les joues, 43 chemises et 3 pantalons, c'était hilarant », explique-t-il. Phénomène des réseaux sociaux, il fait aussi un peu de mannequinat et anime un jeudi par mois sa propre soirée la GâterIsaak, à La Casbah à Paris, mais rêve de jouer la comédie pour de vrai. Remarqué par Léa Salamé, il a eu son quart d'heure de gloire dans *Quelle époque!* où la journaliste l'a dépeint comme « une graine de star ». Né à Dreux, grandi à Nogent-le-Roi, il est d'abord, malgré les apparences, un p'tit gars de la campagne. « C'est-à-dire avoir un grand jardin et voir Mme Brémont, la fermière d'à côté, débarquer chez nous avec un lapin sanguinolent dans une main et un panier d'œufs frais dans l'autre. Je ne voulais pas manger de lapin, j'étais dégoûté. » Ce fils d'une infirmière et d'un aide-soignant de nuit, élevé avec ses quatre frères et sœurs dans l'amour et la tolérance, préfère s'habiller en princesse dès l'âge de 6 ans, apprendre le piano – classique et jazz – ou suivre des cours de hip-hop avec la directrice de son école primaire. Au collège, il se fait remarquer, voire harceler. « Mais ça n'a jamais été sordide et atroce. J'avais des copains, et dans cette adversité-là, je me suis trouvé. Je me suis dit qu'il fallait être un peu plus fort, car tout le monde n'était pas aussi bienveillant qu'à la maison, et mettre de côté le reste. Moi, je suis un garçon et j'adore ça. Un jour, un copain m'a dit que j'étais hypermasculin dans ma féminité et vice versa : je trouve ça joli et assez

juste. J'ai conscience de ce que je suis par rapport aux autres, c'est pour ça que je ne vais jamais vers la provocation ou l'attaque frontale de la différence. » À 18 ans, monté à Paris avec un bac L option cinéma, Isaak vit son quotidien comme une aventure : en colocation avec quatre amis et un cochon nain « non-binaire », il est vendeur au BHV avant de se faire virer, puis travaille pour des associations comme Aides ou Le Refuge (avant de se faire virer). Les allocations chômage lui permettent de faire une pause et de réfléchir à son avenir : il poste une première vidéo sur TikTok qui compte 8,2 millions de vues et se lance sur les réseaux. Son rêve ? « Devenir un 4x4 et pouvoir rouler partout où je voudrais aller : cinéma, théâtre, radio, télévision. » Petit chou-chou deviendra grand. ■



SON ACTU ?

La soirée GâterIsaak un jeudi par mois à La Casbah, Paris 11^e, et son compte Insta @isaak_dssx.

SON STYLE

« Incandescent et chopé dans des bacs à 1 euro. J'ai un studio de 10 m² et je dois avoir 3 000 vêtements à un euro. Même si je ne sais pas très bien coudre, je transforme, je rafistole. Et j'ajoute des perles. Sans elles, je me sens nu. »



SON HOMME IDÉAL

« La première fois que je suis tombé amoureux, ça a créé un bouleversement dingue, je n'arrêtais pas de pleurer. Mon homme idéal, je l'imagine très différent de moi : impresario, meilleur ami, amant caché, amoureux révélé. »



SON ANECDOTE

« Je suis très fan d'André Manoukian et un jour, je fais une vidéo dans la rue où je parle de lui. J'ai eu la surprise, quelque temps plus tard, de recevoir une vidéo de sa part qui me répondait. Énorme ! »

ROSÉ POUR L'ÉTÉ

Żubrówka, la célèbre marque de vodka polonaise, se décline en version rosé. Cet élixir bénéficie de tous les arômes de l'herbe de bison, signature de la marque, et sublime les cocktails en apportant subtilement des notes fruitées ainsi qu'un goût unique et inédit.

DES ARÔMES FRAIS ET FRUITÉS

Infusée naturellement aux fruits des bois, ainsi qu'aux baies d'églantier et de genévrier, Żubrówka Rosé est idéale pour créer des cocktails inattendus aux notes rafraîchissantes de fruits rouges. Ces notes fruitées sont sublimées par une herbe de bison ajoutée à la main dans chaque bouteille. Cette véritable signature de la marque lui donne toute son originalité et sa complexité.

UNE RECETTE UNIQUE

Reconnue et appréciée dans le monde entier, la vodka Żubrówka est une véritable icône. La marque se distingue grâce à un savoir-faire de plus de 500 ans. Son secret ? L'herbe de bison récoltée dans la forêt de Białowieża, abritant les derniers bisons sauvages d'Europe, à l'est de la Pologne. Cette récolte n'est rendue possible que grâce à un permis délivré par le ministère de l'Environnement, afin de préserver et protéger l'herbe de bison. Dans la forêt primitive de Białowieża, le seul endroit où l'herbe de bison pousse encore naturellement, cette dernière est cueillie à la main, et ensuite infusée et déposée dans chacune des bouteilles. Non loin de là, c'est dans la distillerie de Białystok qu'est produit avec soin cette vodka au goût unique, Żubrówka.



Le Żu & Tonic

Le cocktail de l'été

Cosmopolitan vous fait découvrir le cocktail de l'été : le Żu & Tonic. Inutile d'avoir des talents de mixologue pour réaliser cette boisson qui se prépare en un rien de temps avec très peu d'ingrédients. Frais, léger et délicatement fruité, ce cocktail se savoure dès l'arrivée des beaux jours.

Pour réaliser ce cocktail, il vous faut :

- 1 dose (5 cl) de vodka Żubrówka Rosé ;
- 3 doses (15 cl) de Tonic ;
- des framboises ;
- des glaçons.

Préparation :

Dans un grand verre ballon rempli de glaçons, versez une dose de Żubrówka Rosé et trois doses de Tonic. Agrémentez le tout de quelques framboises, mélangez et... dégustez !



LIRE

Camilla Gallapia signe une BD touchante et met en lumière un sujet tabou: l'alcoolisme au féminin. Avec *Fille d'alcool*, elle nous raconte la vie de sa mère, née à Marrakech avant de rejoindre la France, de fonder une famille et de sombrer dans l'addiction. Loin d'être dramatique, l'autrice évoque son enfance, explique les symptômes de la dépendance, décrit la version sobre et le côté sombre... Un récit qui peut aider! *Fille d'alcool*, éd. Larousse, 16,95 €.



S'ENGAGER

Hanna Assouline, réalisatrice de documentaires, se bat contre le racisme et pour les femmes du monde entier. En 2018, *Les Guerrières de la paix* retrace l'histoire des femmes israéliennes et palestiniennes du mouvement Women Wage Peace. Dans le film *À notre tour*, elle suit deux jeunes militants de l'association SOS Racisme. À partir de ces deux œuvres, elle crée l'association Les Guerrières de la paix pour rassembler les femmes de toute culture, croyance ou origine sociale. Partout en France, dans des collèges, des lycées et en milieu carcéral, elle intervient pour déconstruire les préjugés. En mars 2023, Hanna cofonde un grand Forum Mondial des femmes pour la paix sous le haut patronage de l'Unesco et des Nations unies. Bravo madame!



86%

Les droits des femmes
c'est toute l'année

PAR MANON PIBOULEAU

DES CENTENAIRES EN FRANCE SONT DES FEMMES. PLUSIEURS RAISONS À ÇA : LA GÉNÉTIQUE, UNE MEILLEURE HYGIÈNE DE VIE, LES PROGRÈS DE LA MÉDECINE... N'EMPÊCHE, ON EST LES PLUS FORTES! SOURCE : INSEE.



ÉCOUTER

Le podcast *Marie Trintignant, dernier crime passionnel?* nous replonge dans un événement tragique: la mort de l'actrice sous les coups de son conjoint, Bertrand Cantat. En 2003, la presse évoque un «crime passionnel» ou un «drame de l'amour». Le mot «féminicide» n'existe pas encore. Entouré d'auteur.rices et de journalistes, Thomas Rozec, le créateur de l'émission, fait le point: vingt ans plus tard, que reste-t-il de ce féminicide et de son traitement médiatique? À écouter sur Binge Audio.

SOULAGER

Pour apaiser les douleurs menstruelles, Apyforme a conçu le Patch Confort. Il ne comporte aucun produit chimique, s'applique sur le bas-ventre ou au niveau des lombaires et diffuse de la chaleur pour nous soulager. Ces patchs peuvent être gardés sur la peau entre trois et cinq jours, sont résistants à l'eau et restent en place durant nos séances de sport. Au top! 14,90 € les 4 patchs, apyforme.com.



ET BIM

Ça y est, nous allons (enfin) partir à la conquête de l'espace! Christina Koch devient la première femme astronaute envoyée par la Nasa pour une mission sur la Lune. Ce vol historique aura lieu dans la capsule Orion, en novembre 2024.

MARIE ROUGE, MISHA NICK, DR

CHECK

CHECK

CHECK*



Tous les chauffeurs
passent des examens
théoriques et pratiques.

Uber

* Vérification Uber France - RCS Paris B 539 454 942 - HAVAS PARIS

LE CONCERT OÙ ELLE RÊVE D'ALLER...

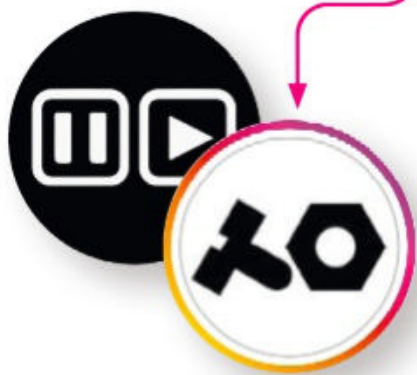
«Un show de Nia Archives. Une DJ incroyable et une référence de la musique jungle.»

Cosmo like Cette coque Powerpuff qui nous renvoie dans les années 2000 et protège notre portable quand on squatte la fosse. Casetify, à partir de 57 €.



ELLE FOLLOW...

@tennageengineering: «Le compte d'une marque spécialisée en matériel de musique. C'est vraiment cool!»
@djtechttools: «Un site imaginé par des DJ pour les DJ. Instruments, tuto et conseils... On y trouve tout ce qu'il faut.»



Aluna



Aluna est une chanteuse qui s'est frayée un chemin à part dans l'univers de la musique. En 2009, cette Londonienne forme avec George Reid le duo AlunaGeorge. Très vite, il s'impose sur la scène électro anglo-saxonne. Après de prestigieuses collaborations avec DJ Snake ou Disclosure, Aluna poursuit la route en solo et dévoile son premier album *Renaissance*. Afrobeat, reggae, rap, électro... Ses chansons sont nourries de nombreuses influences: «C'était un immense terrain d'expérimentations.» Aujourd'hui, elle revient avec *Mycelium*: «Après avoir tout testé, je n'avais plus qu'à foncer. Cet album est comme une seconde maison. Je me suis fixée quelque part.» Aluna ne se contente pas d'enflammer les dancefloor, elle chante aussi pour lutter contre le racisme, participe au mouvement Black Lives Matter et se bat pour les droits des femmes. De nombreux morceaux à écouter, à comprendre et à danser. @aluna ■



LA DERNIÈRE APPLI TÉLÉCHARGÉE...

«Geneva: je l'utilise pour que les Black Ravers se rencontrent facilement pendant les festivals.»



SA SÉRIE PRÉFÉRÉE...

«Je suis une grande fan de *Game Of Thrones* et j'ai même regardé le spin-off. Super aussi!»
Cosmo like Une lampe magique pour éclairer nos séances de binge-watching. Lévitacion Rainbow, CadoMaestro, 120 €.

SON CONTACT LE PLUS IMPORTANT DU RÉPERTOIRE...

«Ma prof de sport. Je la vois deux fois par semaine, elle me maintient en vie!»
Cosmo like Le masseur personnel et compact pour décontracter nos muscles après un effort. Therabody, 200 €.



LE FICHER IMPORTANT À SAUVEGARDER...

«Tous les sons présents sur mon album.»
Cosmo like Cette enceinte ultrapuissante qui nous donne l'impression d'être en rave party. SRS-XV800, Sony, 800 €.

SON DERNIER ACHAT HIGH-TECH...

«Un micro sans fil comme Britney Spears.»
Cosmo like Un ventilateur portable qui nous rafraîchit en plein concert. Flow, 4murs, 23 €.

PAR MANON PIBOULEAU

Cet été, vivez votre meilleure vie avec le meilleur des Wifi



Wifi 6E

Dernière
génération

**Avec l'offre Livebox Max Fibre et la Livebox 6.
Et profitez aussi du service Wifi Sérénité :
jusqu'à 3 Répéteurs Wifi 6 mis à disposition
et un accompagnement personnalisé par un Spécialiste
Wifi d'Orange.**

Offre soumise à conditions valable en France métropolitaine sous réserve d'éligibilité et avec équipements compatibles. Détails sur [orange.fr](https://www.orange.fr)

orange[™]



NO SURCHAUFFE

Fabriquée à partir de plastique recyclé, cette casquette respirante est conçue pour empêcher la surchauffe de nos petits neurones, qu'on soit en pleine rando ou en mission courses sous la canicule. Allez hop, on reste au frais sans cramer la Terre ! buff.com



APÉRO TOUT BEAU

Fabriquées en Nouvelle-Aquitaine, à base d'eau, de levure, d'acide citrique, de sucre et d'arômes naturels, ces boissons pétillantes légèrement alcoolisées et 100 % naturelles sont parfaites pour nos afterworks ensoleillés ! obedrinks.com

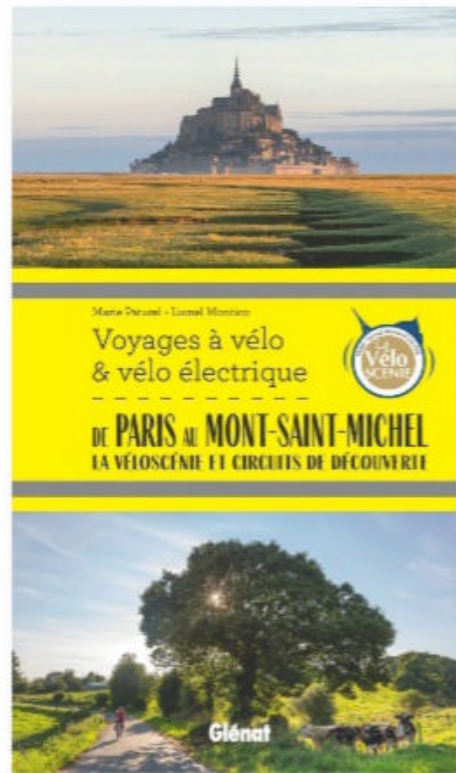


NOYAU PUR

Cette petite entreprise lyonnaise propose les premières olives bio en bocaux consignés en économisant 33 % d'eau, 76 % d'énergie et 79 % de gaz à effet de serre. Olives farcies au piment jalapeno, au citron et basilic... Huit recettes et des tartinables en prime pour être la reine de l'apéro. letempsdesoliviers.com

La planète a besoin de nous

PAR MATHILDE EFFOSSE



LA TERRE DANS LE GUIDON

Une belle escapade sans polluer ? La Véloscénie relie Paris au Mont-Saint-Michel en 450 km de pistes cyclables, voies vertes et petites routes balisées. Top pour pédaler à notre rythme entre châteaux, jardins et collines. Toutes les infos (guides, itinéraire, hébergements...) sur veloscenie.com



À LA POINTE

Naturels, végans et fabriqués à Paris, ces soins capillaires sont

clean jusqu'à leur emballage en plastique recyclé à 50 % et 100 % recyclable, doublés d'une certification Cosmos Natural par Ecocert. Parce que la planète le vaut bien ! sergedestel.com

-4°C

C'EST LA RÉDUCTION DE TEMPÉRATURE QUE POURRAIT ENTRAÎNER LA PRÉSENCE DE 30 % D'ARBRES EN PLUS EN VILLE ! QU'EST-CE QU'ON ATTEND POUR PLANTER ?
SOURCE: THE LANCET, 2023.

LES RENDEZ-VOUS DU MOIS

Le 3, c'est la Journée mondiale sans sacs plastiques, surfrider.eu ; le 14, la Journée mondiale de l'orque, suivie par celle des dauphins le 23, cestassez.fr ; et enfin celle du tigre le 29, wwf.fr. Envie de se trémousser green ? Du 6 au 8, c'est le Crussol Festival, «100 % d'énergie positive», avec notamment Lujipeka à l'affiche, crussolfestival.com. Du 7 au 9, le festival Terres du Son est écolo de la restauration à la scénographie, et nous offre entre autres Orelsan, Lomepal et Shaka Ponk, terresduson.com.

The POWER of
PISTACHIOS®

SURPRENANT: LES PISTACHES SONT PLEINES D'ANTIOXYDANTS

© 2023 American Pistachio Growers

Dans une récente étude menée par l'université Cornell et publiée dans la revue *Nutrients*, le pouvoir antioxydant des pistaches cultivées aux États-Unis a été mesuré à l'aide de la méthode ORAC (capacité d'absorption des radicaux dérivés de l'oxygène) et du protocole de test CAA (activité antioxydante cellulaire). Plus d'informations sur [AmericanPistachios.fr](https://www.AmericanPistachios.fr)



Que sont les
antioxydants?

AMERICAN QUALITY
PISTACHIOS®
California Grown
[AmericanPistachios.fr](https://www.AmericanPistachios.fr)

Évita Muzic

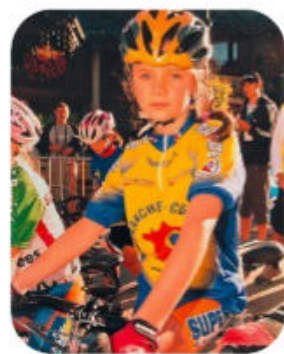
Elle vit à Grenoble, où elle se consacre à 100 % à son métier : le cyclisme. Son prochain défi ? La deuxième édition du Tour de France féminin, du 23 au 30 juillet, au sein de l'équipe FDJ-SUEZ. Applaudissez-la si vous la voyez passer comme une flèche !

PAR ELSA MARGOT



SON ENFANCE...

« Mon père a une boutique de cycles à Lens et ma mère faisait du vélo en compétition... Leur rencontre était écrite ! Petite, je passais mes mercredis à faire du vélo dans le centre dans lequel ma mère était éducatrice. J'étais déjà assez compétitrice, et à 5 ans, je gagnais contre les garçons, ce qui les énervait pas mal ! À 15 ans, j'ai quitté ma famille pour intégrer le Pôle Espoir Cyclisme du lycée de Besançon. J'y ai passé trois ans en internat, avant de faire une licence de STAPS. »



BIO EXPRESS

1999

Évita naît à Lons-le-Saunier, dans le Jura.

2004

Elle débute le vélo au club de Bletterans.

2015

Premier titre de Championne de France en cyclo-cross cadettes.

2020

Victorieuse d'une étape du Tour d'Italie.

2021

Championne de France sur route.

ELLE ADMIRE...

« Marianne Vos, qui pratique trois disciplines : la route, la piste et le cyclo-cross. Elle a été la première cycliste sacrée Championne du monde dans ces trois disciplines, elle a remporté deux médailles d'or olympique, lors des JO de Pékin et de Londres... Bref, elle est incroyable ! Et j'ai la chance de courir avec elle. »

ET LES JO DE PARIS ?

« Il n'y aura que quatre Françaises sélectionnées, et ce n'est pas le parcours idéal pour moi car j'ai plutôt un profil de grimpeuse... Mais j'ai envie d'y aller, bien sûr. »

SON COUP DUR...

« Ma chute en octobre 2021, lors du Women's Tour en Angleterre. À 2 km de l'arrivée, j'ai regardé mon compteur, j'étais en descente donc je roulais très vite et je n'ai pas vu le terre-plein... J'étais très amochée, j'ai dû être opérée du genou et je n'ai pas pu rouler durant tout l'hiver qui a suivi. C'était presque plus dur mentalement que physiquement. Mais je m'en suis relevée. »

SA JOURNÉE TYPE...

« Je pars rouler vers 10h30 avec mon copain, qui est lui aussi cycliste, et je rentre vers 15 heures. Pour les repas, pas de pression, je mange de tout ! L'après-midi, c'est récupération, étirements, électrostimulation, gainage et exercices avec mon entraîneur qui est à distance, il habite Poitiers. Le week-end, je suis en course, donc rarement à la maison. Et je voyage beaucoup, l'an dernier par exemple, j'ai eu cinquante jours de course : finalement je suis souvent sur les routes ou dans les airs ! »

IL A FALLU ATTENDRE 2020 POUR QUE LES FEMMES CYCLISTES BÉNÉFICIENT D'UN VRAI CONTRAT PRO, AU MÊME TITRE QUE LES HOMMES ! J'AI ENFIN PU DIRE "C'EST MON MÉTIER" ET M'Y CONSACRER À 100 %.

SON CONSEIL AUX DÉBUTANTES...

« Prendre du plaisir ! Le vélo, c'est vraiment simple à pratiquer, même juste pour aller au travail, prendre l'air, voir du paysage... C'est un sport accessible à toutes. »

SA PLUS GRANDE FIERTÉ...

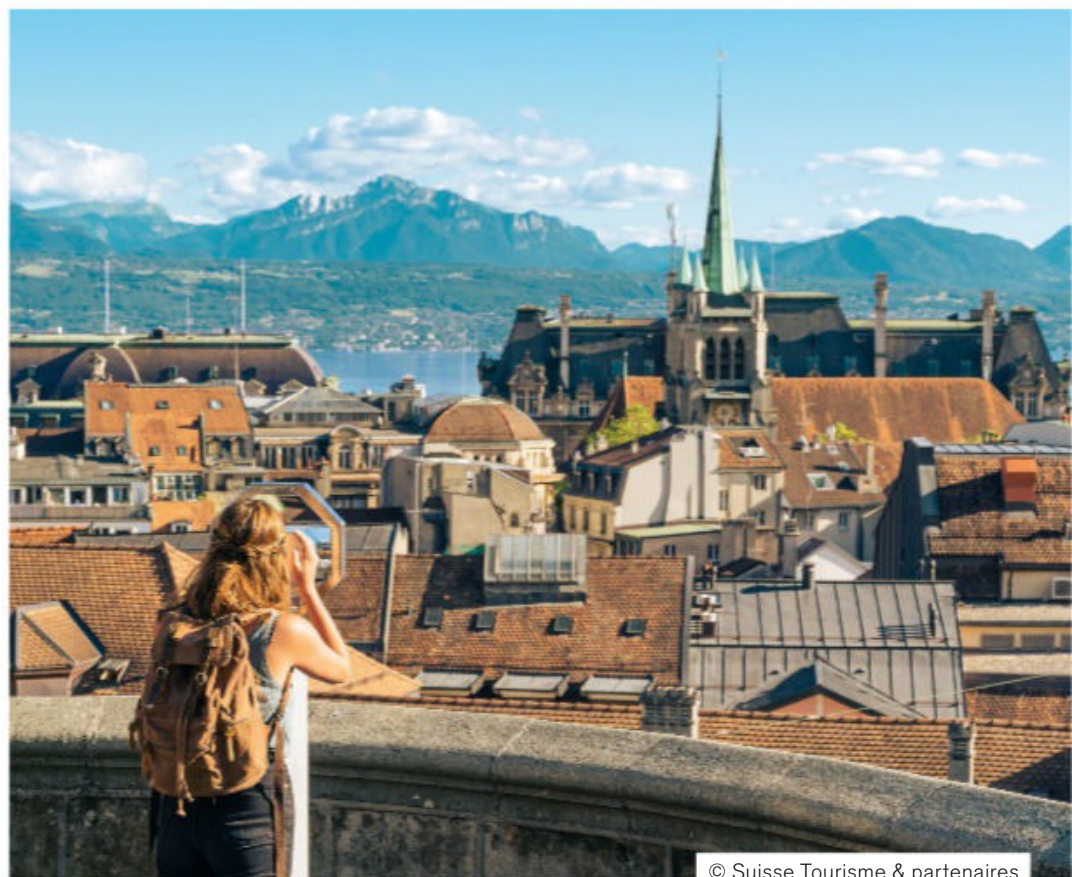
« Ma première victoire sur le Tour d'Italie féminin, en septembre 2020. C'était la neuvième et dernière étape du Tour et ça a vraiment été une surprise, j'avais 21 ans, c'était dingue ! »

SWISS SUMMER BREAK

Vos vacances d'été ne sont toujours pas réservées ? Pas de stress, on a la solution miracle. La destination de vos rêves se situe juste à côté, en Suisse. Entre restos de folie, fêtes endiablées, baignades dans les lacs et séances de bronzette au bord des piscines en pleine nature ; les villes suisses n'ont pas fini de vous surprendre ! Zoom sur Lausanne et Zurich.

ON KIFFE ET ON CHILL À LAUSANNE

Les pieds dans l'eau et disposant d'une vue sur les montagnes, cette ville a tout de la cité idéale. Située au bord du lac Léman, on y vient pour se baigner ou réaliser son baptême de plongée, ou encore faire du kayak ou même du parapente. Pour les amoureuses du sport, on file à l'incroyable musée des Jeux olympiques afin de découvrir leur histoire. À Plateforme 10, le nouveau quartier des arts, on fait le plein de tableaux et de photos. Au coucher du soleil, on rejoint Ouchy et ses quais pour déguster une glace avec une vue spectaculaire sur le lac et les Alpes.



© Suisse Tourisme & partenaires



© Suisse Tourisme / Elisabeth Real

ON S'ÉCLATE ET ON SE RESSOURCE À ZURICH

Cette *big city* est bordée d'un lac et traversée par la Limmat. Lieux idéal pour faire des pique-niques, on vient aussi bronzer sur ses plages de sable et nager dans ses eaux scintillantes. Pour les accros du shopping, direction les boutiques du centre-ville. Et pour les dingues de nature, on se retranche sur le plus grand parc de la ville, le Rieterpark, avec près de 70 000 mètres carrés d'espaces verts. Pour la fiesta, on file dans Zurich-Ouest ! Autrefois quartier d'ouvriers, cet endroit est devenu un lieu tendance et arty connu pour sa vie nocturne très animée.

Pour plus d'informations

Comment s'y rendre : on privilégie le TGV Lyria au départ de Paris-Gare de Lyon avec plusieurs allers et retours quotidiens. Pas de changement pour Lausanne et Zurich, puisqu'il s'agit de liaisons directes. On n'hésite plus et on prend ses billets tout de suite.

Pour plus d'informations : suisse.com/summerinthecity

Notre top 3...

... des activités aquatiques à Lausanne

- 1 Une sortie plage.** Trois grands bassins, un plongeur de 10 mètres et une vue à couper le souffle sur les montagnes : bienvenue à la piscine de Bellerive-Plage !
- 2 Un tour en croisière.** La Compagnie générale de navigation (CGN) nous fait embarquer à bord de ses bateaux Belle Époque pour un *lunch* gourmand ou une jolie croisière.
- 3 Une balade sur le lac.** On loue un pédalo pour une escapade entre amis ou en amoureux sur l'immense lac Léman. On n'oublie pas ses serviettes et on plonge !

... des meilleurs spots pour se baigner à Zurich

- 1 Stadthausquai.** Réservé aux femmes la journée, ce bain public du centre-ville se transforme trois soirs par semaine en « bar pieds nus » (Barfussbar) également ouvert aux hommes.
- 2 L'urbansurf.** Dans une piscine en plein air, on s'initie au surf grâce à une vague artificielle (mais presque comme si on était à Teahupo).
- 3 Le Seebad Enge.** Avec sa vue sur le lac de Zurich, on profite du bassin mixte qui donne un accès au lac, où l'on peut même faire du stand up paddle.



YVES ROCHER

Bretagne, France



NOUVEAU

SÉRUM HYDRA VÉGÉTAL



LA FORCE HYDRATANTE DE L'EAU CELLULAIRE D'ÉDULIS

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

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



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

*Mesures instrumentales réalisées sur 12 personnes après une application.

LIBÉRONS LA FORCE DES PLANTES

TENDANCES ★ ACCESSOIRES ★ SHOES

cosmo style

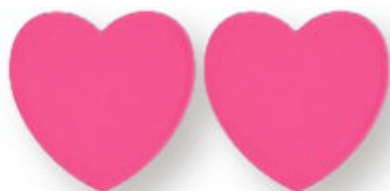
DO YOU DO YOU **SAINT- TROPEZ**

Vert fluo, rose pastel, bleu irisé ou carrément argenté: les maillots de bain sortent le grand jeu. Lors du défilé croisière d'Etam, le café Sénéquier a déménagé sa célèbre terrasse rouge sur le quai de la Pesquière de Saint-Trop où les mannequins ont présenté une cinquantaine de modèles, dont une collection capsule de maillots rouge et blanc à l'effigie du mythique café. Et vive la French Riviera! À partir de 19 €.

DR



ROBE
Mango, 180 €.



B.O. Bijou Brigitte, 9 €.



PANAMA
Lastelier, 220 €.

SOLAIRES
Alain Afflelou, 29 €



MAILLOT DE BAIN
Guess, 85 € et 65 €.



SANDALES
en cuir, Inuikii, 205 €.



SAC
Vanina, 405 €.

MULES Free
Lance, 390 €.



B.O. en argent
rhodié 925 et
zircon, Ti Sento,
249 €.



ROBE
8 by Yoox,
119 €.



BARBIE

Du rose, des paillettes et du fluo: retour sur le look 80's de la poupée la plus célèbre de la planète, incarnée ce mois-ci par Margot Robbie au cinéma.

PAR SOPHIE BILLAUD



POCHETTE
Bocage, 35 €.



ESCAPINS
Tamaris, 60 €.



ROLLERS
Impala,
140 €.

SHORT
The North
Face, 55 €



CHOUCHOUS
Scrunchie is
Back, 18 € l'un.



BANANE
Eastpak,
30 €.



BRASSIÈRE
Champion,
48 €.



SOLAIRES
Prada, 370 €.



CASQUETTE
Newtone,
lulli-sur-la-toile.
com, 65 €.

EN SALLE LE 19 JUILLET. COURTESY WARNER BROS. PICTURES, DR.



1



2



3



4



5



6



7



8



9

Summer time

Des sandales, mules et tonges ultra stylées.

1. À BOUCLES En cuir, Geox, 110 €. **2. POP** En cuir verni, AGL, 385 €. **3. NOUÉES** En lurex, La Redoute, 60 €. **4. ORIENTALES** En satin, Vanina, 400 €. **5. STRASSÉES** En néoprène et cristaux, Forte_Forte, 450 €. **6. ZÉBRÉES** En polyester et cuir, Vanessa Wu, 60 €. **7. GIRLY** En cuir, Bocage, 105 €. **8. DÉLICATES** À strass, René Caovilla, 945 €. **9. REPTILES** En cuir, 8 By Yoox, yoox.com, 129 €.

PAR CLÉMENCE GUILLERM. PHOTO THIERRY LEGAY.



Plage

1. SOLAIRES Optic 2000, 99 €. **2. MONTRE** Swatch, 125 €. **3. HOODIE** en éponge, Sporty & Rich, 150 €. **4. ROBE** en coton, The Label Edition, 440 €. **5. BOUÉE** Petites Pommes au Bon Marché Rive Gauche, 29 €. **6. MULES** Call It By Your Name x K.Jacques, 265 €. **7. PANTALON** en coton, Sonia Rykiel, 750 €. **8. CHAPEAU** en raphia et coton bio, lbeliv, 110 €. **9. BAS DE MAILLOT** Etam, 20 €. **10. COLLIER** Caroline de Benoist, 195 €. **11. TENNIS** Superga, 85 €. **12. RAQUETTES** de plage, Brownie, 60 €. **13. PANIER** Isabel Marant, 420 €. **14. SAC** en raphia, Vanessa Bruno, 295 €. **15. APPAREIL PHOTO** argentique, Show en exclu au Bon Marché Rive Gauche, 56 €. **16. SHORT** Maison 123, 69 €. **17. TEE-SHIRT** en résille, Desigual, 50 €.

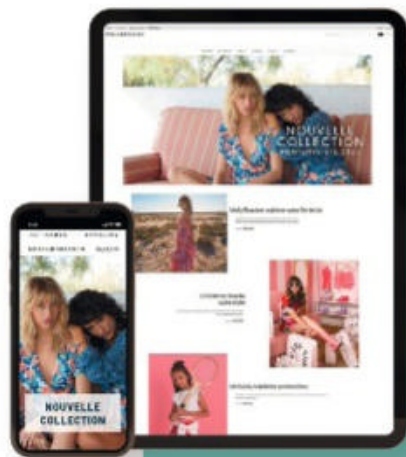
PAR CLÉMENCE GUILLERM

THIERRY LEGAY (17)

Il était une fois... Molly Bracken

PAR MATHILDE EFFOSSE

2008 Inspiré par les photos des années 1920 de sa grand-mère irlandaise, Julian Sidonio imagine, avec sa femme Catherine, une marque de prêt-à-porter: Molly Bracken est née!



2013 Création d'une plateforme de vente en ligne dans le monde entier, qui regroupe l'ensemble des collections.

2016 Catherine Sidonio décide de supprimer tout produit d'origine animale de ses collections. Pouce vert!

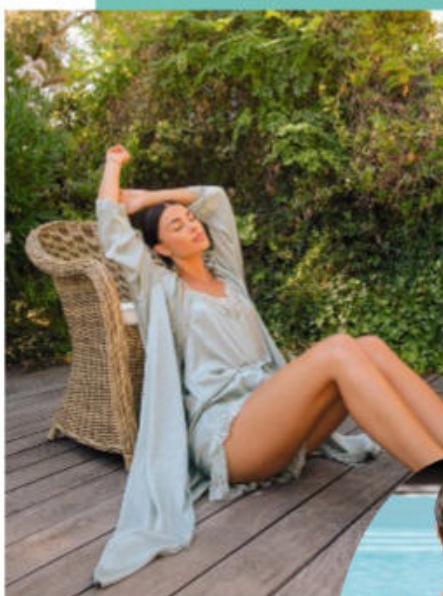


2011 Catherine Sidonio, co-dirigeante et directrice artistique, mais aussi maman, lance Mini Molly, dédié aux toutes jeunes filles.



2017 Lancement de Gabrielle, dont le nom est inspiré de la muse du peintre Renoir. Cet été, le style s'upgrade avec un vestiaire croisière chic bohème, aux matières écoresponsables et recyclées.

2020 Lancement de la plateforme BtoB permettant à chaque boutique de piloter ses réassorts et de maximiser sa relation commerciale avec la galaxie Molly Bracken.



2021 Face à l'évolution des modes de vie, Catherine Sidonio lance La Maison par Molly Bracken. Une capsule homewear pour se sentir belle tout en télétravaillant.

2022 Lancement de trois nouvelles gammes, Le Bain par Molly Bracken, Le Soir et Le Sport, qui reprennent les codes des lignes principales: imprimés, féminité, belles matières et couleurs subtiles.



Agir pour le Cœur des Femmes

2019 Conscients des enjeux actuels, Catherine et Julian Sidonio soutiennent des causes sociales, animales et environnementales. Un pourcentage des ventes en ligne est reversé aux associations soutenues par les dirigeants.



2023 Telle mère telle fille, Lili Sidonio, 21 ans, lance sa collection de maillots de bain. Pop, fun, graphique et colorée! ■





SOLAIRES
Jimmy Fairly,
99 €.

PLAYA

De la plage
au bar,
il n'y a qu'un pas.
La preuve
avec ce paréo!

PAR SOPHIE BILLAUD



COLLIER
Antoinette,
Daphine,
190 €.



VESTE
de tailleur,
Vanessa
Bruno, 455 €.



VESTE
sans
manches,
Camps en
exclu chez
Gémo, 30 €.



BOB
en raphia,
Destree,
260 €.



PANIER
Barts,
60 €.



MAILLOT
Princesse
Tam.Tam, 99 €.



PARÉO
OAS Compagny, 100 €.



TOP
Rodebjer,
smallable.com,
245 €.



SAC
en raphia naturel,
lbeliv, 170 €.

SOLAIRES Mango, 23 €.



**SERVIETTE
DE PLAGE**
Éric Bompard
x La Serviette
Paris, 85 €.



CLAQUETTES
UGG, 65 €.



B.O.
Feeka, 35 €.

FIESTA



MULES
Bobbies,
160 €.



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

PAR CLÉMENCE GUILLERM
PHOTOS JULIE ANSIAU

ROMANTIQUE

On craque pour une blouse babydoll que l'on marie aisément à un jean Levi's vintage. Top, 45 €, jean, 110 €, bracelet 70 €, bague, 75 €. Sandales Guess.



MARINE

On jette son dévolu sur une robe à rayures couleur océan, associée à un foulard fleuri pour la touche dolce vita. Foulard, 29 €, robe, 125 €. Sandales Isabel Marant, solaires perso.



CASUAL

On assortit une jupe champêtre à un tee-shirt sportswear et une veste worker cobalt, pour une allure décontractée et féminine. Veste, 59 €, tee-shirt, 35 €, jupe, 65 €, bagues, 75 € l'une. Baskets Asics.

La boutique ne proposant pas de souliers ces derniers ne sont pas vintage. Modèle Evy, City Models Agency. Coiffure et maquillage Fanny Thubé, @pigallehairandmakeup. Merci à la boutique Le Vintage de Julie pour l'accueil, 8, rue Gustave Courbet, Paris 16^e, @levintagedejulie.

SONS ET LUMIÈRES

Cette tortue fait office de veilleuse musicale. Nature & Découvertes, 60 €.



ET GLOU ET GLOU

J'ai toujours de l'eau fraîche à portée de main. Gourde isotherme et porte-gourde, Arsène et les Pipelettes x Jojo Factory, 38 €.



PLEIN SOLEIL...

Sur mon magnifique bob qui me garde à l'ombre. Holi & Love, 39 €.



C'EST LE PIED!

Mes nouvelles sandales sont hyper confortables. Sandales Fuxio, Kickers, à partir de 59 €.

On a toutes un bébé à gâter

PAR MATHILDE BILL



GONFLÉS À BLOC

Prêt.e à affronter le grand large (mais pas trop loin non plus) avec mes brassards. Brassards gonflables Manon, The Nice Fleet x Lucas du Tertre, 19 €.



TENUE DE SOIRÉE

Le plus beau pyjama pour aller me coucher. Pyjama en coton, Absorba, 19 €.



LE GRAND PLONGEON

J'enfile mon short et hop, je fais la bombe. Short de bain, Biarritz, Canopea, 45 €.



COMME SUR DES ROULETTES

Regardez mon nouveau bolide! Trotinette évolutive, Go-Up Deluxe, Globber, 110 €.

SOINS ★ BIEN-ÊTRE ★ MAKE-UP ★ PARFUMS

COSMOPOLITAN Beauty

MANNEQUIN AURÉLIE, AGENCY CITY MODELS. COIFFURE VINCENT DE MORO, AGENCY AIRPORT. MAQUILLAGE CYRIL LANOIR, AGENCY WISE&TALENTED. ASSISTANTE STYLISME CLÉMENTINE GUILLERM, COLLIER ISABELLE TOLEDANO.

EST-CE
QUE JE PEUX
PORTER
MES LENTILLES
À LA PLAGES?
Là est la question.

PHOTO MARC PHILBERT. RÉALISATION VISUELLE DOMINIQUE ÉVÈQUE.



Sérum physio, lunettes de secours, gestes réflexes... Comment porter ses lentilles de contact, en vacances, sans le moindre grain de sable ?

PAR SARAH AGRICOLE

On s'équipe

Pas question de porter nos lunettes de myope au moment où on s'allège le plus et où l'on rêve que notre voisin.e de serviette se noie dans le bleu de nos yeux. Alors opter pour les lentilles, oui ! Mais pour s'éviter tout stress, on prépare le terrain.

Nos conseils

- ★ Passer aux lentilles jetables à usage unique, le temps des vacances. L'avantage ? Plus besoin de produits d'entretien dans la valise, et gain de temps quand on rentre, à l'aube, d'une fiesta bien arrosée.
- ★ Avoir toujours sur soi une paire de lentilles de secours et des lunettes de vue, of course. Inutile de vanter l'utilité du sérum physiologique dans son format unidose, il s'impose de lui-même. Idéalement, on prévoit en cas d'allergie, de grand vent ou de journée en pleine mer, des gouttes de confort et/ou de larmes artificielles. Comme on n'a pas toujours la possibilité de se laver les mains, on n'oublie pas les lingettes désinfectantes pour enlever et remettre ses lentilles.
- NB :** Au cas où, on conserve dans son porte-monnaie une carte de porteurs de lentilles avec les corrections.

On évite l'eau

Il fait beau, il fait chaud, on donnerait tout pour plonger tête la première. Seul souci, les lentilles n'aiment pas l'eau, ni chlorée ni salée, vrai nid à germes et bactéries, avec infections à la clé.

Nos conseils

- ★ Les activités nautiques, de la brasse coulée au snorkeling, équipée de nos lentilles de contact, c'est non ! Et porter des lunettes de natation ou un masque de plongée par-dessus les lentilles n'est pas une solution : l'eau finit toujours par s'infiltrer et entrer en contact avec les yeux.
- ★ En revanche, on programme un rendez-vous chez l'opticien, pour s'équiper d'un masque de plongée ou de lunettes de natation réalisés à notre vue (oui, ça existe !).
- NB :** Pour celles qui pratiquent la natation à la cool, les lentilles c'est OK, mais protégées par des lunettes de soleil emboîtantes. Et si quelqu'un a la bonne idée de faire une bombe pendant la traversée pépère de la piscine, pas de panique : on retire les lentilles après avoir passé les mains à l'eau claire pour minimiser les risques d'infection.

On fait attention

À la plage, l'eau est loin d'être l'unique danger : grains de sable, embruns, réverbération, alors on redouble de prudence.

Nos conseils

- ★ On ne fait pas l'impasse sur les lunettes de soleil de haute qualité. Le meilleur choix ? Celles de catégorie 3 ou 4, écrans aux expositions sous fortes à très fortes luminosités... sans oublier le parasol !
 - ★ On nous propose une partie de beach-volley ? On pense à retirer nos lentilles, nuage de poussière oblige. Le temps du match, on les conserve dans un étui hermétique et propre, avec une goutte de sérum physiologique.
 - NB :** Il existe une alternative un peu plus poussée : l'orthokératologie, qui consiste à porter des lentilles rigides la nuit pour remodeler la cornée et se passer de correction visuelle le jour. Soit une totale liberté à la plage. ■
- Merci à Sandrine Chéneau, responsable du développement de la contactologie chez Acuitis.*

À S'OFFRIR LES YEUX FERMÉS



POUR L'EXCELLENCE

Des lunettes écoresponsables, sur mesure et ultra légères (polyamide), imprimées en 3D à partir d'un scan du visage et du modèle le plus adapté. Collection Acuitis 3D, dès 200 €.



POUR LE COUP DE FRAIS

Une formule inchangée pour cette solution ophtalmique, apaisante et sans conservateurs. Gouttes Bleues, Innoxia, 11 €.



POUR L'EFFET HYDRATANT

Contre les poussières, la lumière ou la sécheresse oculaire, cette solution à base d'acide hyaluronique et d'actinoquinol hydrate aussi les lentilles de contact. Larmecran, Lab.Théa, 11 €.

ISTOCK BY GETTYIMAGES, DR

A close-up photograph of two women with blonde hair, smiling warmly and hugging each other. The image is the background for the advertisement.

TEOXANE

**Inject more beauty
into your life**

**La goutte Teoxane, où l'innovation rencontre la beauté.
Chaque goutte de nos produits de comblement et nos dermocosmétiques
contiennent un concentré de science suisse conçu
pour avoir un impact sur votre beauté.**



20 ANS D'EXPERTISE SUISSE AU SERVICE DE L'ACIDE HYALURONIQUE

Inject more beauty into your life = Toujours plus de beauté dans votre vie. Les produits de comblement à base d'acide hyaluronique sont des dispositifs médicaux, qui sont des produits de santé, et doivent porter au titre de cette réglementation, le marquage CE. Veuillez lire attentivement les instructions figurant dans la notice : des recommandations pré et post-injection y sont précisées. Le traitement par produit de comblement peut nécessiter plusieurs retouches dans le temps pour atteindre la correction souhaitée. Pour plus d'information, veuillez demander conseil à votre médecin. Veuillez informer le fabricant TEOXANE de tout effet secondaire ou de toute réclamation dès que possible à l'adresse suivante: medical@teoxane.com. La gamme TEOXANE dermocosmétiques sont des produits cosmétiques selon la réglementation européenne 1223/2009. Les produits cosmétiques ne sont pas conçus pour être injectés. 23/02/TEOXANE/GP/002 - Février 2023



CITRON SOLEIL

Cette interprétation déclenche des sensations de planche en pleine mer, bras en étoile et visage ébloui par le soleil. En coulisses, le citron sur lequel se greffent néroli, feuilles vertes de figuier et muscs blancs pour l'effet d'apaisant. Rochas, 81 € les 100 ml.

L'AIR DU TEMPS

Correspondances poétiques des muscs et du toucher mat de la porcelaine, des aldéhydes et de la lumineuse blancheur du flacon. Probablement la collaboration la plus chic de la saison, entre la créatrice Alix D. Reynis et le maître parfumeur Sonia Constant. Éd. limitée, Nina Ricci, 114 € les 50 ml.

**POURLUI
L'EAU VITAMINÉE**

Sa silhouette en contre-jour, peau dorée par les premiers week-ends prolongés, chemise en coton blanc et ce sillage, menthe fraîche, petit-grain et soupçon de patchouli qui s'échappent à chacun de ses gestes. On se lève et on court l'embrasser. Biotherm, 53 € les 100 ml.

LIGHT BLUE SUMMER VIBES

Dans l'air de ce sillage italien, un parfum de bergamote suspendue à sa branche et de pêche mûre prête à être croquée dans le verger. En touche finale, une note androgyne de cèdre. Éd. limitée, Dolce & Gabbana, aux Galeries Lafayette, 91 € les 50 ml.

PARAGON

En affichant clairement son accord haut perché - palo santo et sauge blanche sacrés -, cet extrait de parfum se porte autrement, comme un cercle magique autour de soi, enrichi de lavande apaisante et de poivre noir électrique. Inutile d'y croire pour que ça marche! Initio, 245 € les 90 ml.

MANDARINE BASILIC

Ce sillage se place à l'écart des autres, il parle d'essentiel: de pulpe de mandarine, d'essence de basilic qui n'aime que le soleil et de thé vert. Il s'orne d'une coque en cellulose, recyclable, épousant les rondeurs du flacon tel un cocon. Aqua Allegoria Harvest, Guerlain, 144 € les 125 ml.

PAR EMMANUELLE LANNES

THIERRY LEGAY (6)



N°1
MONDIAL DE LA
PROTECTION SOLAIRE*

**TRÈS HAUTE PROTECTION
IMMÉDIATE UVA/UVB**



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



JE CHOISIS
MON SOIN

**FAITES AUSSI DES SOINS DU VISAGE SKINMINUTE  PRO DANS
NOS CABINES À CHAQUE CHANGEMENT DE SAISON.
(DÉJÀ 200'000 FEMMES ONT OPTÉ POUR CETTE FORMULE DANS NOS INSTITUTS)**

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

SWISS  DELUXE
CLEAN BEAUTY

SKIN minute

SWITZERLAND

RESET YOUR SKIN REFRESH YOUR MIND

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

35 €*
(50ml)



NOUVEAU

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

24 €*
(50ml)



26.70 €*
(50ml)



+ de 92% d'ingrédients naturels

* POUR LES ABONNÉES

Découvrez le Luxe des cosmétiques Suisses  chez bodyminute

Notre top 7

Pour vous, on ne garde que le meilleur!

PAR EMMANUELLE LANNES

FLOWER POWER

D'un côté, une poudre bronzante, culte et reformulée nature à 96 %. De l'autre, des fleurs de blush et une touche d'or imaginées par l'artiste peintre Laura Gulsani. Le tout s'applique comme un jeu sur les bombés. Terracotta Flower Blossom, édition limitée, Guerlain, 55 €.



TENDANCE MASTERING

Prenez une texture iconique, rose, à la sensation splashy sur la peau. Ajoutez-lui, pour la performance et la modernité, un filtre solaire et un fini seconde peau. On craque pour ce soin de ville, extra par temps de canicule. Moisture Surge SPF25, Clinique, chez Sephora, 47 €. Et sans SPF, 26 €.



RARE

Ce sont les tests cliniques qui le révèlent : moins cinq ans en trois mois, grâce à un actif précieux, issu d'une fleur qui n'éclôt qu'une fois dans l'année. Sur l'épiderme, il réduit les inflammations, protège et donne un sérieux coup de frein au vieillissement. Soin Crème Yeux + Outil de massage, Precious, Clarins, 150 € et 55 €.



LE BON RÉFLEXE

Ce sont souvent les premiers jours d'exposition qui induisent des conduites à risque au soleil. La solution ? « Customiser » son teint, jour après jour, avant le départ, avec ce sérum hydratant, enrichi en acide hyaluronique pur, eau de coco et actif bronzant d'origine végétal. Natural Bronzer, Ambre Solaire, exclu e-commerce, Garnier, 13 €.



SANS RENDEZ-VOUS

Il y a celles qui programment une séance annuelle chez le dermato esthétique pour un « micro-réglage ». Pour les autres, ce sérum capable de compresser l'acide hyaluronique pour qu'il pénètre l'épiderme. Le teint est régénéré, repulpé. À appliquer en duo. Sérum activateur jour + Sérum comblant de nuit, Skin Filler, Shiseido, 250 €.



BEAUCOUP, PASSIONNÉMENT

L'huile de rosier sauvage est l'un des actifs pilier de cette marque dédiée aux peaux les plus « en colère ». On plonge dans sa version démaquillante qui élimine en douceur les filtres, textures grasses et make-up de la nuit. Light Work, Pai, 38 €.



TEINT 5 ÉTOILES

C'est dans les spas les plus fantasmés d'Italie que cette marque, mix de naturalité et de science, teste ses soins de beauté. Celui-ci est une pépite, cocktail d'acides de fruits (raisin, pomme ou citron) et d'exfoliant physique (poudre de noyau d'abricot). Le tout subtilement dosé et adouci par l'aloë vera. Forte Illuminante, Irene Forte, 130 €.



AVOIR LE PIED LÉGER



AKILEÏNE Gamme rouge

Délasse, rafraîchit et soulage les pieds fatigués

EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE*

Une marque des Laboratoires ASEPTA, experts en dermo-cosmétiques depuis 1943

www.asepta.com - - @AkileineOfficiel

LABORATOIRES
ASEPTA
MONACO

REPÉRÉ SUR LES PODIUMS

Pour oublier le séchoir, on ose les longueurs dégradées qui se remettent en place toutes seules sous la caresse du soleil ou du ventilateur. Défilé Sportmax, printemps-été 2023.

PRENDRE LA VAGUE

Infusé d'huile d'argan, ce soin sans rinçage est le BFF des cheveux indomptables, desséchés par le sel et le chlore ou emmêlés par les embruns. Il s'applique comme un pansement sur les pointes irritées. Soin Cheveux Multi-Usages, Marocanoil, 36 €.



Comment briller tout l'été ?

PAR DOMINIQUE ÉVÈQUE

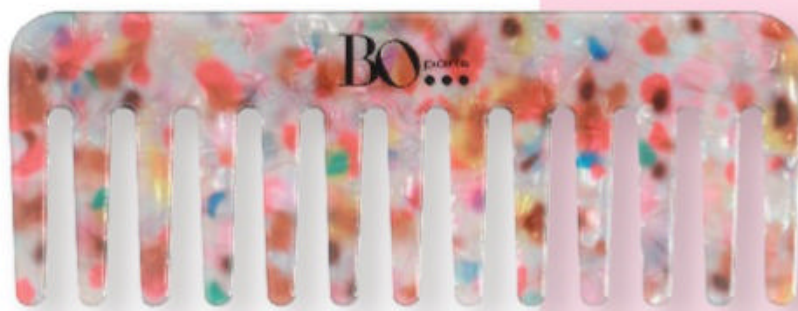
BOOSTER SON GLAM

Dua Lipa, J.Lo... elles sont toutes folles du coiffeur Chris Appleton. Hollywood est loin mais son masque fétiche peut faire beaucoup pour nous : réhydrater, assouplir, faire briller. Effet waouh garanti ! Money Masque, Chris Appleton + Color Wow, chez Sephora, 50 €.



ÉCOUTER LES SIRÈNES

On saupoudre dans son smoothie cette formule à base d'extraits de perles et de collagène marin, issu des écailles de poissons. À la clé, le plein d'oligoéléments, de calcium et de magnésium, qui rendent nos longueurs plus belles. Complément Alimentaire Hair, Skin, Nails, Holi (Mane) Agent Nateur & Dr. Will Cole, bazar-bio.fr, 95 €.



1, 2, 3... PLONGEZ !

Des dents bien espacées, larges et arrondies, pour démêler sans tirer les cheveux des surfeuses et des autres, avec, pour le fun, un effet multicolore nacré. Démêloir Bo Paris, 8 €.

L'ASTUCE DU COIFFEUR

Des « beach waves » de rêve ? Voici le mode d'emploi de Sam McKnight, coiffeur star des studios qui, lors d'un voyage à Saint-Barth avec Kate Moss, a dû improviser car sa mallette n'est jamais arrivée ! « Le meilleur des coiffants texturants ? Un mix d'eau de mer et d'huile solaire, bien secoué dans un spray de fortune. Ensuite, vaporiser le tout sur les longueurs, torsader et laisser sécher sous le vent. Pour redonner du volume, décoller les racines vers l'arrière avec un peigne à larges dents. » C'est ce résultat, à la fois sauvage et sophistiqué, qui lui a inspiré la formule de ce produit de styling, à utiliser en ville ou à la plage. Sundaze Sea Spray, Hair by Sam McKnight, 31 €.

S'OFFRIR DES BUBBLES NICKEL



1 Shampooing Hydratant, Hydra Splash, Joico, 3 € les 100 ml.



2 Shampooing Nutrition aux huiles essentielles de bergamote et d'amande amère, AromaMaker, 13 €.



3 Shampooing Brillance Miroir, Hair Prodigious, Nuxe, 16 €.



4 Shampooing Makadamia Soleil, Urban Keratin, 22 €.



5 Shampooing au Tilleul Lime, Hydratation et Tonicité, Cheveux Ondulés à Bouclés, Phytodess, Dessange, 26 €.

LAUNCHMETRICS, THIERRY LEGAY (8), DR.

Protégez vos cheveux du soleil cet été*.

NOUVEAU
[Metal Detox]
Crème Haute Protection

Protection anti-métal**, UV & chaleur jusqu'à 230 °C***
72H hydratation, douceur & anti-frisottis***



Découvrez la gamme complète Metal Detox

L'ORÉAL
PROFESSIONNEL
PARIS

L'usage de ces produits a été testé et validé par les coiffeurs experts.

* Protection des dommages à exposition des UV tels que l'altération de la couleur ou de la fibre capillaire.

** Test instrumental après 10 applications de la crème Metal Detox.

*** Test instrumental : crème Metal Detox.

L'ORÉAL SA au capital de 107 192 617,40 Euros — Siège social : 14, rue Royale 75008 Paris — RCS Paris 632 012 100.



Booster son capital séduction

Il suffit de regarder le ciel.

PAR DOMINIQUE ÉVÊQUE

PALETTES VANITY



1. Give Yourself Grace, Rare Beauty, chez Sephora, 33 €.
2. 18 couleurs, Remembrance, Byredo, 95 €. 3. Bronze Goddess, Estée Lauder, 64 €. 4. Pinker Times Ahead, Too Face, 45 €.
5. 10 couleurs, Mitzah Édition, Diorshow, 143 €.



EMBRASSER EN MODE ÉTÉ

Avec ces tubes aux rayures transat et des couleurs qui matchent avec le bronzage pour briller H 24 sur le sable, au bord de la piscine ou en terrasse. Rouges à lèvres brillants, Corail Parasol, Brun Yachting, Beige Croisette, Hermès, 73 € l'un.

OUVRIR GRAND LES YEUX

Idéal après une nuit blanche, ce stick miracle, concentré en vitamine C antioxydante et en caféine énergisante, contient aussi des pigments illuminateurs et correcteurs. La formule hybride mi-soin mi-make up s'utilise comme une base ciblée pour dynamiser les cernes et gommer les taches. Banana Bright + Vitamin CC Stick, Banana, Apricot, Olehenriksen, 32 € l'un.



ADORER LA GOLDEN HOUR

Trois nuances de terre de soleil pour chauffer et illuminer le teint, des fleurs exotiques pour le décor, et un cocktail coco-thé blanc qui hydrate la peau mieux qu'une piña colada! Poudre de Soleil, Summer in rose, Clarins, 49 €.



JOUER AVEC LA LUMIÈRE

Mode d'emploi : apprivoiser l'ombre avec cette formule gel, mate et transparente en « stabilisant » les maxillaires, le creux des pommettes, les tempes et la racine des cheveux pour redéfinir les contours. Ensuite, rééclairer les bombés du visage - pommettes, arcade, arc de cupidon - en estompant le fard crème rose nacré qui laisse un voile frais et lumineux. Contour, Sculpt Tape, Deep Bronze + Blush Tape, Pink, Double Duty Beauty, Tarte, chez Sephora, 36 € l'un.



LAUNCHMETRICS, JEAN MICHEL REGENT (15), DR



Jessica



Naya



Kelly, fondatrice

Les secrets de Loly

MY HAIR
MY POWER*

Produits capillaires naturels.



Raphaëla



Ava

[SECRETSDELOLY.COM](https://secretsdeloly.com)

*Mes Cheveux, Mon Pouvoir

Photos retouchées

Aujourd'hui avec Uriage, on suit Marianne Bréchu, **championne de ski engagée avec l'association Water Family.**



BIO EXPRESS

1999

Création de l'association Étoiles des Neiges.

2001

Vice-championne du monde de ski Freeride.

2017

Création des antennes Rhône-Alpes-Méditerranée de la Water Family.

Passionnée de montagne et d'océan, Marianne est une fille d'eau et de neige, élevée entre la Savoie et le Pays basque. S'il fallait la décrire, c'est le mot « hors-piste » qui conviendrait le mieux : championne du monde de ski freeride, une discipline extrême pratiquée en pleine poudre, elle est dotée d'une volonté sans faille. Sa première association, Étoiles des Neiges, soutient grâce au sport les jeunes atteints de mucoviscidose. La deuxième, Water Family, Du Flocon à la Vague, dont elle est coprésidente, s'attache à la préservation de l'eau autour de Grenoble, au cœur des Alpes françaises, là où serpentent les rivières. La rencontre avec Uriage, marque de beauté thermale dont

le produit phare est une eau enrichie en minéraux et oligoéléments, coulait de source. Avec, à la clé, un mécénat pour amplifier le développement pédagogique de l'association auprès des jeunes générations. Limpide.

Son rôle au quotidien

« Des Alpes à la Méditerranée, je développe nos actions d'éducation autour des lacs, des rivières, des forêts, des littoraux. En fin d'année, plus de 40 000 enfants et jeunes auront découvert, en Isère par exemple, ce qui vit, pousse dans une rivière, l'importance d'y prêter attention, et comment la protéger au quotidien. »

Sa mission 2023

« Reconnecter encore plus les enfants à la magie de la nature et à l'énergie du vivant, avec des ateliers d'expériences ludiques, mains dans la terre, mains dans la rivière ! Je tiens également à accompagner les sportifs, ambassadeurs de l'association, dans leurs propres engagements. »

Sa fierté « Faire rayonner Water Family et montrer qu'on peut agir à l'échelle individuelle.

Tous les contenus pédagogiques de l'association sont disponibles sur la page « plateforme pédagogique » de notre site, et téléchargeables gratuitement. »

Son mantra « Partager chaque jour mon énergie et ma chance. »

Son profil green « Être actrice et moteur d'une

pédagogie positive qui donne confiance en soi, en la vie et en l'avenir ! »

Le monde serait moins beau sans... « Les glaciers (ils représentent 60 % de nos besoins en eau douce) et l'océan (il fournit 50 % de notre oxygène). »

Un Insta qui l'inspire

« Celui de Leina Sato, apnéiste engagée, intimement reliée aux dauphins et aux baleines, @leinasato. » ■

SES SOINS COUP DE CŒUR



★ **Crème Lavante Solide, Uriage:** « Elle m'accompagne dans toutes mes aventures ! »

★ **Baume Lèvres Protecteur, Bariéderm-Cica:** « Il soulage mes lèvres toujours sèches en montagne ou à la mer. »

PAR EMMANUELLE LANNES

POUR **BOOSTER** VOTRE VITALITÉ, IL N'EST PAS NÉCESSAIRE DE **BOOSTER** VOS DÉPENSES.



Vitalité Boost est un anti-coup de pompe grâce à la caféine et aux vitamines qu'il contient. La caféine, issue en partie du Guarana, et la vitamine C réduisent la fatigue passagère mentale et physique. La vitamine B5 contribue à des performances intellectuelles normales.

Ce complément alimentaire est disponible en pharmacies et parapharmacies pour **booster votre vitalité... sans mettre à plat vos économies**¹.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

- Lire attentivement les conseils d'utilisation indiqués sur la boîte.
- Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.
- Tenir hors de la portée des enfants.
- Contient de la caféine (75 mg/comprimé) : déconseillé aux enfants et aux femmes enceintes.
- Complément alimentaire avec édulcorants. Une consommation excessive peut avoir un effet laxatif.
- Le produit est déconseillé aux personnes souffrant d'hypertension. Ne pas associer avec de l'éphédrine, de l'éphedra ou d'autres stimulants.

(1) Prix public conseillé de 9,90 €. La pharmacie/parapharmacie reste entièrement libre de sa politique tarifaire et peut toujours, à sa convenance, pratiquer des prix inférieurs ou supérieurs aux prix conseillés.

Complément alimentaire. Ne doit pas être utilisé comme substitut d'un régime alimentaire équilibré et varié et d'un mode de vie sain.

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

COSMOPOLITAN BOX

UN BON PLAN COSMO À NE PAS RATER !

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

LA BOX

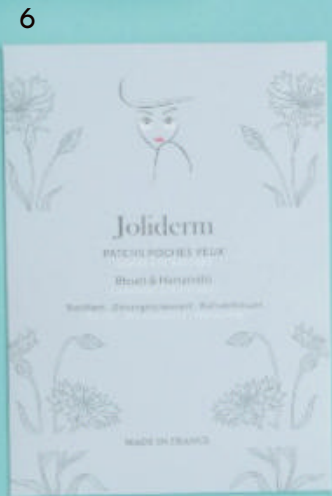
Far away*

Edition limitée

31 €90**

VALEUR :
158€59

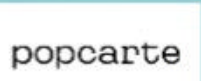
80%
de remise !



* Far away = S'évader - ** Correspondant aux frais de gestion et de conditionnement. Hors frais de port. Photos non contractuelles. Offre valable dans la limite des stocks disponibles sur sotrendoo.com

À COMMANDER SUR [SOTRENDOO.COM](https://www.sotrendoo.com)

- 1. MERCI HANDY** Brume protectrice visage, Brume naturelle pour protéger et rafraîchir ta peau. 100 ml. 7,99 € - **2. FOSSETTE** Soins lavant doux solide, Nourrit, protège, peau douce, souple et apaisée. 70 g. 10,90 € - **3. LYOUM** Pochette brodée «Habibi», Petite pochette «Yalla» ou «Habibi», à emporter partout avec vous ! 24 x 17 cm. 29 € - **4. KHADI** Trois Huiles Corporelles Élixir Ayurvédiques, Trois Huiles Corporelles Élixir Ayurvédiques - collection Holy Body. 3 x 10 ml. 14,70 € - **5. IOMA PARIS** Tabs rituel week-end, Votre Tabs pour une routine week-end ! 7ml. 10 € - **6. JOLIDERM** Patches Poches Yeux, Patches contour des yeux anti-cernes et décongestionnants. 6 € - **7. MAROOT'IN** Nettoyant démaquillant visage, Un stick super pratique pour nettoyer et démaquiller en un geste. 15 € - **8. THE NICE FLEET** Coussin gonflable, Coussin gonflable en pvc recyclable, idéal pour se prélasser au soleil. 30 x 40 cm. 19 € - **9. BRUNE DU SUD** Bijou de téléphone en perles de quartz rose, Fabriqués en perles de pierres aux vertus bienfaitantes.. 29 € - **10. POPCARTE** Mini Album Photo Personnalisé, Immortalisez vos souvenirs avec un Mini Album Photo. 10 €



PLUS DE BOX SUR [SOTRENDOO.COM](https://www.sotrendoo.com)

Ces produits ne sont pas des échantillons

LOVE ★ SEXE ★ SOCIÉTÉ ★ PSYCHO&CO

Cosmo



Je me reconnecte à moi-même

Trouver du plaisir dans tout ce qu'on fait, c'est notre goal du mois de juillet ! On fait sauter nos barrières, on oublie les rabat-joie et on se recentre sur nos sensations.

PAR LOUISE PASTEAU

Une glace qui fond sur la langue, une gorgée de champagne, la chaleur du soleil, le grain d'une peau, les paroles d'une chanson, l'odeur de la lavande ou un paysage magnifique... Le plaisir a ce pouvoir de nous catapulter en mode téléphérique au sommet de l'existence. Pourtant, en 2023, pas évident de se l'autoriser et de le clamer sur les toits : le monde n'a pas l'air de tourner bien rond, alors quand ça va, on fait profil bas. Et s'il était temps de se rappeler qu'il n'y a aucun mal à se faire du bien ? « Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde », disait Gandhi. De récentes recherches lui donnent raison : ce que l'on nourrit à l'intérieur de soi a un impact sur le monde extérieur. Une étude publiée par *Social Indicators Research* a montré, par exemple, que le taux de criminalité d'une zone baissait drastiquement lorsqu'au même endroit un nombre significatif de personnes méditaient ensemble sur la paix et l'harmonie... Ça paraît dingue, mais ça ne coûte rien d'essayer ! Se reconnecter au plaisir pour que le monde aille mieux ? C'est notre mission, si on l'accepte.

Interroger son rapport au plaisir

Prendre du plaisir, qu'est-ce que ça implique ? Lâcher prise. C'est-à-dire accepter de ne plus contrôler et de faire confiance à ses instincts. C'est vrai dans la vie comme dans un lit. Et il est intéressant de questionner notre rapport au plaisir sous la couette : il est à l'image de celui qu'on s'autorise dans la vie. De manière générale, les femmes ont encore une fâcheuse tendance à réprimer leurs envies : seules 60 % d'entre elles atteignent l'orgasme sans difficulté, contre 85 % des hommes – le fameux « fossé orgasmique ». La cause ? De nombreux conditionnements et pas mal de millénaires d'oppression à digérer. Forcément, ça ne se fait pas en un claquement de doigts... Pourtant, l'orgasme pourrait bien être la voie



royale vers la libération : il nous fait sécréter tout un tas d'hormones (endorphines, ocytocines, dopamines, etc.), méga bonnes pour la santé et le bien-être. De quoi irradier comme un soleil au-delà de sa chambre à coucher !

JOUIR

L'exercice : voir ce mot écrit en majuscules, qu'est-ce que ça nous fait ? Cela peut sembler anodin, mais le langage s'avère souvent très révélateur. Si ce mot de cinq lettres nous dérange un peu, c'est peut-être parce qu'on l'associe à de la pudeur ou de la retenue ; si

on se dit « oui, bah ça va... », peut-être qu'on culpabilise à l'idée de kiffer ; en revanche, si cela nous réjouit de voir ce mot rayonner en police 69, alors bravo, car il est fort possible que l'on soit en phase avec notre plaisir ! Dans tous les cas, l'interroger, c'est déjà faire un pas vers lui.

La résolution : On identifie nos fausses croyances – « le sexe c'est pas mon truc », « apparemment je ne suis pas câblée pour l'orgasme », « je ne jouis jamais à tous les coups » – et on les remplace par des affirmations positives du type : « j'ai le droit de prendre du plaisir », « il est sain de jouir », « j'accueille le plaisir »... et on le laisse inonder tous les pans de notre vie.



On mate... Le documentaire *Sacred Water* d'Olivier Jourdain, tourné au Rwanda (pays classé 6^e au rapport du FEM 2022 sur l'égalité hommes-femmes, loin devant la France en 15^e place), dans lequel on découvre que le plaisir féminin est porté aux nues par la culture locale – et qu'il est là-bas plus facile de grimper aux rideaux...

Laisser le plaisir traverser le corps

Vous l'avez compris, tout passe d'abord par le corps. Mieux on l'écoute, plus on prend de plaisir ! Bonne nouvelle, se reconnecter à son corps pour exister ici et maintenant, ça s'apprend. À tous les niveaux. Pau-

line, qui bosse dans la finance à un rythme effréné depuis huit ans, en a fait l'expérience pendant ses pauses déjeuner : « Avant, il m'arrivait de finir mon repas sans réaliser que j'avais mangé et parfois même sans savoir ce que j'avais mangé... Grâce au télétravail imposé pendant le Covid, j'ai commencé à faire de vraies pauses, à cuisiner et apprécier les moments sans écran devant mon assiette. Depuis, je ralentis, je prends le temps de mastiquer, de ressentir les textures, les saveurs... Ça m'apaise et ça me fait du bien. » S'octroyer des pauses, être à l'écoute de ses sensations, optimiser chaque instant pour en tirer de la joie, est-ce que finalement ce ne serait pas la clé ?

L'exercice : Par exemple, juste maintenant, on prend cinq minutes pour s'interroger : « Est-ce que les conditions optimales sont réunies ? Est-ce que je suis vraiment bien installée ? Mon corps est-il dans une position agréable ? Est-ce que j'ai soif ? Est-ce que j'ai trop chaud, trop froid ? Est-ce qu'il me manque un fond de musique pour apprécier la lecture de ce magazine ? Ensuite, est-ce que je suis réceptive à ce qui m'entoure ? » Et peu importe que l'on soit sur une plage ou dans le bus, si on cherche bien, il y a toujours une magie à entrevoir, à entendre ou à ressentir.

La résolution : On se connecte à ses cinq sens le plus souvent possible dans la journée. Comment ? Par des petites choses simples : on savoure la brise du matin sur sa peau, le goût du thé ou du café, la finesse d'une idée ou les caresses de notre amour de vacances, avec encore plus d'intensité que d'habitude ! Et si on a besoin d'un coup de pouce, le yoga ou la méditation de pleine conscience sont de super outils pour se remettre à l'écoute de ses sens.

On réserve... Une session de Danse des 5 Rythmes, pratique de danse libre créée et mise au point par l'Américaine Gabrielle Roth, à travers laquelle on explore différents états

par le mouvement, pour libérer notre élan vital et installer un mieux-être général. Amélie Schweiger organise des stages partout en France, lesvies-dansent.fr et [@amelieschweiger-5rythmes](https://www.instagram.com/amelieschweiger-5rythmes).

Se servir du plaisir comme d'une boussole

C'est le meilleur moyen pour identifier ce qui nous convient ou non. Si je ressens de la joie, alors je suis au bon endroit / entourée des bonnes personnes / en train de faire quelque chose qui me correspond. De la même manière qu'on apprend à se connaître sexuellement ou à écouter notre intuition, apprenons à identifier TOUS nos plaisirs, à les sonder, les distinguer... Ce sont de vrais indicateurs, ils composent notre essence, et en bons carburants, nous font avancer ! Comme l'explique la coach Sylvie Mateus : « Identifier les choses simples qui nous font du bien, c'est apprendre à se connaître. Et cela aide aussi à ne pas tomber dans le panneau de la satisfaction immédiate d'un désir (achat compulsif, dépendance, etc.), qui n'a rien à voir avec le plaisir qu'on ressent lorsqu'il est gratuit. » Être connectée à ses ressentis permet de rester en phase avec son désir véritable, avec soi-même. C'est la formule magique pour se respecter.

L'exercice : On distingue la source de nos désirs en se posant cette simple question : « Est-ce qu'il y a urgence ? » Pour faire le tri dès le départ entre les plaisirs sains, qui partent du cœur, et les autres, qui ont plutôt tendance à partir du mental, en réaction à une peur ou un manque, il suffit de prendre quelques instants au calme pour s'interroger. Puis de donner la priorité à ce qui nous nourrit plutôt qu'au reste.

La résolution : On prend la température de notre plaisir au quotidien : est-ce que je me suis offert assez de moments de kif aujourd'hui ? Puis on s'amuse à lister toutes nos sources potentielles de bien-être, qu'elles

soient d'ordre sexuel, gustatif, intellectuel, sensoriel... Et on s'autorise à passer à l'action. Un kif par jour, puis deux, puis dix. C'est un mojo... Et comme les dominos, en faire tomber un seul, même tout petit, peut déclencher une véritable avalanche. **On lit...** *3 Kifs par jour*, de Florence Servan-Schreiber (éd. Marabout), une petite bible ludique remplie d'exercices, de questions et de témoignages, pour s'inspirer, repérer nos émotions positives, développer au jour le jour notre imagination et établir un vrai rituel du bonheur.

Envisager le plaisir comme un allié

On est bien plus performante quand on s'éclate à faire les choses. Et c'est possible la plupart du temps ! L'idée, c'est de ne pas se focaliser sur l'objectif, mais plutôt d'envisager chaque parcelle du chemin comme une station balnéaire où il fait bon vivre, se poser, observer, ressentir... Comme pour l'orgasme, plus on se met la pression pour l'atteindre, plus il s'éloigne. Alors que si l'on écoute ses sensations au présent, cette caresse ici, l'odeur de sa peau là, le jeu de sa

langue... le plaisir grandit et waouuuuh, on n'a même pas vu venir l'explosion des sens. Profiter de chaque étape, c'est aussi retrouver l'amusement, même dans les tâches les moins séduisantes. Djenna, cheffe de projet dans une agence de conseils, se souvient du moment où elle l'a compris : « Avant, je me mettais une pression de malade, je bossais comme une acharnée avec la peur de mal faire... Puis un jour, je suis arrivée hyper en retard à l'anniversaire de ma meilleure amie, j'ai même loupé le moment des bougies, tout ça pour boucler un dossier au bureau. Elle ne m'en a pas voulu, mais pour moi... ça a été un vrai déclic. J'ai pris du recul et intégré que ma vie ne dépendait pas de mon job. Tout est devenu plus léger et mes idées plus pertinentes. » Sans le savoir, Djenna s'est mise dans les conditions nécessaires pour atteindre le « flow », cet état qui libère de l'endorphine, de la sérotonine, de la dopamine (*comme l'orgasme donc, ndlr*). Ce qui permet d'y accéder ? Ni la récompense, ni la gratification ou l'argent obtenus, mais bien l'activité elle-même, vécue pleinement et avec satisfaction.

L'exercice : La psychologie positive nous invite à atteindre cet état de flow en suivant ces quatre étapes :

- 1** On choisit une activité qui nous plaît et qui peut s'avérer challengeante.
- 2** On se concentre uniquement sur l'activité choisie, en oubliant le reste.
- 3** On est pleinement en contrôle de nos actions et de notre environnement.

4 On accueille les sensations de bien-être qui nous envahissent.

La résolution : On envisage le plaisir comme un moteur, et non comme une récompense. Comme un enfant, on cherche à s'amuser dans tout ce que l'on fait : pour cuisiner, travailler, faire du sport, organiser un voyage, on observe ce à quoi on s'agrippe et... on laisse aller. En faisant simplement confiance à la vie. Ça va mieux, hein ? Et c'est fou comme on gagne en efficacité.

On écoute... Le TEDx *Flow, le secret du bonheur*, de Mihaly Csikszentmihalyi, ce célèbre psychologue hongrois qui a dédié sa vie au bonheur et qui a inventé le concept du flow. Si on veut pousser plus loin, on écoute le livre audio *Flow, living at the peak of your abilities* sur audible.fr. ■

TROIS QUESTIONS À FRÉDÉRIC LENOIR

Notre philosophe préféré, auteur du livre *Le désir, une philosophie* (éd. Flammarion), nous éclaire.

Le bonheur est-il la somme de tous nos plaisirs ?

« Oui, mais pas uniquement. Car vous pouvez avoir une multitude de plaisirs, mais le jour où ils s'arrêtent, vous serez malheureux. Alors que le bonheur, c'est un état d'être. Si on a organisé sa vie en utilisant sa raison de manière à ce qu'elle soit conforme à son tempérament, à ses goûts profonds, même si un jour le plaisir

diminue, on peut garder la sérénité, on peut garder la joie. »

En quoi la joie est-elle différente du plaisir ?

« D'une certaine manière, le plaisir, on peut le créer. J'aime le café, je bois un café, je prends du plaisir. Alors que la joie nous tombe dessus, et vient souvent du fait qu'on est dans une harmonie profonde ou qu'on est connecté à quelque chose qui nous fait du bien. C'est Spinoza qui l'explique : si on réalise notre nature profonde, on est dans la joie. Et la joie peut être permanente. Parce que notre

nature a trouvé son plein épanouissement. On peut grandir, s'accomplir sans obstacle. »

Au jour le jour, comment cultivez-vous le plaisir ?

« En essayant d'être présent à ce que je fais. Par exemple, je suis allé faire une randonnée dans le désert pendant trois semaines, on n'avait pas d'eau pour se laver. Eh bien, quand je suis revenu, j'ai pris ma douche avec une conscience de la chance que c'était de prendre une douche tous les matins. Mettre de la conscience dans les choses ordinaires, s'émerveiller de

tout, c'est à la portée de tous. La preuve ? Les neuroscientifiques se sont demandé à quel moment les neurotransmetteurs se déclenchaient, et ils se sont rendu compte qu'il y avait une seule condition requise : la qualité de présence à ce qu'on fait. Si vous regardez un beau paysage et que vous pensez à la feuille d'impôts que vous n'avez pas remplie, vous n'éprouverez aucun plaisir. Ce dernier est présent uniquement quand on est attentif. Ça, c'est une clé universelle. Ça demande juste de la vigilance. Se dire : sois présent. »

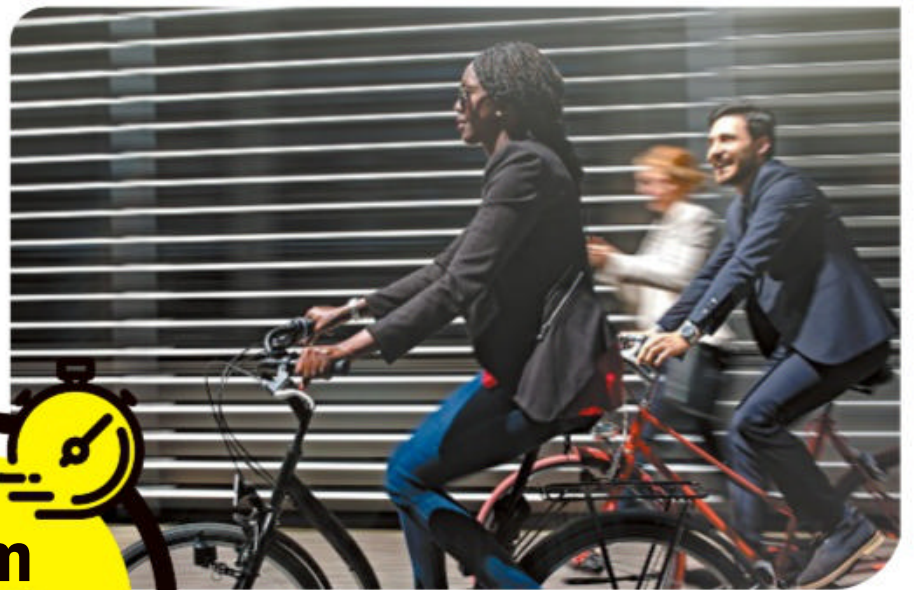
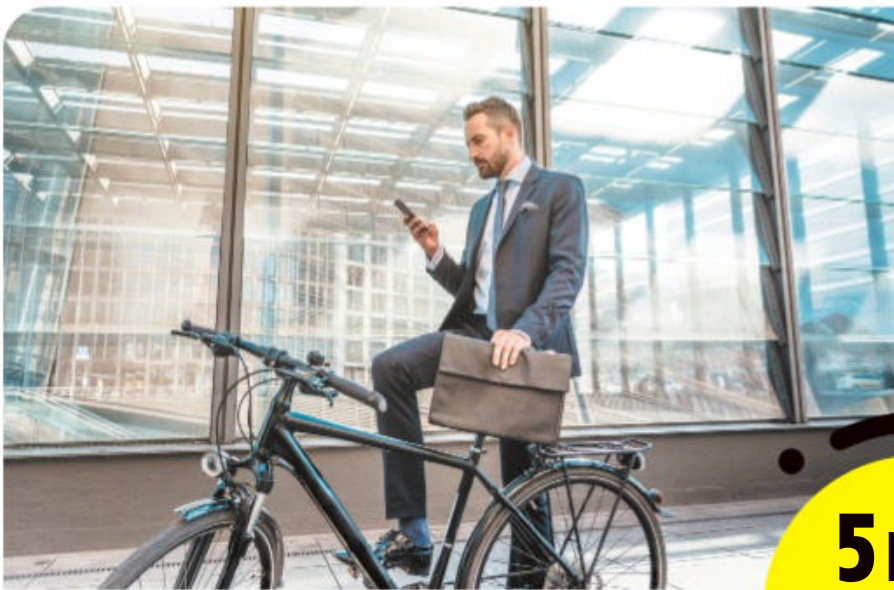
METTONS DU VÉLO DANS NOTRE QUOTIDIEN !

En France, **60%** des déplacements font **5 km**...

...mais seuls **5%** des trajets sont effectués à vélo.



SOURCE INSEE 2021



5 km
 =
20 minutes
 à vélo

À VOUS DE JOUER !




A.S.O. 2021 - © GETTY IMAGES

NOS PREMIÈRES VACANCES ENSEMBLE: MODE D'EMPLOI

Depuis six mois qu'on sort ensemble, on a eu le temps de s'appivoiser. Je sais que, pour se réveiller, il a besoin de deux cents squats, il sait qu'il me faut trois cafés. On a trouvé notre rythme, les restos où on se sent bien, les bons potes pour les soirées et l'éclairage idéal pour se sauter dessus à toute heure du jour. Il me like quand je suis loin et voir son petit cœur tout rouge s'allumer sous mes posts, ça me vrille le plexus comme dans un mixer. Bref on s'aime, on se kiffe, on s'apprend, on s'installe. Et là, bim, d'un coup, l'inconnu : les vacances.

ÉTAPE 1 : ON PART OÙ ?

Lui rêve de kite surf au Portugal, et moi de Rijk Museum à Amsterdam. Il veut du sport, du sel, du soleil et des caïpirinhas. Je veux des ruelles ombragées, de l'histoire, des pierres et de la caïpirinha aussi, ça, ça va. C'est là donc que nous découvrons que si, dans l'année, nous avons choisi la même ville, avec les mêmes rues, arrosées par la même pluie fine et taguées par les mêmes bombes, si nos vies se sont installées au même endroit, élisant le même ciel bouché, cela ne signifie pas du tout qu'on aime le même décor. Car sur nos temps de rêve et de liberté, nous aspirons tous deux à des lieux différents. À des loisirs opposés. Lui est palmiers sous le zéphyr, je suis calèche à New York. Il est sac au

A close-up photograph of a person's hand holding a flag with orange and red stripes. The background is a soft, golden sunset over a landscape with hills. The lighting is warm and atmospheric.

Évidemment on est contents, on est heureux, on est amoureux. Mais ce n'est pas une raison pour faire n'importe quoi.

PAR SOPHIE HÉNAFF

dos, je suis valise à roulettes. J'adore les hôtels de charme et je sens qu'il préfère une planche à clous dans le désert. Mais ce sont nos premières vacances, celles où on s'aime encore d'amour fou, alors bon, on compose. Il existe autant de visions du repos que de gens fatigués et, pas à pas, mais dès le début, on énonce clairement nos envies. Avec confiance. On trouvera forcément un paysage de compromis. Y a intérêt en tout cas, car si ça ne marche pas aujourd'hui, c'est pas dans dix ans que ça s'assouplira.

ÉTAPE 2: C'EST ÇA QUE T'APPELLES DES VACANCES ?

Dans l'année, notre rythme c'est facile : la semaine, on travaille ou on postule, et le week-end, on se saute dessus, puis on sort, le plus souvent avec des copains. Parfois le dimanche, lui qui bosse comme un fou tous les autres jours, s'avance un peu et reste trois heures sur son ordi. Moi non, je déconnecte. Et l'été pareil. Je coupe, je m'évade, je me ressource, je contemple le trajet des mouettes en écoutant Armanet. Donc quand il me demande de bien vérifier les accès Wifi avant de réserver, ça me met la puce à l'oreille. Si c'est pour checker les mails le matin, d'accord, mais si c'est pour les traiter ensuite, on négocie direct : les matinées seront réservées aux activités séparées. Une

bonne option pour des premières vacances, car un 24h/24h - 7/7 ensemble après avoir juste testé des bouts de week-end peut pousser à l'agacement ou à la démystification. En s'organisant quelques heures solitaires, chacun sur sa plage ou son vélo, son portable ou son ciné, on s'aère, on s'accorde du temps pour soi et ça soulage le temps à deux.

ÉTAPE 3: QUI PAYE ?

Même les couples qui fêtent leurs noces d'or se disputent pour savoir qui raquera les dix derniers carats. Alors, quand on débute, que ce voyage est le premier projet commun et que déjà sur le resto Tinder on a attendu un quart d'heure avant de voir qui dégainait sa carte, mieux vaut se montrer prévoyant. Tout se décide avant. On divise par deux sur place ? Qui avance les arrhes, qui règle le solde ? Qui a décidé d'investir deux mille euros pour une destination de bout du monde, alors qu'on est restés enfermés à baiser comme des lapins dans une chambre d'hôtel qui aurait été parfaite à Mulhouse ? Au final, le moins conflictuel reste de régler moitié-moitié les grandes réservations qui ne s'enregistrent que par CB, puis de déposer chacun la même somme en espèce dans un pot commun qui réglera les frais sur place. Équitable sauf si l'un pratique le jeûne intermittent pendant que l'autre confond le champagne avec l'eau du robinet.

ÉTAPE 4: TU PRENDS QUOI COMME VALISE ?

Faire ses valises pour un premier séjour à deux, c'est un peu comme aller en Bretagne au mois de mai : faut voyager léger mais prendre un short pour les jours de beau, un pull pour les soirs de froid, une doudoune sans manches pour les matinées tièdes, et aussi un K-Way pour la pluie, des lunettes de soleil, un maillot, un scaphandre, des tongs, des bottes, un anti-moustique et une luge. Il faut TOUT prévoir – et en quantité, car aussi bien il pleut les quatre jours. Ainsi en couple, on peut parfaitement rester à poil une semaine ou sortir tous les soirs au resto. Mystère. On n'a pas osé s'en parler, peut-être quelqu'un a-t-il prévu des surprises et peut-être que notre unique paire de chaussures de rando ne fera pas l'affaire à la Scala de Milan (en carré or mon chéri, quelle joie ! Je sais plus, la Scala c'est du foot ou de l'opéra ? Et c'est où, déjà ? Ah ben oui, Milan, je suis con. Si, si, je suis

contente). Bref, attention aux valises : non seulement il faut équilibrer les volumes si on ne veut pas jouer au lièvre et à la tortue à chaque escale, mais il faut aussi les considérer comme une déclaration d'intention : oui, j'ai pris un pagne et des livres, mais oui j'ai vu ton smoking et tes Ferrero de l'ambassadeur.

ÉTAPE 5: T'AS PENSÉ AU DOLIPRANE ?

Dans ma trousse, j'emporte ma brosse à dents, de l'après-soleil, du dentifrice, savon, maquillage, parfum. Ça c'est si tout se passe bien. Avec plein de boîtes de préservatifs, ça c'est au cas où ça se passe très bien. Mais j'embarque aussi : paracétamol, Biafine, anti-inflammatoire,

VOS PREMIÈRES VACANCES EN COUPLE, C'ÉTAIT OÙ ?

- ★ « Sur l'Ardèche, en canoé. Ça s'est fait un peu à l'improvisiste. Il avait prévu de faire la descente avec son frère qui s'est cassé une jambe un mois avant de partir. Julien m'a proposé de le remplacer, j'ai accepté. Je n'avais jamais pratiqué ni le kayak, ni le bivouac. Honnêtement, entre la peur des rapides, les courbatures, le canoé que je n'arrivais pas à manœuvrer, le soleil toute la journée et surtout le monde sur la rivière en été, j'ai cru que j'allais le planter dès le deuxième soir. Puis j'ai trouvé le rythme, le bon souffle, la beauté du paysage m'a rattrapée, le son de l'eau et des feuillages qui bruissent... Cet été-là, je suis tombée en amour à la fois de Julien et d'un coin de nature. Plus tard, j'ai découvert que la distance qu'on avait parcourue les deux premiers jours, d'habitude il la descendait en trois heures. » *Camila, 28 ans*
- ★ « Un trek en Jordanie. À chaque kilomètre, Ralf avait vu mieux, plus somptueux, plus ancien. La mer Morte bof, le désert de Wadi mouais, Pétra surcotée... Il préférait toujours Marrakech, le Taj Mahal ou Palavas. Ça a été la randonnée la plus longue de toute mon existence. On n'avait pas atterri à Orly que je l'avais déjà quitté. » *Stéphanie, 31 ans*
- ★ « À Murano, à côté de Venise. Octave est prof et il avait fait un échange d'appartement avec un enseignant italien. D'un coup, c'était comme habiter ensemble, avec une vraie maison, une vraie cuisine... Rien à voir avec une location de vacances. En plus, on atterrissait direct dans une des villes les plus romantiques du monde, c'était presque trop par rapport à notre relation : déjà les gondoles au bout de trois mois... On se baladait gênés. Avec ça, dans le coin au mois d'août, il règne une chaleur de dingue, l'humidité ruine les cheveux, les scolopendres gâchent les nuits. Franchement, c'était pas gagné pour la folie sexuelle. Aujourd'hui, on se dit qu'avoir su surmonter ces vacances, c'était la preuve qu'on était fait pour vivre ensemble. » *Mathilde, 37 ans*
- ★ « À Londres. Je n'avais pas osé lui avouer que j'avais le vertige. J'ai vomi en sortant du London Eye, la grande roue sur la Tamise. Même cinq ans après, je n'arrive toujours pas à en rire. » *Fanny, 29 ans*
- ★ « Dans un studio, à Arcachon. Avec le recul, il était petit, sombre, vraiment pas joli. Mais on y a été les plus heureux du monde. » *Julie, 36 ans*

antimoustique, pilule du lendemain, désinfectant, antinauséux, thermomètre, compresses, bandes de contention, sérum physiologique, amoxicilline, antihistaminique, cortisone, Baume du Tigre, pansements pour ampoules, crochet à tiques, aspivenin. Oui, même pour un week-end à Dinard. Alors en effet, sur le moment, je passe pour une hypocondriaque tendance parano, mais qui sera contente d'avoir tous les remèdes à la turista? Parce que, pour les premières vacances avec un nouveau mec, la gastro, c'est pire que le cauchemar où je repasse le bac en culotte.

ÉTAPE 6: CHUUUT, ON EST BIEN, LÀ

Le soleil se lève sur une eau turquoise, les premiers chants de passereaux réveillent les jardins, les alizés soufflent de douces senteurs vanillées, j'inspire, sourire aux lèvres, et le besoin d'enchaîner souplement trente postures de yoga saisit mes muscles endormis. Tout serait d'éden dans ce tableau de naissance du monde, si le gars à côté voulait bien cesser de me raconter pourquoi les oreillers mémoire de forme ça lui bloque la nuque là et là et après ça lance dans les lombaires, t'as vu ce que Benzema lui a mis à Deschamps, dis donc le truc qui court là-bas, ce serait pas une chèvre rescapée de *Koh-Lanta*? Le silence souvent terrifie. Synonyme d'ennui, il doit se combler pour chasser le vide qui menace. Mais ça, c'est au début. Avec le temps viennent la complicité et l'exceptionnelle qualité de bien-être que procurent un instant de contemplation partagée, un kilomètre de trajet bercé par le seul bruit du moteur, deux cocktails qui se sirotent lentement dans un suçoti de paille. Voilà l'essence même de l'intimité. La base. Alors on décide d'emblée de calmer les inquiétudes et on se tait dans un sourire.

ÉTAPE 7: T'AS DU RÉSEAU, TOI?

Un ou deux posts dans la bonne lumière, au bon endroit, avec l'air hyper amoureux et surkiffant un paysage de rêve, OK. Si on ne shoote pas les bonnes occasions, c'est pas de retour avenue du Général d'Infanterie qu'on gagnera des followers. Des fois, on veut que nos amis crèvent de jalousie tous seuls dans leur baignoire et c'est bien normal. Mais il ne faut pas abuser. Parce que s'arrêter tous les trois coups de rame à Cassis, ça lasse. Si on doit se serie-selfier

ÇA PAR EXEMPLE, JE NE DIS PAS :

Bien sûr que je connais Majorque ! Je suis venue avec tous mes ex.

All inclusive ! Même l'alcool ! Santéééé !

Ben oui, mais ils sont en maillots les gars, bien sûr que je regarde.

Ça t'embête de garder mon sac pendant que je me baigne ? Je vais jusqu'à Capri et je reviens.

Je passe la douane à côté, il y a moins de queue.

Attends, je me ressers une assiette de crevettes, c'est gratuit je te dis.

En parlant d'île déserte, j'imaginai pas Oléron.

Attends, sur le Tinder ici, il n'y a que des nouveaux...

Tu crois que t'auras fini de peler avant que je te présente à mes parents ?

Quand je pense que ça va être ça, notre premier grand souvenir.

pour exister, on perd le goût de l'instant et on grave dans les pixels ce qu'on oublie dans les rétines. Là par exemple mon compagnon de voyage, alors que je lui racontais la récolte du sel en Camargue, il a collé son mobile entre ma tête et la sienne, puis il a fixé sa caméra avec une sensualité qu'il ne m'accorde plus depuis trois bonnes heures. Il a cliqué, il a posté et après – en plus – j'ai dû liker (sur la photo, il avait un muscle que je ne lui ai pas vu dans la réalité, merci Photoshop). Pour l'arrêter, je lance : « J'ai perdu la 5G. » Aussitôt, il panique et tourne sur lui-même comme Madonna sur des rollers. « C'est bon, moi je l'ai. » Je vous jure que s'il continue, sur mes prochaines stories, y aura des émojis cœur à bandelettes.

ÉTAPE 8: MAIS NON, JE NE TESTE PAS

J'ai pris des billets low cost, il a 68 kilos de bagages, on a loué une voiture, il a oublié son permis. Il ne sait pas lire un plan, il parle italien aux Espagnols, il ne supporte ni le bruit de la clim, ni les araignées, ni le curry. Lui que je trouvais si libre, je le découvre boulet. J'entrevois ce que dix ans de vie commune pourraient donner et l'envie me saisit de le plier en huit dans l'ascenseur, tiens j'appuie sur zéro et après tu marches sans jamais te retourner, tu peux pas te tromper, c'est tout droit. De son côté, il m'accuse d'être psychorigide et de chronométrer chacun de ses passages à la boutique souvenirs. Pas faux. À se scruter l'un l'autre, on devient pire que ce qu'on est. On prend tout pour un test, on analyse chaque désaccord, extrapole chaque différence, on vit avec une calculette dans la tête et les jointures blanchies sur nos principes. Bref, on loupe tout, on gâche la magie. Si l'on en croit le personnage de Camille Cottin dans *Premières Vacances* : « Les vacances, c'est la pire épreuve du couple. C'est bizarre de commencer par là. » Pourtant, si l'on regarde le spritz à moitié plein, on peut aussi se dire que cet été sera sans doute une belle occasion de réaliser qu'on est capable de se détendre ensemble, de découvrir à deux, de rester côte à côte, de se construire une pile de souvenirs à effeuiller dès la rentrée. Ces vacances, peut-être, seront la base de nos « Tu te souviens quand... » des cent prochaines années, un des mythes fondateurs de notre nouveau couple, la raison pour laquelle on commandera encore des caïpirinhas dans notre Ehpad. ■

Ça, je l'ai appris en devenant **papa**

Ils ont trouvé des réponses
à des questions qu'ils
ne s'étaient jamais posées.

PAR CHLOÉ PLANCOULAINÉ



Goupillon, turbulette, liniment, et **plein de mots chelous** que je n'avais jamais entendus avant. **Gabriel, 32 ans**

Choisir la bonne poussette : deux mois d'étude de marché sur tous les forums parentaux de la Toile. C'était plus long que de choisir la voiture familiale. **Romain, 40 ans**

Je savais que **ma femme était exceptionnelle**, mais depuis que je la vois avec notre fille Lili, je me dis qu'elle est carrément surhumaine : je ne sais pas comment elle fait pour rester calme et bienveillante en berçant notre petit monstre qui hurle non-stop entre 18 heures et 21 heures chaque soir depuis trois semaines... Moi, la seule solution que j'ai trouvée, c'est de la bercer avec un casque anti-bruit et du Mozart dans les oreilles. **Richard, 38 ans**

Je peux dormir trois heures par nuit pendant trois semaines et continuer de respirer et me tenir debout. Pour tout le reste, j'ai un peu plus de mal. **Bastien, 35 ans**

Nos mères ont vraiment dû en baver. Graphiste indépendant, je me suis organisé pour partager le congé maternité avec Louise. Franchement, je n'imagine pas comment l'un de nous aurait pu tenir s'il avait dû gérer cette petite boule d'amour et de pleurs tout seul. **Arnaud, 32 ans**

La poussette rend sexy. Les meufs ne m'ont jamais autant maté et dragué que depuis que je promène ma fille dans sa Yoyo. Je suis très amoureux d'Adeline, mais ça fait du bien à l'ego. Et comme je n'ai pas le permis pour conduire une grosse BM, ça m'arrange... **Emile, 33 ans**

Ça valait tous les sacrifices, tous les moments durs, et on a bien fait de s'accrocher... Après huit ans de FIV et trois fausses couches, notre petite Jade met une tonne d'amour dans nos vies. **Rémi, 43 ans**

J'assume en cas de galère. Avant d'être père, j'avoue que je me reposais beaucoup sur Mathilde qui gérait aussi bien notre vie sociale que le

compte commun ou l'organisation des vacances. Mais elle a fait une grave dépression du post-partum et j'ai dû gérer notre fils jour et nuit pendant les trois semaines qu'a duré son hospitalisation. C'était très dur, mais j'ai pu créer un lien unique avec mon fils dès le début, et prendre confiance en moi en tant que père. Ça a rééquilibré les choses dans notre couple, et aujourd'hui on est plus forts que jamais. **Arthur, 29 ans**

La poitrine de ma femme est incroyable, mais je préférais avant, quand j'avais le droit de lui toucher les seins sans qu'elle hurle de douleur. **Vincent, 37 ans**

Cuisiner des bonnes petites purées maison à base de légumes vapeur. Quand je prépare les petits pots de Marlow, j'ai l'impression d'être Etchebest ! J'ai fait remarquer à ma meuf que ce serait génial s'il existait un Babycook pour adultes, elle s'est bien foutue de moi : « Ça s'appelle une cocotte-minute ! » Ah oui. **Esteban, 33 ans**



Faire en une demi-heure ce qui me prenait trois jours avant : lancer une machine, remplir le frigo, boucler un dossier... Mais comment j'occupais mes journées quand j'avais autant de temps pour moi ? Mystère.

Stéphane, 42 ans

Feindre une envie pressante pour avoir cinq minutes de répit aux toilettes. **Matthieu, 33 ans**

Faire la fête sans boire. Gueule de bois et nourrisson, c'est juste pas compatible. Et pour une fois, c'est pas moi qui danse à moitié nu sur *Les Démons de minuit* dans les vidéos qu'on s'envoie le lendemain avec les potes... C'est même moi qui les filme, hin hin hin... **Adrian, 30 ans**

Je ne juge plus les parents dans le train et « leurs gosses mal élevés ». Et je suis hyper-jaloux de ceux qui lisent un bouquin peinars pendant que je fais des allers-retours de la voiture 1 à la voiture 8 pour tenter d'endormir Tom, qui sombre cinq minutes avant l'arrivée... **Jules, 26 ans**

Avant Basil, je me plaignais que mon taf était crevant. Maintenant, quand j'y suis, c'est la récré... La maison, à côté, c'est le goulag, ça n'arrête jamais, pas le temps de manger ou de mater un film... Hier, un collègue a voulu me rassurer en me disant qu'**au bout de trois ans, ça se calme.** J'ai eu envie de crever. **Amalric, 31 ans**

Ne jamais dire jamais... Moi aussi, je suis devenu le voisin chiant qui cogne au mur à 23 heures pour que les fêtards de l'immeuble baissent la sono. Après toutes les teufs que j'ai organisées chez moi sans vraiment tenir compte des remarques des « rabat-joie », ça doit s'appeler le karma. **Franck, 36 ans**

On a beau se jurer qu'on ne ressemblera jamais à nos darons, depuis que mon fils est né il y a cinq ans, j'ai l'impression d'entendre mon père parler à travers ma bouche : « Tut tut tut, on ne touche pas aux prises électriques », « Tu verras quand tu auras mon âge... », « Je vais pas le répéter cent fois ! » **C'est flippant ce mimétisme.**

Erwann, 38 ans

J'ai appris que **le cerveau, après trois nuits blanches, est capable d'oublier des mots simples :**

« Chérie, je reviens, je descends la... le gros sac noir dans la cuisine, là... Bref, je reviens. Euh, je vais où déjà ? Ah oui, le gros sac noir. » **Colin, 33 ans**

J'ai appris à **regarder des vidéos YouTube en accéléré**, ma seule chance d'aller jusqu'au bout. Même les clips, oui. **Loris, 34 ans**

On peut pleurer de joie encore plus fort que le jour de notre mariage parce qu'on a décroché une place en crèche. **Harry, 32 ans**

Si un jour je perds mon taf, je me reconvertis dans la gestion de manèges. **Il y a des boulots comme ça auxquels je n'avais jamais pensé avant.** Vu le prix de la place et le nombre de parents – comme moi – qui y laissent un dixième de leur salaire par mois, c'est un job en or ! Bon, faut supporter la playlist Disney huit heures par jour. **Mehdi, 29 ans**

Je peux faire **une nuit blanche avec palpitations cardiaques** juste parce qu'un petit mec de 55 cm n'a pas fait caca depuis vingt-quatre heures.

Emmanuel, 36 ans

On peut être très heureux en couple avec une vie sexuelle au point mort... Non je déconne, là ça fait quatre mois, et ça commence à tirer... **Yoann, 30 ans**

Après le petit deuxième, je fais le grand saut : j'ai rendez-vous pour une vasectomie le mois prochain. J'aime très très fort mes deux adorables monstres, mais **je ne survivrai pas à un troisième.** **Éric, 41 ans**

Je ne savais pas qu'on pouvait **aimer quelqu'un au point d'être prêt à mourir pour lui...** C'est beau, et flippant aussi. **Mario, 36 ans** ■

Je suis nulle en drague

La drague, c'est tout un art... et certaines ont plus de talent que d'autres ! On a appelé une love coach* à la rescousse : elle nous livre conseils et idées pour se rappeler que la séduction est avant tout un jeu.

PAR MATHILDE EFFOSSE

La nouvelle célibataire : « Je sors d'une relation longue, je ne sais plus faire »

« Il y a presque un an, mon copain et moi, on se sépare. Ce n'est pas une rupture particulièrement douloureuse, mais on était ensemble depuis cinq ans... Et je n'avais pas anticipé à quel point revenir dans la cour des célibataires serait compliqué ! Je réalise que je ne sais absolument plus comment aborder un homme, et quand on m'approche, je ne sais pas quoi dire, je ne sais pas comment le regarder, je ne sais même plus comment sourire naturellement... Bref, je suis complètement perdue. Résultat : soit on ne me drague pas, soit on pense que je ne suis pas intéressée. » **Inès, 31 ans**

Le conseil de la love coach : « C'est normal d'être perdue quand on sort d'une relation longue, mais si on est prête à se remettre en couple et qu'on veut une relation, il faut dégonfler le ballon que représente l'enjeu de la rencontre, se fixer des objectifs concrets, et oublier le mythe selon lequel quelqu'un nous attendrait quelque part, sur lequel on tomberait par hasard... Pour commencer une discussion facilement, on se trouve un point commun avec notre target : il a l'air de s'ennuyer comme nous, on

connaît la même personne, veut-il une chouquette ? Toute action d'ouverture est positive ! Et on le regarde dans les yeux : la connexion se fait par le regard. On se montre curieuse de l'autre, on se jette à l'eau et si ça ne marche pas, ce n'est pas grave – on sera fière de nous quand même. »

La prescription Cosmo : On regarde *Célibataire, mode d'emploi*, avec Dakota Johnson et Rebel Wilson. Alice est fraîchement célibataire après une longue relation, elle vient d'emménager à New York... Ce film, c'est comme un gros pot de Ben & Jerry's sous la couette.

La timide : « Je n'ose pas »

« Petite, j'étais très renfermée sur moi-même. Aujourd'hui, ça va mieux : j'ai beaucoup d'amis, je ne suis plus mal à l'aise quand je suis avec des gens que je ne connais pas, je ne deviens plus rouge comme une tomate quand la coiffeuse me demande à quand remonte mon dernier shampoing... Dans la vie de tous les jours, ça passe ! À une exception près : quand un mec vient me parler. Face à quelqu'un qui me plaît, je perds tous mes moyens, je n'ose pas être entreprenante parce que je m'imagine moi-même et je me trouve ridicule. Ça peut paraître étrange, mais c'est comme si j'étais pétrifiée. » **Camille, 28 ans**

Le conseil de la love coach : « Être timide, c'est la partie visible de l'iceberg. Mais intéressons-nous aux merveilles qui font cette timidité : à l'intérieur de nous, il y a beaucoup de belles choses qui sont liées à ce trait de caractère. Une grande sensibilité, de la vulnérabilité... C'est notre richesse, tout ça. L'amour ne passe que par la vulnérabilité – alors quand on est timide, il ne nous manque rien pour aimer. Pour se mettre dans le bain en douceur, on s'inscrit sur une appli de rencontre et on lance des conversations. On demande à notre entourage si quelqu'un connaît un célibataire qui pourrait nous plaire. On s'inscrit à un cours de surf pendant les vacances. Et on n'essaye pas de cacher notre timidité quand on discute – au contraire, ça peut être une super accroche : "J'ai toujours été timide, mais je viens te parler, c'est une première pour moi !" Non seulement ça crée de l'empathie chez l'autre, mais ça lance une conversation sincère et sensible. »

La prescription Cosmo : On écoute l'épisode *Timidité : comment en finir avec l'auto-sabotage ?* du podcast *Émotions*. Pour comprendre d'où elle vient, et écouter les témoignages et astuces de gens qui en souffrent aussi.

61 % des utilisateurs d'appli veulent prioriser les personnes émotionnellement disponibles.

Et **24 %** souhaitent prêter moins d'importance au physique.

41 % des femmes perçoivent la drague comme un jeu pour plaire.

30 % des hommes la voient comme un passage obligé pour trouver un partenaire.

Les Français préfèrent qu'on les complimente sur...

1. Leur personnalité (39 %)
2. Leur humour (18 %)
3. Leur physique (10 %)



La passionnée: « Je me fais tout le temps ghoster »

« La plupart de mes rencontres se déroulent de la même façon : j'ai l'impression de vivre un coup de foudre dingue, que c'est réciproque, et notre relation commence sur les chapeaux de roue, en mode film romantique. Chaque fois, je me dis "ça y est, c'est le bon, c'est fou!", et au bout de quelques jours, quelques semaines, il m'annonce qu'il n'est pas prêt – ou pire, il me ghoste. Non seulement je retombe de quinze étages, mais en plus je me sens roulée, utilisée, j'ai la sensation de n'avoir aucune importance, que je ne vaudrais même pas une explication. » **Marine, 27 ans**

Le conseil de la love coach : « Le plus grand allié en amour, après une rencontre qui fait mouche, c'est le respect du temps. Il faut se laisser envahir par cinq sensations capitales : le fantasme, l'angoisse, le mystère, le manque et l'attente. Si on vise le grand amour, il ne faut rien précipiter pour que ces connexions émotionnelles s'établissent, pour donner à soi et à l'autre l'occasion de ressentir le manque, se questionner sur notre mystère... Si on se précipite, on reste dans un désir superficiel. Prendre le temps permet à chacun de sortir de sa position de "consommation" des rencontres, de relations qui démarrent vite et fort puis dégringolent. Si on donne tout

d'un coup, même si on peut passer un week-end ou quelques jours extraordinaires avec un nouveau flirt, on abîme le désir, on le laisse en surface et on ne permet pas à l'histoire de prendre racine. Sans ces fondations qui se mettent en place les premières semaines, la relation a moins de chances de s'épanouir. Certes, on sera sur un petit nuage quelque temps... Mais comme on aura brûlé les étapes, le corps et l'esprit seront moins enclins à établir des connexions émotionnelles, spirituelles, sexuelles ou intellectuelles profondes. »

La prescription Cosmo : On écoute l'épisode *Ghosting : comment s'en remettre ?* du podcast de Psychologue.net. Un thérapeute nous explique pourquoi certaines personnes partent sans rien dire, comment réagir, et surtout, comment passer outre.

La pessimiste: « Au moins, je ne suis pas déçue »

« On pense souvent que je n'aborde personne parce que je suis timide, mais ce n'est pas ça. C'est parce que je n'ai pas envie de me prendre un vent. Je n'ai aucune confiance en moi, et j'ai une satanée petite voix intérieure qui me chuchote que c'est perdu d'avance dès que je croise un regard qui me plaît. Forcément, ça n'encourage à passer à l'action. J'ai été souvent trahie dans ma vie amoureuse, et pour le moment je suis célibataire – c'est bien la preuve que ma statistique est réelle : 100 % de mes histoires d'amour ont foiré. » **Élise, 32 ans**

Le conseil de la love coach : « Élise est dans un schéma, une culture de l'échec. Mais ce n'est pas parce qu'on essaye et qu'on échoue qu'on ne progresse pas ! Il faut apprendre de ses loupés en comparant notre comportement avec les dispositions favorables pour que la connexion

À TESTER...

Tu bois quoi ? Ça a l'air super bon.

Tu es un ami de... ?

J'attends une copine depuis vingt minutes, je me sens un peu seule, on discute ?

Tu n'étais pas à la soirée d'untel la semaine dernière ?



À NE PAS TESTER...

Tu bosses dans l'armée ? Parce que t'es un sacré canon.

Tu ressembles à mon ex. On a passé trois ans super.

Salut ! Alors, c'est quoi tes deux autres souhaits ?

Tu penses quoi de la réforme des retraites ?

émotionnelle soit en place. Ai-je bien livré mon monde sensible ? Ai-je confondu amour et admiration ? On se pose les bonnes questions sur nos relations passées : qu'est-ce qu'elles m'ont apporté ? Qu'est-ce que j'ai compris de ce que je ne veux plus aujourd'hui ? Comment telle histoire m'a fait grandir ? On se souvient de tous nos ex et on réfléchit à ce que chacun nous a appris. Et on ne se dit jamais qu'on n'est pas faite pour ça : l'amour, c'est pour tout le monde. On est programmés pour aimer. J'ai une patiente de 78 ans qui vient de tomber amoureuse d'un homme de 82 ans ! »

La prescription Cosmo : Pour se rassurer et mieux comprendre les envies de l'autre, on lit *La Synergo-logie*, de Philippe Turchet (Les Éd. de l'Homme). Quèsaco ? L'étude du langage corporel : on apprend ce que signifient une mimique, un geste, un silence. C'est comme si on avait de nouvelles clés pour décrypter l'autre, qu'on apprenait à lire dans ses pensées. ■

Et si on se faisait coacher ?

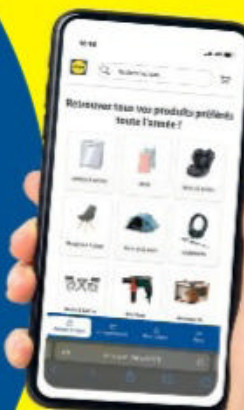
*Florence Escaravage a fondé Love Intelligence en 2007 : accompagnement, formations, diagnostic amoureux... Un vivier de motivation pour trouver l'amour ! love-intelligence.fr

Vous en rêviez... ENFIN IL EST LÀ !

**Bien
Plus
En ligne**

lidl.fr

NOUVEAU
**VOTRE SITE DE
COMMANDE EN LIGNE**
LIDL.FR
EST DÉSORMAIS
OUVERT



**LES MEILLEURES OFFRES DISPONIBLES
TOUS LES JOURS 24H/24 ET 7J/7**



esmara®

Combishort*

Du S au XL selon modèle
Composition : 55 % lin, 45 % viscose
(LENZING™ ECOVERO™)

11,99€ 
L'unité
au choix

Taille élastique



SILVERCREST®
KITCHEN TOOLS

Blender

Accessoires compatibles
lave-vaisselle

31,99€ 
L'unité
au choix

Dont 0,50 € d'éco-participation



POUR LES MILK-SHAKES,
LES SMOOTHIES, LA GLACE PILÉE, ETC.



Vous aimez déjà Lidl... Vous allez adorer Lidl.fr



Dix bonnes raisons de rester ANONYME

**Tout le monde veut son quart d'heure
de gloire? Pas moi.**

PAR MANON PIBOULEAU

Je suis attachée à mon intimité

L'intimité, c'est tout ce que l'on choisit de faire sans avoir de comptes à rendre. En qualité d'anonyme, je peux danser sur le bar telle une déesse avant de chuter tel un tonneau ou rompre avec Roméo parce que finalement, je le trouve bête comme ses pieds – et Dieu sait qu'il en a de grands. Mes actions m'appartiennent, elles sont dictées par ma personnalité, mes envies ou mes besoins, et personne n'a son mot à dire ou n'est tenu de le savoir. La célébrité me retire ce droit. D'abord, un professionnel de la communication joue mon chauffeur de salle personnel et me dit quand rire

aux éclats ou pleurer à chaudes larmes. Je deviens un corps piloté à distance qui suscite le désir, l'admiration ou la compassion en fonction de ce que mon agent estime le plus judicieux. Ma vie devient un film sur lequel je n'ai aucun droit d'auteur.

Je préfère garder mes opinions pour moi

Tout le monde se tape de ce que pense l'anonyme, sauf quand il doit accomplir son acte citoyen et se rendre aux urnes. Par contre, en tant que célébrité, je suis invitée à m'exprimer dans des interviews télévisées. Le journaliste face à moi a des canines bien affûtées et, surtout un objectif

d'audience. En silence, le cameraman opère le décompte avec ses doigts « 3, 2, 1 » et lance le direct. L'émission débute et le journaliste me demande si « Ça va ». OK, ça je gère. Mais il n'avait pas terminé sa phrase « ... depuis votre rupture avec Roméo ? ». Je recentre le débat : « Je vais bien, merci, encore mieux depuis la sortie de mon nouvel album. » Mais le bougre saute sur une nouvelle occasion : « Justement dans votre album, vous chantez votre "liberté de penser". Êtes-vous comme Florent Pagny ? Vous aussi, ça vous dérange de payer des impôts ? » Hein ? Mais pas du tout ! « Ah, donc vous êtes d'accord avec la ligne actuelle de notre gouvernement ? » Quoi ? Mais j'ai jamais dit ça. « Ah, donc si vous n'êtes pas de droite, vous êtes de gauche ? » P*tain, ça vous dit pas d'envoyer la pub ?

Je peux vivre un raté capillaire tranquille

Quand j'ai besoin de changement, je file illico chez le coiffeur. La plupart du temps, ça se passe très bien. Je suis sublime, j'ai les racines souples, le cheveu brillant et les deux côtés symétriques. Mais à de rares occasions, ça rate. Et quand ça rate, c'est costaud : je suis blonde dessus, orange dessous et ma frange fait office d'auvent.

Dans ma vie anonyme, certains collègues se contentent de me regarder de travers. D'autres osent une réflexion : « Tiens, t'es allée chez le coiffeur ? Marrant ! » Certes, je me vexe. Mais je me vexe à l'échelle de l'open space. Pas à l'échelle planétaire.

Je suis d'humeur changeante

Imaginons : je me suis fait connaître en incarnant le rôle d'une super-héroïne. C'était super, vraiment, chouette expérience. Mais là, tout à coup, je me lasse. J'ai envie de réaliser un bilan de compétences, de mieux me connaître, et pourquoi pas de démarrer une carrière dans la poterie ou les cupcakes. Eh ben non, impos-

sible. J'ai signé un contrat sur dix ans, je suis pieds et poings liés avec un machin qui s'appelle Hollywood et qui m'a déjà collée en tête d'affiche du prochain *Avengers*. Et moi, sauver le monde (encore une fois) en combi moulante avec les autres guignols, ça me déprime. Bref, on ne le répétera jamais assez : il faut toujours lire les petits caractères.

Je n'ai pas (beaucoup) de haters

Bien sûr, il y a mon ex. Celui que j'ai quitté après quatre ans de vie commune. Le pauvre, il n'a rien vu venir et pour soulager sa peine, il doit enfoncer plein de petites aiguilles dans une poupée à mon effigie. Si ça peut l'aider, j'accepte son courroux. Mais une fois célèbre, ce sont des personnes que je ne connais pas qui décident de me détester. Ça s'appelle des « haters ». Leur occupation leur prend peu de temps mais me fait beaucoup de mal. Ils dénigrent mon physique, de la couleur de mes cheveux à la longueur de mes poils. Il y en a d'autres qui n'apprécient pas mes choix artistiques. C'est déjà un peu plus constructif, mais toujours aussi violent. Et moi, je lis bêtement les commentaires : « Décidément, ces nouveaux artistes sont vides : aucune voix, aucun texte, aucun charisme. Édith Piaf, reviens ! » Tous ces mots se bousculent et me cognent. Je me sens la dernière des nulles, la plus cruche des cruches. Et malgré mes bijoux, mes robes et mon duplex avec vue tour Eiffel, je ne suis pas insensible ou inatteignable. Chaque insulte fait saigner mon petit cœur. À choisir, je préfère être connue par de vraies personnes qui m'aiment ou me détestent pour de vraies raisons.

J'ai besoin de concentration pour marcher dans la rue

J'ai toujours trouvé la rue dangereuse. D'abord, en tant que femme, il m'est arrivé de changer de trottoir pour

« éviter les problèmes ». Ensuite, il y a de nombreux dangers à esquiver : les voitures, les scooters, les trottinettes, les vélos, les piétons pressés, les pigeons, les pots de fleurs. Alors en tant que star, je n'ose même pas imaginer. D'abord, il y a les fans ou les curieux qui vont me scruter – et bizarrement, quand on me scrute, je tombe. Ils vont aussi me barrer la route pour me demander si c'est bien moi, pour me prendre en photo ou me dire que je passe mieux à la télé. Ajoutons les paparazzis qui vont me mitrailler, me poursuivre, et forcément, entraîner ma chute. En plus, je ne suis vraiment pas photogénique. Et une photo prise sous le coup de la peur, ça ne doit pas être mon meilleur profil.

Je suis flemmarde

J'aime me réveiller quand c'est mon corps qui le décide et pas l'alarme. Allongée, je récapitule le programme de ma journée : rien. Parfait ! Tôt ou tard, une copine me proposera de prendre un verre en terrasse. Et comme je suis patiente ascendant feignasse, je peux attendre son appel jusqu'à 19 heures. Rien à voir avec la vie d'une star ! Une existence chronométrée, une course de fond en escarpins, une vie à oublier les visages des personnes à qui on s'adresse, les paysages qui défilent sous nos yeux et les émotions que l'on ressent. La star doit enchaîner les sourires, les bisex, les bla-bla, les rendez-vous, au lieu d'avoir le droit d'être seule et de se faire chier. Non, vraiment, le temps c'est mon meilleur salaire.

J'aime vieillir en paix

Un jour, face à mon miroir, je remarque que non, ce n'est pas une légende : le temps passe vraiment. Mes rides s'imprègnent sur ma peau comme les souvenirs dans mon cerveau. Elles sont témoins de tout ce que j'ai vécu. J'ai beaucoup, beaucoup rigolé. J'ai beaucoup, beaucoup pleuré. J'ai bien fait la fête. Je me suis

inquiétée, je me suis étonnée, je me suis exclamée, j'ai fait des « Oh ! » et des « Ah ! » en apprenant que j'étais promue ou que des amis allaient se fiancer. Au début, ça m'a fait suer et puis je me suis ressaisie : « OK, à partir du moment où j'ai poussé mon premier cri, c'était le deal. » En revanche, le star-system n'aime pas du tout les rides. On les chasse, on les botoxe, on les gomme. Et puis le diagnostic tombe : « Désolé madame la star, vous êtes périmée. Essayez de postuler pour de la figuration, c'est le service juste avant les soins palliatifs. » Si être célèbre, c'est flipper de chaque minute qui passe et éviter de se marrer pour ne pas se froisser, non merci.

Je me réserve le droit d'être connue pour une bonne raison

Aujourd'hui, n'importe qui peut passer à la télé et se ridiculiser, volontairement ou non. Ensuite, hop, c'est stocké pour toujours dans l'infinité du Web et c'est foutu. Moi, je ne veux pas être connue parce que j'ai déterré un collier d'immunité ou parce que j'ai insulté Cindy qui a fricoté avec mon Bryan dans la villa des cœurs cassés. Pour l'instant, je n'ai rien à dire d'important, je n'ai fait aucune découverte majeure, je n'ai pas de combat à mener alors je me tais, j'attends – et je bosse un peu aussi.

Je n'ai toujours pas trouvé ma signature

Les fans auront envie que je leur dédicace des posters, des tee-shirts, des petits bouts de papier. Et puis un jour, ces filous vont essayer de se faire de l'argent sur mon dos. Ils feront expertiser ma signature dans l'espoir de toucher le pactole. Pauvres d'eux ! L'expert sera bien incapable d'authentifier mon autographe, tout simplement car j'en change à chaque fois... Je n'ai toujours pas trouvé ma signature. Alors voilà, je préfère rester personne pour ne décevoir personne. Sorry, la commu ! ■

Faire l'amour, c'est **mieux** à **35 ans**

Il paraît que le sexe,
c'est comme Brad
Pitt. Ça vieillit bien.

PAR LAURE ROGER-MALEK

Parce qu'on a encore plus d'orgasmes

D'après Einstein, à 35 ans, on a fait plus de fois l'amour qu'à zéro an, donc on a mathématiquement toujours plus de jouissance au compteur, et qui dit bon kilométrage dit conduite fluide et sans à-coups : à 35 ans on peut dire que ça y est, on sait faire, on roule sur notre corps comme sur une petite route de montagne dont on prendrait les virages les yeux fermés. Hop, hop, hop, en deux temps trois mouvements on sait se faire jouir rien qu'avec un accoudoir et un souvenir flou de catamaran. On a découvert toute une ribambelle de façons de kiffer : l'orgasme en cascade, l'orgasme en fusée, l'orgasme discret qui dure longtemps, l'orgasme fort et bref, l'orgasme en anglais. Puis quand on y pense, à 20 ans, le sexe, ça faisait mal, on savait pas trop comment faire, on savait pas trop avec qui et dans quel sens. À 35, le sexe, c'est comme une recette de famille qui ne déçoit jamais, genre, les lasagnes, et on la maîtrise tellement de l'oignon à l'olive qu'on peut rajouter dedans tous les ingrédients fous des envies du moment.

Notre position multi-orgasmique : On s'assoit sur sa tête, pour un cunnilingus qui va nous emmener loin et plusieurs fois.

Parce qu'on explore davantage

Hier, on est allée faire du tennis, et comme on joue en catégorie senior maintenant, on se tape une tendinite du genou. Et du coup, pour la levrette, c'est pas pratique, parce que rien que de se mettre à quatre pattes on a envie de manger un plat d'arnica, sauf que c'est pas comestible, alors on profite de toute cette sagesse qui grandit dans notre cerveau avec l'âge et on innove. OK, on n'a plus la souplesse de nos 20 ans, mais tant mieux en fait, parce qu'à 20 ans on croyait que faire l'amour c'était mettre un pénis dans un vagin, alors que maintenant qu'on a déjà googlé le mot « arthrose », on n'a plus d'autre choix que de se dire que

faire l'amour, c'est trouver de nouvelles idées pour prendre son pied. Certes on ne peut plus l'attraper et le mettre dans sa bouche pour impressionner notre partenaire, mais qu'importe, on invente, on se goûte, on se chuchote, on se tripote, on s'envoie des messages, on se bande les yeux, on se ligote, on se mélange... À 35 piges, on transforme nos petits bobos en opportunités. Bye-bye le sexe cardio, bonjour le monde de la sensualité des femmes mûres. Ouais, on est une femme mûre. Mûre à point. Juteuse. Goûteuse. Cuite. Fin de la métaphore filée.

Notre position exploration : On fait joujou sous la table. Génial, il a invité les voisins pour le dîner. À défaut de se marrer, on en profite pour tester le dessous de la table en lui titillant l'entrejambe avec notre doigt de pied. On fait péter la nappe blanche et sa braguette par la même occasion.

Parce qu'on se body love

Spoiler alert : ça fait 35 ans qu'on vit avec ce genou bizarre, cet ongle incarné et cette petite tranche de pancetta autour du nombril, et on a fini par leur octroyer une carte de résidents définitifs sur notre territoire. Dans le village de Moi-sur-Mer, tout le monde se connaît, depuis la kératose pilaire sur le chemin de l'épaule jusqu'à la crise d'herpès qui vient en bivouac annuel dans le massif fessier. Et tout le monde a fini par s'apprécier ! Et puis, de toute façon, on a pris moins 0.25 à notre myopie, alors quand on passe devant le miroir, on balance un « wakatépé baboun » au souvenir flou de nos complexes. Qu'est-ce qu'on s'en fiche aujourd'hui de plaire au beau gosse de la fac, au beau gosse du travail ou au beau gosse de la salle ! Puis on ne va plus à la salle d'ailleurs, on se repose, on se kiffe... Côté sexe, nos câlins ont pris bien des étoiles sur Trip Advisor, parce que maintenant qu'on est dans le même camp que notre corps, on s'en sert pour faire du twerk inventif, des roulés palpés non binaires et du mas-



sage monégasque. Nos poignées d'amour, on les malaxe, notre alopecie naissante, on la secoue comme une sirène... Bref, notre body a enfin cessé de demander pardon d'être là, il est paré pour jouir de lui-même, sans manières.

Notre position body love : On assoit son partenaire devant un miroir, afin qu'il puisse nous voir sous tous les angles pendant qu'on se déshabille. Puis on se met à cheval sur lui pendant qu'il admire notre performance.

Parce qu'on vient de se séparer

« Enfin seule! », on se dit dans notre Airbnb à 30 balles la nuit qu'on a loué pour être enfin seule. On l'a déjà dit? Désolée, mais ça faisait sept ans qu'on se voilait la face persuadée que c'était ça l'amour, alors que non, en fait c'était ça le mur, et on a foncé dedans. On s'est pris un gnon comme dit notre grand-mère, alors on a fini par faire le mur et maintenant c'est pump it up, on est back sur le market, back dans le game, back sur les app. Ouais, on les a toutes téléchargées, ça prend 47 gigas de mémoire sur notre téléphone, il n'en reste plus que trois pour tous les numéros qu'on va pécho au brunch « fuck and yoga ». Mais qu'importe, on a une très bonne mémoire des anatomies. Ce mec du club de ju-jitsu par exemple, on s'en souvient, c'est lui qui va nous réconcilier avec notre corps

On sait ce qu'il aime, ce qu'on aime tous les deux. Pour le reste on teste, on rigole...

et nous embrouiller avec nos voisins allergiques à nos jouissances nocturnes. 35 ans, séparée, on n'a plus peur de rien. Il veut pas s'engager? LOL. Nous non plus. Émoji aubergine, émoji goutte. On est là pour visiter, profiter, revisiter tout ce qu'on veut désapprendre sur le sexe, mais pas pour investir. Comment ça, il s'attache à nous? Passe ton chemin manant! On a un date ce soir, et on a repéré un toy qu'on a vu dans les films. Maintenant, c'est nous l'héroïne.

Notre position post-séparation : La grenouille à la nage. Comme on a décidé qu'on n'allait pas le revoir, autant se faire plaisir. On se met sur le ventre, jambes repliées et mains derrière la tête. Lui, il s'installe derrière nous à genoux en tenant nos mains. Et hop, la grenouille part pour une nage olympique.

Parce qu'on a trouvé THE ONE

C'est lui. On ne sait pas pourquoi, mais on le sait. Il nous fait trop craquer avec sa tête du matin, quand il se déhanche on sourit bêtement et il nous cloue le bec avec

deux réparties. Ah, c'est donc ça? C'est donc ça un cunni? Avant, on trouvait ça chiant. C'est donc ça un orgasme? Avant, on trouvait ça pas mal. C'est donc ça faire l'amour comme dans un roman d'amour, un film d'amour et une vraie histoire d'amour? Avec lui, on se sent tellement en confiance, tellement nous-même, tellement protégée que le sexe est devenu un goûter de 4 heures plutôt qu'un dîner-spectacle de 21 heures. On n'a même plus le trac. On sait ce qu'il aime, ce qu'on aime tous les deux, pour le reste on teste, on rigole, on s'ébahit. On est enfin libérée de la pression sociale du sexe qui veut nous faire croire que c'est cool la vie de célibataire et qu'il faut en profiter pour culbuter le monde. Ouais ouais, c'est cool les plans d'un soir, on va faire genre que oui, pour pas dégoûter trop les filles qui ne savent pas encore que quand c'est le bon, bon Dieu, qu'est-ce que c'est bon! Heureusement que tout s'est passé comme tout s'est passé, dans le fond.

Notre position The One : On s'assoit l'un en face de l'autre, chacun lève les chevilles pour que l'autre les tienne dans ses mains. Pénétration optimale, et on se regarde dans les yeux.

Parce qu'on a un statut social

C'est pas la peine de pleurer parce qu'on n'a plus la carte 12-27, on s'en fout, maintenant on a la carte Grand Voyageur. Oui, elle coûte 300 balles, et alors? Maintenant on a aussi un taff, et puis y a même plus marqué « junior » à côté de notre intitulé. Il y a écrit : « head of » ou bien « manager », ou bien « CEO de sa propre entreprise d'une seule personne ». Et ça claque. Plus besoin de s'excuser

quand on rentre dans un resto, plus besoin de tressaillir à chaque paiement en carte bleue, maintenant, on n'est plus une stagiaire, on est légitime. On se booke des week-ends à Rome comme avant on se bookait des week-ends au rhum, on rajoute même un massage d'une heure à la fleur d'orange dans un spa cinq étoiles et puis pourquoi pas, le masseur italien par-dessus le marché, qu'on accueille dans notre suite avec un nouveau décolleté qui nous a coûté un tiers de salaire. On a toujours rêvé d'être spontanée, audacieuse, confiante, fatale, voire de se comporter comme un player? 35 ans, c'est l'occasion de se sentir pousser des ailes. De changer de look. De changer de style de mec. D'assouvir ses fantasmes. Ce dont on osait à peine rêver à 20 ans, on se l'octroie à 35. Alors oui, on l'invite à dîner puis à monter dans la chambre, juste pour voir son spaghetti.

Notre position femme fatale : « Bonjour, vous venez pour la fuite d'eau? » Ouais, ça a l'air idiot comme ça, mais on en a toujours eu envie. Alors on cède au jeu de rôle. Et au plombier. Maintenant, on a ce qu'il faut de bagou pour ça.



Parce qu'on est plus quali que quanti

À 20 ans, on se disait que c'était une preuve d'amour que de se sauter dessus trois fois par jour, fougueux et insatiables, et à 35, maintenant qu'on a davantage de nuits en stock, on s'interroge : est-ce que c'est mieux de manger une vraie tartine de Nutella ou bien vingt-sept tartines de faux Nutella ? On finirait presque par se dire que pour le sexe, c'est surtout la qualité qui compte, parce que force est de constater qu'on ne se rappelle pas très bien cette nuit où on avait trop bu vers 3 heures du mat après une soirée raggae-ton vodka, ou bien cette fois juste après un épisode de *Gossip Girl* en pensant à Chuck Bass. Non. Plus elle mature, plus la mémoire est sélective, il est normal que le sexe le devienne aussi. À 35 ans, on prend le temps de choisir sa monture, son cadre, sa position, son matériel (!) On aborde le moment de sensualité en épicurienne. Bonjour messieurs, merci à vous de vous porter candidats, on va procéder à un examen de votre profil. Parce que nous, quand on fait quelque chose, on le fait bien. Alors on prend son temps, on ne précipite rien. Les coups d'un soir ? Très peu pour nous. On a envie de se connaître, de tâter le terrain, de laisser monter la tension. Puis une fois qu'on le fait, on prend son temps, aussi. Lent et doux. Sensuel. Le reste, merci, mais on a déjà donné.

Notre position quali : Le tantrisme. Il paraît que Sting et sa femme Trudie Styler sont capables de faire l'amour pendant sept heures. Non, c'est pas sept heures de labour intense, mais bien quatre cent vingt minutes de prendre son temps, de se faire du bien, de ralentir.

Parce qu'on communique mieux

Il est 8 heures du mat, on a fait des cauchemars où il nous quittait pour sortir avec Ana de Armas. Autant dire que notre œil ouvert fait déjà la gueule. Il se colle contre nous et nous murmure « hola mi amor ». Non mais c'est une blague ? Il est vraiment en train de s'imaginer qu'on est Penélope Cruz alors que ce matin on ressemble plutôt à la chouette de Harry Potter ? Il nous cherche ou quoi ? Et voilà pas qu'il nous embrasse, et qu'il colle son bassin contre nos fesses. Qu'est-ce qu'on fait ? À 34 ans et demi : « Non mais oh, là j'ai pas envie, je suis vénère. De toute façon tu me trouves moche et puis tu préférerais être avec une Espagnole, hein ? Pas vrai ? Dis-le que tu préfères les brunes. Tu te mets dans mon dos comme ça tu vois pas ma tête ? Oh mais ça va, pourquoi tu réagis comme ça ? Laisse tomber, tu comprends rien. » À 35 ans : « Mon amour, j'ai super mal dormi, je sens que tu as envie d'être proche de moi mais j'aimerais bien qu'on rigole cinq minutes pour dissiper mon cauchemar, après je me sentirai mieux et j'aurai envie que tu m'embrasses partout. » #swag. #classe. #queen. #3ansdethérapie.

Notre position bonne com : Le faire en silence absolu. Dans une maison pleine à craquer, chez nos parents, le soir de Noël. On a intérêt à bien se connaître. ■

SÉCHERESSE ET INCONFORTS INTIMES ? RETROUVEZ LE BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN !

La crème nettoyante hygiène intime OZALYS est riche en **acide lactique** favorisant la **croissance des lactobacilles** protecteurs. Ce soin lavant est **véritablement innovant**. Hydratant et apaisant, le **Soin Délicat** diminue les sensations de tiraillement en formant un film protecteur à la surface de la muqueuse vulvaire pour un **confort immédiat et durable**.

● Pharmacies & partenaires agréés

Découvrez notre gamme, boutique en ligne sur 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

LA NATURE PRÉSERVE

NOTRE CONFORT URINAIRE*

Avec **89% de satisfaction****, **Cys-Control® FORT favorise le confort urinaire** tout en préservant **l'équilibre du microbiote**. Sa formule complète associe 2 probiotiques à 3 actifs d'origine végétale : D-mannose, Canneberge et Bruyère*.

● Disponible en pharmacie et parapharmacie.

ARKOPHARMA laboratoires pharmaceutiques de médecine naturelle.
Complément alimentaire développé sur notre site à Carros (06).

**Etude réalisée auprès de 81 personnes après 5 jours d'utilisation avec l'association D-Mannose + Canneberge, Janvier 2017.



NOCICEPTOL® GEL JAMBES LÉGÈRES EFFET

GLAÇON ET TÊTE MASSANTE !

Le menthol et l'huile essentielle de menthe poivrée contenus dans ce gel jambes légères **NOCICEPTOL®** procurent une action rafraîchissante et un effet apaisant immédiat. Grâce à son action mécanique ainsi que la **fraîcheur permanente** de ses 5 billes métalliques, la tête massante du tube assure un meilleur retour veineux. **Peut-être utilisé par les femmes enceintes à raison de 3g/jour**.

● En pharmacie ACL 3664538000085 le tube de 150ml 19.90€ - Existe au format 90ml www.nociceptol.fr - Demandez conseil à votre pharmacien. Laboratoire POLIDIS 01 47 51 28 00. Lire les instructions avant utilisation.



J'ai survécu à un naufrage

Depuis deux mois, Laura est coiffeuse à bord d'un bateau de croisière de luxe. Ce soir-là, exceptionnellement, pas de fête avec les autres membres d'équipage. Comme s'ils pressentaient que quelque chose tournerait mal.

PROPOS RECUEILLIS PAR CAMILLE ANSEAUME. ILLUSTRATION DELPHINE CAULY.

« Avec une collègue, on est dans ma cabine, en pyj, devant un film romantique avec Ryan Gosling. À minuit, une succession de bips. On apprend à les décrypter lors de notre formation sécurité. On se lève mollement pour enfiler un jogging, quand un autre collègue débarque en trombe dans la cabine : « Les filles, c'est pas un exercice, il y a vraiment un départ de feu ! » Puis un deuxième signal sonore : passagers et membres d'équipage doivent évacuer les cabines, et se retrouver au meeting point. Ça pue un peu quand même, et pas qu'au sens figuré : au bout du couloir, de l'escalier qui descend aux machines sort une fumée épaisse avec une forte odeur de brûlé.

Je tambourine aux portes pour réveiller les passagers

Je leur crie d'enfiler des vêtements chauds et leur gilet de sauvetage. Les couloirs sont déjà bien enfumés. Je suis en mode robot mais je commence à flipper. Il y a plein de pompiers à bord, mais ce qu'on redoute tous, c'est l'explosion. La salle de rendez-vous est au-dessus des flammes, on doit se rabattre sur une petite pièce lounge de 70 m², dans laquelle on entasse les 250 passagers et la centaine de membres d'équipage. Les fumées sont nocives, il est interdit de sortir. On n'a aucune information. Et ça dure très longtemps. Vers 3 heures, enfin, un message du commandant : « Le feu est maîtrisé, nous allons pouvoir regagner bientôt les cabines, le temps de les aérer. »

On respire tous. Et on attend, encore.

À 5 heures, sept bips courts, un bip long, c'est un cauchemar. Ce qu'on vient d'entendre, c'est l'alarme d'abandon du navire. Le feu a repris. Il faut quitter d'urgence le bateau. Tout laisser ici, et partir. En haute mer. Loin des côtes. Avec une mer extrêmement agitée et des vagues de six mètres. Il fait zéro degré. On sait grâce à notre formation qu'en eaux polaires, on a aucune chance de survie.

J'écris à ma mère pour lui dire que je ne serai plus joignable pendant quelques heures. La vérité, c'est que je pense que c'est mon dernier message. Pour rejoindre les issues de secours, on demande aux passagers de marcher à quatre pattes et de respirer dans les sacs à vomis. L'électricité a sauté, il n'y a que la lumière des leds au sol, et le soleil qui commence à se lever comme si de rien n'était. Le cortège se sépare en deux files indiennes : l'une part à bâbord, l'autre à tribord, pour accéder aux embarcations d'urgence. Ça bouge énormément, on peine à avancer, je croise le second commandant, son visage est en sang. Il est le seul à rester à bord avec le commandant et les officiers pompiers. Avec les autres femmes du staff et les passagers, on doit monter dans un des deux "life boats", des sortes de capsules fermées, équipées d'un moteur. C'est l'officière Anna qui le conduira. Pendant la descente le long de la coque, avec la houle, on heurte plusieurs fois violemment le navire.

Les gens hurlent

Chaque fois que le bateau se soulève, on a l'impression qu'on va passer sous la coque, se faire engloutir par ce géant qui prend feu. Une fois sur l'eau, Anna met les moteurs. Les hommes de l'équipage sont évacués en "life rafts", des radeaux de survie gonflable sans direction ni moteur. Des coquilles de noix à la merci des vagues. On reçoit l'ordre de les attacher à notre embarcation pour pouvoir les tracter. Ma collègue Cindy sort sur le toit pour lancer les cordes et Anna tente de s'approcher, mais leur embarcation en plastique manque de se prendre dans nos hélices. On apprend finalement qu'ils vont être hélitreuillés par les hélicos envoyés par la base militaire la plus proche. Il règne dans notre capsule un silence stupéfait. Il n'y a pas de sièges pour tout le monde. Je m'assieds finalement sur une marche, près de la porte coulissante. La prio-



rité, c'est de s'éloigner du bateau. La tête contre la vitre, je le regarde disparaître au loin. J'ai les larmes aux yeux : c'était ma maison depuis trois mois. J'y ai des affaires personnelles, mais surtout des amis qui, à bord, se battent encore contre les flammes.

La météo se dégrade encore. Les vagues et les creux atteignent huit mètres. C'est insupportable. Un passager malade ne peut plus se retenir, et comme souvent, c'est une réaction en chaîne... Il n'y a plus de sacs. À nos pieds, une quinzaine de centimètres de vomi nous recouvre littéralement à chaque soubresaut. Au bout de quelques heures, on aperçoit au loin un navire de guerre anglais. Des plongeurs hyper-équipés nous donnent les instructions : "On va se coller à vous et vous sortir de là !" Quand Anna hurle "Ouvre la porte !!!", je m'exécute, retenue dans le life boat par une dizaine de bras. L'énorme coque du navire s'approche, pendant que cinq mètres plus haut les plongeurs tentent de descendre l'échelle. Mais c'est peine perdue. Leur coque tape violemment notre embarcation dans un bruit de bois brisé. La seule issue, c'est de mettre le cap sur les îles Malouines, situées à huit heures de navigation. Escortés par le navire de guerre, on se met en route. On distribue aux passagers de l'eau, des rations de

survie, sortes de petites gaufrettes ultra-protéinées. Les gens urinent dans des bouteilles. Mon corps à moi est en mode stand-by. Sans besoins, sans sensations.

Au loin, un paquebot approche

C'est un autre bateau de croisière de la compagnie, sur lequel bossent des potes à moi. Dès qu'ils ont reçu l'alerte, ils ont mis les gaz pour nous rejoindre. On est là, dans notre capsule de vomi, sidérés, ahuris, cernés par un navire de guerre, un bateau de croisière, des hélicos au-dessus de nos têtes, et comme dans une scène surnaturelle, des dizaines de dauphins. La mer s'est calmée, enfin. On nous fait monter dans l'autre bateau de croisière, déjà plein. On contacte nos familles. On découvre un immense buffet, préparé toute la nuit par l'équipage avec l'aide des passagers. La solidarité est dingue : on prête à nos passagers des fringues, les douches, et même les cabines libérées par les membres d'équipage. Nous, on s'entasse où on peut et je m'endors sur un tapis de course de la salle de fitness.

Le bateau doit poursuivre sa croisière : on nous débarque à Port Stanley, aux îles Malouines. Là-bas, il y a une base militaire, des moutons, et un village de 2000 habitants qui acceptent d'accueillir chez eux 350 naufragés. Je me retrouve avec cinq collègues dans la petite maison de deux mamies. On est sonnés, mais heureux d'être sains et saufs. C'est une parenthèse hors du temps, en attendant que la France affrète un charter pour notre retour. Notre navire a finalement pu être sauvé, on peut aller récupérer des affaires. Munie d'une frontale, je pénètre dans ce bateau fantôme. Les murs sont noirs, les câbles arrachés, les escaliers remplis d'eau. Dans ma cabine, je récupère mon ordi, quelques affaires, et je déguerpis. Cinq jours après, un avion vient nous chercher. Dix-sept heures de vol, pendant lesquelles je me réveille en sursaut en entendant une alarme de détresse. « Tu as fait un cauchemar. Tout va bien, c'est fini maintenant », me rassure mon voisin. À Marseille, je retrouve mes parents, ma famille, ma maison. Je raconte mon histoire dix fois, vingt fois. Enfin, je monte dans ma chambre et je vide ma valise. Je m'affale sur mon lit et j'ouvre machinalement mon ordi. Le visage de Ryan Gosling apparaît, sur pause, exactement là où je l'ai laissé dans la cabine du bateau. Le titre du film, c'est *N'oublie jamais*. T'inquiète pas Ryan, je ne risque pas. » ■

Vous souhaitez nous raconter une histoire ? Une expérience ? Écrivez-nous à chercosmo@gmc.tm.fr.

MODE

ANDRÉA porte un top en taffetas lamé or, Vanina, 380 €. B.o. en bois laqué, Uncommon Matters, 135 €.

DISCO QUEEN

Robe irisée, pantalon à sequins ou combi lamée : sous le soleil, on ne verra que nous.

PHOTOS BRUNO BARBAZAN. RÉALISATION VANESSA COQUET.

MAILLOT en polyamide stretch, Molly Bracken, 40 €. B.o. en plexi et laiton doré, Marion Vidal, 430 €, sac en polyuréthane et textile, Moschino, 850 €, rollers en cuir, Impala, 110 €.



COMBINAISON

lamée, Nemozena,
450 €. B.o. en bois
laqué, Uncommon
Matters, 135 €,
bottes en cuir irisé,
Gilda Paris, 480 €.



PANTALON

à sequins, Pretty Little Thing, 45 €.
Sandales en polyester, H&M, 40 €.
B.o. en plexiglas et plaqué or, Marion Vidal, 229 €, bracelets en bois laqué et vermeil, Uncommon Matters, 145 €.





COMBINAISON

en polyamide,
Léonard Paris.
Bottines en cuir
végan, Piferi,
480 €.

MAILLOT en
polyamide stretch
(à dr.), Calarena,
235 €. Solaires en
polycarbonate
série Ultra Violet,
Julbo, 140 €.





COMBINAISON
à sequins, Pretty
Little Thing, 55 €.







ROBE en denim métallisé (à g.), Alexandre Vauthier. B.o. en bois et argent, Uncommon Matters, 165 €, mules en bois et textile, Antik Batik, 130 €.

S.-g. en vinyle, Savage x Fenty by Rihanna, 69 €, pantalon-leggings en lycra, Nocturne, 86 €. B.o. en plaqué or et plexiglas, bracelet en plexiglas, le tout Marion Vidal, 229 € et 285 €, bottes en cuir irisé, Gilda Paris, 480 €.



MAILLOT en polyamide stretch, Roseanna, 135 €. Bottines en cuir végan, Piferi, 480 €.

ROBE en polyester et sequins (à dr.), Pinko, 785 €. Casquette en coton, Sweet Pants, 65 €, b.o. en or, Uncommon Matters, 375 €, bracelet en plexiglas, Marion Vidal, 229 €.

Mannequin Andréa, agence Viva Paris. Assistante styliste Alexia Giteau. Assistant photo Vincent Thomas. Coiffure Cyril Lanoir, agence Wise&Talented, avec les produits Aveda. Maquillage Cyril Lanoir, agence Wise&Talented, avec les produits Shiseido. Prix non communiqués sur demande. Merci au Fairmont Royal Palm de Marrakech, à 1001Productions, 1001-prods.com, et Inara Camp, inaracamp.com.



FAUT QU'ELLE ÇA BRILLE!

Pool party, cocktails au coucher du soleil et fiesta jusqu'au bout de la nuit : pour se faire remarquer, go sur les couleurs en aplat et les paillettes en nuage. La meilleure façon, aussi, de révéler son glow.

PAR SARAH AGRICOLE. PHOTOS MARC PHILBERT. RÉALISATION VISUELLE DOMINIQUE ÉVÊQUE.



Disco girl

On unifie le teint avec une simple base illuminatrice. On structure le visage façon années 1980 avec un blush punchy, étiré des tempes aux pommettes au gros pinceau.

On ouvre le regard au max avec un combo faux cils recourbés + mascara volumateur. On brosse légèrement les sourcils vers le haut pour un côté naturel et ébouriffé.

On habille la bouche avec un rouge à lèvres orange repulpant et brillant, que l'on sublime avec une couche de gloss pour renforcer l'effet 3D. Pour un look «too much» maîtrisé ? Des cheveux gaufrés des racines aux pointes. En contrepartie, on porte ses ongles courts et naturels.

Kit beauté Mascara Telescopic Lift, L'Oréal Paris + Faux Cils Magnétiques, Ardell; Blush liquide Shape Tape Blush Tape, Tarte; Rouge à lèvres satiné, Orange Boîte, Hermès + Baume à lèvres Thermo-repulpant Silk Balm Spicy, Huda Beauty, chez Sephora.

Robe Christopher Esber, bague Swarovski.



Déesse de la nuit

On mise tout sur le corps et on se fabrique un grain de peau unifié et intensifié avec une goutte d'autobronzant. Pour un finish «summer goddess», une huile irisée ou un fluide nacré à déposer sur le cou, les épaules... jusqu'aux doigts de pied.

On ose le body make-up. La solution pour traquer et unifier les imperfections? Un fond de teint visage et corps appliqué à l'éponge. Puis on souligne toutes les courbes du corps avec une texture nacrée, façon contouring.

On joue le décalage avec un visage nu, sans artifice, au rendu monochrome. Seuls contrastes: le mascara glissé le long des cils et un baume à lèvres légèrement irisé, rose gold.

Kit beauté Tanning Water, Medium, Isle of Paradise; Fond de teint visage et corps, MAC; Illuminateur Hybride, Extra/Ordinaire Rose Incandescent, Miss Fame, 27 Rosiers; Huile Sublimatrice Solar, Dior, ou Roll-on Huile Prodigueuse Or, éd. limitée, Nuxe; Fake It Baby, Nocibé + Rose Perfecto, Givenchy.

Maillot Calarena, sandales Christian Louboutin.



Super green

On opte pour l'éclat et le healthy avec une simple base de teint bonne mine qui permet de flouter les imperfections. On choisit un enlumineur pour mettre en valeur les bombés, tout en restant naturelle.

On overdose le style 70's avec un fard vert sur les paupières supérieures et au ras des cils inférieurs. On lui superpose une touche de fard turquoise dans les coins extérieurs et intérieurs pour un dégradé subtil. On surligne le tout avec une couche de mascara extra noir.

On surenchérit avec un « pop » de rouge à lèvres corail satiné, appliqué au pinceau à lèvres puis infusé du bout des doigts.

Kit beauté Glitter Shower Eyeshadow, N° 05, Kiko; Beauty Amplifier, Base unifiante éclat, Sephora; Rouge à lèvres Ultra Brillant, N° 904, Pure Color Éclat Brilliance, Estée Lauder.

Voilette Maison Michel, créoles Rivka Nahmias.

Atout or

On éblouit nos voisins avec un regard blindé-doré, en travaillant le fard en aplat sur toute la paupière et le dessous de l'œil. On apporte du volume aux cils avec une coulée de mascara noir.

On garde, pour le contraste, un teint naturel, simplement réchauffé au niveau des pommettes avec une touche de terracotta ton sur ton.

On adopte l'esprit vintage avec une bouche ultra-glossée au brillant à lèvres pêche sur un contour au crayon chair.

Kit beauté Palette Yeux Better Than Chocolate, Gold Digger, Too Faced; Poudre Sculptante Terracotta Matte, Guerlain, ou The Multiple, Orgasm Rush, Nars; Baume à lèvres Teinté Healthy Mix Clean, Bourjois, ou Baume Glow Paradise, L'Oréal Paris + Crayon Lèvres Rose Naturel, Chanel.

Body Forte_Forte, créoles Zag Bijoux. Modèles Aurélie, agence City Models, et Sophie, agence Makers by Metropolitan. Assistante stylisme Clémence Guillerm. Coiffure Vincent de Moro, agence Airport. Maquillage Cyril Lanoir, agence Wise&Talented. Merci à l'hôtel The Residence Tunis.



Sillages de

Ylang des îles lointaines, cannelle sri-lankaise... Les parfums d'été parcourent le monde et impriment la peau, sans jet lag ni fuseau horaire, par le seul pouvoir de l'imagination. Prête pour le décollage ?

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

Empreinte carbone, bouleversements climatiques, confinements, ce tourbillon de bad news a changé les mentalités : traverser la planète comme on croque des Smarties, c'est fini. Aujourd'hui, on voyage moins mais mieux. Pour s'évader sans bouger, on mise sur cette vague de sillages qui transforment notre peau en destination, en jeu de piste, en croisière olfactive. Les parfums d'été ne sont plus simplement sexy, ils se sont enrichis d'une quête de sens : bien-être, évasion, recentrage, ouverture à d'autres cultures... Rendez-vous en terre inconnue !

DESTINATION ASIE

Du Japon à l'Inde, ce territoire fait rêver les voyageurs comme les parfumeurs. Ce mystérieux continent commence à s'ouvrir à l'art du parfum. En Chine, la génération Z est en quête d'identité, et le pays caresse l'ambition de devenir le premier marché de la parfumerie fine au monde. Le groupe L'Oréal a d'ailleurs rapidement investi dans Documents, une jeune société, futur eldorado de sillages haut de gamme et bluffants de créativité. Sans compter les placements stratégiques de Takasago, première maison asiatique, Puig (Scent Library), Firmenich (Harmay) ou IFF (entre Chine et Singapour)... pour soutenir le développement et la production de marques inédites. En attendant la renaissance de la culture du parfum asiatique, les parfumeurs

suivent de très près les marques locales, et nous offrent des créations inspirées du Soleil levant, là où l'encens, l'osmanthus, le thé vert, les vapeurs de riz cuit ou le bambou agissent sur la sérénité, la pureté et la discrétion.

SO FAR AWAY...

★ **L'art de l'ikebana**, cette mise en scène des fleurs coupées au Japon, avec sophistication et minimalisme, a magnifiquement inspiré ce nouvel opus : terre et élan du ciel, fleurs de cerisier et graines de sarrasin torréfié dans le thé sobacha, un breuvage précieux et addictif. Ikebana, Kenzo.

★ **L'eau se veut bienfaisante** et se porte en grand sur la peau dénudée : traces d'osmanthus, l'une des fleurs endémiques de l'Asie, et benjoin caressant. Fleur d'Osmanthus, Roger & Gallet.

★ **Notes végétales inspirées d'une forêt de bambous**, à la fois fraîches et exotiques, dans l'air et au creux du cou. En supplément bagage, un gingembre piquant et un santal enveloppant. Bambou, Molinard.

★ **Le récit ? L'île coréenne de Jeju** où le charme de l'osmanthus opère, légèrement abricoté, avec une pause au rythme d'un absolu de thé et de maté. L'île au Thé, Annick Goutal.

★ **Le décor est planté**, on ferme les yeux pour se laisser emporter : il suffit de visualiser ce rouge impérial, celui du bois de santal des façades des palais de la Cité interdite, à Pékin. Le parfum boisé et crémeux est envahissant, mais rafraîchi par une bergamote aux effets ventilo. Santal Dan Sha, Armani/Privé.

voyage



Pantalon Zimmermann,
b.o. Rivka Nahmias.



DESTINATION HÉMISPHERE SUD

Terres arides, feuilles de palmier accrochées au bleu du ciel, poussières dans l'air et peau moite, les parfums inspirés par ces pays lointains, de Madagascar au Sri Lanka, racontent tous l'exubérance des fleurs blanches à la nuit tombée, la couleur des fruits exotiques et ce temps suspendu. Mais pas que ! Ils sont aussi le fruit d'un circuit raisonné et responsable, qui prend en charge les communautés locales, les femmes (et leurs enfants) qui récoltent les pétales, la vanille ou les copeaux de bois upcyclés, et qui les rémunère à juste prix.

SO FAR AWAY...

★ **C'est l'un des premiers parfums de Ben Gorham**, créateur doué et inspiré, dont l'envie folle était de retranscrire les souvenirs de voyage de son père sur les navires de fret, avec un bois de cèdre marocain et du buchu, un petit arbuste originaire d'Afrique du Sud, adouci par le velouté de la violette. Bal d'Afrique, Byredo.

★ **Depuis l'enfance**, Ariane de Rothschild aime passer l'été dans la moiteur du Mozambique et s'enivrer des fleurs d'acajou. Aujourd'hui à la tête des parfums Caron, elle a demandé à Jean-Jacques, parfumeur maison, de retranscrire cette émotion lumineuse. Un soupçon de fruit exotique, la carambole, emporte le tout. Belle de Niassa, Caron.

★ **Une vanille lointaine** qui transforme l'iconique Angel en dessert façon pudding à la malva, sublimé par le santal et les fleurs ultra-solaires. Angel Elixir, Thierry Mugler.

★ **Des dates et du jasmin d'Égypte** : ce duo surfe sur les pétales blancs et les sucreries en abondance pour donner de la saveur à l'été. Le tout 100 % nature. Jasmin Naturel Intense, Nomade, Chloé.

★ **Il fait si chaud** que l'air se défait en molécules, fève tonka d'un côté, benjoin aux accents vanillés de l'autre, et, entre ces notes tropicales, un saupoudrage de poivre rose. Un Deux Trois Soleil, Bastille.

DESTINATION MÉDITERRANÉE

Sicile, îles grecques, Corse... Ce sont toutes ces destinations que l'on embrasse avec ces eaux de vacances infusées aux agrumes de Calabre, aux embruns ou aux notes coco des crèmes solaires. Des sillages capables de réveiller des souvenirs, ceux qu'on a vécus sur la plage, les chevilles entourées d'un collier de perle d'écume, la peau chauffée aux rayons, à l'huile vanillée et filtrée 50. Des instants de pur bonheur.

SO FAR AWAY...

★ **Un monde de sirènes**, absolu d'algues et patchouli d'Indonésie, ambre gris et menthe poivrée. Sur la peau, l'exacte sensation de la morsure du sel, des coquillages écrasés sous les pieds nus et de la crème solaire sur le corps. 803, Bon Parfumeur.

★ **Ambiance bouée flamingo** pour donner à la piscine un côté kitsch et rayonnant, et, à la nuit tombée, quelques gouttes de noix de coco, monoï, fleur d'oranger et vanille sur les bras bronzés. Un dessert d'été, limite pavlova, à déguster à deux. Lust For Sun, Juliette Has A Gun.

★ **Éclat de lumière et claque de fraîcheur**, ce nouvel opus imaginé par Francis Kurkdjian est un atterrissage sur le goudron chauffé à blanc de l'aéroport de Nice. À peine arrivée, on rêve déjà de l'ombre des feuilles de figuier et on respire le sucre des roses de mai, alourdies par le soleil de midi... Dioriviera, Collection Privée Christian Dior.

★ **Les feuilles d'olivier** semblent avoir été manucurées, vert vif éclatant sous les rayons, les graminées flottent dans l'air et les pistaches se réchauffent au creux de la main : le meilleur antidote aux vacances en ville. Un Jardin à Cythère, Hermès.

★ **En attendant de siroter un spritz** à la nuit tombée, il y a le panier plein à craquer de livres, palmes et parasols, et ce sillage qui nous suit comme une ombre : cocktail à la fleur d'oranger, magnolia et jasmin, des fleurs qui aiment s'exprimer aux heures les plus chaudes. Sur la plage, Véronique Gabai.



Carnets à rêver

Cette collection, fruit d'une collab entre la Revue olfactive Nez et LMR Naturals, acquises par IFF, est super désirable : couverture façon papier Canson, typo chic et mise en lumière d'une fleur ou d'une plante. Recettes, histoire de l'art, atlas... Un vrai voyage au cœur de la plante. Les derniers-nés : Citron et Jasmin Grandi florum, LMR Naturals by IFF.

La maison mappemonde

Rêver d'ailleurs entre quatre murs... Cette tendance de fond, initiée par le confinement, s'installe confortablement avec des collections à faire décoller. Attachez vos ceintures!

Volutes d'encens, sol en tatami, portes coulissantes en bois: on se prend à relire Murakami, à ralentir le rythme et à se télétransporter dans un ryokan! Encens La Dame de Heian, La Maison Japonaise, et son porte-encens Serge Lutens, At Home.

Des bougies à faire brûler pour s'imaginer aux Saintes-Maries-de-la-Mer sans les moustiques qui piquent, Citronnelle, Diptyque.

Un sillage, une destination, une bougie et un coup de cœur pour cette combinaison ambre + piment + patchouli, Maasai Spirit, Baobab.

Des sticks en bois à laisser infuser dans leur fiole de verre. En s'évaporant, figue de Barbarie, santal et rose de Damas se diffusent, inspirées par les montagnes de l'Atlas, M'Gouna, Rituals.

Dans ce flacon en verre godronné, une infusion d'eau de jasmin 100 % botanique, qui transporte notre 50 m² dans un champ de fleurs en Tunisie, The Wonders Of Jasmine, Aroma, Sabon.

Introspection

Depuis longtemps, Shiseido est l'initiateur de l'influence des odeurs sur nos humeurs. Le mois dernier, Roger & Gallet s'est amusé à évaluer scientifiquement, avec l'université de Tours et Emospin, l'impact émotionnel et physiologique de ses Eaux Parfumées Bienfaisantes, avec un protocole axé sur les muscles, sièges physiques des émotions. Pendant que le testeur respire le sillage, l'électromyographe analyse la réaction des muscles trapèzes.

Résultats? La Fleur de Figuier et la Rose sont les deux eaux qui apaisent les tensions et permettent de s'évader. Même principe chez Takasago, maison de composition de parfums et d'arômes, dont les équipes, expertes en neurosciences, étudient comment encapsuler des émotions dans un flacon: relaxation intense, joie de vivre, euphorie, énergie, mais aussi amour, séduction, confiance en soi... Autant de bénéfices positifs et synonymes d'évasion auxquelles la maison répond via des ingrédients ou des accords actifs.

DESTINATION ÉTOILES

La parcelle inconnue, celle qui fait rêver les milliardaires, ce sont les étoiles, les planètes et leurs mystères. Quant à nous, si ces conquêtes nous semblent franchement inutiles, il faut bien avouer que la pleine lune, les good vibes et les nouvelles spiritualités qui s'y accrochent nous enchantent.

SO FAR AWAY...

★ **Dans ce bain de lait de vanille**, une infusion de jasmin, et, pour le bon œil, un co-distillat de gentiane-fenouil qui nous éloigne du mauvais sort. On signe! Good Fortune de Viktor & Rolf.

★ **Elle vit la plupart du temps dans sa ferme des Cotswolds** où les murs en pierre croulent sous la glycine: après le tumulte et la gloire, Kate Moss ne vise plus qu'à être présente, ici et maintenant, dans le flow de la terre et l'univers, en lien avec les planètes et la lune. Vaste programme sur la peau avec fleur d'oranger, géranium et mousse de chêne. Sacred Mist, Cosmoss, cosmossbykatemoss.com.

★ **Incroyablement naturelle**, la nouveauté imaginée par deux créatrices de talent, Camille Goutal et Isabelle Doyen, agit sur nos peaux pour nous révéler que le trip chimérique, la tête dans les étoiles, est une folie douce. La preuve? Cette quasi-décoction de plantes mystiques et de bois sacrés dans de l'alcool de blé bio. L'Eau des Immortels, Voyages Imaginaires.

★ **Se laisser transporter dans la dimension des songes** avec épices, encens, bois de santal et notes végétales en halo. Un parfum imaginé par Jonathan Dufour, passionné d'ésotérisme, qui s'est penché sur les matières premières utilisées lors des rituels chamaniques au cœur de la forêt amazonienne. Inspirant et haut perché. Shamanism, Spiritum.

★ **Magnétique et fantasmé**, cet accord d'encre se retrouve encerclé entre deux vibrations, l'essence de bergamote, ultra-fusante, et les muscs vanillés, ultra-planants. Le tout dans un flacon iconique, imaginé par André Courrèges, l'un des couturiers les plus visionnaires de sa génération. Le Messenger, Courrèges. ■

Merci à Sylvain Eyraud, directeur marketing et communication de la maison Takasago.

Gilet Isabel Marant,
b.o. Rivka Nahmias,
culotte Eres. Man-
nequin Sophie,
agence Makers by
Metropolitan. Assis-
tante stylisme Clé-
mence Guillerm.
Coiffure Vincent de
Moro, agence Air-
port. Maquillage
Cyril Lanoir, agence
Wise&Talented.
Merci à the Resi-
dence Hotel à Tunis.





COSMOPOLITAN

+ EN CADEAU

LA MONTRE CONNECTÉE



46,80 €
SEULEMENT!



DÉCOUVREZ LA ICE SMART ONE

UNE MONTRE CONNECTÉE QUI SURFE À LA FOIS SUR LES TENDANCES ACTUELLES ET SUR L'ADN DE LA MARQUE ICE-WATCH. DES WATCHS FACES VARIÉES ET COLORÉES, EN PHASE AVEC LES PROUESSES DE LA MARQUE, AINSI QU'UNE PLURALITÉ DE FONCTIONNALITÉS QUI VOUS ACCOMPAGNERONT DANS VOTRE QUOTIDIEN : DE QUOI GARDER VOTRE POIGNET BIEN HABILLÉ POUR CHAQUE MOMENT DE VIE ET CHAQUE SAISON !

VALEUR : 99 €



VERSIONS NUMÉRIQUES INCLUSES

BULLETIN D'ABONNEMENT

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

MES COORDONNÉES

2 ANS à COSMOPOLITAN (22 N°-55 €)
+ EN CADEAU
LA MONTRE ICE SMART ONE ICE-WATCH
= 46,80€ SEULEMENT !

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 **591WP**

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

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

PAR QR CODE



ElenaLux/Getty Images/iStockphoto

Offre valable 3 mois en France Métropolitaine, dans la limite des stocks disponibles. Photos non contractuelles. Pour l'étranger, veuillez nous consulter. Vous recevrez votre abonnement et votre montre ice watch dans un délai de 5 à 6 semaines à compter de la réception de votre règlement. Vous pouvez acheter séparément le magazine au prix de 2,50€ + 5€ de frais de livraison et la montre au prix de 99€. En cas de rupture de stock, un article de remplacement vous sera automatiquement envoyé. Les informations collectées sont destinées à la société Marie Claire Album SAS. Elles sont utilisées à des fins de traitement et de gestion de votre abonnement. Le cas échéant, votre adresse mail sera utilisée pour suivre votre abonnement et vous envoyer les communications dont vous bénéficiez en tant qu'abonné(e). En application de la réglementation en vigueur, vous disposez des droits d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition, à la portabilité des données et à la limitation de leurs traitements. Pour exercer vos droits, veuillez contacter le Groupe Marie Claire (GMC) par mail à dpo-mc@gmc.tm.fr ou par courrier à Groupe Marie Claire-DPO, 9 Place Marie Jeanne Bassot 92300 Levallois-Perret, en justifiant de votre identité. Vos données postales sont susceptibles d'être transmises à nos partenaires commerciaux. Si vous ne le souhaitez pas, merci de cocher cette case ou de nous en informer à l'adresse ci-dessus. Pour toute information complémentaire, consultez notre Politique de Confidentialité sur notre site magazines.fr (*) Prix TTC public

VOYAGE ★ DÉCO ★ CUISINE ★ ASTRO

COSMO plus

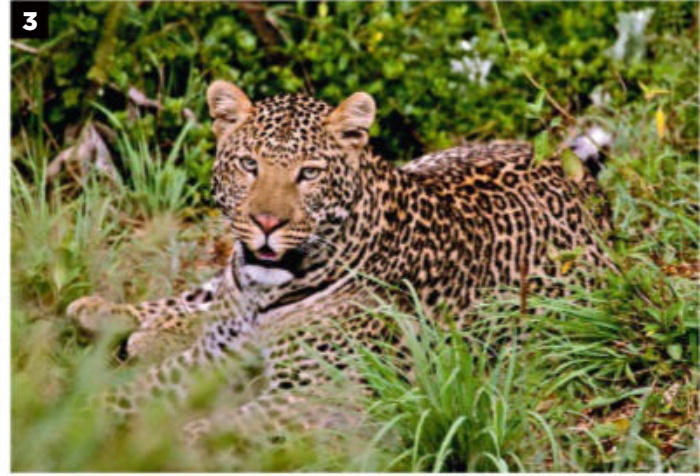


KENYA

On plie bagage pour s'envoler au Kenya, à la découverte des animaux sauvages qui peuplent la savane. Prête pour le voyage d'une vie ?

PAR MANON PIBOULEAU

ISTOCK BY GETTY IMAGES



POSER SES VALISES AU SAROVA LION HILL GAME LODGE

Pour se rendre au Sarova Lion Hill Game Lodge, c'est déjà un safari en soi. Les zèbres broutent en bord de route et les singes sautent de branche en branche. Ce complexe, construit sur une colline dans la réserve de Lake Nakuru Park, offre une vue imprenable sur le lac où les flamants roses ont élu domicile. On s'installe dans l'un des 67 pavillons avant de visiter les lieux : bar, piscine, sauna, spa... Tout est prévu pour y passer des vacances inoubliables. Le truc en plus ? Réserver un dîner privé au bord de l'eau, avec lanternes, musique, buffet frais et barbecue. Une soirée parfaite entre copains. Que la fête commence ! **À partir de 230 \$ la nuit, sarovahotels.com**

SILLONNER LE LAC NAIVASHA

On enfile un gilet de sauvetage et on grimpe dans une petite embarcation pour découvrir les espèces qui peuplent le lac Naivasha. Sur une île de papyrus, quelques hommes pêchent les pieds dans l'eau. Partout la nature prédomine : cormorans, hérons, aigrettes à crête ou aigles pêcheurs s'en donnent à cœur joie. En bord de berge, des hippopotames se prélassent. Mais gare à ne pas les approcher de trop près ! Sous leurs airs mollassons, ils peuvent en effet se révéler dangereux...

TRINQUER EN PLEIN CŒUR DE LA SAVANE

On traverse la savane en 4x4, à la recherche du léopard qui règne en maître dans la réserve d'Oserengoni, aux abords de Chui Lodge – « chui » signifie léopard en swahili. S'il demeure introuvable, on croise tout de même des buffles, des gazelles et des gnous avant de rejoindre le sommet d'une colline. Autour d'un feu de camp sont installés des chaises et un buffet bien garni. Nous, on trinque avec la bière locale, la Tusker, et on porte un toast à la beauté de ce paysage.

1. LAC NAIVASHA

Les hippopotames se laissent approcher, mais pas trop...

2. SAROVA LION HILL GAME LODGE

Pour se prélasser ou faire la fête au beau milieu de la savane.

3. RÉSERVE D'OSEREN-GONI

On y croise parfois le léopard, star incontestée des safaris.

4. OL PEJETA CONSERVANCY

Les animaux sauvages sont les rois et c'est magique !

RENCONTRER LES DERNIERS RHINOCÉROS BLANCS

En avant pour la réserve Ol Pejeta Conservancy : un passage obligé lors d'un séjour dans le pays ! Au pied du mont Kenya, ce sanctuaire de protection des animaux se déploie sur 36 hectares. Il abrite les célèbres « big five » : le léopard, l'éléphant, le buffle, le rhinocéros et le lion. On y trouve le plus grand nombre de rhinocéros noirs au monde et les deux derniers rhinocéros blancs du Nord. Durant notre trajet, on fait coucou au lion qui dort sous un arbre, repu. Et à la famille d'éléphants qui traverse la savane en file indienne. Magique ! olpejetaconservancy.org

BARBOTER À LA STATION GÉOTHERMALE

Activité surprenante en vue ! On fait trempette dans les eaux thermales de la station Olkaria Geothermal Spa, située près du lac Naivasha, dans une région volcanique. L'eau qui remplit le bassin extérieur est 100 % naturelle : elle sort directement de la terre, n'a subi aucun traitement et elle est riche en minéraux. On se détend sous le soleil et dans la vapeur, entouré par les collines de la vallée du Grand Rift.



5

ESCALADER LA COLLINE DE LOSERAMURU

Hop, on grimpe dans un 4x4 et on se met en route pour une activité riche en sensations fortes : les Maasaï nous guident jusqu'à la colline de Loseramuru. Après une petite randonnée, on déniché le spot idéal pour déballer notre panier apéritif et admirer le coucher du soleil. Les plus courageux pourront également enfile un baudrier et escalader la paroi rocheuse sous les applaudissements des froussards.

RENDRE VISITE AUX MAASAÏ

Le village maasaï d'Ilmotiok compte 50 habitants. À notre arrivée, nous sommes reçus par les femmes. Les hommes, eux, sont partis faire paître le bétail. La sécheresse les pousse à s'éloigner toujours plus loin en quête de nourriture. On visite les cases en terre composées de trois petites chambres, on y déguste du thé et on discute. Ensuite ? Il est temps de penser à rapporter des souvenirs. Sur un drap étendu au sol sont présentés des colliers, bracelets et porte-clés en perles confectionnés par les Maasaï. Évidemment, la négociation est de mise – dans la limite du raisonnable.

PIERRE GUNTHER, DR

5. COLLINE DE LOSERAMURU

Randonnée avec les Maasaï avant un apéritif au soleil couchant.

6. & 7. HELL'S GATE PARK

À vélo, on admire le relief volcanique et les zèbres en liberté.

8. LE CHUI LODGE

Cottages d'exception et jardin luxuriant ouverts sur le spectacle de la nature.



6

7



8

FAIRE UN SAFARI À VÉLO AU HELL'S GATE PARK

Le safari est l'activité incontournable d'un voyage au Kenya. Oui mais... nous avons rarement l'occasion de le pratiquer à pied ou à vélo. Dans la vallée du Grand Rift, au Hell's Gate National Park, c'est possible ! Cette réserve, située à 90 kilomètres de Nairobi, est l'une des rares du pays où l'on peut se promener à l'air libre – et en sécurité. En pédalant, on ouvre bien grand les yeux : des zèbres, des phacochères et des girafes gambadent tout autour. Sur notre chemin, on admire aussi la Fisher's Tower, un monument volcanique de 25 mètres de hauteur, et la Hell's Gate Gorge, bordée de falaises rouges.

PASSER UNE NUIT DE RÊVE AU CHUI LODGE

Niché au cœur de la réserve d'Oserengoni, entre le parc national de Hell's Gate et le lac Naivasha, le Chui Lodge compte huit cottages d'exception, un jardin luxuriant et une vue à couper le souffle. Les repas se dégustent les pieds dans l'herbe à quelques mètres des buffles et des gazelles. Séparés de nous par une clôture, les animaux s'abreuvent tranquillement au point d'eau et nous offrent un magnifique spectacle. Située en hauteur, un peu à l'écart, une piscine surplombe la savane. On y barbote avec plaisir tout en vivant un moment rare ! **À partir de 392 \$ la nuit, oseriantwolakes.com**

INFOS PRATIQUES AVANT LE GRAND DÉPART

Au Kenya, les lodges sont difficilement accessibles et très éloignés les uns des autres. Ainsi, chaque établissement assure des pensions complètes, des excursions, des activités et des safaris de jour comme de nuit. Tout est compris dans la formule.

Avant le grand départ, on se renseigne sur le site de l'office de tourisme Magical Kenya. On y trouve toutes les informations nécessaires et des suggestions d'excursions.



10



11



12

10. & 12. JAMBO MUTARA CAMP

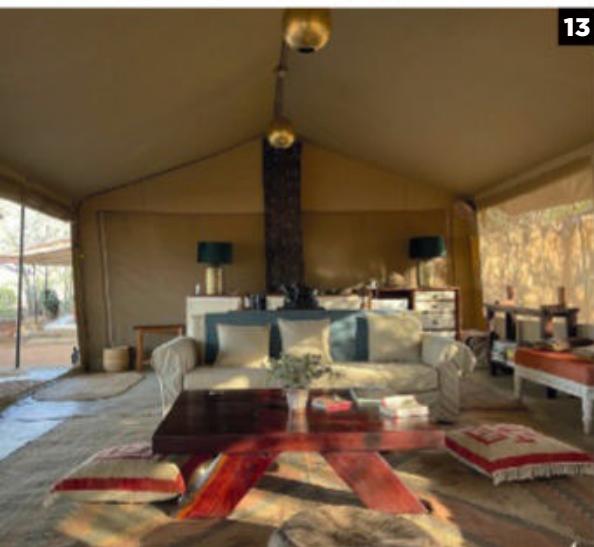
Un bivouac 5 étoiles avec des lits king size pour mieux admirer les éléphants.

11. LE BUSH

Les guides maasäi nous entraînent sur les traces des babouins et des autruches.

13. TUMAREN CAMP

Ses tentes spacieuses sont joliment décorées de textiles locaux.



13

S'INSTALLER AU JAMBO MUTARA CAMP

Il s'agit du seul hébergement situé dans la réserve de Mutara qui s'étend sur 10 000 kilomètres. On y marque un arrêt et on investit l'une des quinze tentes spacieuses et tout confort. Lit king size, salle de bains privée, terrasse avec baignoire ou jacuzzi... On a vite fait d'oublier que l'on dort sous une tente. Sous nos yeux se déploie la beauté de la savane : le plan d'eau en contrebas attire les éléphants et les rhinocéros. On profite aussi d'une excursion au sanctuaire de protection des chimpanzés, le Sweetwaters Chimpanzee Sanctuary, créé en partenariat avec la réserve et le Jane Goodall Institute.

DÉGUSTER LE VIN KÉNYAN DE LELESHWA

Au Kenya, la culture viticole est un vrai défi... relevé haut la main par le domaine Leleshwa Wines. Installées à 1 800 mètres d'altitude, ces 56 hectares de vignes permettent de produire 60 000 bouteilles chaque année. Les raisins sont récoltés la nuit pour profiter de la fraîcheur et éviter les risques d'oxydation. Parmi les plants de vigne, on s'installe autour d'un tonneau pour déguster la production locale : chenin, sauvignon blanc ou cabernet. À la fois goûteux et désaltérant ! leleshwa.com

CAMPER EN PLEIN BUSH

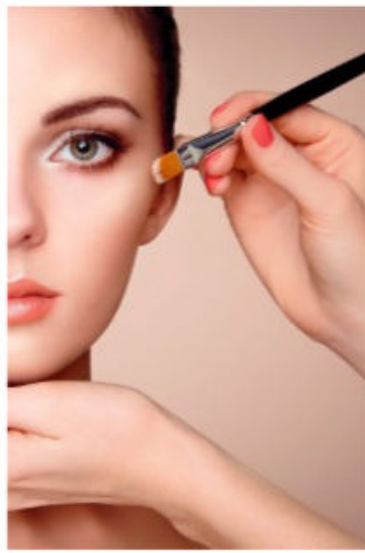
C'est parti pour deux heures de marche en compagnie de nos guides maasäi, équipés d'une machette et d'un rungu (bâton de chasse). En traversant le bush, ils nous apprennent à reconnaître les empreintes de babouin, d'autruche ou de zèbre, mais aussi les propriétés médicinales des plantes. Au bout du chemin, un camp nous accueille avec tout le confort nécessaire pour y passer la nuit. Le soir, au coin du feu, on danse bras dessus, bras dessous. Un moment unique de partage et de chaleur. La nuit, on entend le hurlement des hyènes. Frissons garantis !

S'ENDORMIR AU MILIEU DE LA NATURE

Perdu au beau milieu du bush, dans la région de Laikipia, le Tumaren camp est un véritable coup de cœur. Ce campement réunit six tentes hyper spacieuses (elles peuvent accueillir une famille), décorées avec des textiles locaux et ouvertes sur l'extérieur. Depuis notre canapé, on surprend une gazelle qui passait par là... Les Maasäi nous accueillent à bras ouverts, prêts à nous faire découvrir leur culture et la beauté de la nature. Balades à dos de chameau, promenades dans le bush ou pique-niques... on ne risque pas de s'ennuyer ! **À partir de 475 \$**, karisia.com/tumaren-camp ■

J'Y VAIS!

Récompensée quatre fois par les prestigieux World Travel Awards 2022, la compagnie Kenya Airways assure des allers-retours quotidiens entre Paris et Nairobi à partir de 618 euros par personne. kenya-airways.com/fr



CAMPUS PARIS
ESTHÉTIQUE & SPA
 1^{ER} CAMPUS DES MÉTIERS DE LA BEAUTÉ



1ER CAMPUS DÉDIÉ AUX MÉTIERS DE LA BEAUTÉ



VÉGÉTAL

Miriam Engelkamp,
architecte d'intérieur,
partage avec nous
sa passion pour les
effets graphiques,
le noir et la verdure.

PAR MATHILDE BILL
PHOTOS ANNE-CATHERINE SCOFFONI

BAIN DE SOLEIL

Une terrasse de
rêve sur les toits.
Mieux qu'un
canapé, un lit à
baldaquin pour
en profiter.



Sur quelle table discute-t-on le mieux ?

Celle de la cuisine abrite les meilleures conversations. Et si on y met un siège d'angle élégant, ça marche encore mieux !

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

Je pourrais rester toute la journée dans le fauteuil d'Eero Saarinen, créé dans les années 1950. La chaise de la collection Pipe Dining, conçue par Sebastian Herkner, est également très confortable.

Un bon tapis sans y laisser son héritage ?

Le tapis Peas de Hay est mon préféré. La qualité est excellente !

Papier peint ou peinture ?

Cela dépend de la pièce... J'aime les papiers peints originaux. Parfois je tapisse le plafond au lieu des murs. La couleur est un bon moyen de créer un nouvel effet.

Votre dernier achat déco ?

Deux vases que j'ai trouvés dans une petite boutique d'Etterbeek, à Bruxelles.

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

Un fauteuil Barcelona vintage de Mies van der Rohe. Un classique intemporel !

L'appli qui vous sert pour la déco ?

J'utilise Compass pour déterminer le point cardinal des pièces, afin d'imaginer l'éclairage en fonction du soleil.

Des rideaux pour vos fenêtres ?

Oui, avec des tissus légers et translucides pour capter la lumière naturelle.

Votre pièce préférée chez vous et pourquoi ?

Probablement le salon, lumineux, qui appelle à la détente.

Un cadeau pour une crémaillère ?

Un maneki-neko, chat porte-bonheur traditionnel japonais pour les maisons. Ma version préférée est le lucha cat, avec son masque de lutteur mexicain !

Votre designer ou architecte préféré ?

L'Américain John Lautner. J'adore l'architecture californienne moderniste du milieu du xx^e siècle, la maison Chemosphere ou la Sheats Goldstein Residence.

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

De grands miroirs élargissent l'espace. Et s'ils réfléchissent la lumière naturelle des fenêtres, la pièce paraît à la fois plus spacieuse et plus lumineuse. ■

On la retrouve sur miriamengelkamp.com.



VERDURE

La nature a une belle place dans la salle à manger, grâce au mur végétal qui court du sol au plafond.



ULTRA-GRAPHIQUE

Une cuisine très dynamique grâce à l'espace ouvert et au jeu de lignes.



SOUPENTE

La salle à manger est délimitée par un tapis immense. La boule à facettes et la peinture or apportent une touche d'humour dans ce décor ultra moderne.



ÉLÉGANTE

Dans la salle de bains, le meuble vasque est pimpé par de belles portes, et le plafond est tapissé d'un papier peint feuillage exotique.



COSY

Un coin salon un peu caché qui donne envie de s'installer.

DESIGN
 Applique orientable en métal avec prise, L. 81 x H. 42 cm, House Doctor, 279 €.

SOLAIRE
 Douche d'extérieur, Jolly Go, 20 l, H. 120 cm, Formidra, 279 € environ.

EXOTIQUE
 Parasol en raphia et chêne, Ø 300 cm, H. 270 cm, HKliving, 479 €.

VINTAGE
 Fauteuil en rotin, L. 60 x P. 56 x H. 80 cm, Maisons du Monde, 158 €.

NATUREL
 Savon de Marseille, flacon en verre rechargeable, édition limitée, Panier des Sens, 20 € les 500 ml.

ABONNEZ-VOUS 1 OU 2 ANS À COSMOPOLITAN



VERSIONS
NUMÉRIQUES
INCLUSES



1 AN
=
25€
AU LIEU DE 27,50€*

2 ANS
=
46,80€
AU LIEU DE 55€*

soit **15%**
de remise

M'ABONNER,
C'est tout simple!



**EN FLASHANT
CE QR CODE**

SUR **magazines.fr** (site officiel d'abonnement)
en tapant ce code express **591WPG**

PAR CHÈQUE

JE CHOISIS L'OFFRE :

2 ANS 591POS2

1 AN 591POS1

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

Offre valable en France Métropolitaine. Photos non contractuelles. Pour l'étranger, veuillez nous consulter. Vous pouvez acheter séparément le magazine Cosmopolitan en grand format au prix de 2,50€ ou en format poche au prix de 2,20€ + 2,50€ de frais de port. Les informations collectées sont destinées à la société Marie Claire Album SAS. Elles sont collectées et utilisées à des fins de traitement et de gestion de votre abonnement. Le cas échéant, votre adresse mail sera utilisée pour suivre votre abonnement et vous envoyer les communications dont vous bénéficiez en tant qu'abonné(e). En application de la réglementation en vigueur, vous disposez des droits d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition, à la portabilité des données et à la limitation des traitements. Pour exercer vos droits, veuillez contacter le Groupe Marie Claire (GMC) par mail à dpo-mc@gmc.fm.fr ou par courrier à Groupe Marie Claire-DPO - 9 Place Marie Jeanne Bassot 92300 Levallois-Perret, en justifiant de votre identité. Vos données postales sont susceptibles d'être transmises à nos partenaires commerciaux. Si vous ne le souhaitez pas, merci de cocher cette case ou de nous en informer à l'adresse ci-dessus. Pour toute information complémentaire, consulter notre Politique de Confidentialité sur notre site magazines.fr. (*) Prix TTC public

Mix & match

Le poke bowl, c'est la star des terrasses de resto en été! Ultra-sain, complet et délicieux, ce plat est devenu un incontournable. À l'origine, il vient de Hawaï, où il était préparé à partir de dés de poisson cru (*poke* signifie « couper en morceaux »), mélangés avec des épices, des algues et des noix de macadamia. C'était un plat de rue, surtout consommé par les pêcheurs. Depuis, il en a fait du chemin!

Aujourd'hui, il s'affiche partout et on a même appris à le préparer à la maison. Mais, on l'avoue, on changerait bien du classique saumon-riz-avocat... Ça tombe bien, le poke bowl se décline à l'infini. La preuve avec ce livre de Chloé Josso, *Poke bowl* (éd. Solar), qui propose cinquante recettes simples et faciles pour varier les saveurs, les couleurs, les textures, et qui emprunte aux cuisines du monde entier avec des spécialités coréennes, libanaises... À la clé, des plats graphiques et colorés pour des repas à la fois healthy et gourmands, en version salée ou sucrée. Voici nos quatre coups de cœur, sortez votre plus joli bol et régalez-vous.

4 recettes originales de poke bowls pour le plaisir des papilles.

RECETTES CHLOÉ JOSSO. COORDINATION ELSA MARGOT.

Houmous de fèves, asperges et pâtes de quinoa

Pour 2 personnes

- 200 g d'asperges vertes
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 200 g de pâtes de quinoa au persil
- 10 amandes entières
- 2 poignées d'épinards
- Graines de courge
- Sel, poivre

Pour le houmous

- 100 g de fèves cuites

- 50 g de pois chiches en boîte

- ½ petit citron confit
- 2 cl d'huile d'olive
- ½ gousse d'ail
- 1 c. à s. d'eau

Pour la sauce

- 4 c. à s. d'huile d'olive
- ½ gousse d'ail
- 3 brins de persil
- sel, poivre

Réalisez le houmous : épluchez l'ail, puis mixez l'ensemble des ingrédients. Assaisonnez. **Coupez** les asperges dans leur longueur et faites-les revenir 4 à 5 minutes dans une poêle chaude légèrement huilée.

Préparez la sauce : épluchez l'ail, puis mixez tous les ingrédients. **Faites cuire** les pâtes en suivant les instructions indiquées sur l'emballage. **Composez** vos bowls avec les préparations, ajoutez les épinards et nappez le tout de sauce. Parsemez la préparation d'amandes concassées et de graines de courge.





CHLOÉ JOSSE

Falafels, sauce au tahini et houmous de betterave

Pour 2 personnes

- 2 c. à s. de graines de sésame
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 100 g de chou rouge
- Le jus de 1 citron vert
- 2 poignées de mâche
- Quelques brins de coriandre

Pour les falafels

- 170 g de pois chiches en boîte
- ½ oignon jaune, ½ botte de persil, 6 feuilles de menthe
- ½ botte de coriandre
- 1 gousse d'ail

- 1 c. à c. de cumin en poudre
- 1 c. à c. de sel, ½ c. à c. de poivre moulu
- ½ sachet de levure chimique
- 1 c. à c. de farine

Pour le houmous

- 70 g de pois chiches en boîte
- 140 g de betterave cuite
- 50 g de fromage frais (ricotta, chèvre...)
- 1 c. à s. d'huile de pépin de raisin

Pour la sauce

- 50 g de purée de sésame
- 8 cl d'eau, 2 cl de jus de citron jaune
- ½ c. à c. de purée d'ail, sel, poivre

Préchauffez votre four à 190 °C (th. 6-7). **Placez** tous les ingrédients des falafels dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une pâte légèrement granuleuse. **Formez** 12 boules de pâte, roulez-les dans le sésame et huilez-les légèrement à l'aide d'un pinceau. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfournez-les pour 30 minutes. Retournez-les au cours de la cuisson. La cuisson peut également se faire à la friteuse. **Réalisez** le houmous en mixant l'ensemble des ingrédients. **Ciselez** le chou rouge et mélangez-le avec 1 c. à s. d'huile d'olive et le jus de citron vert. **Préparez** la sauce en émulsionnant l'ensemble des ingrédients. **Composez** vos bowls avec les préparations, ajoutez la mâche, parsemez le tout de coriandre ciselée et servez avec la sauce.

Bibimbap

Pour 2 personnes

- 140 g de riz thaï
- ½ oignon jaune
- 1 c. à s. d'huile de sésame
- 1 pincée de cumin en poudre
- 2 petites carottes
- 1 courgette
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 240 g de filet de bœuf
- 2 c. à s. de sauce teriyaki
- 1 c. à s. de graines de sésame
- 2 œufs
- 1 noisette de beurre
- 4 brins de coriandre
- Sel, poivre

Pour la sauce

- le jus de ½ citron vert
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de sauce soja
- sel, poivre.

Rincez le riz jusqu'à ce que l'eau soit claire et faites-le cuire en suivant les instructions indiquées sur l'emballage. Égouttez-le et stoppez la cuisson en le passant sous un filet d'eau froide. **Épluchez** et émincez l'oignon et faites-le revenir 3 minutes dans une poêle avec l'huile, puis ajoutez le riz. Laissez cuire 3 à 4 minutes en mélangeant, puis ajoutez le cumin et assaisonnez. **Épluchez** les carottes et coupez-les en dés. Coupez la courgette en dés. Faites revenir les légumes 3 minutes dans une poêle avec l'huile d'olive et assaisonnez-les. **Coupez** la viande en lamelles, enduisez-la de sauce teriyaki et parsemez de graines de sésame. Faites-la cuire en aller-retour, 30 secondes de chaque côté, dans une poêle bien chaude. **Préparez** la sauce en émulsionnant l'ensemble des ingrédients. **Faites cuire** les œufs au plat dans une poêle légèrement beurrée. **Composez** vos bowls avec l'ensemble des préparations, posez l'œuf dessus, parsemez le tout de coriandre ciselée et nappez le plat de sauce.

LÉA CUVINOT

Green smoothie

Pour 2 personnes

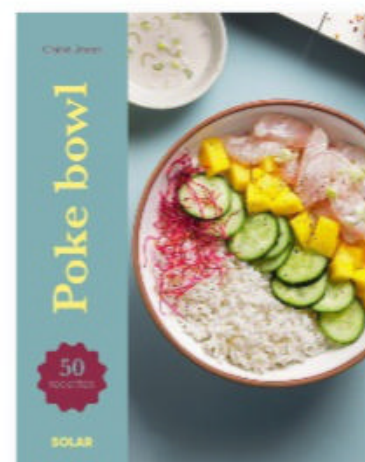
- 2 tranches d'ananas
- 1 poignée d'épinards
- 1 banane
- 1 yaourt
- ½ pomme granny smith bio
- 1 c. à s. de sirop d'agave

Pour la garniture

- 1 poignée de myrtilles
- 2 c. à s. de graines de courge
- 4 c. à s. de muesli

Coupez les tranches d'ananas en morceaux et placez-les au congélateur pour 2 heures minimum. N'hésitez à pas en congeler plus pour d'autres utilisations. **Pelez** la banane. Épépinez la pomme. **Placez** l'ensemble des ingrédients dans un mixeur et mélangez jusqu'à obtenir une consistance lisse. **Versez** le smoothie dans les bols et disposez dessus les myrtilles, les graines de courge et le muesli. ■

LAURÈNE TOURNIER



Passionnée de culture food, Chloé Josso est autrice et styliste culinaire. Dans ce petit livre aussi joli que pratique, elle nous livre 50 recettes de poke bowls, des plus authentiques aux déclinaisons veggies et véganes, en passant par des versions plus originales à base de viande ou de volaille. Halloumi, légumes rôtis et boulgour, ceviche de poisson, mangue et sauce coco, chorizo, pois chiches et sauce citron... Et même des desserts pour les becs sucrés ! *Poke bowl*, de Chloé Josso, éd. Solar, 128 p., 14,95 €.

BÉLIER

21 mars-20 avril

Aimer: Une Vénus rayonnante dynamise votre vie amoureuse. C'est une jolie période pour explorer de nouvelles envies, renouer avec le jeu et la séduction dans votre couple ou vous enflammer pour une nouvelle histoire, avec un début de mois particulièrement excitant et sexy.

Réussir: Ce mois-ci, votre énergie fédère et vos arguments font mouche. C'est un bon moment pour vous exprimer sur les sujets qui vous tiennent à cœur, donner de l'élan à un projet perso ou prendre la tête d'une équipe. Votre botte secrète: intuition, réactivité et créativité.

Profiter: D'un bonus d'énergie positive.

GÉMEAUX

22 mai-21 juin

Aimer: Sous l'éclairage d'une Vénus radieuse, le ciel de juillet vous fait l'éloge de la légèreté et du dialogue amoureux. Au programme de ce mois joyeux et sexy: échanges pétillants, désirs en phase, et pour les célibataires en veine de rencontres, des tas d'options à explorer d'urgence.

Réussir: Vous traversez une période dynamique, propice à l'expression personnelle et la communication. En revanche, si le début du mois s'annonce fluide et constructif, attendez-vous à une possible baisse d'énergie, des obstacles ou des tensions relationnelles à partir du 11.

Profiter: D'échanges inspirants.

TAUREAU

21 avril-21 mai

Aimer: Mars et Uranus risquent de vous pousser à des comportements très impulsifs en début de mois, surtout si vous avez laissé s'accumuler des tensions ou des frustrations. Évitez les réactions à chaud, et comptez sur la seconde quinzaine pour apporter des réponses apaisées à vos attentes.

Réussir: Votre ciel est plutôt optimiste et vous pouvez compter sur des retours encourageants et des opportunités de vous démarquer. Seul impératif: faire profil bas jusqu'au 10, car avant cela, le contexte sera clairement casse-gueule. Ce qui fonctionne bien: le dialogue.

Profiter: D'une fin de mois plutôt cool.

CANCER

22 juin-22 juillet

Aimer: À vos plaisirs sensuels et projets concrets, ce mois-ci, l'amour et le désir s'ancrent dans le réel. C'est une bonne période pour s'engager et construire. Seul bémol, Vénus risque d'éveiller en vous des sentiments un peu trop possessifs. En solo, crush possible vers le 18.

Réussir: Avec le Soleil et Mercure dans votre signe, vos chances d'être entendue et de convaincre vos collaborateurs sont optimisées. C'est le moment idéal pour faire valoir votre point de vue ou briller en réunion, jusqu'au 11. Vous pourriez être amenée à voyager vers la fin du mois.

Profiter: D'un climat très sensuel.



BON ANNIVERSAIRE MISS CANCER!

Votre année solaire. Cap sur la réussite! Entre opportunités de croissance, belles rencontres et soutien du collectif, Jupiter vous propose des aides concrètes pour faire décoller tous vos projets.

Vos grands moments love. Soyez irrésistible en juillet, affirmez votre pouvoir sexuel de novembre à janvier, fusionnez en mars, trouvez l'accord parfait en mai.

Vos heures de gloire. Donnez une tribune à vos idées en juillet-août, trouvez des soutiens matériels en automne, saisissez votre chance en avril, écrasez la concurrence en mai.

PAR CAROLE VAILLANT
ILLUSTRATION PEGGY MOQUAY

LION

23 juillet-23 août

Aimer: Autant vous y faire, Vénus sera chez vous jusqu'en octobre. L'amour est donc le grand sujet du moment, avec un début de mois torride qui va vous faire rugir de désir, vous mettre sens dessus dessous et qui pourrait même marquer le début d'une nouvelle ère amoureuse.

Réussir: Là aussi, le début du mois sera votre tremplin. Galvanisée par Mars, vous aurez l'énergie et les moyens de faire bouger les choses. À partir du 12, vous pourrez compter sur Mercure pour donner du poids à vos arguments. Mais gare à votre côté dictateur, restez à l'écoute.

Profiter: D'un ciel ultra-valorisant.

SAGITTAIRE

23 novembre-21 décembre

Aimer: Entre envies nomades, soif de découverte et tentations romanesques, le ciel de juillet vous va comme un gant. Un voyage pourrait être le théâtre d'une rencontre ou d'un rapprochement, et Mercure va ouvrir la voie à des connexions passionnantes à partir du 12.

Réussir: Vous surfez sur une vague de chance et d'énergie, particulièrement favorable aux projets et aux échanges. C'est une super période pour donner plus de visibilité à vos idées ou relever de nouveaux défis, mais attendez-vous à pas mal de concurrence à partir du 11.

Profiter: D'un ciel sur mesure.

VIERGE

24 août-23 septembre

Aimer: La Vierge serait-elle le nouveau Bélier? Fini compromis et questionnements vaseux, ce mois-ci, l'action est la réponse. C'est le bon moment pour faire le premier pas ou vous affirmer au sein d'une relation. En privé, votre énergie réveillerait un mort, c'est dire ce qu'elle fait aux vivants (dès le 11)!

Réussir: Mars dans votre signe s'offre le soutien de Jupiter pour booster votre confiance en vous et tous vos projets. C'est donc la période idéale pour entreprendre, gagner en indépendance et en autorité. Seul bémol, des retards ou un climat relationnel parfois un peu laborieux, notamment vers le 20.

Profiter: D'un nouvel élan.

CAPRICORNE

22 décembre-20 janvier

Aimer: Le ciel vous invite à porter un regard neuf sur votre vie amoureuse. À deux, c'est le bon moment pour parler à cœur ouvert de vos attentes respectives. Célib, vous pourriez bien vous rapprocher de quelqu'un de très différent des gens qui vous attirent habituellement.

Réussir: Mercure met en avant la communication, mais si certains échanges vont s'avérer constructifs, attendez-vous à lutter pour imposer vos idées. Avec Mars pour allié, la seconde quinzaine vous appartient, comptez sur des opportunités de faire bouger les choses dans votre sens.

Profiter: D'échanges éclairants.

BALANCE

24 septembre-23 octobre

Aimer: Vénus vous rappelle que l'amour est un art et que vous êtes sa muse. Ce mois-ci, ni pleurs ni grincements de dents, mais un climat frémissant et sensuel, propice au désir et à la séduction. En veine de rencontres, comptez sur la première semaine pour vous faire vibrer.

Réussir: Vous traversez une période très valorisante, avec un début de mois qui va faire la part belle à l'esprit collectif et aux projets. Comptez sur des collaborations motivantes et des coups de pouce bienvenus. Des négociations devraient se conclure positivement à partir du 12.

Profiter: Du meilleur de l'amour et de la séduction.

VERSEAU

21 janvier-18 février

Aimer: C'est explosif! Totalement imprévisible, le début du mois va vous faire monter l'adrénaline. De l'électrochoc amoureux au clash en bonne et due forme, tout est possible. Laissez passer l'orage et comptez sur la seconde quinzaine pour vous faire vibrer en harmonie.

Réussir: Là aussi, le contexte est instable et tendu, surtout sur le plan relationnel, où vous risquez d'être confrontée à des comportements un peu agressifs. Les choses vont se calmer à partir du 10, avec en prime des ouvertures et des connexions intéressantes vers la fin du mois.

Profiter: D'une seconde quinzaine radieuse.

SCORPION

24 octobre-22 novembre

Aimer: Si vous comptiez roucouler tranquillement, il va falloir attendre un peu, car le début du mois s'annonce épique. Une chose est sûre, dans la passion, le sexe ou le combat, les tensions vont devoir s'exprimer jusqu'au 10. En solo, rencontre prometteuse en vue vers le 26.

Réussir: Là aussi, ça va bastonner un peu la première semaine. Au programme: compétition, enjeux stressants ou conflits perso. Restez zen, les choses vont se décanter à partir du 11. Vous allez bénéficier de soutiens et aurez régulièrement l'occasion de faire valoir votre point de vue.

Profiter: D'une seconde quinzaine apaisée.

POISSONS

19 février-20 mars

Aimer: Le ciel vous parle un langage qui vous convient, celui des émotions et du ressenti. C'est une bonne période pour partager votre univers, mettre des mots sur vos sentiments. En solo, les ouvertures se précisent, attendez-vous à des émois très érotiques à partir du 11.

Réussir: Profitez d'un début de mois plutôt tranquille pour recharger vos batteries, car à partir du 11, Mars va amorcer une période plus tendue, où l'on risque de vous demander des efforts d'adaptabilité. Il pourrait s'agir d'un changement de poste ou d'une nouvelle collaboration.

Profiter: D'un vrai feeling avec les autres.

JOUEZ ET GAGNEZ

**Envoyez le code du lot
pour lequel vous
souhaitez participer
par SMS au 74400***
0,75 € PAR SMS + PRIX D'UN SMS X 4 MAXIMUM



1 séjour en Alsace à La Cheneaudière***** & Spa pour 2 personnes

Entre Strasbourg et Colmar, à 500 mètres d'altitude, La Cheneaudière se situe à Colroy-la-Roche, un petit village calme et paisible près des sommets vosgiens. Cette maison de charme, membre de la prestigieuse association des Relais & Châteaux, dispose de 45 chambres, de deux restaurants qui mettent à l'honneur les produits locaux et d'un Nature-Spa de 2500 m² avec 4 piscines, 5 saunas, 2 hammams, un flotarium, un bain en bois, des douches à sensations, une plage pétillante, des nids de repos suspendus... pour vivre un moment hors du temps! cheneaudiere.com (Valeur: 1550 €). Code: **COSMO10**



NEWA®
RECONSTITUE LE COLLAGÈNE. RÉDUIT LES RIDES



4 appareils anti-rides NEWA

NEWA est la solution idéale pour estomper les rides, raffermir et lifter la peau du visage et du cou. Grâce à sa technologie professionnelle 3DEEP, Newa relance la production naturelle de collagène sous l'épiderme. Les rides s'estompent et laissent place à une peau plus éclatante. newafrance.com (Valeur: 349 €). Code: **COSMO11**



ALUVY
SIGNÉ EXTÉRIEUR DE GARANTIE INTÉRIEURE

1 plancha gamme Lola Aluvy

Belle et puissante, la plancha Lola d'Aluvy existe en 12 couleurs tendance. Made in France et inoxydable, elle est capable de rester toute l'année dehors sans craindre les intempéries. Cette plancha pas comme les autres épatera vos amis et réglera votre famille. aluvy-design.com (Valeur: 1890 €). Code: **COSMO12**

Règlement disponible dans son intégralité sur Internet : <http://gagnants.marieclaire.fr/reglement.html> ou sur simple demande écrite à GMC Media - Sophie LEBAS - 10, boulevard des Frères-voisin, 92130 Issy-les-Moulineaux Cedex 09, en précisant nom du jeu + nom + numéro du magazine. Jeux ouverts du 29/06/2023 au 30/07/2023, sauf COSMO3 jeu par Tirage au sort. SMS + 0,75 € par envoi + prix d'un SMS x 4. Gagnants en Instants gagnants. Un seul gagnant par foyer (même adresse). Les informations demandées sont indispensables au traitement des participations aux jeux proposés par MARIE CLAIRE ALBUM et sont transmises aux prestataires logistiques ainsi qu'aux marques partenaires des Jeux. À défaut, ladite participation ne pourra être prise en compte. Le participant dispose des droits d'accès et de rectification. Liste des gagnants sur <http://gagnants.marieclaire.fr/gagnants.html>



DR. PHOTOS NON CONTRACTUELLES. PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF.

PAR SOPHIE LEBAS

Cosmopolitan est édité par MARIE CLAIRE ALBUM
S.A. S. Capital 4 347 640 euros.
N° 552062770 R.C.S. Nanterre.
Durée jusqu'au 31.01.2054.
Siège: 10, boulevard des Frères-Voisin,
92792 Issy-les-Moulineaux Cedex 9.
Actionnaire: Holding Evelyne Prouvost.
Président: Arnaud de Contades.

RÉDACTION et PUBLICITÉ
10, bd des Frères-Voisin,
92792 Issy-les-Moulineaux Cedex 9
Tél. 01 41 46 88 88

Abonnements Cosmopolitan

Service abonnements: 127, rue Charles-Tillon,
93300 Aubervilliers. Tél. 0184888222 du lundi au
vendredi de 8 h à 19 h et le samedi de 8 h à 16 h.
Adresse internet: magazines.fr/cosmopolitan.
Contact: leserviceclient@magazines.fr.

TARIFS ABONNEMENT	11 numéros TTC
France	23 €
Europe	42 €
États-Unis, Canada	48 €
Afrique, Océanie	48 €
Dom	48 €
Tom	48 €
Format poche, France	19 €

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

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

Prix de vente au numéro, France: 2,50 € TTC

Belgique: 2,90 €. Agence et Messageries de Presse, 1, rue de la Petite-Île. Bruxelles, 7. C.C.P. Bruxelles 416-69. SBPP s.a., Telecomlaan 5-7, 1831 Diegem. Tél. 02/776 26 40. CCP 000.000.6624.

Luxembourg: 2,80 €. Messageries Paul Kraus, 11, rue C. Plantin, Case postale 2022, Luxembourg.

Suisse: FS 5,70. Le Kiosk. Hofackerstrasse 40, Muttenz 4132. Naville, 38-42, av. Vibert CH-1277 Carouge-Genève Schmidt Agence S.A., Sevogelstr., 34, Bâle 5.

Canada: \$C 6,30. Messageries de Presse Internationale Inc., 8155 rue Larrey, Montréal, H1J 2L5.

Autriche: 4,50 €. Morawa & Cie, Wollzeile 11, Vienne.

Portugal: 3,50 €. INP International News Portugal, rua da Republica da Coreia, N° 34 - Ranholas - 2710 - 460 Sintra.

Cosmopolitan (USPS # 008-926) is published monthly for \$ 77 per year. Periodical postage paid at Champlain, N.Y., and additional mailing offices. Postmaster: send address changes to IMS of New York, PO Box 1518, Champlain, N.Y., 12919-1518. For details, call IMS 1 800 428 3003.

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

Directeur de la publication
Arnaud de Contades

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

Numéro de commission paritaire 0324 K 84 386 (T.V.A. 2,10 %). Dépôt légal 3^e 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.

5 RAISONS DE POUSSER LA PORTE DU FAIRMONT ROYAL PALM MARRAKECH...

1 POUR S'EN METTRE PLEIN LA VUE

Nichées dans un écrin d'oliviers centenaires, de palmiers et de lavandes en fleur, encadrées par les sommets enneigés de l'Atlas, les 134 chambres du domaine nous rappellent que le Paradis existe... sur Terre.



2 POUR RAVIR SES PAPILLES

Entre les cinq restaurants, le plus dur est de choisir: le guacamole et les tacos du chef mexicain Emilio Fernandez Gomez au Domo? Les spécialités saupoudrées d'épices locales au Al Aïn? Une salade en bord de piscine à L'Olivier? Pas simple...



3 POUR SE METTRE AU GOLF

Face à la vue panoramique sur l'Atlas, on a du mal à garder notre attention sur les 18 trous du domaine. On ne remportera certainement pas la Fairmont Morocco Golf Cup organisée cette année, mais on ramènera des souvenirs cinq étoiles.

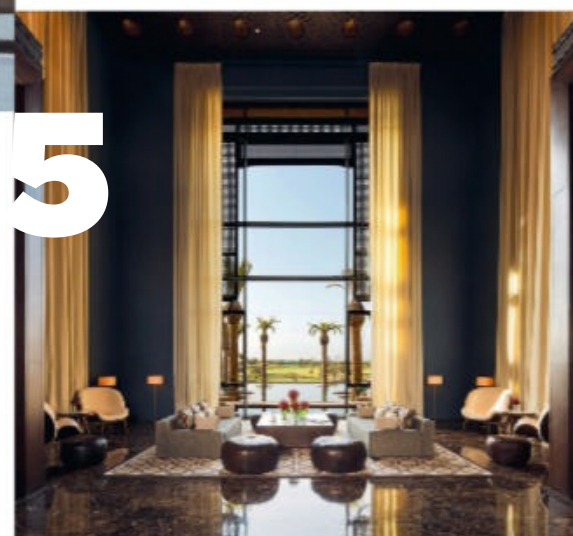


4 POUR SE FAIRE DU BIEN

Une piscine couverte, une salle de yoga, un hammam, un salon de coiffure Leonor Greyl et des soins traditionnels: les 3500 m² de l'espace bien-être nous promettent douceur, détente et volupté.

5 POUR SE POSER

On profite du lobby calme aux lignes épurées avant de partir en balade vers la médina, à seulement 12 km de là. En voiture vintage, en quad ou à dos de chameau, on hésite...



J'Y VAIS!

Infos sur fairmont.com,
[@fairmontmarrakech](https://www.instagram.com/fairmontmarrakech)

Cosmo & Co

Par Anna Taverla

Viva l'Italia !

La marque **Scholl** et **ISSIMO** (plateforme de vente lifestyle) s'associent le temps d'un été et dévoilent une capsule aux accents italiens. Cette édition spéciale présente quatre variations du talon original **Pescura** et une palette de couleurs intemporelles. Des sandales parfaites pour une escapade sous le soleil ou une fiesta jusqu'au bout de la nuit. À partir de 290 € sur issimoissimo.com et scholl-shoes.com



Levée de boucliers

Attention à vous, les moustiques... Cet été, il sera impossible de nous piquer ! Avant de partir en vacances, on glisse le **Spray Anti-Moustiques Crusoé** dans notre valise. Un produit 100% naturel et bio, qui nous protège durant sept heures tout en respectant la planète. D'une pierre, deux coups !

Crusoe-moustique.com



Haute protection

Bien sûr, on est contente de revoir le soleil et pourtant, il faut s'en protéger. **Nivea** a développé une gamme complète de soins solaires. Le **spray Protect & Hydrate SPF 50+** nous protège des rayons UV et nourrit notre peau. Envie d'une peau légèrement dorée ? Le Spray nivea Sun Protect & Bronze SPF 50+ active la mélanine. Allez hop, on s'installe sur la plage et on se badigeonne. nivea.fr



Trio de choc

On fait de la place dans notre salle de bain pour accueillir les nouveaux soins capillaires **Hair Prodigeux**. **Nuxe** innove avec des produits à base d'Huile Fermentée de Camélia Rose, parfaits pour entretenir notre crinière. Masque avant-shampooing, shampooing et démêlant... Le résultat est brillant ! En pharmacie, parapharmacie et sur fr.nuxe.com



Séance shopping

Avec sa nouvelle collection, **Maison 123** nous embarque pour un beau voyage. La ligne **From Vietnam with Love** dévoile des vêtements poétiques et sensibles, à l'image de la robe Carmina. Vite, on fait un tour en boutique. Robe Carmina R, 189 € sur maison123.com

Se mettre à l'aise



Le drap de plage imaginé par **Obaba** devient un incontournable pour faire bron-

zette ou partir en pique-nique. Hyper compact, il ne prend pas de place et se plante en quelques secondes grâce à ses quatre piquets. En format solo, duo ou familial, ce drap fabriqué en France et 100% coton s'adapte à toutes les situations. Dès 42,90 € sur obaba.fr

Des pieds à la tête

Cet été, on protège notre visage, notre corps et même nos cheveux avec la **Nouvelle Eau Solaire Très Haute Protection SPF50+** made in **Caudalie**. Un produit qui offre également une action anti-oxydante aux peaux les plus sensibles. Sans effet gras, sa texture pénètre rapidement la peau et laisse un doux parfum d'été. 25,90 € en pharmacie, parapharmacie et sur fr.caudalie.com



La main dans le sac

Treize ans après sa création, **Paul Marius** ne cesse de nous surprendre. La preuve avec sa nouvelle collection baptisée **La Suite** : des sacs à main qui dévoilent le savoir-faire de la maison et son univers créatif puissant. Ces pièces contemporaines, aux finitions très couture, se déclinent en six teintes. On en veut un ! Madeleine S, Pastel Menthe, 165 € sur paulmarius.fr



Une peau de bébé

Été comme hiver, on ne quitte pas sa maison sans avoir appliqué une crème solaire. C'est LE geste beauté qui évite un vieillissement prématuré de la peau ! Alors pour la protéger au max des UVA et UVB, les **laboratoires Teoxane** ont imaginé une crème au fini invisible et qui hydrate notre visage toute la journée. Un perfect ! **UVA Shield SPF50+**, Teoxane, 69 € les 50 ml.



Prendre soin de son intimité

Pour améliorer le confort vulvaire, **Ozalys** lance une crème nettoyante riche en acide lactique qui favorise la croissance des lactobacilles protectrices. Résultat ? Un confort immédiat et durable grâce au film protecteur laissé sur la muqueuse. On peut enfin dire aurevoir aux sensations désagréables ! **Soin Délicat**, Ozalys, 18 €, en pharmacies et partenaires agréés.



Crinière sous haute protection

On adore l'été et encore plus la plage. Seul bémol ? L'eau de mer, le sable, le soleil et le vent assèchent nos cheveux. Pour remédier à cela, **L'Oréal** lance une crème légère, hydratante et anti UV qui laisse une douce odeur d'agrumes. Fini les fourches et les frisottis et bienvenue à la chevelure de rêve. **Crème Haute Protection Professionnel**, 31,90 € les 100 ml.



Tout en douceur

Carven dévoile son nouveau parfum baptisé « Dans ma bulle de Musc ». On vaporise subtilement dans le creux du cou et cette fragrance agit immédiatement : à la fois pétillante et réconfortante, elle nous enveloppe dans une bulle de bien-être. carven-parfums.com



Faire sa bonne action

Cet été et jusqu'au 31 juillet, si on achète deux produits anti-UV **Davines** en salon, la marque reverse 1€ à l'association Project Rescue Ocean qui participe à la sauvegarde des mers et des océans. Et pour un 3^{ème} produit acheté, on nous offre un shampoing solide anti UV. On retrouve vite la liste des salons adhérents sur fr.davines.com



Avoir des étoiles dans les yeux

Anastasia Beverly Hill s'est inspirée de la voie lactée et de ses milliards d'étoiles pour créer une palette de fards à paupières shiny et ultra pigmentée. Pour un regard 100% intergalactique, on applique la teinte « Mars » puis les paillettes « Sun ». Alors, c'est qui la star ? **Cosmos Eyeshadow**, anastasiabeverlyhills.com



Une boisson pas comme les autres

Loin d'être un lait classique, le lait Ribot **Paysan Breton** est riche en ferments lactiques. Avec sa texture onctueuse, il ressemble à un yaourt à boire et s'avère être une excellente boisson pour l'été. C'est aussi un indispensable de la cuisine qui apporte du moelleux à toutes nos recettes. On le retrouve au rayon frais et on découvre plein d'idées pour le cuisiner sur paysanbreton.fr, 1,90 € le litre.



Grigri d'amour

On superpose les colliers et les talismans protecteurs pour un été sous le signe de la joie et de la protection. Chez **Zag Bijoux**, on craque pour les pendentifs colorés et leurs chaînes en acier inoxydable et dorés à l'or fin. Portés avec une longue robe fluide, on adopte le style bohème chic. Zagbijoux.fr

... le bal des pompiers

C'est quand même la seule soirée où trente personnes peuvent me réanimer après trois gin-to. PAR SOPHIE HÉNAFF

De Paris à Palavas, de Mulhouse à Montauban, de Calais à Cassis, le bal des pompiers, le bal des pompons, le bal des pompiers, c'est l'été, c'est la tradition, et comme pour ses homologues le feu d'artifice du 14-Juillet et les bouchons du 1^{er} août, je râle toujours avant d'y aller, mais une fois que j'y suis, impossible de m'en déloger.

L'ambiance à grande échelle

D'abord j'aime les lumières, les ampoules multicolores qui se balancent doucement sur leur fil, cognent contre les boules à facettes et chassent la nuit étoilée. Ensuite je savoure le son, la musique pop dans les enceintes saturées, le micro qui crachote sous l'enthousiasme d'un type qui nous ambiance jusqu'à ce que nos mains claquent, les rires des enfants shootés au sucre et à l'heure tardive, les éclats de voix à trois grammes qui philosophent avant de s'empoigner, et ces refrains repris en chœur, de chansons qu'on s'était tous juré d'ignorer et dont les syllabes sont allées se graver direct entre mémoire et estomac, sans passer par notre sens du goût. Et puis j'aime

aussi cette foule, le grand rassemblement des gens qui ne se croisent jamais et qui sont venus au bal des pompiers, à la fête de la sardine ou la guinguette du camping parce que c'est le dernier endroit sur terre où on peut danser avant 11 heures du soir, en amenant mémé et les petits-neveux. Quand j'ai vu les affiches sur le chemin de la plage, j'ai dit aux copains « allez, ça sera marrant », et j'ai une fois encore signé pour la plus belle soirée de mes vacances.

Musette Live

Parfois, il y a même un orchestre. Du live qui enchaîne Sardou, Luciani, U2 et Matmatah, le line up le plus capé et le plus improbable de l'univers, un truc que pas un festival ne risquerait et, quand bien même ils auraient le budget, c'est pas Coachella qui peut ressusciter Dalida ou Nirvana. Seuls les musiciens de la route, les chanteurs de l'été peuvent te balancer trente ans de rock et de variété dans les rotules, tout à la grosse caisse et au synthé, jusqu'à ce que fiesta s'ensuive. Bien sûr tout le monde n'adhère pas, et dès le début du bal, on perd généralement la moitié de la bande de

copains, qui espère une terrasse plus stylée, un club plus fermé. Moi, j'insiste, « allez, on n'a même pas pris un verre ».

Merguez, vin blanc, bière et limonade

En carton, le verre, ou en plastique, servi direct de la bouteille par des bénévoles qui ne savent pas où François a rangé le tire-bouchon, s'il reste des gobelets, qui a lancé une nouvelle cafetière, comment on change le fût, si on fait encore les sandwiches, parce qu'il n'y a plus de pain et si c'est bien Valérie qui a la caisse, six plus six, ça fait douze, sur vingt, ça fait, ça fait, douze sur vingt, ça fait... Huit! Merci madame! Et voilà huit euros. Huit euros de monnaie et je repars heureuse comme tout avec ma bière sans bulles et mes amis dépités. Ce verre, comme les suivants, je vais en renverser la moitié sur la piste en terre battue et ce n'est qu'au bout de la nuit, quand les pompiers me diront, « C'est fini maintenant madame, il faut partir », que je réaliserai que, tant qu'à donner des sous pour une bonne cause, je préfère largement leur bal au calendrier. ■

MAVALA
SWITZERLAND

POUDRE MAGIQUE

La poudre universelle aux 5 super-pouvoirs

Sublime. Floute. Matifie. Illumine.
Protège de la lumière bleue*.

Inspirée des gestes de finition et de retouches des maquilleurs professionnels, Poudre Magique dépose sur la peau un voile translucide perfecteur qui s'ajuste à toutes les carnations.

Enrichie en **phytoplancton** anti-pollution et composée à **93% d'ingrédients d'origine naturelle**, cette poudre universelle révèle une peau veloutée, sublimée et sans brillances.

- Teint matifié : 100%**
- Imperfections floutées : 95%**
- Teint lumineux : 96%**
- Meilleure tenue du fond de teint : 95%**

93%
D'INGRÉDIENTS
D'ORIGINE
NATURELLE


TESTÉ
DERMATOLOGIQUEMENT

VEGAN

NON COMÉDOGÈNE
SANS PARFUM

*Test in vitro.

**Etude clinique, % de satisfaction, 22 volontaires, résultats après 28 jours d'utilisation.

www.mavala.fr -  mavala_france -  MavalaFrance

INNOVATION
S'ajuste à toutes
les carnations



PHOTOGRAPHIE RETOUCHÉE

VERSACE pour femme DYLAN PURPLE

