

SEP M
TOP
ventes

COSMOPOLITAN

JUIN 2023

BEAUTÉ
Canon sous le soleil : les astuces des pros

DATING
Peut-on pécho sans boire ?

MULTI-JOBS
Ces filles ont trouvé leur équilibre

LA NUIT NOUS APPARTIENT

Comment s'autoriser à explorer, créer et repousser ses limites

Ouiii
Sans pénétration, c'est aussi bon

SPÉCIAL MAILLOTS

12 pages d'inspi pour nager ou pour chiller



vosre astro mode de l'été

ROADBOOK

Un grand week-end à Marrakech

VÉCU

Mon mariage a duré 4 semaines

www.cosmopolitan.fr

L 13308 - 590 - F : 2,50 € - RD



En 7 jours,
les femmes voient :
une peau plus lisse 92%
une peau éclatante 91%
une peau régénérée 89%





CLARINS

LA DOUBLE PUISSANCE,
EN TOUTE LÉGÈRETÉ.

Nouveau
Double Serum Light Texture
Traitement complet jeunesse intensif.

Toute la puissance de Double Serum maintenant déclinée en texture légère, idéale pour les peaux mixtes à grasses et pendant les saisons chaudes. Vite absorbée, une texture impalpable aux résultats visibles : en 7 jours seulement, les signes de l'âge paraissent réduits.*

*Test consommateurs, panel multi-ethnique, 352 femmes.



* Lunettes de luxe fabriquées en France

Nathalie Blanc



Luxury Eyewear Made in France *

SOMMAIRE

96



Magazine

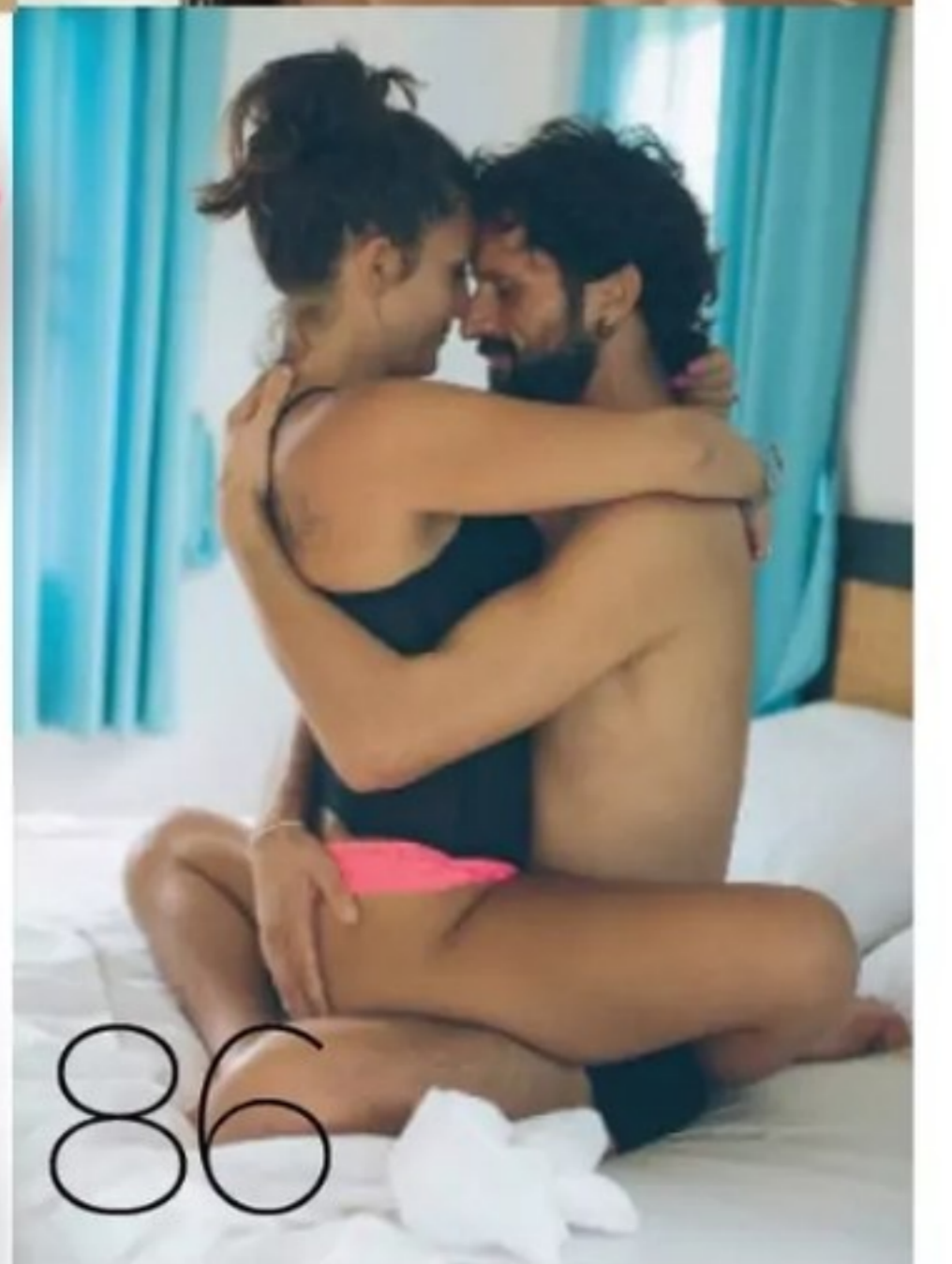
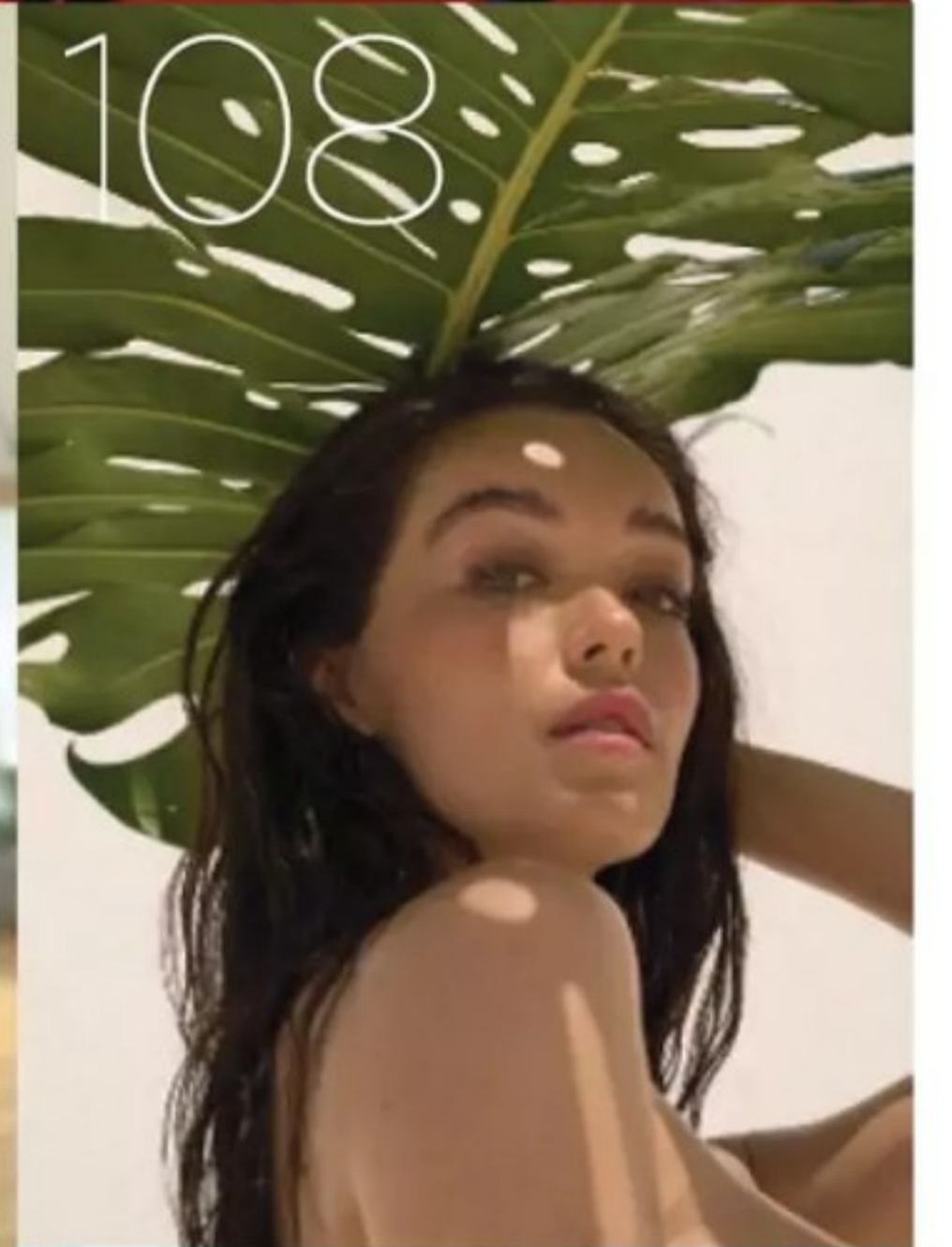
- 71 **LA NUIT, TOUT EST POSSIBLE!**
Rendez-vous après le coucher du soleil pour se rencontrer et découvrir sa part cachée.
- 76 **PEUT-ON PÉCHO SANS BOIRE?**
Telle est la question qui hante mes jours mais surtout mes nuits.
- 80 **HISTOIRE VRAIE : MON MARIAGE A DURÉ QUATRE SEMAINES**
Après six ans de relation, Pauline dit « oui » pour toute la vie. Et ce jour-là, dans sa voix, personne n'entend que quelque chose cloche déjà.
- 82 **MULTI-JOBS : CES FILLES ONT TROUVÉ LEUR ÉQUILIBRE**
Elles cumulent deux, trois jobs ou plus... Et elles n'en changeraient pour rien au monde.
- 86 **SEPTIÈME CIEL : FAIRE L'AMOUR SANS PÉNÉTRATION**
Chéri, je nous lance un défi : ce soir pas de zizi, enfin si...

Mode

- 90 **QUEL LOOK POUR MON SIGNE ?**
Futuriste comme le Verseau, sportive comme le Bélier ou vintage comme le Cancer : l'astrologie guide mon style.
- 96 **FEMME SOLAIRE**
On rayonne en maillot de bain multicolore.

Beauté

- 108 **24 HEURES SOUS LE SOLEIL**
Du matin au soir, des conseils de pro pour se protéger et profiter!





51



29



24



46



Notre couverture

Anaïs, agence Premium Models, est photographiée par Emmanuelle Hauguel. Réalisation Dominique Évêque et Clémence Guillermin. Coiffure Vincent de Moro, agence Airport. Mise en beauté Clarins par Magali Marx avec UV Plus SPF50, Skin Illusion 110 Poudre de soleil, Mascara 4D noir, Palette 4 couleurs Fairy Nude 1, Embellisseur Lèvres Rose Shimmer 1. Merci à l'hôtel La Badira. Blouson Mother, short Isabel Marant, collier Philippe Audibert, bracelet et bague Goossens.

Rubriques

- 10 ÉDITO
- 12 MAKING OF
- 14 CONFESSIONS
- 16 RENCONTRE
- 18 AUDACIEUSE
- 20 COSMOLISTE : ON PEUT PRENDRE UN DERNIER VERRE CHEZ MOI MAIS...
- 23 COSMO NEWS
- 24 COSMOSCOOPS
- 30 LIRE À TOUT PRIX
- 32 MOOD BOOK
- 34 LE CHOUCHOU : DAMIEN BONNARD
- 36 CONNECTÉE
- 38 #8MARS
- 40 AGIR
- 42 OLYMPE
- 45 COSMO STYLE
- 46 BATTLE
- 48 LA QUESTION MODE
- 50 CONTE DE FÉES
- 51 SECONDE MAIN
- 52 ENVIE DE...
- 54 BIJOUX
- 56 BABY SHOWER

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 120, 125 ET 137.



20

- 59 COSMO BEAUTÉ
- 60 LA RÉPONSE
- 62 PARFUMS
- 64 SCOOPS BEAUTÉ
- 66 MAKE-UP
- 68 CHEVEUX
- 121 COSMO PLUS
- 122 ROADBOOK : MARRAKECH
- 126 DÉCO : CONTRASTES
- 130 À TABLE!
- 134 HOROSCOPE
- 136 JOUEZ ET GAGNEZ
- 139 WEEK-END
- 142 MOI ET... LE TUBE DE L'ÉTÉ



52



48

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

President Hearst Magazines: Debi Chirichella. Senior Vice President/Editorial and Brand Director: Kim St. Clair Bodden. Deputy Brands Director: Chloe O'Brien. Editor-in-Chief, Cosmopolitan (1965-1997): Helen Gurley Brown. Allemagne, Bulgarie, Chine, Corée, Croatie, Espagne, Hong Kong, Hongrie, Inde, Indonésie, Italie, Japon, Kazakhstan, Lituanie, Mexique, Moyen-Orient, Pays-Bas, Philippines, République tchèque, Roumanie, Royaume-Uni, Russie, Slovaquie, Sri Lanka, Taïwan, Ukraine, États-Unis. The trademark and tradename Cosmopolitan is owned by Hearst Communications, Inc. This edition is published and distributed monthly by Marie Claire Album SAS by permission of the Hearst Communications, Inc., New York, United States of America. © Copyright 2023 The Hearst Communications, Inc. Dans l'édition France métropolitaine: sur le format classique partiel, uniquement en kiosque dans la région PACA et la Corse, entre les pages 142 et 143, un encart broché de 4 pages Osez le Centre-Ville. Pour la vente au numéro en Suisse uniquement, un encart jeté Edi Group dans le format classique.

A woman with curly hair is posing in a vibrant, multi-colored bikini. She is standing on a beach with colorful umbrellas and buildings in the background. The scene is bright and sunny.

BANANAMOON

californian sunwear

COSMOPOLITAN

C'EST QUOI
POUR VOUS
L'ODEUR DE
L'ÉTÉ?

«Un subtil mélange
de sangria, d'air marin
et de crème solaire.»

Directeur de la publication

Arnaud de Contades.

Éditrice

Élisabeth Leurquin.

Éditrice déléguée

Séverine Péraud.

Directrice artistique

Isabel Alves.

Rédactrice en chef adjointe

Elsa Margot.

Rédaction

Sophie Billaud, cheffe de service.

Manon Pibouleau, cheffe de rubrique.

Sophie Hénaff.

Marie-Pierre Poincloux, assistante (87 29).

Beauté

Emmanuelle Lannes, directrice (87 52).

Dominique Évêque, rédactrice (89 38).

Mode

Réalisée par Vanessa Coquet, consultante mode, Atelier VB.

Corinne Roubertou, shopping (87 93).

Directrice photo

Laurence Panelay (86 81).

Maquette

Frédéric Engel, chef de studio (86 94).

Secrétariat de rédaction

Julie Quénoi, secrétaire générale de la rédaction.

Fabrice Moskoff, premier secrétaire de rédaction.

Ont collaboré à ce numéro

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

Cosmopolitan.fr

Guillemette Deroy, responsable éditoriale.

Mélanie Bonvard, Marion Dos Santos Clara, Charlotte Darnige,

Victoria Lasserre, Ludivine Olives, Élise Poiret, rédactrices.

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

Claudia Mayniel, chargée de marketing et partenariats.

«Tout le
maquis corse
qui s'engouffre
dans l'avion lorsque
les portes s'ouvrent
au moment de
débarquer sur le
tarmac.»

«Un mix de
crème solaire
et de piña
colada.»

«Les chipos et les
merguez au barbecue,
et la mer bien sûr,
car depuis que j'y suis
née je n'ai pas passé
un seul été sans la voir.»

«Le thym,
la sauge,
le basilic
et la menthe
chauffés
au soleil.»

«Les figuiers
en Grèce et
l'huile Hawaiian
Tropic qui me
rappelle mon
enfance.»

«Un mélange d'odeur de pins,
de posidonies et de mer.»

«Celle de
l'iode ou du
citron.»

«L'odeur
de la pluie
sur les
graviers
chauds dans
le jardin de
la maison
drômoise de
mes grands-
parents.»

«Les fruits rouges,
le sable, la mer, et
surtout le soleil,
le tout très loin de
Paris. L'été, c'est
l'odeur des grandes
vacances!»

«L'air marin,
simple mais drôlement
efficace.»

«Les embruns
pour leur énergie
ressourçante.»

Publicité: GMC Média

Directrice exécutive de la Régie: Anouk Kool.

Directrice commerciale Brand: Claire Schmitt.

Directrice clientèle et Brand developer: Cécile Planchot.

Responsable planning: Christine Podestà-Chenevière.

Direction commerciale pôle Agences et ADV:

Anne Caroline de Stoppani (87 57). Responsable Trading

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

Annabelle Comin (89 17). Responsable Trading

Programmatique: Anca Maria Ardélean (85 36).

Coordination commerciale: Géraldine Verhage (85 25).

Directrice Administration des ventes:

Daphné Roca (84 56). Directrice service planning:

Marie-Christine Sourimant (88 41).

Opérations spéciales: GMC Média Pôle OPS

Directeur: Jean-Jacques Benezech (88 80).

Jouez et gagnez: Sophie Lebas (87 06).

Directrice des opérations

Valérie Meyer.

Fabrication

Benoît Carlier, directeur. Emmanuel Dezert, directeur adjoint

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

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

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

Communication/Relations extérieures

Agence Chupa Renié Communication, chupa@chuparenie.com.

Export, Copyright et Diversification

Directrice pôle édition: Nathalie Viard assistée

de Gilles Moreau (89 18).

Marie Claire Diffusion

Dominique Darçon-Dubezin, directrice de la diffusion.

David Belkowski, responsable produit.

Service abonnements

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

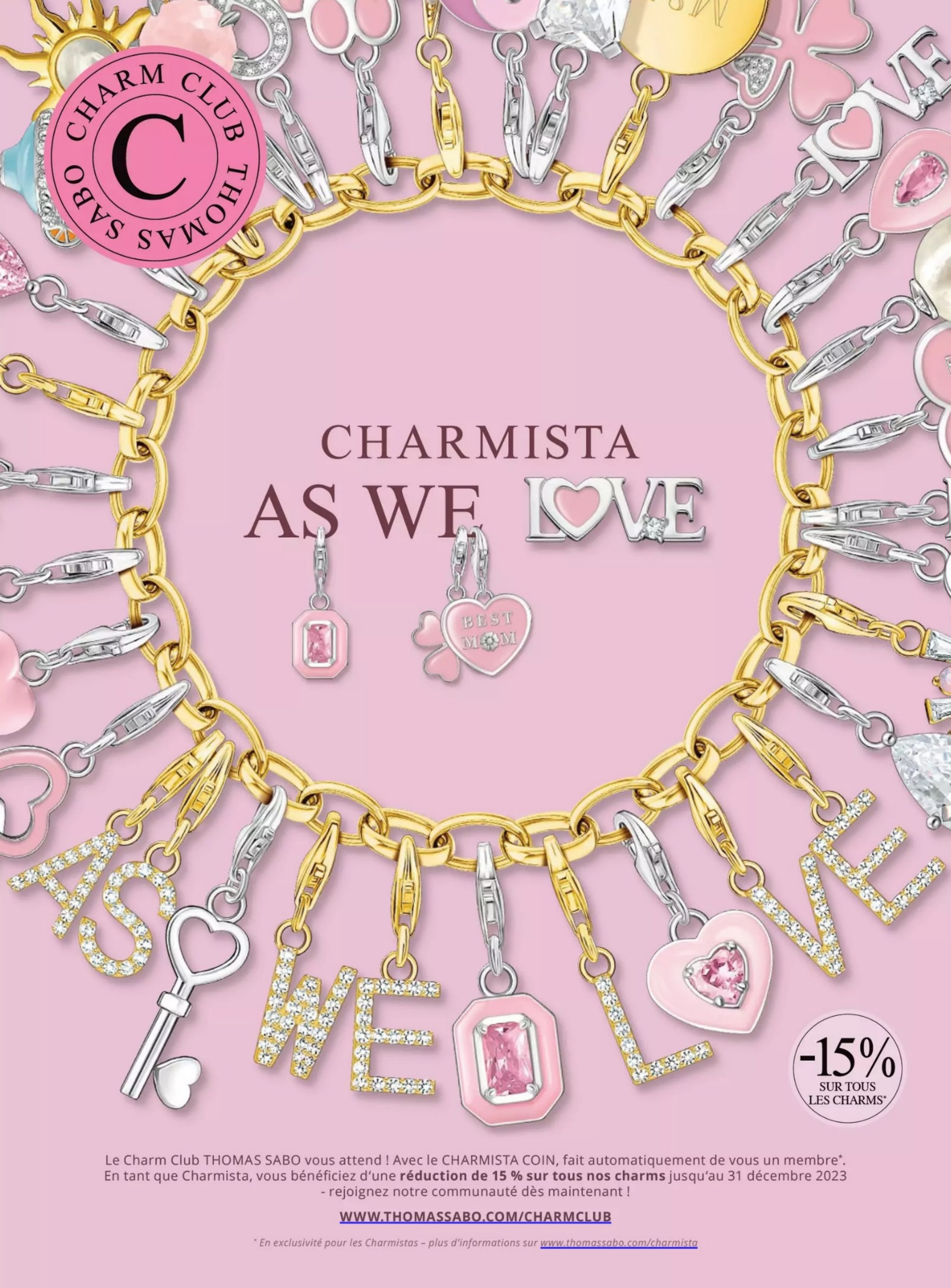
et le samedi (8 h à 16 h). leserviceclient@magazines.fr

Responsable Cosmopolitanbox

Claire Marie Gautier (80 88).

Événements et promotion

Carole Payen (88 24).



CHARMISTA AS WE LOVE



-15%
SUR TOUS
LES CHARMS*

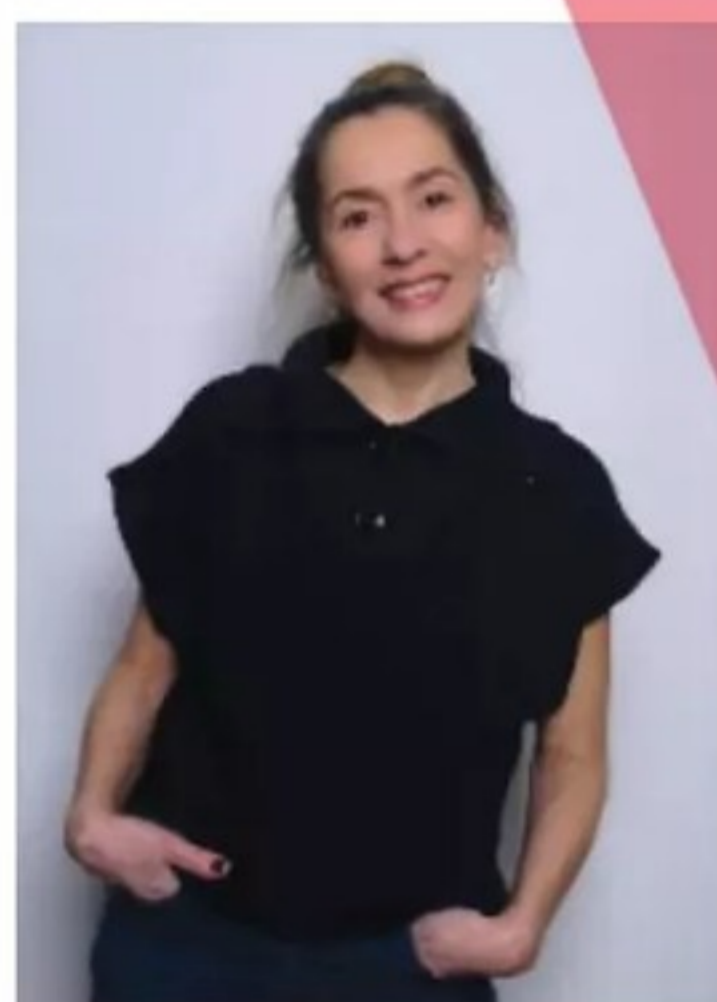
Le Charm Club THOMAS SABO vous attend ! Avec le CHARMISTA COIN, fait automatiquement de vous un membre*.
En tant que Charmista, vous bénéficiez d'une **réduction de 15 % sur tous nos charms** jusqu'au 31 décembre 2023
- rejoignez notre communauté dès maintenant !

WWW.THOMASSABO.COM/CHARMCLUB

* En exclusivité pour les Charmistas - plus d'informations sur www.thomassabo.com/charmista

ÉDITO

Plus belle la nuit



Vous le sentez, ce parfum d'été? Pas encore? Et pourtant il arrive, il galope avec les terrasses qui se peuplent, les apéros qui se prolongent, les langues qui se délient et les corps qui se détendent, il arrive avec les premières soirées sans penser à demain, juste profiter, il arrive avec la nuit, cette promesse qui nous tend les bras. La nuit, le temps s'étire, les heures n'ont pas la même saveur, elles

sont silencieuses ou tonitruantes, langoureuses ou peuplées de rêves, elles sont tout ce qu'on veut. Dans ce long moment rien qu'à soi, on retrouve sa liberté, celle de roupiller comme un bébé ou de sortir jusqu'à pas d'heure, celle de danser, dessiner, écrire, oser, se retrouver, faire des rencontres et l'amour aussi parfois, se chuchoter des mots qu'on n'oserait pas à la lumière du jour, des mots qui resteront entre nous et l'ombre qui nous enveloppe. La nuit tout est permis, et ce mois-ci c'est ce que l'on aimerait partager avec vous : détendez-vous et ouvrez grand les yeux – oui, même vous les insomniaques (dont je suis la boss incontestée), on vous a préparé une liste d'envies pour profiter de ce temps retrouvé. Des idées pour partir à la rencontre d'une autre facette de vous-même, celle qui se révèle au coucher du soleil, rêveuse, fêtarde, inventive, flemmarde, solitaire, partageuse. Découvrez-vous, explorez et savourez cette parenthèse qui n'appartient qu'à vous... La plus belle façon d'accueillir l'été tant espéré.

ELSA MARGOT

P.-S. : Le 21 juin, c'est la nuit la plus courte de l'année, celle aussi où une fête a eu lieu, il y a vingt ans, pour célébrer deux jeunes personnes qui s'étaient dit « oui » en tremblotant. 7 305 nuits plus tard, elles sont toujours ensemble et elles tremblotent encore (mais c'est la vieillesse) – c'est dire si la nuit tient ses promesses.

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



PAUL MARIUS



1

1. EN ÉQUILIBRE

Ça fait longtemps qu'on aurait sauté dans l'eau et éclaboussé tout le monde. Mais Sophie, notre mannequin, est beaucoup plus classe.

2. GOLDEN HOUR

Vite, vite, la lumière est parfaite! Toute l'équipe est réquisitionnée pour prendre une photo de Sophie avec un filtre naturel.

3. QUATRE FERS EN L'AIR

Emmanuelle Hauguel, notre photographe, prouve qu'il ne suffit pas d'appuyer sur un bouton pour prendre une photo. Il faut être aussi très souple!

4. FOURRE-TOUT

Dominique, c'est notre Mary Poppins de la beauté. Elle peut même sortir un sèche-cheveux de son sac!

5. BAIN DE SOLEIL

Une super photo de Dominique, notre journaliste beauté, bien exposée (mais sûrement bien protégée avec une crème solaire de pro).

6. SENS INVERSE

Anaïs, notre cover-girl, tape la pose dans l'ombre. Et les gens de l'ombre, eux, sont au soleil. Marrant!

Hello sunshine

L'équipe Cosmo a posé ses valises en Tunisie pour son shooting beauté.

PAR MANON PIBOULEAU



3



4



5



2



6

DR

NUXE
PARIS



hair
Prodigieux®

INNOVATION CAPILLAIRE

Transformez vos cheveux avec la première collection capillaire NUXE. Découvrez trois soins addictifs au cœur d'une routine d'exception en trois étapes.

COMMENT SUBLIMER VOS CHEVEUX?

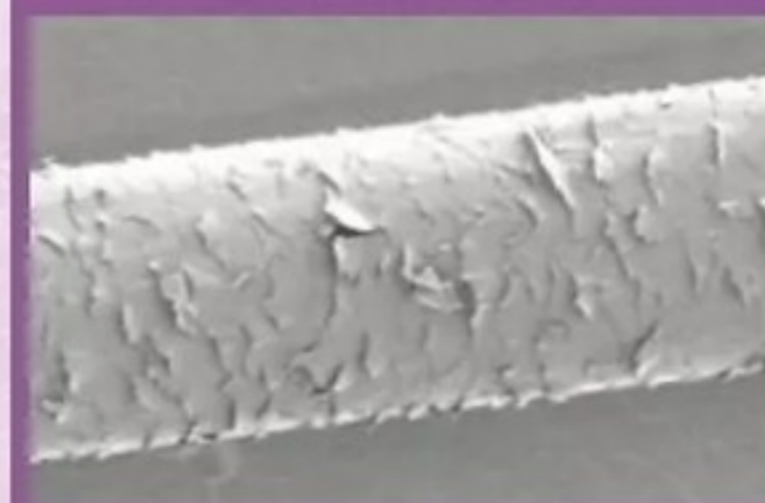
Captez la lumière avec des cheveux au fini brillant et soyeux, grâce à l'**Huile fermentée de Camélia Rose**. Ce précieux actif d'une grande puissance est issu d'un processus de fermentation innovant et breveté qui booste ses pouvoirs réparateurs et nourrissants. Les résultats spectaculaires dévoilent une fibre deux fois plus nourrie et réparée*.

UN NOUVEAU GESTE DANS VOTRE ROUTINE

Offrez à vos cheveux une extra dose de nutrition et de réparation avec le **Masque Avant-Shampooing** novateur, lors d'un rituel particulièrement sensoriel. Concentré d'expertise en huiles végétales, ce soin s'applique sur cheveux secs avant le shampoing. Laissez poser 10 à 30 minutes pour une réparation intense. Sa texture huile soyeuse, s'accompagne du parfum Prodigieux® iconique. De quoi mettre tous les sens en éveil.

Cheveux non traités

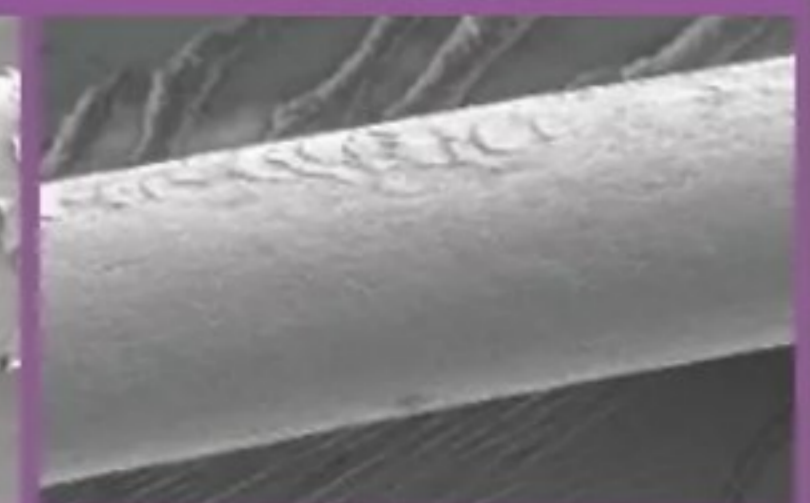
Exemple de résultats obtenus



Écailles soulevées
cuticule abîmée

Cheveux traités⁽³⁾

Exemple de résultats après 1 mois d'utilisation



Écailles lissées
effet réparateur

1

LE MASQUE NUTRITION AVANT-SHAMPOOING

+50% réparation⁽¹⁾
+48% brillance⁽¹⁾

INNOVATION

NUXE
PARIS

hair
Prodigieux®

LE DÉMÊLANT

DÉMÊLANT BRILLANCE MIROIR
À l'huile fermentée de camélia rose
HIGH SHINE CONDITIONER
With fermented pink camellia oil

CLEAN & VEGAN FORMULA*
Pour des cheveux sublimes
For demanding hair

e 200 ml 6.8 OZ. NET WT.

3

LE DÉMÊLANT

BRILLANCE MIROIR
Nourrit, démêle instantanément
0% silicone

SOINS FORMULÉS ET FABRIQUÉS
EN FRANCE

INNOVATION

NUXE
PARIS

hair
Prodigieux®

LE SHAMPOOING

SHAMPOOING BRILLANCE MIROIR
À l'huile fermentée de camélia rose
HIGH SHINE SHAMPOO
With fermented pink camellia oil

CLEAN & VEGAN FORMULA*
Pour des cheveux sublimes
For demanding hair

e 200 ml 6.8 OZ. NET WT.

2

LE SHAMPOOING

BRILLANCE MIROIR
Nourrit sans alourdir
0% silicone
0% sulfate⁽²⁾

*Test instrumental sur mèches. Comparaison entre l'huile de camélia non fermentée et l'huile de camélia fermentée. (1) Test instrumental sur mèches. % d'amélioration après 12 applications. (2) Tensioactif sulfaté. (3) Test instrumental sur mèches. Résultats de microscopie après 12 applications. Cas moyens. (4) GERSDATA - SOGEARLY - Marché Dermocosmétique - Sélection du segment marque naturelle - Vente Valeur (CATTC) - Pharmacie et Parapharmacie - France - 2022.



Il n'y a qu'à Cosmo qu'on avoue ça

PAR MATHILDE EFFOSSE ET SOPHIE HÉNAFF

Mission détente

Demain, je me marie. Alors avec Édouard, on se couche tôt – on veut être beaux et frais sur nos photos. Avant d'aller au lit, je lui propose une petite séance de yoga dans le salon pour nous détendre. C'est le cas... jusqu'à ce qu'il m'aide dans une position et que je lui décoche un violent coup de coude sans faire exprès. Du coup, on s'est couchés tard – trois heures aux urgences –, et les photos du mariage promettent : je lui ai cassé le nez. **Émilie, 31 ans**



Ménage de printemps

Avec Noémie, rien ne s'achète, rien ne se jette, tout se recycle, et comme notre deux-pièces n'est pas très grand, on fait un tri régulier. Après une journée entière à ranger livres et vêtements, elle part à sa répétition de théâtre pendant que, de mon côté, j'embarque les sacs pour l'antenne Emmaüs. Quinze jours plus tard, Noémie fouille et me demande : « Tu as rangé ma housse "Affaires d'hiver" ? Non, quand ? » « Quand on a fait le tri l'autre jour. » Ah, elle est partie chez Emmaüs alors... **Carl, 34 ans**

C'est l'intention qui compte ?

Aujourd'hui, c'est l'anniversaire d'une collègue – sans bien la connaître, je sais qu'elle déteste le fêter et qu'elle est stressée à l'idée de vieillir, mais là, c'est quand même ses 40 ans... Pour marquer le coup discrètement, je décide de lui écrire une petite carte que je cache sous son clavier d'ordinateur. À la pause-café, elle vient me voir, l'air dépité – elle n'a pas dû voir ma carte avec les 40 chats musiciens, ça lui aurait remonté le moral... « Merci pour ta carte, mais j'ai 39 ans aujourd'hui. » Ah. **Victoria, 27 ans**



À un doigt du sans-faute

Pour mon date avec Julien, je mets le paquet : gommage, brushing, manucure – me voilà parfaite jusqu'au bout des capsules ! Le dîner se passe très bien, et nous allons chez lui pour boire le fameux « dernier verre ». Là, on se saute dessus et on fait grimper la température du salon direct. Je glisse ma main dans son jean et... « Aïe ! » Quoi ? « Y a un truc, y a un truc dans mon caleçon ! », bredouille Julien, un peu paniqué. Je le regarde fouiller dans son slip et en sortir avec horreur... un de mes faux ongles. Autant dire que la température est retombée d'un coup. **Inès, 29 ans**

À l'eau

Ma sœur et son mari se sont acheté un studio au bord de la mer et, à Noël dernier, ils m'ont offert une clé en me disant que j'y allais quand je voulais. Idéal pour un week-end improvisé avec Juliette, ma nouvelle copine. J'ai pris les draps, les serviettes, j'ai même prévu un panier petit déjeuner avec café, thé pour demain et une glacière avec champagne pour ce soir. La classe. On jette les deux valises dans le coffre et hop, direction Le Grau-du-Roi. Le texto de ma sœur indique « parking 8 », OK, « troisième étage », OK, « porte gauche », OK... Ah non, pas OK : les clés sont restées à Lyon dans leur paquet-cadeau. **Pierre, 28 ans**



JIMMYFAIRLY.COM

JIMMY FAIRLY

CREATING CONSCIOUS AND LOVABLE
EYEWEAR SINCE 2010.

Swipe et match

Premier baiser deux jours avant le confinement : le destin n'a pas aidé le début de leur histoire, et pourtant...

PAR MATHILDE EFFOSSE
PHOTO CHRISTOPHE BOULZE

Alizée, 33 ans, commerciale dans une start-up, et Charlie, 36 ans, chef de projet marketing.

OÙ, QUAND, COMMENT ?

Alizée : Février 2020, je tombe sur son profil Bumble. Notre conversation est naturelle, on s'échange vite nos numéros. La première fois, on se parle pendant trois heures ! Il me propose d'aller manger un cheesecake dans le Marais, un samedi à 16 heures. Le courant passe tout de suite.

Charlie : Juste avant le premier confinement, je la découvre sur Bumble : elle a l'air active, bien sapée, souriante. On commence à discuter, il y a clairement un feeling mais je m'enflamme pas, mieux vaut y aller doucement. On se donne rendez-vous un après-midi. C'est top.

PREMIER BAISER ?

Deuxième rendez-vous, on va dîner au resto et au moment de se dire au revoir, juste avant que je monte dans mon taxi... il m'embrasse. Je ne l'avais pas vu venir, je suis aux anges !

On se revoit et en sortant du resto, je me lance ! Mais pour moi, le premier « vrai » baiser, c'est quand on s'est revus après le confinement.

ET APRÈS ?

Deux jours après, confinement ! On ne s'est vus que deux fois – on est ensemble ou pas ? On passe notre vie à discuter, je commence à m'attacher. Dès la fin du confinement, on rattrape le temps perdu : présentations à nos potes, premières vacances... Deuxième confinement : il emménage chez moi.

La France se confine, on est patients. On se revoit au printemps et on ne se quitte plus. On s'envole pour deux semaines en Grèce ! On est tout seuls, c'est magique. À l'automne, reconfinement : on n'hésite pas, cette fois, on le passe ensemble ! Je prends mes affaires, et je la rejoins.

VOTRE PLUS BEAU SOUVENIR ENSEMBLE ?

Pour nos trois ans de relation, un lundi, on se dit : « Et si on allait à Séville ? » Le mardi, on booke. Le vendredi, on décolle. On est toujours partants pour les idées folles de l'autre !

Notre premier voyage ensemble, en Grèce. On est dans notre bulle. On va au resto, on se balade... Les conditions idéales pour apprendre à se connaître encore mieux.

SA PLUS GRANDE QUALITÉ ?

Il est très attentionné. Il a cette conception du couple où chacun prend soin de l'autre, on est une team. C'est un ange.

C'est une fonceuse. Elle aime que les choses avancent vite et bien, c'est un trait de caractère que j'aime beaucoup.

SON PLUS GRAND DÉFAUT ?

On a un peu le même : un fort caractère. On veut toujours avoir raison, alors parfois, ça pétille !

Elle a un fort caractère. Du coup, on se frite un peu... Mais, honnêtement, je suis pareil.

DES PROJETS ENSEMBLE ?

On a réservé nos prochains week-ends : on va à Prague, en Grèce, à Lisbonne... Et on achète une maison dans les Yvelines ! Travaux, aménagement, déco, on a du pain sur la planche. Et peut-être un bébé bientôt...

On achète une maison ! On a aussi prévu pas mal de voyages pour l'été : la Crète, Prague... Après, on réfléchira aux voyages de l'hiver, on a plein d'idées. Et on pense à un bébé... une Alizée ou un Charlie junior bientôt, c'est prévu. ■

KIKO
MILANO

Disney
THE
LITTLE
MERMAID

LE 24 MAI AU CINEMA



NOUVELLE COLLECTION

« De responsable marketing, j'ai créé Le Guide du Chat. »

Marine sait que son avenir est dans l'entrepreneuriat – il ne lui manque qu'une idée. Et c'est dans un miaulement que son chat va la lui souffler...

PAR MATHILDE EFFOSSE. PHOTO FABIEN BREUIL.

Ma vie avant

Depuis toujours, je veux créer quelque chose – mais je ne sais pas quoi. Les années passent, je n'ai pas encore LA bonne idée donc j'intègre une école de commerce à Caen. Master en poche, je fais deux stages dans des start-ups à Paris et c'est la révélation : j'adore l'entrepreneuriat, c'est là que je dois bosser ! J'ai tout de suite envie d'attaquer : je prends le statut d'étudiant-entrepreneur. J'ai plein d'idées, mais deux se démarquent : j'ai un chat, je suis un peu paumée sur les bons produits à choisir et je sens qu'il y a un truc à faire. Je mets au point un comparateur, je crée une page Facebook mais sans trop le prendre au sérieux. Parallèlement, une amie me contacte et me parle d'un projet dans le bien-être qui m'intéresse beaucoup. Allez, j'embarque avec elle ! On fonde Itakundi : on organise des événements bien-être axés sur la médecine douce à Paris. Le hic, c'est que je suis étudiante, je n'ai pas d'argent... Je trouve un job de free-lance en Web marketing pour joindre les deux bouts. Mais cumuler ces deux boulots est épuisant, alors après quelques années, j'ai besoin de stabilité : je deviens responsable marketing digital dans une école polytechnique. C'est un peu trop carré pour moi, ça ne me correspond pas. Je fais le grand écart : je décroche un job de traffic manager dans une start-up de produits CBD. Je gère les relations presse, les affiliations, les opés marketing... C'est top mais au bout d'un an, en juin 2022, la vague de licenciements ne m'épargne pas. Je perds mon boulot, à un mois de mon mariage. Je suis perdue.

Le déclic

Un soir, je me confie à mon futur mari qui me demande alors : « Et ton projet sur les chats de 2018 ? »

Ben oui, ma page existe toujours, elle est toujours alimentée... Il a raison : j'ai le chômage, j'aime l'entrepreneuriat, pourquoi ne pas me repencher dessus ?

Action!

Cette fois, je reprends le projet sérieusement. Je crée Le Guide du Chat, premier comparateur de produits pour félins. Je négocie avec une quinzaine d'entreprises pour afficher leurs offres sur mon site, pour que l'internaute puisse y comparer tous les prix d'un même produit, je fais le tour des animaleries pour découvrir ce qu'ils y vendent, je teste, je compare... Enfin, c'est surtout Mao, ma chatte de 7 ans et ma mascotte, qui me donne son avis ! Je lance un compte TikTok – très vite, une grosse communauté m'y découvre et m'y rejoint, je reçois de nombreux messages de soutien, des idées, on échange énormément...

Et maintenant ?

Je bosse seule sur Le Guide du Chat, j'ai tout fait : le moindre pixel du site, c'est moi qui l'ai mis là ! J'ai rassemblé plus de 2 000 références, 46 marques... C'est beaucoup de travail, mais c'est hyper valorisant : je sens que j'aide réellement les gens en les aiguillant sur les meilleurs produits pour leur chat, je rencontre plein de personnes passionnées par leur animal de compagnie... Prochainement, j'aimerais lancer un crowdfunding pour embaucher une aide, parce que ce n'est pas facile tous les jours d'être solo dans cette aventure ! Pour le moment, je n'arrive pas à me verser de salaire, je n'ai pas encore eu le temps de développer la partie commerciale. Mais mon argumentaire est prêt, et la prochaine étape sera de démarcher des entreprises. Le tout sous le regard satisfait de Mao, ma petite muse à poils et ma patronne ! ■

Retrouvez tous les bons plans de Marine sur leguideduchat.fr





ZAG
BIJOUX

www.zagbijoux.fr



On peut prendre
un dernier verre
 chez moi mais...

Il y a quelques conditions,
 tu verras, c'est trois fois rien.

PAR MANON PIBOULEAU. ILLUSTRATION MARIE PERRON.

- ★ Tu préfères un verre de coca sans bulles ou de l'eau du robinet?
- ★ Impossible de... Hips... me souvenir du digicode.
- ★ Estime-toi heureux. À la base, je préférerais ton copain.
- ★ Niveau antécédents judiciaires, on est d'accord que t'es vierge?
- ★ Il faudra être gentil avec Cannelle, mon rottweiler de 54 kg.
- ★ Pas aujourd'hui. Oui, je te rappelle. Non, j'ai pas ton numéro mais t'inquiète, je le devinerai. Allez, salut!
- ★ J'habite au sixième sans ascenseur. Bon courage, inspire, expire, et on se retrouve là-haut.
- ★ Fais pas de bruit. Y a mon mec qui dort juste à côté.
- ★ Rappelle-moi ton petit nom?
- ★ J'entre la première pour vérifier si mes parents sont toujours debout...
- ★ Pendant que je nous cherche un truc à boire, tu pourrais me filer un petit coup de main, monter l'étagère, déboucher l'évier et faire la vidange de la baignole?
- ★ D'abord, tu vas me signer ces papiers, parapher en bas de chaque page, là, là et là, et t'engager à ne pas me ghoster en partant.
- ★ Ne pense pas que c'est du tout cuit. Il faudra te montrer intéressant, intelligent et respectueux. D'ailleurs, si tu pouvais retirer tes chaussures avant d'entrer...
- ★ J'ai pas soif. Par contre, j'ai très faim.
- ★ Ça ne te dérange pas si je termine ma série en même temps qu'on discute? Faudra juste que tu te taises de temps en temps.
- ★ On sait très bien comment ça va finir alors inutile de salir de la vaisselle pour rien. Allons directement dans la chambre.
- ★ Je suis quand même vachement curieuse de voir comment c'est chez toi.
- ★ Demain, réveil à 7 heures.
- ★ Tu peux patienter trente petites minutes dans le couloir? Je fais un brin de ménage.
- ★ Sache que je suis déjà folle amoureuse de toi. ■



Achetez là!

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



NEW*

DESPERADOS TROPICAL

FLAVORS*
RHUM
PASSION
CITRON
VERT

**BOUTEILLES
& CAPSULES
RECYCLABLES**
TRIEZ-LES!

SERVICEPLAN H-Entreprise RCS Nanterre 414842062

*** NOUVEAU. DESPERADOS TROPICAL EST UNE BIÈRE AROMATISÉE RHUM PASSION CITRON VERT.**

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

CULTURE ★ MODE ★ SOCIÉTÉ ★ PEOPLE

COSMOPOLITAN news

COCO, T'AS LE LOOK?

Devenue brune, Corine, « fille de sa région » et diva du dance-floor, sort un nouvel album plus apaisé mais continue à nous faire danser. Dans *R*, elle évoque le souvenir de sa mère disparue et sa nouvelle maternité, sur fond de violons disco tourbillonnants et d'électro funk chic et choc. *R* comme: « Remets-nous ce morceau, Corine! »

Sculpturales
Des chaussures
parfaites
pour taper
la pose.

Mango x Simon
Miller, 240 €.



SUMMER OF LOVE

La vaisselle des jolis cœurs.
Lot de 4 assiettes en porce-
laine, Summerill & Bishop,
matchesfashion.com, 272 €.

COSMOSC

Des séries, des films, du son...
nos 35 bonnes idées du mois.

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



FAIRE BONNE IMPRESSION

La reine des imprimés Stella
Jean collabore avec Desigual
le temps d'une capsule chic
et estivale. À partir de 60 €.



Bzz bzz
Avec elle,
aucun risque
d'être
piquée.
Bague Nuée
de Paris, 99 €.

OOOPS



BONNE PÊCHE
À table, ce set est
comme un poisson dans
l'eau. Pôdevache, 16 €.

Candy crush
On a trouvé notre
sac de l'été.
Sac Parfois, 36 €.



VAMOS A LA PLAYA...
Dans une combi de surf
imaginée par Marine
Lorphelin pour Luz. Cette
collection de maillots
et accessoires aux lignes
sportives et graphiques
est eco-friendly et
fabriquée dans des at-
eliers éthiques en Europe.
Combi et bob Luz,
150 € et 60 €.



UNE OU DEUX BOULES ?
Nos raquettes se prennent pour
des sorbets. Set de ping-pong,
Flying Tiger Copenhagen, 6 €.



« **ASTEROID CITY** » de Wes Anderson. Rassemblés dans une ville en plein désert avec leurs parents, des jeunes astronomes et cadets de l'espace voient leur convention perturbée par l'arrivée d'un extra-terrestre. Dans un décor ultra coloré où chaque détail visuel est pensé, la crème de Hollywood prend plaisir à regarder vers les étoiles : Scarlett Johansson s'amourache de Jason Schwartzman, un tout juste veuf venu avec son beau-père, Tom Hanks. Sans oublier Tilda Swinton en scientifique, Margot Robbie, Steve Carell, Edward Norton... Le 21 juin.



« **MARINETTE** » de Virginie Verrier. Depuis toute petite, Marinette Pichon préfère jouer au foot qu'à la poupée. À 5 ans, elle intègre l'équipe de sa petite ville où elle tient la dragée haute aux garçons. De quoi lui permettre d'être recrutée, dix ans plus tard, par un club féminin et d'intéresser la sélection nationale... Ce biopic met dans la lumière l'histoire d'une jeune femme à la ténacité exemplaire : impeccablement interprétée par Garance Marillier (*Grave*), on suit avec émotion le parcours de vie d'une sportive qui n'a jamais rien lâché. Le 7 juin.



« **LE PROCESSUS DE PAIX** » d'Ilan Klipper. Simon et Marie s'aiment mais se disputent en permanence : lui ne supporte pas le désordre qu'elle laisse dans l'appartement ; elle voudrait qu'il l'écoute avant de râler. Les dialogues mordants proposent une analyse assez juste des petits arrangements qu'on accepte de faire pour composer avec l'autre. Le duo Camille Chamoux-Damien Bonnard fonctionne à merveille, entre guerre de tranchée à la maison et tentatives d'armistice sur l'oreiller. Le 7 juin. M.H.



IL EST L'OR...

De mettre un soupçon de bling à son poignet. Montre Timex x Jacquie Aiche, 343 €.



« LA THÉORIE DES MÈRES TUEUSES »

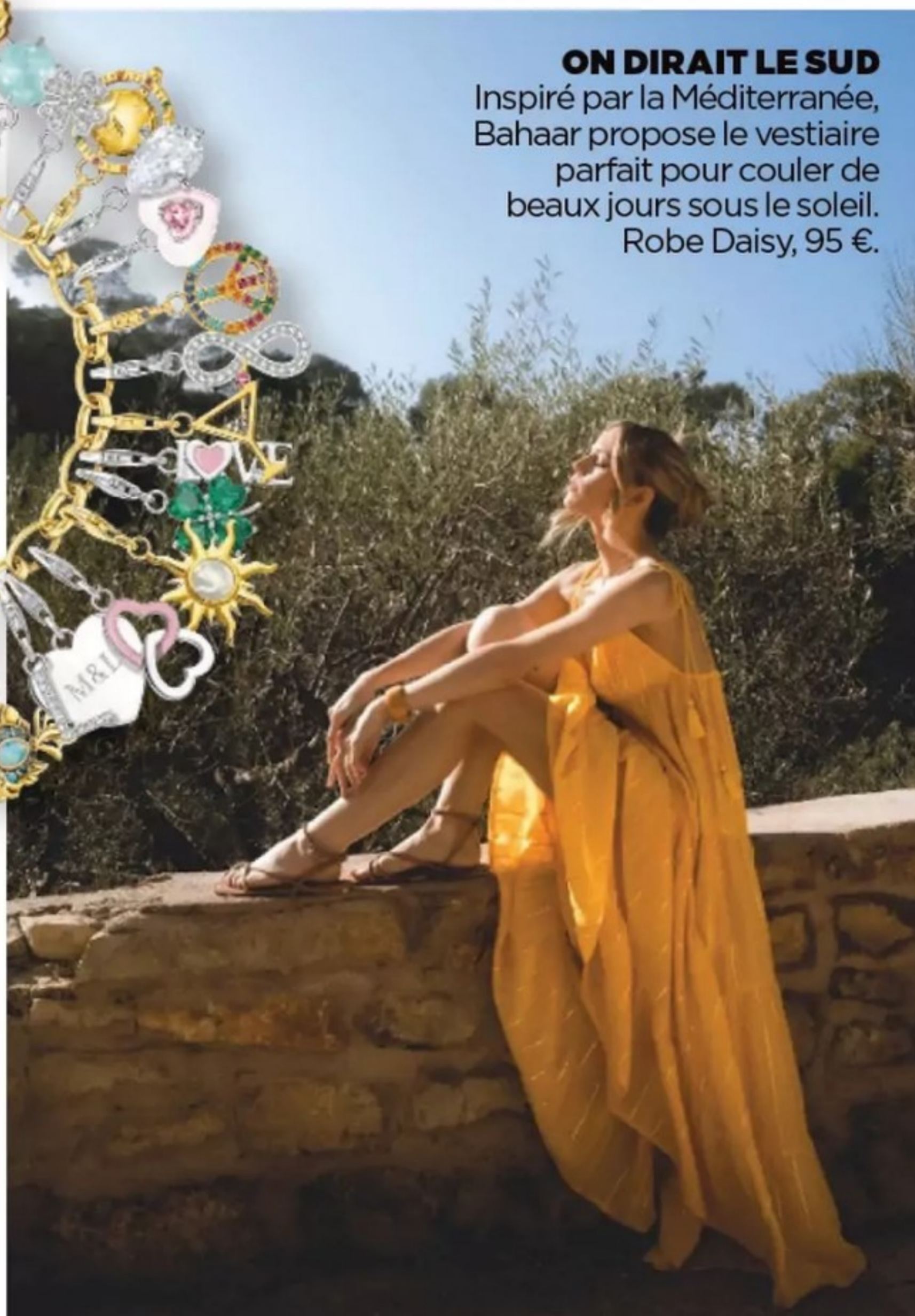
de John Holdsworth. Dans les années 1990, en Angleterre et en Australie, plusieurs femmes sont reconnues coupables des meurtres de plusieurs de leurs bébés et font la une des journaux dans le monde entier. L'accusation a fait à chaque fois appel à un expert reconnu qui s'appuie sur un rapport selon lequel la probabilité que trois enfants nés de la même mère meurent de causes naturelles est de 1 sur 73 millions... Le temps de deux épisodes, cette enquête passionnante démonte une chasse aux sorcières impitoyable et sexiste qui a détruit les vies de plusieurs familles et démontré les nombreuses défaillances du système judiciaire anglo-saxon. Le 4 juin à 21 heures sur Discovery ID.



Tomber sous le charme... De ce bracelet doré et de sa ribambelle de pendentifs fun et colorés.

En argent massif doré à l'or 18 carats, Thomas Sabo, 109 €, charms de 29 € à 59 €.

ON DIRAIT LE SUD
Inspiré par la Méditerranée, Bahaar propose le vestiaire parfait pour couler de beaux jours sous le soleil. Robe Daisy, 95 €.



COURTESY OF POP. 87 PRODUCTIONS/FOCUS FEATURES, CINÉFRANCE-STUDIOS-FRANCE-2-CINÉMA, DR.



T'AS UNE TACHE. PISTACHE!

Mosaert, le label de Stromae, sort sa huitième collection de vêtements avec un imprimé taches de rousseur complètement dingy! A partir de 45€.

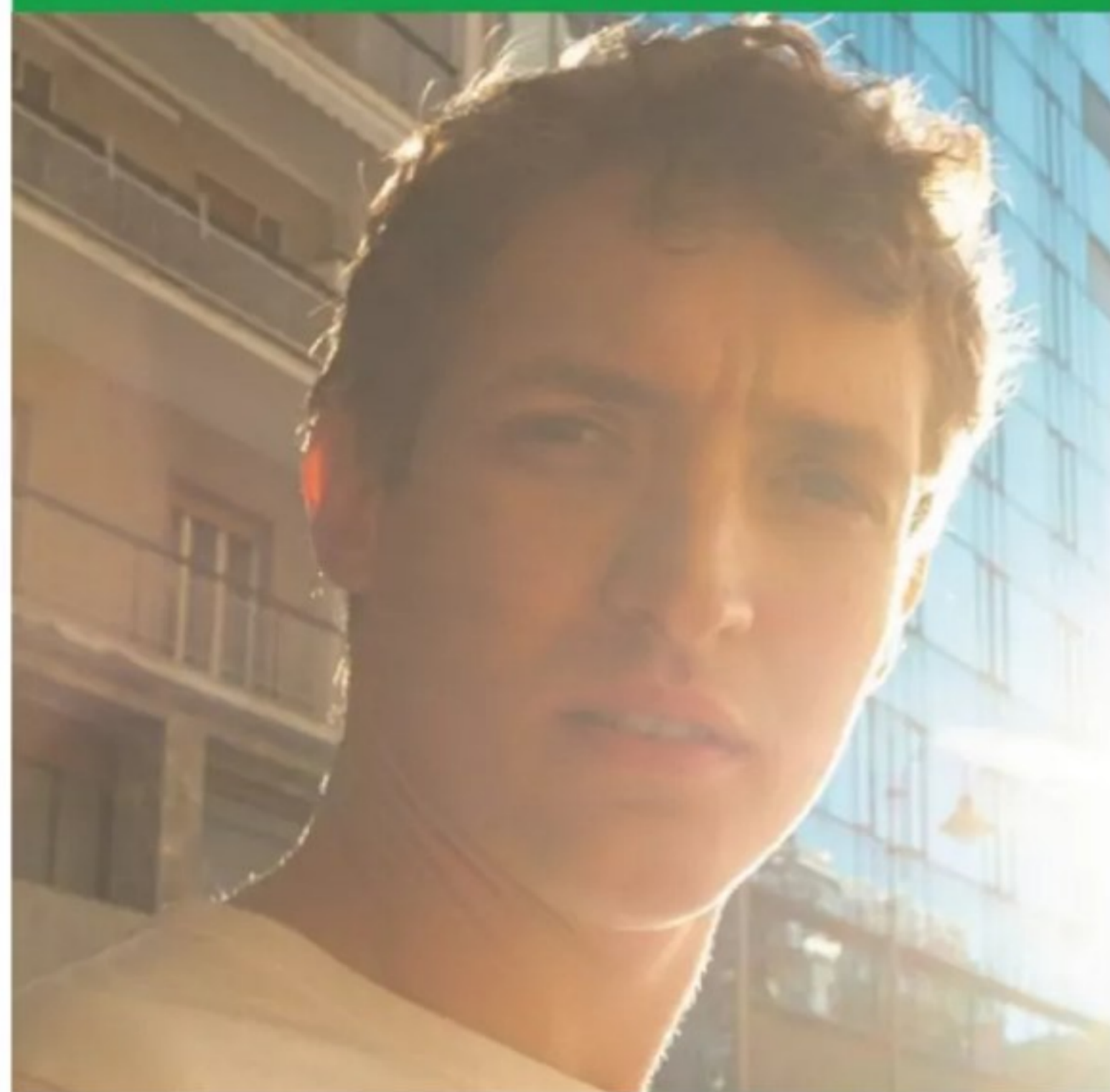


Dites cheese!
Un appareil photo rétro pour nos souvenirs de vacances.

Kodak, lavantgardiste.com, 60 €.

ALLÔ, ALIOCHA!

Il a le visage de son frère Niels, et un talent rien qu'à lui. Acteur dans *Salade grecque*, la série de Cédric Klapisch sur Prime Video, Aliocha Schneider est aussi auteur-compositeur et sort un premier single pop charmant et prometteur qui nous fait penser à du Raphaël ambiance *Caravane*. *Avant elle* (Local).



GUILLAUME GIRARDOT POUR OCS, DR.



MÉGA MAILLE

Hipanema lance une collection de bracelets et colliers oversize pour ne plus jamais passer inaperçue. Bracelet Doggy, 39 €.



« THE CROWDED ROOM ». Dans les années 1970, Danny Sullivan est incarcéré après avoir tiré dans la foule en plein New York. Une experte en psychiatrie ambitieuse tente de comprendre ce qui a poussé ce jeune homme apparemment sans histoire à un tel acte de violence... On plonge dans la psyché ultra compliquée d'un garçon dans le déni d'un traumatisme qui va pourtant bouleverser toute sa vie. Face à la tenace et empathique Amanda Seyfried, Tom Holland, alias Spiderman, s'essaie avec succès au registre dramatique avec ce personnage déconcertant qui jongle avec les personnalités. Addictif. Le 9 juin sur Apple TV+.

« JEUNE & GOLRI », saison 2. Après huit ans d'une histoire tumultueuse, Francis a fini par plaquer Prune pour une autre femme, plus mature. Si la comédienne de stand-up a du mal à le digérer, elle ne veut surtout pas renoncer à sa relation avec sa belle-fille Alma dont elle est très proche. À la fois actrice, scénariste et réalisatrice, la pétillante Agnès Hurstel (photo à dr.) continue de nous embarquer dans les aventures désopilantes d'une héroïne toujours à côté de la plaque qui a pris de l'âge, mais n'a pas du tout grandi. Hilarant. Le 8 juin sur OCS.

« THE IDOL ». Sa dernière tournée s'est terminée par une grave dépression, mais Jocelyn est prête à tout pour redevenir la pop star la plus populaire et sexy des États-Unis. Quitte à remettre son destin entre les mains d'un propriétaire de boîte de nuit au passé plus que trouble... Précédée par les rumeurs d'un tournage sulfureux, cette fiction qui se présente comme « l'histoire d'amour la plus sordide de Hollywood » mêle sexe, drogues, argent et musique, et joue à fond la carte du glauque et de la perversion. Face à la glamour Lily-Rose Depp, Abel Tesfaye, alias The Weeknd, qui signe la BO de cette série imaginée avec Sam Levinson (*Euphoria*), impose son charisme machiavélique. Le 5 juin sur Prime Video. M.H.

SERIES



ÇA TOURNE!

Sienna Miller est la nouvelle égérie Twinset qui s'est inspiré du métier de l'actrice pour shooter sa campagne! Gilet en crochet, 141 €, pantalon plissé, 246 €.



HOT SPOT

La banquette parfaite pour bouquiner ou faire la sieste. Mind The Gap, 2950 €.

Bar à roulettes
Cette desserte d'extérieur sert de bar, table d'appoint et nous éclaire même dans le jardin.
Qui dit mieux?

Jolly Trolley, Fatboy, 899 €.



ADÉ

En détox de *Thérapie Taxi*, la chanteuse à la Gibson a sorti un album solo de folk et d'americana qui enthousiasme les foules, *Et alors?* (Tôt ou tard). Un succès mérité. On court la voir le 23 juin à Solidays, le 29 aux Eurockéennes de Belfort, le 12 juillet aux Francofolies de La Rochelle.



AU RÉVEIL. It's disco time avec **Corine**, fille de sa région, qui reprend du service avec perruque (brune, cette fois-ci), combi moulante et morceaux taillés pour le dancefloor. Dans *R* (Scopitone), son deuxième album, l'amazone pop, devenue mère, se réinvente en diva électro funky aux textes plus subtils et moins décalés, et nous touche.



DANS LE BAIN. Où il y a **Jain**, il y a toujours du plaisir. Avec son troisième album, *The Fool* (Columbia), la chanteuse récompensée par deux Victoires de la musique (et deux milliards de streams) se la joue hippie chic pour un album en anglais plus intimiste et traversé par des sonorités très 70's. Des chœurs, des tambourins, des guitares, tout un univers très pop et très candide qui lui va bien!



AU LIT. Maître incontesté de la pop française, **Étienne Daho** revient avec un album absolument sublime et profondément romantique. Fusion entre une électro subtile et un tourbillon de cordes enregistrées au studio mythique d'Abbey Road, à Londres, *Tirer la nuit sur les étoiles* (Polydor), qui s'ouvre sur un duo avec Vanessa Paradis, nous électrise. F.T.

CD

**JUSQU'AU
13 JUILLET
LE JAPON COMME
VOUS NE L'AVEZ
JAMAIS VU**

Direction la Maison de la culture du Japon à Paris pour admirer l'œuvre du photographe **Ken Domon**, le maître du réalisme. On découvre une série de clichés percutants sur l'après-guerre, Hiroshima ou les temples anciens. Des photos en noir et blanc aussi sublimes que rares pour témoigner de l'Histoire et de la culture japonaise. mcjp.fr



**À PARTIR DU 9 JUIN
JOLIES PROPORTIONS**

Durant toute sa carrière, Yves Saint Laurent a joué avec les formes pour créer de nouvelles silhouettes. Ce mois-ci, une expo fait résonner les pièces les plus graphiques du couturier avec les œuvres géométriques de l'artiste allemande Claudia Wieser pour un résultat surprenant. **Yves Saint Laurent, Formes**, au Musée Yves Saint Laurent Paris, jusqu'au 14 janvier.



**JUSQU'AU
23 DÉCEMBRE
SAUT QUANTIQUE
DANS LA GRÈCE
ANTIQUE**

Prête à rencontrer les titans Océan et Cronos ou les dieux Zeus et Athéna? Comptez 45 minutes pour cette entrevue unique qui se déroule au théâtre antique d'Orange. Conçu comme un gigantesque show, ce spectacle immersif et multisensoriel nous plonge en pleine mythologie. À voir à tout prix. **L'Odysée sonore**, dès 18 €.



**DU 16 AU
18 JUIN
BAMBOCHE
SOUS LE
SOLEIL
AZUREEN**

Posée face à la mer Méditerranée, on sirote un cocktail avant de bouger notre body sur les sons électro et endiablés de la DJette Barbara Butch. Pendant trois jours, à Villefranche-sur-Mer, près de trente artistes se succèdent à **La Crème Festival** qui lance ainsi les festivités de l'été! Pass trois jours, à partir de 75 €.



À ne pas rater ce mois-ci
Expos, stand-up, festival...

PAR SOPHIE BILLAUD

**À PARTIR DU 16 JUIN
ON SE BOUGE!**

Pour faire écho aux JO qui se tiendront à Paris en 2024, le Palais Galliera prépare trois expos successives sur la mode et le sport. Vous saurez tout sur l'origine des leggings, le buzz des sneakers ou l'évolution des tenues de sport: avant le maillot, on se baignait en manches longues et pantalon. On revient de loin!

La mode en mouvement, Palais Galliera, jusqu'au 7 septembre 2025.



**LE 7 JUILLET
FARY FAIT
LE GRAND
CHELEM**

On était plutôt habituée à mater Djokovic ou les sœurs Williams sur le terrain de Roland-Garros. Mais cette fois, et pour la toute première de l'histoire, c'est l'humoriste Fary qui jouera son spectacle sur la terre battue: **Aime-moi, si tu peux...** Un one-man qui nous promet des crises de fou rire! Pour celles qui ne pourront pas être de la partie, l'artiste entame une tournée dans toute la France cet automne.

YVES SAINT LAURENT, DÉCORE CLAUDIA WIESER; THIBAUT VOISIN, KEN DOMON MUSEUM OF PHOTOGRAPHY; PALAIS GALLIERA/PARIS MUSEES; EDEIS ODYSSEE SONORE IMKI; ETIENNE MINEUR; DR

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



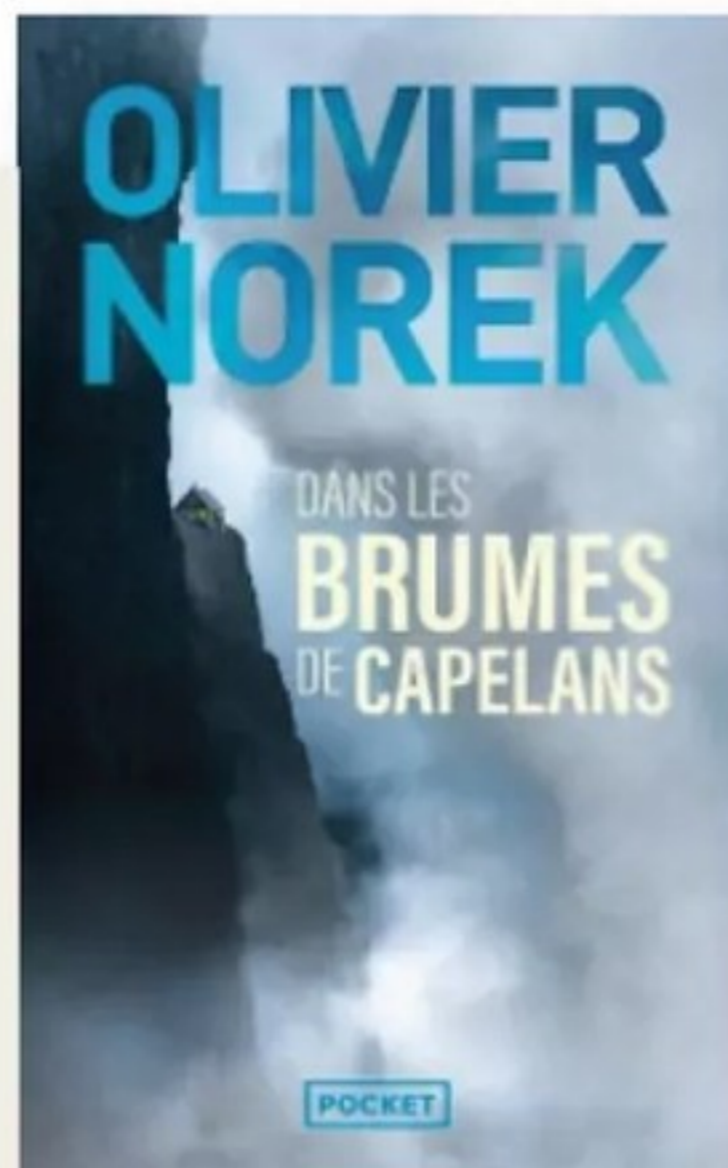
**VIREVOLTANT
MON MAÎTRE ET
MON VAINQUEUR
DE FRANÇOIS-
HENRI
DÉSÉRABLE**

Comment dépeindre la passion ? François-Henri Désérable s'y emploie avec brio en nous racontant l'histoire de Vasco et Tina, deux amoureux fous. À partir du cahier de Vasco, trouvé après sa mort, et des poèmes qu'il y a laissés, se reconstituent les mouvements de cette aventure : entre bonheur et douleur, amour et désamour, douceur et violence. (Folio, 224 p., 8,10 €)



**ANTHROPO-
LOGIQUE
TOKYO CRUSH
DE VANESSA
MONTALBANO**

Pour s'intégrer à Tokyo, une jeune Française esseulée fait l'expérience des applis de rencontre. Mais au Japon, les codes sont bien différents de ce qu'elle connaît. Ici, on peut « dater » pour tout : rencontrer un.e amant.e, ami.e ou partenaire de bain, chercher un groupe sanguin compatible avec le sien... Sans oublier les fameux « love hôtels », et les « hosts », genre de gigolo 2.0. Une plongée inénarrable dans un monde parallèle, mais aussi une quête de liberté. (Komon/Les Arènes, 208 p., 15 €)



**GLAÇANT
DANS LES BRUMES
DE CAPELANS
D'OLIVIER NOREK**

Quand Olivier Norek sort un nouveau polar c'est l'assurance d'avoir dans les mains une histoire bien ficelée. Ici encore la recette est imparable : une île perdue, un flic brisé, des crimes atroces et une bonne dose de suspense. Mais ce n'est pas que ça. Ce roman, comme les précédents, a le pouvoir de dévoiler les travers et dangers de notre société. La solitude, l'adolescence, la culpabilité... autant de thèmes qui nous parlent. Combo gagnant. (Pocket, 480 p., 9,20 €)



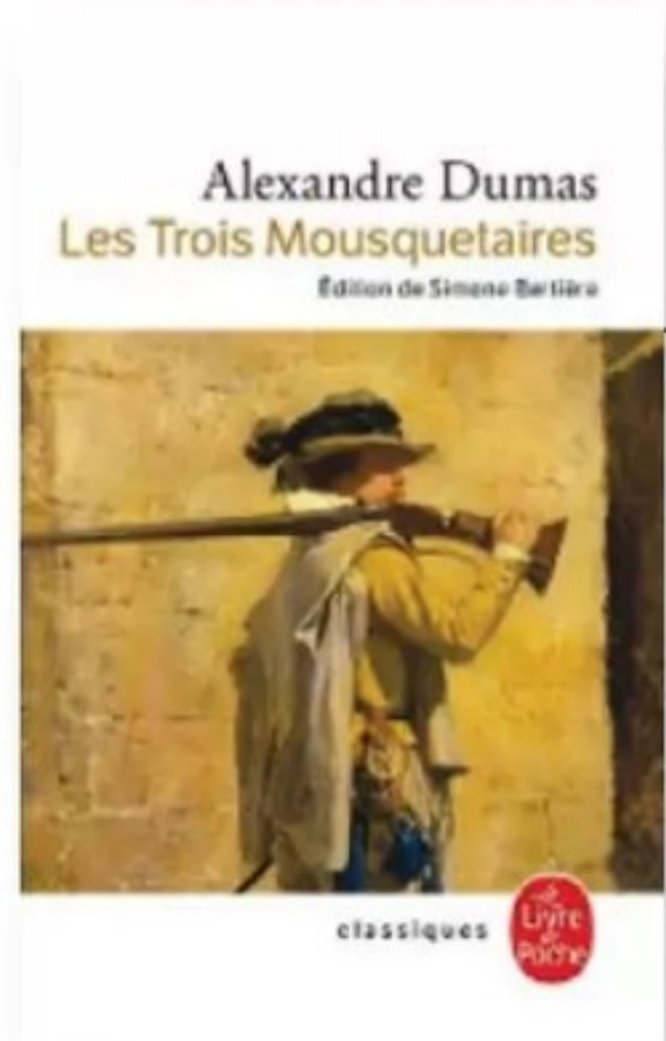
**ASCENDANT
TÊTE EN L'AIR
DE RICHARD
GAITET**

Gravir le mont Blanc quand on n'est jamais monté plus haut que la tour Eiffel, c'est le pari fou de l'auteur, journaliste littéraire. Dès son entraînement, physique et mental, on est dans le ton : ça ne va pas être une mince affaire. Mais le guide de montagne qui accompagne l'intello invétéré est un allié de taille, même s'il est handicapé d'une main. Avec son humour et sa culture, Richard Gaitet nous raconte cette improbable rencontre au sommet. (Paulsen poche, 288 p., 9,40 €)



**RÉSILIENT
DIEU ÉTAIT
EN VACANCES
DE JULIA
WALLACH ET
PAULINE GUÉNA**

En 1943, Julia, 16 ans, vit à Paris lorsqu'elle est arrêtée avec son père et déportée, à la suite de sa mère... Dix-huit mois de détention dans plusieurs camps de concentration, quatre mois de marche à travers la Pologne enneigée, puis le retour à Paris, rachitique, brisée, mais bien vivante. Julia Wallach, aujourd'hui arrière-grand-mère joyeuse, n'a rien oublié. Elle nous en fait un récit sans détour et sans pardon. C'est évidemment bouleversant. (Harper Collins poche, 160 p., 7,50 €)



LES TROIS MOUSQUETAIRES D'ALEXANDRE DUMAS

Le jeune et intrépide d'Artagnan se rêve mousquetaire dans l'armée de défense personnelle du roi Louis XIII. Mais se faire une place parmi les élus n'est pas chose aisée et il doit faire ses preuves ! S'il ne devait rester qu'un seul roman de cape et d'épée, ce serait celui-ci, un plaisir littéraire pour tous les âges. (Le Livre de Poche, 888 p., 5,90 €).

LE CLASSIQUE

NOUVELLE RECETTE

SI RAFRAICHISSANTE... SI IRRÉSISTIBLE !



Schhh...
LAISSEZ-VOUS
SURPRENDRE



J'aurais voulu voir Godard

Pour les besoins d'un travail sur le cinéma, le dessinateur Philippe Dupuy a décidé de rencontrer Jean-Luc Godard. Mais le cinéaste reclus n'a évidemment pas

répondu à sa sollicitation... Qu'importe, le journaliste choisit de ne pas s'arrêter à ce petit détail et se lance malgré tout dans l'aventure insolite de « ne pas rencontrer Jean-Luc Godard ». Dans cette improbable épopée au cours de laquelle il imagine un dialogue hilarant avec le mystérieux Godard, Philippe Dupuy interroge son rapport à la création, sa légitimité en tant qu'artiste mais aussi ses doutes existentiels en tant qu'homme. Et de son trait de crayon simple et tendre, qui n'est pas sans rappeler celui de Sempé, il fait des ponts entre le cinéma et le dessin, comprenant que tout ça, au fond, c'est de l'art. Et qu'il n'y a rien de mieux pour se questionner sur le monde!

J'aurais voulu voir Godard, de Philippe Dupuy, Futuropolis, 104 p., 22 €.

LE LIVRE AUDIO

L'HEURE DES FEMMES D'ADÈLE BRÉAU, LU PAR FRANÇOISE CADOL ET CLÉMENTINE DOMPTAIL



Menie Grégoire, bourgeoise quinquagénaire, figure mythique de RTL entre 1967 et 1982, est devenue la meilleure amie des Françaises en donnant la parole aux femmes. Couple, contraception, sexualité, violence... Elle a participé à leur émancipation en brisant les tabous. Sa petite-fille mêle intelligemment à l'histoire de Menie les destinées d'autres femmes, des années 1960 à nos jours. Un livre à écouter comme une émission de radio! (Audible, 10h12, 25,17 €)

PAR MARINETTE LÉVY

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



RÉFLÉCHIR
Résistance 2050, d'Amanda Sthers et Aurélie Jean
Imaginez, nous sommes en 2050 et une puce nous libérant des maladies et des émotions

destructrices a été implantée dans notre cerveau. Libération ou aliénation? Si scientifiques et politiques se félicitent, dans certains coins du pays, la révolte s'organise... Cette dystopie originale rappelle les heures sombres du Covid et donne à réfléchir : de quel côté serions-nous, entre les « pucés » et les « non-pucés »? (L'Observatoire, 208 p., 21 €)



AVOIR PEUR
Conte de fées, de Stephen King
L'écrivain nous plonge dans une nouvelle histoire mi-réaliste, mi-fantastique. Génial

et inimitable, il n'a pas son pareil pour faire monter l'angoisse crescendo autour de ses héros! Cette fois-ci, un jeune homme, Charlie, un chien, Radar, et son vieux maître, M. Bowditch. Le passé, le présent, la réalité et un univers parallèle se mêlent, comme souvent, pour mettre les personnages face à leur propre histoire. On ne boude pas son plaisir en lisant ce pavé. (Albin Michel, 736 p., 24,90 €)



S'ÉMOUVOIR
Une légère victoire, d'Odile d'Oultremont

Yarol Ponthus est enfermé derrière les barreaux depuis vingt-cinq ans. Seul l'espoir de revoir sa

filie lui donne envie de sortir un jour. Quand elle est renversée par une voiture, il décide de rencontrer la dernière personne qui l'a vue vivante. Mais alors que Nour, la conductrice, est innocentée et se morfond dans la culpabilité, Yarol est animé par un désir de vengeance... Deux personnages que tout éloigne autour d'un sujet fort, pour un roman d'une grande humanité. (Julliard, 240 p., 20 €)

DR

Laboratoires
EMBRYOLISSE

MULTI-SOINS SURDOUÉS

L'hydratant
mythique
6 en 1



Lait-Crème
Concentré



- Crème hydratante
- Base de maquillage
- Lait démaquillant
- Masque hydratant
- Soin après-rasage
- Soin après-soleil

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

EN PHARMACIE, PARAPHARMACIE ET SUR EMBRYOLISSE.FR

*N°1 des ventes Embryolisse



Damien Bonnard

L'acteur, nommé aux Césars pour son rôle de flic dans *Les Misérables* de Ladj Ly, joue pour la première fois dans une comédie romantique. Et ça lui va plutôt bien.

Trente minutes en tête à tête avec Damien, c'est bonnard. Depuis *Rester vertical*, le film d'Alain Guiraudie qui l'a révélé en 2016, l'acteur au physique protéiforme hante avec passion le cinéma français. Il reste placide et tutoie d'emblée, tout en calant son grand corps dans un fauteuil confortable. Le chouchou est du genre cool et se raconte sans façon, un demi-sourire flottant sur les lèvres. Cet aventurier du grand écran expérimente, avec un sens affûté du réalisme, les rôles les plus divers. Son kif : la préparation de ses personnages, dans laquelle le comédien s'immerge pendant des semaines avec la ferveur d'un autodidacte. Né à Alès, il a quitté l'école en troisième, avant d'étudier la peinture, la vidéo et la sculpture aux Beaux-Arts, puis de se lancer sur le tard dans le cinéma. Avant de tourner *Les Intranquilles*, le film de Joachim Lafosse où il incarnait un artiste bipolaire aux côtés de Leïla Bekhti – une performance époustouflante saluée unanimement par la presse –, il s'était concocté un programme intensif à base de boxe, de contemplation des flamants roses en Camargue à l'aube et de fréquentation de squats sordides. Le tout en compagnie d'une personne concernée par ce trouble psychique. Bref, Damien Bonnard est un sacré bosseur et un risque-tout. La preuve, il se remet encore une fois en question en abordant une comédie romantique, écrite par Camille Chamoux et Ilan Klipper, le réalisateur. « La comédie, c'est ma passion, confie-t-il. J'adore les films de Judd Apatow, Woody Allen, les Monty Python, Louis de Funès. Les comédies chargées de sens me touchent beaucoup. » C'est le cas de *Processus de paix*, film

dans lequel il joue, aux côtés de Camille Chamoux qui incarne sa compagne et la mère de ses enfants, un père moderne complètement débordé. Derrière l'humour léger et les vanes qui fusent, la comédie se révèle plus profonde qu'on l'aurait cru. « Même s'ils sont très amoureux, les deux personnages passent leur vie à se disputer, explique-t-il. Mais au lieu de se séparer, ils tentent d'établir des règles qu'ils appellent "la charte universelle des droits du couple" ». Au-delà des questionnements sur le couple, le film parle aussi de la nécessité, dans la vie, de se remettre en question pour ne pas être un rabat-joie perpétuel, et de celle d'éviter de comparer son existence à celle des autres via les réseaux sociaux. « Essayer d'être attentif au monde et à soi avec le monde, poursuivre les rêves qu'on avait enfant, et ne pas laisser tomber les choses importantes » : un credo qui lui tient particulièrement à cœur. Après avoir exercé divers métiers – serveur, pêcheur, ouvrier du bâtiment – et fait de la figuration dans des films pendant cinq longues années, il a conquis de haute lutte son droit à incarner des rôles principaux. Une leçon de vie, un parcours de chouchou comme on les aime. ■

SON ACTU

Le Processus de paix, un film d'Ilan Klipper, avec Camille Chamoux, Damien Bonnard, Jeanne Balibar, Ariane Ascaride. Sortie le 7 juin.

SON STYLE

« Compliqué. Je ne sais pas vraiment l'âge que j'ai, donc je passe mon temps à faire l'aller-retour entre différents personnages. Parfois je me dis : "Tu as 45 ans, tu ne devrais pas mettre ce sweat à capuche qui te donne l'air d'avoir 14 ans." »

★ SA FEMME IDÉALE

« Une fille qui ferait du skateboard. »

★ **SON ANECDOTE**
« Sur le tournage du film *Les Intranquilles*, j'ai dû plonger dans les eaux d'un lac au Luxembourg. J'ai sauté, hurlé, car l'eau était glacée et j'ai failli mourir d'hydrocution. Le réal n'avait pas compris ce qui m'arrivait, il m'a juste dit : "Là, tu en fais trop!" »

PAR FLORENCE TRÉDEZ

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)

SON PODCAST PRÉFÉRÉ...

«J'ai découvert *Canapé six places*, de Lena Mahfouf. J'ai commencé par écouter l'interview d'Adèle Exarchopoulos et j'ai enchaîné avec les autres émissions. Hyper intéressant!»



ELLE ÉCOUTE EN BOUCLE...

«*La Belle Époque*, le premier titre que j'ai dévoilé de mon second album. Ce morceau est né d'une envie de voyager.»

Cosmo like Cette enceinte murale qui ne prend pas

de place et se connecte en Bluetooth pour envoyer du gros son. Haut-parleur mural, Muji, 119 €.

LA SÉRIE QU'ELLE BINGE-WATCHE...

«*La Reina del flow*, sur Netflix. La série est très longue, il y a des centaines d'épisodes, mais il faut absolument la regarder!»

Cosmo like Une machine de compète pour préparer de l'eau gazeuse et s'hydrater pendant notre séance intensive de streaming. E-terra, Soda-Stream, 150 €.



Lynda



C'est en postant des reprises sur YouTube que Lynda suscite l'intérêt du rappeur Dawala. À seulement 18 ans, elle devient la première femme à rejoindre le célèbre label Wati B, qui représente Sexion d'Assaut, Black M ou Dadju... Pour cette chanteuse, le succès s'est fait progressivement: «Je ne l'ai pas vécu comme un choc. Tout a été très naturel, c'est arrivé dans le bon ordre, au bon moment.» Elle participe aux tournées des artistes avant de sortir son premier album, *Papillon*, en 2020. «J'ai pris le temps de me connaître musicalement et de trouver ma ligne directrice.» Aujourd'hui, elle revient avec un nouveau disque intitulé *Un peu de moi*. «Je n'ai pas l'habitude de me confier ou d'exprimer ce que je ressens. Mais dans cet album, je me livre enfin. J'ai aussi voulu évoquer l'émancipation des femmes. J'espère que mes chansons leur parleront.» Et nous, on clique tout de suite sur «play»! @lynda_officiel ■

zoom

SA DERNIÈRE APPLI TÉLÉCHARGÉE...

«Zoom, pour suivre des cours sur le Coran pendant le ramadan.»



SON DERNIER ACHAT HIGH-TECH...

«De nouveaux écouteurs... Je les perds très souvent!»
Cosmo like Ces écouteurs avec une mousse à mémoire de forme pour s'adapter parfaitement à nos oreilles et ne jamais glisser. HA-A25T, JVC, 60 €.



ELLE FOLLOW...

@adeleexarchopoulos: «Parce que c'est une super copine, tout simplement.»
@soolkingofficiel: «Je le considère comme un frère et j'ai fait de nombreux feats avec lui.»

LE CONTACT LE PLUS LOURD DE SON RÉPERTOIRE...

«Mes parents! Ils seront toujours présents pour répondre à mes appels.»

Cosmo like Cette super montre connectée, pour être joignable à n'importe quelle heure. Ice Smart one, Ice-Watch, 99 €.

PAR MANON PIBOULEAU

LES ROSÉS DE PROVENCE

DES ROSÉS QUI SE DISTINGUENT.



Yannis, serveur au *Bar du Soleil*, Hyères.



CÔTES DE
PROVENCE

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

LIRE

De Beyoncé à Janis Joplin en passant par Madonna, le livre *Music Queens* met en lumière la chanson qui a marqué le tournant décisif d'une carrière. Les autrices, Émilie Valentin et Rebecca Manzoni, retracent l'histoire des artistes, expliquent le contexte historique, analysent de quelle façon ce succès a changé la vie de ces femmes et bouleversé la société. Un livre feel good et engagé, joliment illustré par Leslie Plée. *Music Queens*, éd. Bayard Graphic', 19,50 €.



Les droits des femmes

c'est toute l'année

PAR MANON PIBOULEAU

58 C'EST LE POURCENTAGE DE PUBLICITÉS QUI SEXUALISENT LES FEMMES. ET POUR LES HOMMES ? SEULEMENT 2 % D'ENTRE EUX SONT MONTRÉS DANS DES SITUATIONS OLÉ OLÉ. ÉTUDE RÉALISÉE PAR L'ARCOM.

FÉLICITER

Fideline aka Louve du Diable tatoue les femmes pour les aider à dépasser leurs complexes, couvrir leurs cicatrices et se réapproprier leurs corps. « Chaque séance de tattoo est une forme de thérapie. Quand elles se mettent à nu, lorsqu'elles expérimentent la douleur, les filles me parlent de leurs vies, se confient, et souvent on se revoit lors d'un nouveau rendez-vous. » Avec le temps, son pseudo Louve du Diable est devenu un symbole de sororité et de puissance. Pour réserver, rendez-vous sur son Insta @louvedudiable.ink



PARTICIPER

Le festival Burning Womxn revient pour une nouvelle édition les 10 et 11 juin, et pose ses bagages à la Bellevilloise, Paris 20°. Concerts, expos, conférences, ateliers tattoo et market place... La programmation est composée de femmes, de personnes trans et non-binaires. Une excellente façon de promouvoir un monde plus inclusif dans la joie et la bonne humeur. Vite, on prend nos billets sur [shotgun.live!](https://shotgun.live/)

PORTER

Leila est atteinte d'endométriose et rien ne soulageait ses douleurs. Son mari essayait de l'aider en maintenant plusieurs bouillottes autour de son ventre avec une écharpe. Là, le couple tient une idée et lance Madame Colette, une marque de bouillottes qui se scratchent autour de la taille et s'adaptent à toutes les morphologies. Leila explique: « Wendy, notre premier modèle, apaise l'utérus, la partie pelvienne et le rectum, et on peut même la porter sous les vêtements. » Une initiative qui se veut également solidaire: « Nous collaborons avec des femmes détenues et des travailleurs handicapés par le biais des Esat pour les accompagner dans leur réinsertion. » madame-colette.com



ET COOL!

La municipalité de Saint-Ouen, en Seine-Saint-Denis, décide d'expérimenter le congé menstruel sur ses 1200 employées. Selon Karim Bouamrane, maire de la ville, « une agente sur deux subirait des règles douloureuses ou incapacitantes et 10 % d'entre elles souffriraient d'endométriose. On ne pouvait pas ne pas agir ». On est bien d'accord! Alors, on valide et vite, on étend la mesure à tout le pays.

78%
de plastique PET
recyclé en 2022

FLASHEZ POUR
DÉCOUVRIR NOS
ENGAGEMENTS



Photo retouchée

Nous contribuons à protéger la beauté de notre planète.

Actuellement, plus de la moitié de nos emballages en plastique sont composés de matériaux recyclés. D'ici à 2030, 100% du plastique utilisé dans nos emballages sera d'origine recyclée ou biosourcée.

L'ORÉAL
G R O U P E

**CRÉER LA BEAUTÉ QUI
FAIT AVANCER LE MONDE**

CHALLENGE

C'est beau de réduire ses déchets... mais si on n'en produisait carrément plus ? Avec ce guide, on apprend toutes les astuces pour lutter contre le gaspillage au quotidien. *Zéro déchet ? Je m'y mets !*, de Lucile Gélébart-Caitucoli, éd. Alpen.



80 %

DES NIVEAUX DES NAPPES PHRÉATIQUES FRANÇAISES SONT CONSIDÉRÉS COMME « MODÉRÉMENT BAS À TRÈS BAS ». IL N'A PRESQUE PAS PLU EN FÉVRIER ET CETTE SÈCHERESSE HIVERNALE A AGGRAVÉ CELLE DE L'ÉTÉ 2022: IL MANQUE DE L'EAU PRESQUE PARTOUT.

SOURCE : BUREAU DE RECHERCHES GÉOLOGIQUES ET MINIÈRES (BRGM), MARS 2023.



TALENTS PRÊT-À-PORTER
Pour lutter contre la fast fashion tout en restant stylée, on opte pour cette marketplace : une caverne d'Ali Baba de pièces uniques, upcyclées et customisées par des jeunes créateurs ! Et si on a une âme d'artiste, on peut aussi y vendre nos créations. Let's go ! nidel.fr

La planète a besoin de nous

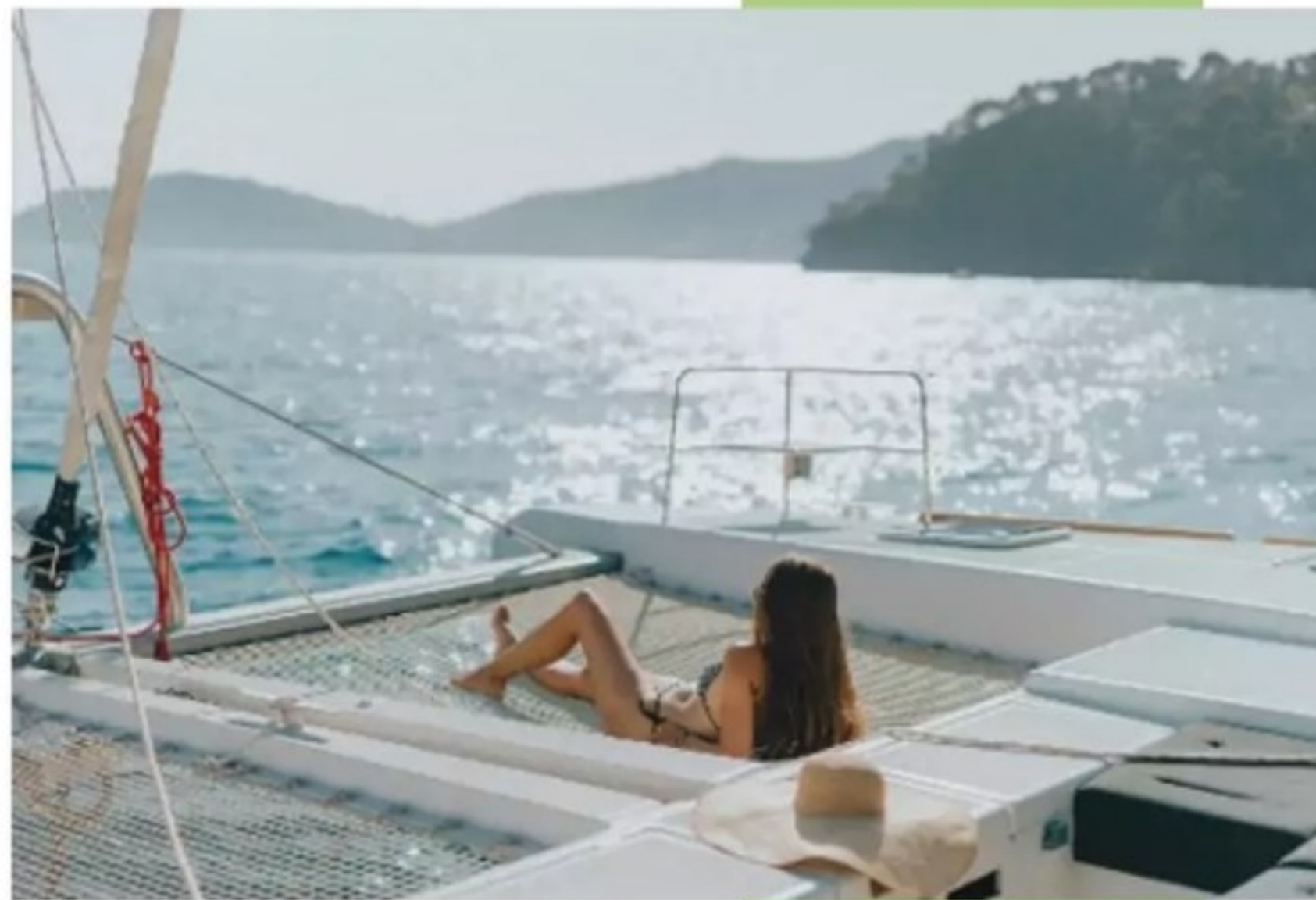
PAR MATHILDE EFFOSSE



CROCHET AU TOP
Imaginé à Paris par une créatrice d'origine péruvienne et confectionnées par des tricoteuses au Pérou, ces pièces créées à partir de matières naturelles et de tissus recyclés aident les femmes qui les fabriquent : toutes mères, la plupart célibataires, elles sortent de la misère des bidonvilles et peuvent imaginer un autre avenir pour leurs enfants. On valide ! stellapardo.com



LE MONDE À NOS PIEDS
Inspirées par la dolce vita italienne, ces sandales prônent la slow fashion. Fabriquées à la main au Portugal, avec des cuirs et des emballages certifiés écoresponsables, elles nous promettent un été tout doux. brookette.com



NOUVELLE VAGUE

(Re)découvrir les plus beaux endroits de la Méditerranée, sa faune et sa flore en respectant l'environnement, c'est possible. Pensée par deux amoureux de la mer, cette croisière allie détente et respect des éléments : des catamarans équipés de panneaux solaires, de fontaines à eau filtrant l'eau de mer et des loisirs écoresponsables à la carte nous promettent une escapade aussi magique qu'engagée. Bon vent ! marina-vela.com/fr

LES RENDEZ-VOUS DU MOIS

Le 5, c'est la Journée mondiale de l'environnement, fr.unesco.org et worldenvironmentday.global/fr; le 8, celle des océans, worldoceanetwork.org; le 16, on célèbre la Journée nationale de l'agriculture, journéesagriculture.fr; et le 18, celle de la gastronomie durable, un.org.

DR

MEILLEURE
CHAÎNE
DE MAGASINS
DE L'ANNÉE
MARQUES DISTRIBUTEUR
2023

Carrefour
BIO

Oeufs de poules **x10**
élevées en plein air
Conformément au mode
de production biologique

-10%*  **SUR TOUS
LES PRODUITS
DE LA MARQUE
CARREFOUR BIO.**



Comme quoi on peut être
élevé en plein air et garder
les prix sur terre.

Carrefour Hypermarchés SAS au capital de 20.000.000 euros - Siège social : 1, rue Jean-Mermoz - ZAE Saint-Guenault - 91002 ÉVRY - 451 321 335 RCS ÉVRY

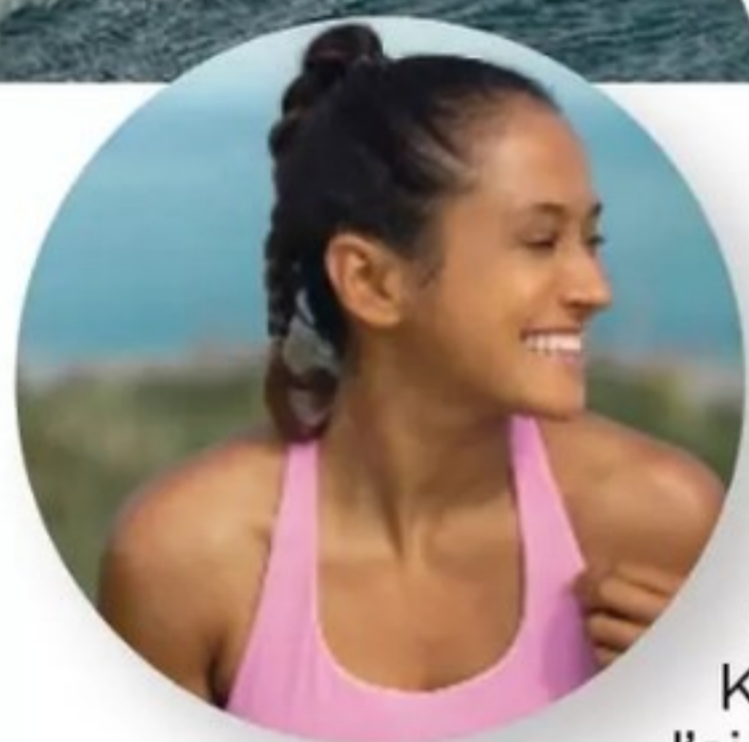
*Remise créditée sur votre Compte Fidélité Carrefour, sous réserve d'avoir adhéré à la prime fidélité Bio. Remises non cumulables. Modalités, produits et magasins concernés sur carrefour.fr
Meilleure Chaîne de Magasin de l'Année : Étude réalisée en France par Qualimétrie pour Gabaon du 31 mars au 18 juillet 2022 auprès de 708 183 consommateurs.

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR



Elle ride des vagues de 8 mètres et surfe dans les énormes tubes de Teahupoo à Tahiti, où auront lieu les épreuves des JO 2024. Rencontre avec la star de la glisse française. PAR SOPHIE BILLAUD

Vahine Fierro



SON ENFANCE...

«Mon père est américain et ma mère est tahitienne. J'ai grandi sur la petite île d'Huahine avec mes deux sœurs, Heimiti et Kohai, surfeuses aussi... J'ai 2 ans quand mes

parents me posent sur une planche pour la première fois, et 14 ans quand je prends la décision la plus difficile de ma vie: quitter mon île et ma famille pour aller dans un lycée avec option surf à Tahiti.»

BIO EXPRESS

1999

Vahine naît sur l'île d'Huahine, en Polynésie française.

2013

Elle quitte son île natale pour rejoindre Tahiti, où elle commence à surfer des vagues de beach break (plage avec de gros rouleaux qui arrivent de tous côtés).

2014

Elle est repérée par Roxy qui la sponsorise et lui fait signer un contrat.

2018

Elle reçoit le Prix du meilleur tube féminin de l'année à Teahupoo.

SA PLUS GRANDE FIERTÉ...

«Quand j'ai remporté les championnats du monde en 2018. Au départ, je n'étais même pas qualifiée pour la compète parce que je passais le bac, j'y suis donc allée en tant qu'invitée... et j'ai gagné! J'espère avoir autant de succès lors de la prochaine étape de qualifications pour les JO qui approche.»

SA TENUE FÉTICHE...

Une combi à fleurs et un surf pour dompter les vagues. Combinaison et surf Roxy, 170 € et 750 €.



L'APPLI QUI L'AIDE...

«Flo Living, pour suivre mon cycle menstruel. Avant, je souffrais de règles très douloureuses qui m'ont gâché plusieurs compétes. J'ai dû apprendre, avec l'aide d'une thérapeute en médecine chinoise, à m'écouter et mieux me connaître.»

ELLE ADMIRE...

«Stephanie Gilmore, qui a été huit fois championne du monde. Sur l'eau, elle a du style et de la grâce, en plus d'être une personne humble et bienveillante.»

«**TOUS LES POLYNÉSIENS PORTENT EN EUX LE MANA, UN FEU SACRÉ, UNE ÉNERGIE ISSUE DE NOTRE ENVIRONNEMENT SI PARTICULIER. PARTOUT OÙ JE VAIS, LE MANA EST EN MOI.**»

SON CONSEIL AUX DÉBUTANTES...

«Être patiente! Le surf se pratique sur un terrain qui change sans arrêt. Il y a des vagues, du vent... Il faut aussi beaucoup de temps pour apprendre l'équilibre. Encore aujourd'hui, je tombe souvent quand je tente de nouvelles expériences.»

APIVITA



PROTÉGEZ VOTRE PEAU PRÉSERVEZ LA NATURE

BEE SUN SAFE

*soins solaires enrichis par les algues marines
& la propolis brevetée**

Les soins solaires naturels BEE SUN SAFE vont au-delà de la protection solaire. Ils protègent contre les UVA, les UVB, les IR et la lumière bleue, hydratent et préviennent du photo-vieillessement de la peau et des taches brunes.

**UVA, UVB, IR & PROTECTION
CONTRE LA LUMIÈRE BLEUE
TEXTURES LÉGÈRES**



nouveau

**JUSQU'À 97%
D'INGRÉDIENTS
D'ORIGINE
NATURELLE**

**EMBALLAGE
RECYCLÉ****

HYDRATATION
FRAÎCHEUR

ANTI-TACHE
ANTI-ÂGE

PROTECTION
INVISIBLE



www.apivita.com



POLLINATE BEAUTY

* EXTRAIT DE PROPOLIS BREVETÉ, GR 1007520, ** 50% de plastique recyclé dans les bouteilles & tubes

Le mois prochain avec
COSMOPOLITAN



En édition limitée
votre pochette

MS x **COSMOPOLITAN**
MARIE SIXTINE

Offre spéciale Cosmopolitan : 3 € la pochette Marie Sixtine + 2,20 € le magazine (petit format)
soit 5,20 € l'ensemble. Dans la limite des stocks disponibles.

TENDANCES ★ ACCESSOIRES ★ BIJOUX

cosmo style

FARM RIO, la marque brésilienne, s'associe à Adidas le temps d'une capsule hyper colorée et pleine d'imprimés. Ensembles de sport flamboyants, baskets vitaminées et motifs façon palmiers, on fait le plein d'énergie avant son footing... ou son pique-nique face à la mer. À partir de 30 €.

TUDO BEM
SOUS
LES TROPIQUES!

BATTLE

FESTOUCHE



BRASSIÈRE Champion, chez Courir, 36 €.



BOB Barts, 40 €.



SOLAIRES Next, zalando.fr, 9 €.



BLAZER C&A, 36 €.

Un pantalon à fleurs pour danser en festival ou en soirée.

PAR SOPHIE BILLAUD



SOLAIRES Suzanne, Maison Nathalie Blanc, 448 €.



VESTE en jean, Esprit, 120 €.



PANTALON Monki, 40 €.



B.O. Isabelle Toledano, 98 €.

COLLIER Bijou Brigitte, 13 €.



MULES Maje, 255 €.



SAC Adicolor, Adidas Originals, 20 €.



TOP Andrea-damo, aux Galeries Lafayette, 135 €.



BRACELET Nuée de Paris, 105 €.



SAC Aldo, 70 €.



BASKETS Tamaris, 140 €.

BAMBOUCHE



MAC DOUGLAS



ACNE STUDIOS

Être canon pour un mariage sans piquer la vedette à la mariée, c'est possible ?

Oui, à condition de respecter quelques règles élémentaires.

Votre meilleure pote se marie et vous êtes conviée à la cérémonie ? No stress, on vous file nos astuces pour briller sans faire d'ombre à la mariée.

On bannit le blanc. N'y pensez même pas, c'est la couleur réservée à la star du jour ! Tout comme le crème et l'ivoire.

On respecte le dress code. Si on vous impose le thème rose poudré, ne venez pas en jaune fluo. Ça ne se fait pas !

On mise sur l'élégance. Smoking, robe longue, ou combi vaporeuse : optez pour des pièces qui en imposent. **On ose les imprimés.** Les fleurs, le vichy ou le léopard : ils donnent du corps à une tenue. Tentez le total look ! **On met le paquet sur les accessoires.** Petit sac pailleté, b.o. en forme de fleurs ou escarpins fluo, jouez la carte de l'excentricité. ■



CAROLINA HERRERA

NOTRE SHOPPING



Collier Hipanema, 49 €.



Sac Tammy & Benjamin, 290 €.



Solaires Alain Afflelou, 29 €.



Sandales Mellow Yellow, 170 €.



Robe Mango, 100 €.

PAR SOPHIE BILLAUD

LAUNCHMETRICS, DR

À LA CALIFORNIENNE

Une allure décontractée qui sent bon le cool et le style ? C'est l'impossible challenge mode que relèvent toutes les filles de la *West Coast*. On fait comme elles et on s'inspire de leurs looks vitaminés, pour une attitude résolument fraîche et légère.

Quand on pense à la Californie, on imagine des corps bronzés toute l'année, le surf du matin au soir et les *happy hours* face au coucher de soleil flamboyant. La belle vie, quoi ! Ce n'est donc pas un hasard si le célèbre « *casual friday* »¹ est né dans cette région. Ça ne vous dit rien ? On rembobine le fil de l'histoire et on fait un saut dans les années 1990, où est apparue cette tendance pour la toute première fois. À cette époque, les entreprises américaines ont autorisé les salariés à



1



2

venir habillés de façon plus décontractée, sans cravate ni costume, au bureau. La marque Dockers® s'ancre dans cette mouvance du *casual*² dans la mode. Désireuse d'offrir des vêtements légers et faciles à porter, elle lance son tout premier chino en 1986 à San Francisco. Un carton ! C'est d'ailleurs devenu l'une des pièces phares de toutes les Californiennes. Et pour parfaire ce dressing, la marque propose aujourd'hui des combinaisons, des tops et des vestes, toujours dans cet esprit stylé et décontracté. Un sans-faute !

Légende :

1. « *vendredi décontracté* » : 79 €, chino week-end, coupe skinny : 99 €.
 2. Pantalon chino taille haute : 109 €, chemise à la coupe décontractée : 79 €, casquette : 34 €, débardeur : 29 €, ceinture : 29 €.
 3. Débardeur : 29 €, pantalon chino taille haute : 109 €, bottes en cuir : 119 €.
- Photos : Jay Dogo.

1. « *vendredi décontracté* », 2. décontracté



3

Il était une fois... Skechers

PAR MATHILDE EFFOSSE

SKECHERS

1992 Création de Skechers en Californie. Les premières chaussures: des bottes de bûcheron pour homme, au sommet du grunge.



1995 Skechers s'inscrit dans la tendance des baskets avec ces chaussures Roadies.

1997 Sortie de la collection Skechers Kids avec des modèles pour filles et garçons.



1999-2000 Britney Spears devient égérie Skechers! Les baskets Skechers Energy et Skechers D'Lites, modèles iconiques, sont un succès mondial.



2011 Skechers lance sa collection Go Run. Des chaussures de running-performance avec des technologies de pointe.



2017 Haut en couleur, le lancement de la collection Skechers Uno représentée par plusieurs ambassadeurs. Un best-seller sur le marché français!



2019 Skechers Energy et Stamina poursuivent la révolution rétro. Skechers remet à la mode les « dad shoes », qui tiennent ce surnom de leur look massif.



2020 Ouverture du premier flagship parisien rue de Rivoli, l'une des plus grandes artères commerçantes de la capitale.



2022 Signature du premier ambassadeur français, ancien footballeur et vainqueur de la Coupe du monde 98: Frank Leboeuf.

2023 Collaboration avec de nombreux artistes de renommée internationale tels que Snoop Dogg lors du Super Bowl ou Ashley Park et Doja Cat pour la campagne Uno.





SEVENTIES

On adopte la robe en crochet esprit Coachella, foulard noué et santiags aux pieds. Veste, 25 €, robe, 39 €, foulard, 10 €, santiags, 59 €.



PIN-UP

On twiste la jupe midi avec un tee-shirt sportswear noué et des solaires yéyé. Tee-shirt, 25 €, jupe, 30 €, solaires, 20 €. Mules Souliers Martinez sur smallable.com.



BE HAPPY,
BE GREEN

SPORTY CHIC

On la joue Riviera avec un imprimé féminin associé à une veste de survêt et des baskets. Veste, 55 €, chemise, 29 €, jupe, 45 €, ceinture, 18 €. Baskets Adidas chez Courir.

Merci à la boutique Hippy Market, 41, rue du Temple, Paris 4^e, @hippy_market_france. Modèle Vika, Made-moiselle Agency. Assistante stylisme Alice Peralta. Coiffure Lizaveta Lazouskaya, @lazovska_. Maquillage Gabriel Leggieri, @gatzby_mua. La boutique ne proposant pas une large sélection de souliers, ces derniers ne sont pas tous vintage.

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

PAR CLÉMENTINE GUILLERM. PHOTOS JULIE ANSIAU.





- 1. CHAUSSETTES** en coton, Dickies, 19 €. **2. DÉBARDEUR** en coton, Dockers, 29 €. **3. SOLAIRES** en polyamide biosourcé, Acuitis, 300 €. **4. BANANE** en polyester, La Redoute, 40 €. **5. BANDE DE RÉSTANCE** intermédiaire en polyester et latex, Athlé aux Galeries Lafayette, 25 €. **6. SWEAT** en coton, Tommy Hilfiger, 120 €. **7. MAILLOT** en polyamide stretch, K-Way, 100 €. **8. SHORT** en molleton de coton, Bensimon, 70 €. **9. MONTRE** G-Shock, 129 €. **10. SAC DE YOGA** en coton recyclé, Rive Droite x Lili Barbery, 85 €. **11. VISIÈRE** en éponge, Barts, 30 €. **12. GOURDE** en métal, Roxy, 30 €. **13. BASKETS** en mesh, Merrell, 145 €.

THIERRY LEGAY (13)

PAR CLÉMENCE GUILLERM

**VICHY**
Célestins

*Je me sens belle
elle me va bien...*

Je bois Vichy Célestins !

Le secret pour se sentir belle et avoir un teint éclatant, c'est la composition minérale unique de **VICHY Célestins**.

Sa teneur exceptionnelle en minéraux lui confère des vertus hydratantes et digestives*. Ses bulles naturelles si fines, si légères... **VICHY Célestins** pour un vrai plaisir jour après jour.

**AVEC VICHY CÉLESTINS,
JE ME SENS BELLE AU QUOTIDIEN !**

* L'eau minérale naturelle stimule la digestion - arrêté du 14 mars 2007.



**RICHE en
minéraux**

RETROUVEZ NOS CONSEILS BEAUTÉ
vichy-celestins.com

BIJOUX



COLLIER
en argent et perles
de synthèse,
Ti Sento, 99 €.



B.O. en laiton
plaqué argent,
Philippe
Audibert, 70 €.

COLLIER
en argent,
Mad Private
by The French
Guy, Mad
Lords, 150 €.



CRÉOLES
en laiton
plaqué or,
Luj, 90 €.



COLLIER
en argent,
onyx et diamant,
De Jaeger.



Wild
Lookée en mode
bikeuse.

PAR CLÉMENCE GUILLERM

COLLIER en cuir
et argent massif, Marc
Deloche, 350 €.



BRACELET
en acier inoxydable,
Morellato, 69 €.



BAGUE en
argent massif,
Thomas Sabo, 249 €.

BAGUE
en argent
rhodié,
Statement,
495 €.



BRACELET
en cordon et titane,
Akillis, 290 €.



BRACELET
de cheville en acier
inoxydable,
Zag Bijoux, 35 €.



B.O. en argent
et turquoises,
Harpo, 315 €.

PHOTOS THIERRY LEGAY (12). PRIX NON COMMUNIQUÉ SUR DEMANDE.

L'ÉTÉ SERA HAUT EN COULEUR

Ô joie, les vacances sont enfin là et il est temps de dénicher le plus beau maillot de bain pour frimer entre deux vagues. Où trouver cette perle rare ? Fastoche ! La collection *beachwear* de C&A nous propose des modèles vitaminés et de haute qualité. En avant pour la bronzette.

METTRE LA MAIN SUR LE MAILLOT DE BAIN PARFAIT

Ça y est, la grisaille est enfin derrière nous et les vacances pointent le bout de leur nez ! On a choisi la destination, booké l'hôtel, réservé les billets... Et maintenant ? Il ne reste plus qu'à préparer la valise. Cet été, on se lance un sacré défi : privilégier des vêtements joyeux et colorés, et laisser le noir au placard. On commence par notre maillot de bain, la pièce incontournable des beaux jours. Le timing est parfait, puisque C&A dévoile sa nouvelle collection *beachwear*. Maillot de bain une pièce ou bikini, coupe asymétrique ou classique, on a l'embarras du choix. Évidemment, les couleurs sont au rendez-vous : lavande ou vert émeraude ? Imprimés fleuris ou zébrés ? Et, après tout, pourquoi n'en choisir qu'un seul ? Cette collection de haute qualité affiche des prix tout doux pour notre porte-monnaie. On en profite donc pour parfaire notre panoplie de vacancière avec des sandales compensées et un joli sac où glisser notre bouquin et des lunettes de soleil de compèt'. Résultat ? La température grimpe dangereusement quand on s'installe sur la plage.



© LESTUDIO GMC

Morpho' et éco

Les pièces de la nouvelle collection C&A sont pensées pour toutes les femmes et conviennent à toutes les morphologies : les tailles vont jusqu'au 46, et trois modèles spécifiques vont même jusqu'au 54. C&A pense également à notre santé. En effet, le label Oeko-Tex® standard 100 garantit que les matières utilisées ne contiennent aucune substance nocive.

Haut et bas de maillot de bain lavande, 14,99 € - 9,99 €
1. Jupe paréo, 15,99 € **2.** Haut triangle et bas de maillot de bain taille haute verts, 14,99 € - 12,99 € **3.** Sac en paille vert, 19,99 €
4. Sandales à plateforme roses, 19,99 € **5.** Maillot de bain une pièce imprimé fleuri rouge, 34,99 €.

C&A

BABY SHOWER

POINT MÉTÉO

Aujourd'hui, il y a beaucoup de nuages. Pas grave, je n'ai qu'à les manger. Bonbons Cumulonimbus, Pierrot Gourmand, 4,19 € la boîte de 12 mini-sachets.



FAIRE LA PAIRE

Mes petits chaussons m'accueillent après une rude journée. Baby Pink, par The Princess Diya Kumari Foundation, Chatelles, 50 €.



C'EST SHORT

Et hop, je dévoile enfin mes gambettes. Pétronille, Allegra Paris, 75 €.



GRANDS CARREAUX

Ma jupe est hyper confortable. Je pourrais la porter tous les jours! Magique, Jelly Mallow, 86 €.



BELLE COIFFE

Flemme de me brosser les cheveux? Alors, j'enfile mon nouveau turban. Obaïbi, 11 € les 2.



CAPE OU PAS CAPE?

Cape, évidemment! Surtout quand je l'enfile à la sortie du bain. Mael, Louise Misha, 60 €.



ÊTRE AU TOP...

Dans mon petit haut sans manches. H&M Innovation Story Re-Enchantment, 30 €.



SOLAIRES DE COMPÈTE

On est d'accord: je ressemble à une star! Happy Pink Tortoise, 2-4 ans, Béaba, 35 €.



On a toutes
**un bébé
à gâter**

PAR MATHILDE BILL

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



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

Plus d'informations
sur unenjeudetaille.com



en partenariat avec



s[æ]ve

PARIS



Sérum Botanique Booster Éclat Anti-taches

EFFICACE CONTRE TOUS LES TYPES DE TACHES



91%*

REND LE TEINT PLUS UNIFORME

91%*

PRÉVIENT LA RÉAPPARITION DES TACHES

[Brevet Immunox®]
FR 1754772 - Brevet publié



Ce concentré botanique corrige les taches de toutes origines (soleil, vieillissement, marques d'imperfections...) et aide à prévenir leur apparition tout en redonnant à la peau toute sa luminosité dès 14 jours (études cliniques, efficacité prouvée sur volontaires). **94% d'ingrédients d'origine naturelle.**

Découvrez Sæve, des soins botaniques extraordinaires, efficaces et sensoriels, à base de plantes (pas si) ordinaires. **Fabrication française.**

En pharmacies et sur saeve.com
Infos : 01 88 28 78 06

SOINS ★ BIEN-ÊTRE ★ MAKE-UP ★ PARFUMS

COSMO beauté



COMMENT
DORMIR UTILE ?
Là est la question.

PHOTO MARC PHILBERT. RÉALISATION VISUELLE DOMINIQUE ÉVÊQUE.

MODÈLE AURÉLIE, AGENCE CITY MODELS. ASSISTANTE STYLISME CLÉMENTINE GUILLERM. COIFFURE VINCENT DE MORO, AGENCE AIRPORT. MAQUILLAGE CYRIL LANOIR, AGENCE WISE&TALENTED. NUISSETTE LAURENCE TAVERNIER, BRACELETS EQUINOX ECUADOR. MERCI À L'HÔTEL THE RESIDENCE TUNIS.



Faire la fête et rester aussi lisse et rose que les «sleepy girls»? Il suffit de s'organiser. PAR EMMANUELLE LANNES ET SARAH AGRICOLE

1 soir sur 7: nuit healthy

État des lieux: Fête de la musique, des voisins, annivs... Le mois de juin est probablement celui où l'on dort le moins.

Nous voilà prévenues: de 22 heures à 2 heures du mat c'est la régénération et la fabrique de collagène et d'élastine, soit celle de notre matelas cutané. Donc, une fois par semaine, on se couche TÔT.

1 astuce

• **Le cocktail peau:** 3 gouttes de vitamine C infusées dans du bons gras (Booster Éclat, Pai + 2 gouttes d'huile régénérante Rosehip, Pai) pour freiner les phénomènes oxydatifs accumulés dans la soirée, tout en relaxant les traits. Allongée sur l'oreiller, du bout des doigts, on stretch le muscle orbital, les sourcils et le contour des lèvres, des zones fragiles qui ont été sollicitées par les 3 F, fiesta-fumée-fous rires.

NB: La clim assèche, on pense au grand verre d'eau pour compenser.

1 soir sur 2: nuit pulpy

État des lieux: L'alcool, la clope, il n'y a pas pire combo pour se réveiller la peau cartonnée, froissée, ridulée.

Nous voilà prévenues: Lorsqu'elle est sèche, la peau n'absorbe rien, c'est pourquoi on veille à lui offrir un bon nappage à l'acide hyaluronique, son best coloc.

1 astuce

• **Le skin flooding:** Soit l'application de 3 soins en millefeuille pour sceller l'humidité et hydrater en profondeur. Sur peau

propre, vaporiser une brume hydratante puis, appliquer un sérum hyaluronique. Vaporiser de nouveau et déposer un sérum apaisant, re-vaporiser en laissant infuser. Enfin, appliquer un masque de nuit, texture jelly. Exemple: Hyaluronic Ceramide Mist, Dermalogica + Sérum Duolys Hyal, ACM + Huile Pax, Absolution + Masque de Nuit, Age Absolu, Uriage.

NB: La meilleure position pour drainer? Sur le dos, avec un oreiller à mémoire de forme (fr.tempur.com) qui absorbe les mouvements et allège les points de tension.

2 soirs sur 7: nuit nickel

État des lieux: À force de sommeil trop court, la peau crie stop! Avec, à la clé, rougeurs et boutons.

Nous voilà prévenues: Il faut booster la détox quand on préfère danser que rêver.

1 astuce

• **L'effet pansement:** Une peau à imperfections, c'est une peau sensible. Pour combiner netteté et joues de bébé, on applique au Coton-Tige, sur les zones concernées, une solution ou pâte antiseptique, puis on recouvre le visage d'un produit gras, neutre et non pénétrant, tel que la vaseline, qui va booster le soin SOS tout en assouplissant la peau.

NB: Le meilleur réflexe, une taie en soie, qui n'absorbe pas les soins appliqués et ne froisse pas la peau (venusandgaia.com). ■

Merci à Elizabeth Bouhadana, directrice scientifique L'Oréal Paris International.

NOTRE CHOIX POUR DES NUITS AU TOP



STOP BOUTONS
Pâte Grise, Payot, 27 €.



CENDRILLON
Midnight Sérum, L'Oréal Paris, 20 €.



COUETTE
Baume Confort, Nectar de Miels, Melvita, 31 €.



MAGIQUE
Sérum des reines, Sanoflore, 53 €.



SPLASH
Soin de nuit repulpant anti-soif, Hydra-Essentiel, Clarins, 50 €.

Ça tiraille, ça gratouille et parfois, ça démange franchement. Les problèmes de peau sèche, très sèche ou à tendance atopique peuvent toucher tout le monde, à tous les âges de la vie, et cela mérite la plus grande attention.

XERACALM

LES SOINS EXPERTS DES PEAUX SÈCHES DE TOUTE LA FAMILLE

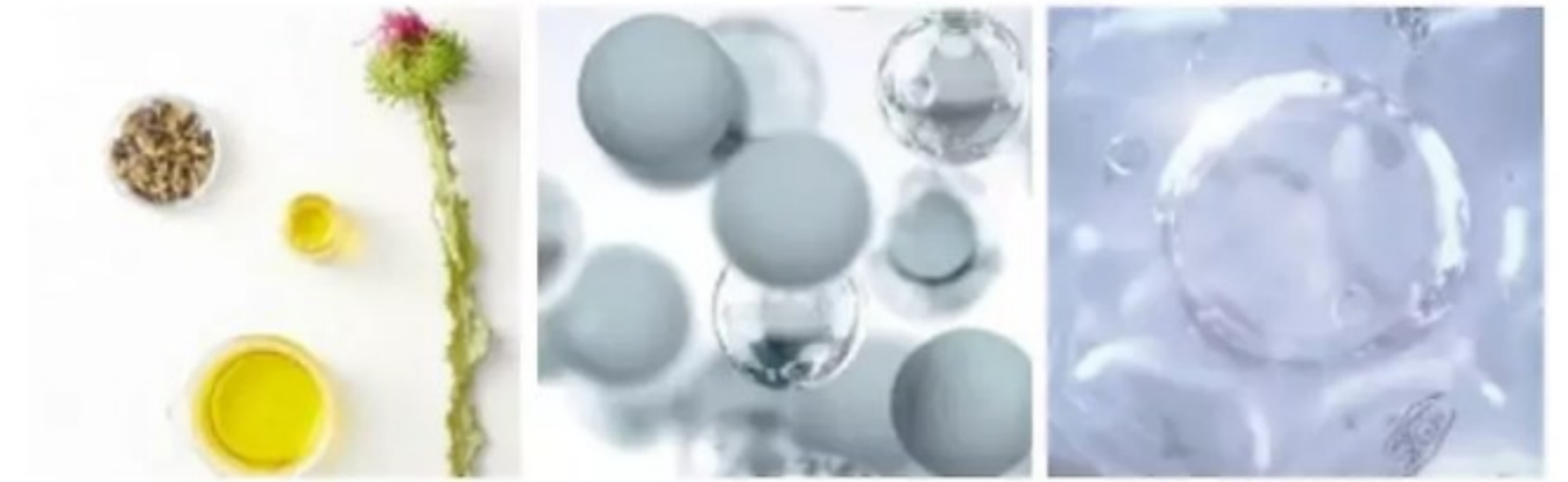
Sûrs & Efficaces

Du nouveau-né à l'adulte

Recommandés par les dermatologues

L'INNOVATION XERACALM NUTRITION

L'huile de Chardon-Marie, nouvel actif naturel breveté anti-sécheresse, s'associe au Niacinamide, accélérateur de confort, et à l'Eau Thermale d'Avène, rééquilibrante et anti-irritations.



LA ROUTINE DE TOUTE LA FAMILLE

Toilette anti-dessèchement avec le Gel Nettoyant nourrissant, puis confort quotidien avec le Lait Hydratant et sa texture plaisir pour une application facile et un habillage express.



48H^d
d'hydratation



Zéro grattage dès 5 jours¹

Pour soulager efficacement et durablement les peaux sèches sujettes à l'eczéma atopique et aux démangeaisons², il y a XERACALM A.D et la puissance de ses **actifs d'exception**: l-modulia® anti-grattage + Cer-Omega nourrissant + Eau Thermale d'Avène apaisante.

Le + : des formules en **Cosmétique Stérile** sans conservateur, recommandées par les dermatologues et à utiliser en toute confiance **dès la naissance**.



Baume relipidant



Huile lavante relipidante

**Eau Thermale Avène,
la confiance d'une peau saine.**

*Test instrumental, 30 sujets, 2 fois/jour durant 7 jours.
1. Étude clinique observationnelle. Autoévaluation. 5910 sujets. 1 à 2 applications par jour pendant 7 jours.
2. Dues à la sécheresse de la peau.



FLOWERBOMB

Les pros le définissent comme un bouquet floral explosif. Nous, comme une brassée de fleurs précieuses - orchidée, rose, jasmin, freesia - twistées par le patchouli, qui épousent creux et courbes comme un bas résille. Hot. Viktor&Rolf, 75 € les 30 ml.

GOOD GIRL BLUSH

Dans ce flacon iconique, rose poudré pour l'occasion et toujours sur stiletto de douze, un sillage tout aussi waouh: vanille des îles comme une seconde peau et ylang ylang pour l'effet coup de soleil. Addiction en vue. Carolina Herrera, 86 € les 30 ml.

POURLUI
COACH MAN GREEN
 On visualise: un samedi matin, il nous propose une virée aux Buttes-Chaumont et sur l'herbe tendre, on s'enlace... Sa nuque a l'odeur du kiwi et de la bergamote, du romarin et de la mousse: un vrai pique-nique. On dit ouiiii. Coach, 70 € les 60 ml.

YUM PISTACHIO GELATO

Barbarac, le glacier star de Saint-Tropez n'a qu'à bien se tenir! Sur la peau, la version sublimée du dessert de l'été: glace crémeuse à la pistache, nuage de chantilly et goutte de rhum pour l'euphorie. Un boum de gourmandise à zéro calorie. Kayali, 95 € les 50 ml.

GRIS DIOR

C'est probablement l'objet de beauté le plus désirable de la saison: un étui collector, motif panthère et LE sillage du chic, qui décore la peau comme la vie: méli de pétales de jasmin, mélo de sous-bois détrempe par la pluie. Wanted. Collection Privée Mitzah, éd. limitée, Christian Dior, 110 € le travel spray.

IBIZA BOHEMIA

Ibiza rime avec méga dose d'UV, grains de sable sur la peau et embruns sur les longueurs. Le tout sous un nuage de crème solaire. En sillage, cela donne un mix happy hour jasmin-coco, sublimé par un accord marin. Cheers! Adopt', 19 € pour 50 ml.

PAR EMMANUELLE LANNES

THIERRY LEGAY (6)

Laboratoires Dermatologiques

Eucerin[®]

HYDRATE INTENSÉMENT

APAISE LA PEAU SÈCHE PENDANT 48H



PARFUM APAISANT

SPÉCIALEMENT CONÇU
POUR LA PEAU SÈCHE

TEXTURE NON COLLANTE
ABSORBÉE RAPIDEMENT

Une formule ultra-efficace

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

Disponible en pharmacie et parapharmacie - Pour en savoir plus rendez-vous sur www.eucerin.fr

Notre top 7

Pour vous, on ne garde que le meilleur!

PAR EMMANUELLE LANNES

SACRÉ ARBRE

Le fil rouge entre une ligne de bougies star et cette première collection corps? Le baobab, dont les fruits et l'huile, sourcés au Burkina Faso, se révèlent extra-doux pour la peau. Le tout glissé dans un packaging en verre sérigraphié. Quant au sillage glycine-mimosa-tilleul, exquis comme la rosée, il offre une rémanence d'une trentaine de minutes pour ne pas heurter notre parfum quotidien. Lotion Corps & Mains, Baobab Collection, 58 €.



VERNIS MANIE

Les ongles peints, c'est comme dix petits drapeaux qui font claquer nos gestes. La couleur est siglée couture rue Cambon et la promesse brillance, longue tenue, application easy, est garantie. Mieux qu'un shot de sérotonine! Vernis à ongles, Chanel, 28 € pièce.



CONTRE-ATTAQUE

Ce sérum s'appuie sur une découverte révolutionnaire et un brevet: un extrait inédit de snow bacteria (trouvé dans un flocon de neige), à même de se régénérer dans les environnements les plus hostiles. Pour la peau, il se transforme en molécule «chaperonne» capable de dégainer, puis de protéger les cellules cutanées. Cinq gouttes, matin et soir, suffisent. Serum Age Proteom Esthederm, 95 €.



SPLASH

Inutile de faire les présentations! L'actif vedette de l'hydratation, l'acide hyaluronique, reste toujours en haut de l'affiche. En revanche, l'union fait la force, c'est pourquoi il s'allie à un ferment réhydratant de plancton extrémophile du Rio Tinto, pour un effet anti-soif au long cours. Sérum Hydragenist, Lierac, 35 €.



OBJET D'ART

L'idée? Glisser son rouge à lèvres dans un écrin bijou de saison. On kiffe la toile de jean, ses micro-fleurs brodées et l'abeille qui butine. Quant au rouge, coup de cœur pour le Rose Wood, doux comme du papier buvard. Rouge G + écrin Floral Denim, Guerlain, 75 € le duo.



CLAP LUMIÈRE

Ce nouveau duo anti-taches a un secret, bio et issu de la mer: l'algue arc-en-ciel au super pouvoir iridescent. Dans un soin, elle diminue à la fois la production de mélanine et estompe les ombres brunes déjà installées. En bonus, la crème contient une lichette de glucose de maïs pour affiner le grain de peau sans le fâcher. Crème Perfectrice Éclat, Nectar de lumière, Melvita, 40 €.



LA BASE

On craque pour ces deux boîtiers tout ronds, couleur dragée et texture soft touch. Dans l'un, une drôle de poudre qui filtre le teint comme sur Insta. Dans l'autre, neuf textures pailletées ou pigmentées qui font le regard de chat. 2-en-1 Base Visage et poudre perfectrice + Palette fards à paupières N° 02, Kiko, 17 € et 19 €.



THIERRY LEGAY (13)

PUBLI-COMMUNIQUÉ

Depuis de nombreuses années, le **LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE AVÈNE** s'engage en oncologie avec force et bienveillance. Présent auprès des malades et de tous ceux qui les entourent - accompagnants, associations de patients et professionnels de santé - il offre à chacun le soutien d'un partenaire de confiance.

Améliorer la qualité de vie des patients touchés par le **CANCER**

- Soulager les effets cutanés
- Apaiser le corps et l'esprit
- Créer du lien et de l'entraide

Se reconstruire après le cancer



Après l'épuisement physique et moral causé par la maladie et les traitements, **la cure post-cancer du Centre thermal d'Avène** constitue un moment privilégié pour se ressourcer et renouer avec l'apaisement. Ses soins à base d'Eau thermale aident à soulager la sécheresse cutanée, les radiodermites et les séquelles de cicatrisation. La cure a démontré son efficacité sur les effets indésirables des traitements et sur la qualité de vie des patients*.

Des soins d'accompagnement pour la peau qui agissent sur la qualité de vie

Les soins dermo-cosmétiques Avène sont prescrits par les onco-dermatologues et réputés pour leur **efficacité** et leur **innocuité démontrées** chez **plus de 200 patients****.

Spray d'Eau Thermale
Apaise les peaux fragilisées.



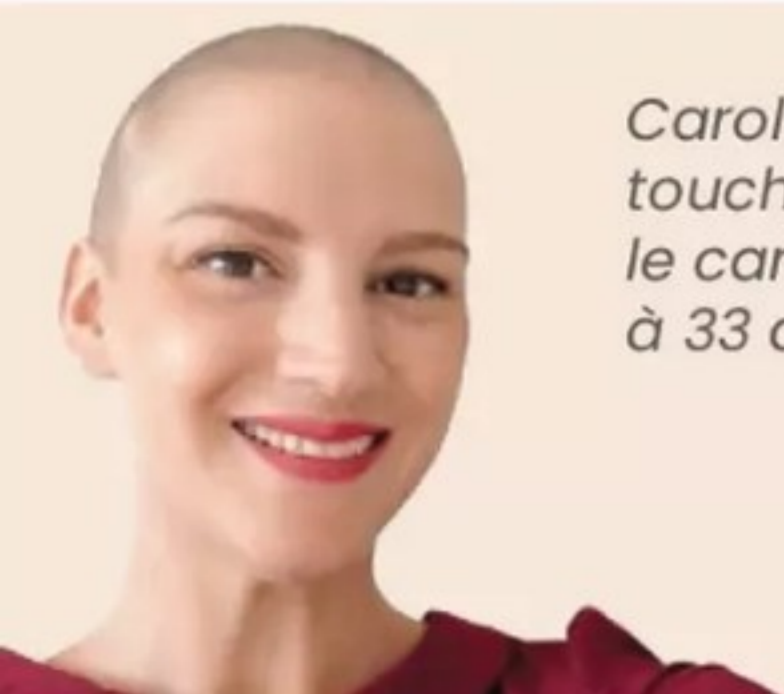
Baume relipidant XeraCalm A.D
Combat la sécheresse et calme les démangeaisons dues aux traitements médicamenteux.



Soin Solaire SunsiMed KA
Protège les peaux à risque du soleil.



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



Carole,
touchée par
le cancer
à 33 ans.

On est compris par des personnes
qui vivent la même chose que nous,
on est soutenus, bien conseillés.

MIEUX VIVRE
LE CANCER



Un groupe
facebook de
partage et
d'entraide.

Rejoignez-
nous !

Depuis 2017, AVÈNE soutient l'association **Tout le monde contre le cancer** qui a imaginé l'Échappée rose, le premier institut de bien-être itinérant à l'hôpital. Pour faire un don, rendez-vous sur : toutlemondecontrelcancer.com/nous-soutenir/faire-un-don/.



**Eau Thermale Avène,
la confiance d'une peau saine.**

*Eur J Cancer Care. 2017;e12735. **Eur J Cancer Care. 2017;e12735 - Étude observationnelle sur 88 patients. Prise en charge de la xérose induite par le traitement oncologique. Application de XeraCalm A.D baume pendant 28 jours - De Rauglaude G., Courdi A., Delabry-Chagrin F. et al. Annales de dermatologie (2008) hors série 1, 11-15.C. - Merial-Kieny, T. Nocera, S. Mery, Annales de dermatologie (2008) hors série 1, 11-15. ***Réparation épidermique.



Coup d'éclat

En misant sur le teint.

PAR DOMINIQUE ÉVÈQUE

ASSURER LA BASE



1. Sérum Huile Hybride, Futuredew, Glossier, 28 €.
2. Base de Maquillage Vitaminée, Bobbi Brown, 59 €.
3. SOS Primer Pink, Clarins, 36 €.
4. Base de Teint Éclat Hydratation 24h, Forever Glow Veil, Dior, 51 €.
5. Vital Skincare Complexion Drops, Westman Atelier, 72 €.



JOUER AVEC LE FEU

Ce fard à paupières liquide à intensité modulable s'estompe un peu, beaucoup, ou pas du tout, pour un résultat make-up transparent, genre voile de lumière, ou intense, façon color block. Psst: l'orange flamme cuivré embrase tous les regards. Eye Tint, Flame 26S, Armani Beauty, 35 €.

ATTIRER LES BAISERS

D'un côté, le stick taillé en pointe dessine et crayonne les lèvres sans épaisseur. De l'autre, le gloss se superpose ou s'utilise seul pour faire briller sans coller. Conseil: le beige universel matche avec toutes les peaux. Powerful Love, Duo Lip Color & Gloss, Brown Cuddles, Kiko, 12 €.

METTRE LE PAQUET

Si la maxi-brosse, en fibres bio-sourcées, est en forme de cône, c'est pour mieux accrocher les cils - les grands comme les petits. C'est aussi pour «dérouer» sans bavure la formule souple et propre, à base de cires naturelles qui va gagner à l'infini. Mascara Scandal Eyes Reloaded, Rimmel, 10 €.

PASSER À L'ORD'ÉTÉ

Ce fard glisse comme une caresse sur le visage et sur le corps. Pendant ce temps, les poussières dorées jouent avec le soleil, la lune ou les projecteurs et aimantent les regards... Positive Light Silky Touch Highlighter, Flaunt, Rare Beauty, chez Sephora, 29 €.

BRONZER SUR LE BITUME

Des huiles de marula et pépins de cassis pour renforcer la barrière cutanée, des extraits de cacao antioxydants pour la protéger et une formule hyper pigmentée à diluer goutte à goutte dans son soin visage ou corps... pour faire monter la couleur illico! Gouttes Soleil Antipollution, Drunk Elephant, chez Sephora, 38 €.

LAUNCHMETRICS, THIERRY LEGAY (13), DR.



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

CHEVEUX

REPÉRÉ SUR LES PODIUMS

Le look? «C'est la nature qui me rend belle!» La couleur? Patinée par le soleil.

Le wavy coiffé-décoiffé? Obtenu par le vent et les embruns, évidemment. Défilé Zimmermann printemps-été 2023.



KIT ÉCOLO

Une poudre à shaker avec de l'eau + un flacon-pompe en verre = un shampooing ultra-bio, rechargeable, à la formule irréprochable, mix de prébiotiques pour l'équilibre du cuir chevelu et d'actifs végétaux hydratants, from Brittany. Shampooing poudre à diluer, Maison Hädenn, 12 €.

Vague verte

PAR DOMINIQUE ÉVÈQUE

PILULE MIRACLE

Chaque gélule renferme une bombe de micronutriments: sélénium, vitamines, minéraux et biotine, l'actif qui fait les cheveux healthy glowy. Cheveux, Peau, Ongles, Richelet, 20 €.



PEACE & COOL

Ces barrettes, inspi 70's, sont clean: bande de cuir percée de deux trous et pique en bois, cuir en tannage végétal, sans agent chimique, fait main et upcyclé. La classe. Aline Schmitt leatherthings, alineschmitt.com, 30 € l'une.

ESSENTIEL

Les poils de sanglier prennent soin de la fibre, les picots souples stimulent le scalp, et le tuto en ligne sur le site nous apprend la beauté du geste pour transformer la routine du brossage en véritable soin. La Brosse Brilliance & Douceur, Hair Rituel by Sisley, 74 €.



L'ASTUCE DU COIFFEUR

Delphine Courteille utilise un lisseur séchant, deux en un vraiment génial pour un résultat rapide et pro.

Mode d'emploi :

1. Bras tendu, vaporiser un spray gainant, densifiant et hydratant en trois pressions (haut et côtés).
2. Sécher avec le lisseur en gardant un soupçon d'humidité.
3. Tracer une raie au milieu avec un peigne à queue, en prenant comme repère le bout du nez pour donner de la force au regard.
4. Enfin, toujours avec le même outil, lisser en accompagnant le mouvement vers le menton. Spray Structurant Volumateur, Delphine Courteille, delphinecourteille.com + Lisseur Séchant, Duet Style, GHD.

TOP CLEAN DES SÉRUMS



1

Sans Silicones Nutrition, Aroma Ker, 19 €.



2

Concentré Nutritive, Kérastase, 50 €.



3

Densifiant Anti-chute, Miyé, 35 €.



4

Hydratant et Apaisant, Sephora, 17 €.



5

Bb. Bond Building Repair Oil, Bumble and bumble, 48 €.

LAUNCHMETRICS, DR

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.

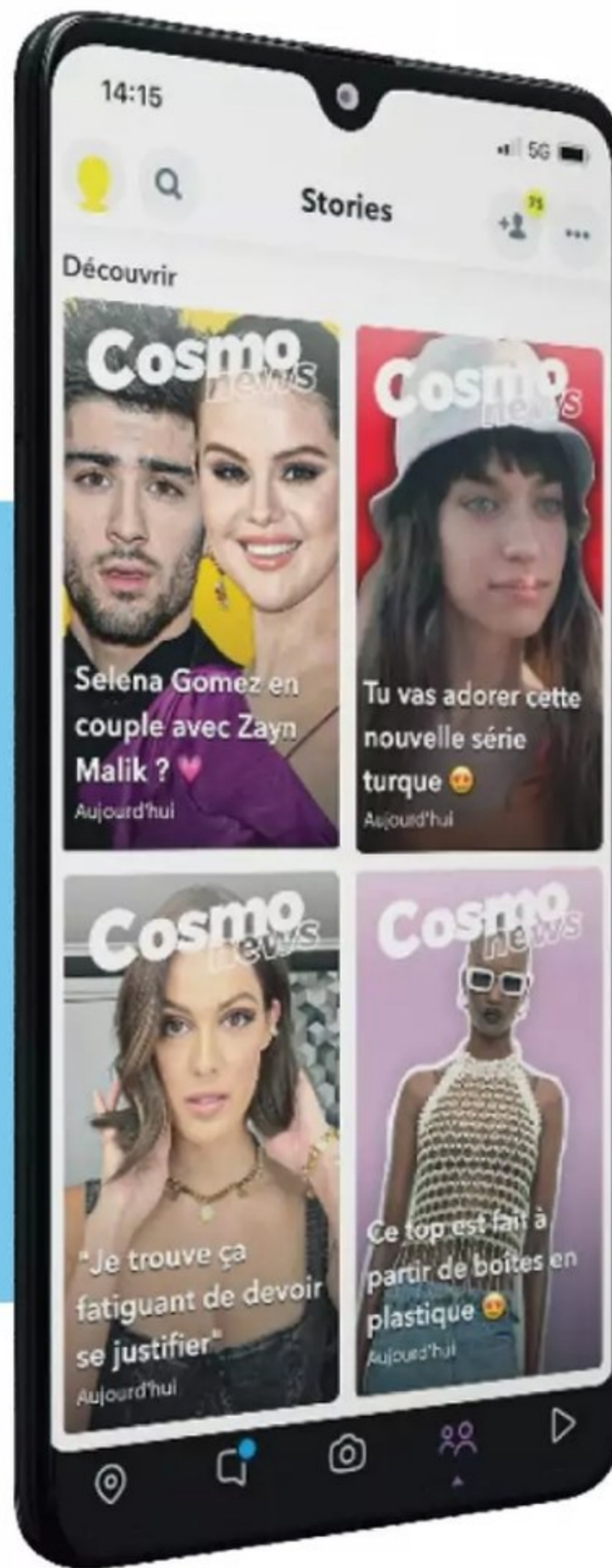
(1) Prix public conseillé de 9,90 €. La pharmacie/parapharmacie reste entièrement libre de sa politique tarifaire et peut toujours, à sa convenance, pratiquer des prix inférieurs ou supérieurs aux prix conseillés.

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

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

COSMOPOLITAN

sur **Snapchat**



NEWS
MODE
BEAUTÉ
CULTURE



NOTRE SHOW COSMO NEWS

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



Rejoignez Cosmo
sur Snap

LOVE ★ SEXE ★ SOCIÉTÉ ★ PSYCHO&CO

Cosmo mag

La nuit, tout est possible!

Rendez-vous après le coucher
du soleil pour se rencontrer
et découvrir sa part cachée.

PAR SOPHIE HÉNAFF ET CHLOÉ PLANCOULAINÉ

NUIT BLANCHE

Il y a la version de soi que l'on connaît par cœur, celle de 7 heures à 23 heures, qui grogne au réveil et chante du Britney après son premier café, qui fait des vanes dans l'open space et lance des insultes sur son vélo, qui réussit l'avocado toast comme personne et fait cramer les cookies comme personne aussi, qui sue devant un tableau Excel et qui excelle sur Canva, celle qu'on appelle selon l'heure et l'endroit ma chérie, madame, maman... Et puis

il y a l'autre, celle que l'on connaît moins et qui sort quand le soleil se couche. Parce que la nuit invite le désir, le mystère, l'inconnu et l'imprévu plus facilement que les spotlights du soleil, elle nous révèle une part de nous plus sauvage, plus sombre ou plus créative, plus câline ou plus solitaire... Insomniaque, fêtarde ou rêveuse, quelle que soit votre team, voici de quoi inspirer vos nuits. Et laisser infuser la magie jusque dans vos journées...

TEAM FÊTARDE

Mantra:

« Mardi, c'est le nouveau samedi. »

Objectif nocturne:
danser, briller, créer des souvenirs, et s'en souvenir.



UZI FREYJA

Vite, un pass!

Le tour de France de nos festoches préférés.

Aulnoye-Aymeries, du 21 au 23 juillet

On part en quête de trésors musicaux aux **Nuits secrètes**: entre deux plateaux investis par les plus grosses têtes d'affiche du moment, le festival organise des Parcours secrets: une balade dans des lieux atypiques où l'on tombe sur des artistes surprise. Clara Luciani ou November Ultra, nos préférées, ont joué le jeu les années précédentes.

On ne loupe pas... Angèle, Jain et Lomपाल.

Château Gonthier, du 25 au 27 août

On passe trois jours au château du **V and B Fest**: sa première édition l'année dernière a été un carton! On vous aura prévenues: ce festival, installé dans l'enceinte d'un magnifique château en Mayenne, va devenir un incontournable.

On ne loupe pas... Adé, Lujipeka, Damso et Pomme.

La Rochelle, du 12 au 16 juillet

On découvre les artistes de demain aux **Francofolies**: chaque année, le Chantier des Francos révèle au public les futures têtes d'affiche. On pourra dire qu'on était là aux débuts de la poétesse Lisa Ducasse ou de la bootysshakeuse Uzi Freyja.

On ne loupe pas... Chilla, November Ultra et Émilie Simon.

Lyon, jusqu'au 28 juillet

On profite d'une vue magique aux **Nuits de Fourvière**: on s'installe



IZIA

tout en haut de l'un des amphithéâtres romains les mieux conservés d'Europe pour écouter nos artistes préférés en live en regardant le soleil se coucher sur les toits de la ville.

On ne loupe pas... ALT-J, Sigur Rós, Isabelle Adjani (théâtre), Tamino.

Colmar, du 28 juillet au 6 août

On (s')enfile les plus belles robes à la **Foire aux vins d'Alsace** : dans une ambiance guinguette et familiale, on déguste un bon cru local sur les étals des producteurs en guise d'apéritif, puis on enchaîne avec un concert qui

mettra tout le monde d'accord.

On ne loupe pas... Izia, Louise Attaque, SCH.

Marseille, du 30 juin au 3 juillet

On danse face à la mer au festival Acontraluz : la crème de l'électro se donne rendez-vous chaque année dans la cité phocéenne. Un seul leitmotiv : bouger pendant deux nuits sur du bon (gros) son. Ça suffit à nous convaincre.

On ne loupe pas... Anfisa Letyago, LA superwoman de l'électro de cette édition.

MA NUIT LA PLUS BIZARRE

« Je suis en Inde avec un ami, près de Goa. On a 20 ans, on ne connaît pas la région, on ne parle pas l'hindi ni vraiment anglais, notre téléphone n'a pas de réseau, il est minuit et on marche à la recherche d'une plage que des amis français nous avaient recommandée sur le mode : "Tu verras, c'est magique, tu dois y aller." Dans un bar à Nantes, ça ressemblait à une bonne idée, mais ici il fait noir et je ne suis plus très sûre. Un jeune type nous aborde en nous faisant signe de le suivre, je ne saisis pas vraiment ce qu'il dit, il pourrait me demander l'heure ou me proposer un kidnapping que je comprendrais pareil. Mais j'entends "full moon party", alors on le suit. On entre dans une sorte de jungle, la lune n'éclaire qu'à travers les branchages, je commence à vraiment flipper et au moment où je m'apprête à faire marche arrière, le mec écarte un buisson et nous montre en contrebas une plage magnifique éclairée par des feux de camp avec des centaines de gens qui dansent devant des enceintes immenses. Soudain la musique me parvient et, avec elle, la certitude que je vais passer un des moments les plus incroyables de ma vie. » **Caroline, 31 ans**

Ça, je ne le fais pas de jour...

- ★ Porter des talons ET des paillettes.
- ★ Rire aux blagues de gens que je ne connais pas et que j'entends à peine.
- ★ Trouver confortable de s'asseoir sur des fauteuils pleins d'auréoles de bière.
- ★ Danser même sur des titres que je n'aime pas.
- ★ Picoler alors que je dois marcher avec des talons ET des paillettes.
- ★ Raconter ma vie à des gens qui parlent à quelqu'un d'autre.
- ★ Me demander si, vraiment, un Taser ça déformerait mes poches.

... et ça non plus :

- ★ Me prendre pour une artiste dès que j'écris trois lignes dans le silence de ma cuisine.
- ★ Me plaindre des voisins.
- ★ Mater un épisode que j'ai déjà vu parce que Netflix a enchaîné et que la télécommande est trop trop loin.
- ★ Boire des infusions.
- ★ Baisser le volume.

MA NUIT LA PLUS GÂCHÉE

« Je suis fan de Juliette Armanet. Fan, fan, fan. Mon billet pour Bercy, je le couve d'un œil amoureux depuis huit mois. J'ai tellement peur de rater ne serait-ce qu'une seconde d'ambiance qu'à 16 heures, je suis déjà avec mes potes dans le bar devant l'Accor Arena. Une petite bière, un petit rosé, un autre... Du monde commence à se pointer, on va faire la queue, on veut une belle place dans la fosse. On passe au stand paillettes pour se décorer les joues, c'est "le dernier jour du disco", on va brûler le feu ! Hop, une grande bière. Mes copines restent droites comme des I, mais moi, avec la foule, je trouve que ça tourne beaucoup. Je ne suis pas bien, pas bien du tout. Direction les toilettes, en panique, où je m'installe pour vomir et m'avachir en épave. Je n'ai émergé que dix minutes avant le rappel... » **Alexandra, 27 ans**

TEAM RÊVEUSE

Mantra:

« Ça plane pour moi. »

Objectif nocturne:
s'évader ou pioncer,
ou les deux
en même
temps.

Tuto « se souvenir de ses rêves »

Plus créatifs que toutes les séries Netflix, nos rêves regorgent d'idées qu'il serait dommage de laisser s'effacer. On suit ces sept conseils testés et approuvés pour ne pas perdre une miette de nos scénarios intérieurs.

Poser une intention avant de dormir:

« Cette nuit, je vais rêver et je vais m'en souvenir. »

Appuyer sur Snooze quand le réveil sonne:

Pas pour se rendormir, mais pour s'offrir cinq minutes, le temps de laisser remonter ses rêves. Le corps a une mémoire. En reprenant la position dans laquelle on a dormi, les rêves nous reviendront plus facilement.

MA NUIT LA PLUS ROMANTIQUE

« On était faits pour se rencontrer. Tous nos amis avaient tenté de nous présenter, mais on s'était ratés. Et là, dans ce bistrot du centre-ville, on s'aperçoit. Tiens, tu ne serais pas l'amie de machin, il m'a parlé de toi, etc., et réciproquement. On s'installe pour boire un café, il est 17 heures. On enchaîne sur l'apéro. Aucun de nous ne veut se lever, les portables sont retournés face contre table, le flux de la conversation tient à un rien, il ne faut pas briser le fil. Mais là, on a trop faim. Qui prendra le risque d'attirer l'attention sur l'heure? De donner l'occasion à l'autre de réagir par un "mince, faut que je rentre"? Alors on reste sur notre faim. Jusqu'à ce que le bistrot annonce la fermeture. Aussitôt, il me lance: "On va grignoter? Si tu as le temps." Oui, bien sûr, et depuis notre bistrot on se dirige vers le restaurant le plus proche. Ne pas casser l'élan. Après le resto, on enchaîne sur un pub affreux mais juste en face, puis un autre, puis un club ringard à souhait. On a fait la fermeture de tous les établissements d'Angers! Par une sorte d'accord tacite, on ne s'est pas embrassés, on ne s'est pas quittés, on était deux précautionneux penchés sur une bulle qu'il ne fallait pas éclater. On a fini à 8 heures du matin, en brunch improvisé chez des amis qu'on a réveillés pour se persuader que la fête continuait. À 9 heures, on est repartis chacun de notre côté, direction le boulot. On avait fait la nuit blanche. On s'est donné rendez-vous pour le soir même, dans le même café. » *Sylvia, 33 ans*

Fixer la dernière image de son rêve:

Quand on ouvre les yeux, on a souvent la dernière scène très présente en tête. On la fixe dans notre mémoire avec un maximum de détails, puis on déroule à l'envers le fil du rêve. On pourra toujours revenir à notre image si on se perd en route.

Faire défiler ses proches dans sa tête: Parents, amis, collègues, Brad Pitt... Il y a de grandes chances qu'on ait rêvé de l'un d'eux cette nuit, et si on fait apparaître leur visage dans notre esprit, le rêve associé reviendra en même temps.

Donner une forme à ses rêves: En mots, en dessin, en note audio ou autre, on les consigne dès le réveil, pour ne pas risquer de perdre les détails.

Rester attentive dans la journée: Un objet, une personne, un décor peuvent faire remonter le souvenir d'un rêve.

Passer à l'action: On appelle l'ami dont on a rêvé, on fait des recherches sur le pays visité cette nuit, on essaye le nouveau sport chelou auquel on assistait dans l'autre monde... On prépare ainsi son esprit à croire que les rêves peuvent devenir réalité. C'est le meilleur moyen pour que ça arrive!



On adopte un nouveau livre de chevet:

Le Rêve et ses symboles, de Marie Coupal, éd. de Mortagne, pour tout décrypter.

Top 3 des applis de nuit

Sleep Cycle: Elle analyse notre sommeil pour nous réveiller au meilleur moment (pas en plein coït onirique avec Colin Farrell par exemple). Elle enregistre en plus nos bavardages nocturnes, ronflements et autres sons qui nous font attaquer la journée par un fou rire avec notre chéri: « C'est toi ou moi qui ronfle comme ça? »

Star Walk 2: Pour occuper nos nuits blanches, rendez-vous sous les étoiles avec cette appli incontournable qui nous aidera à repérer la constellation d'Orion, Vénus ou la Grande Ourse.

SleepTips: Mise au point par des scientifiques, elle propose un questionnaire très complet ainsi que des outils précis pour analyser la qualité de notre sommeil et de notre mode de vie. À la clef: des conseils sur mesure pour retrouver un sommeil de bébé.

Menu spécial feu de camp

C'est fou tout ce qu'on peut faire avec du papier alu et des braises. Anne-Sophie Pic est notre deuxième nom.

Entrée: On glisse des oignons caramélisés, des tranches de poire et notre fromage préféré entre deux tranches de pain brioché, on entoure le tout d'alu et on laisse dorer sur les braises.

Plat: On farcit une pomme de terre avec du chèvre frais, du miel et des noix, on fait cuire le tout dans une papillote d'alu à même les braises et on déballe comme un cadeau.

Dessert: On incise une banane non épluchée, on glisse trois ou quatre carrés de chocolat à l'intérieur, on entoure d'alu et hop, sur les braises!

Bonus gourmand: Pour réussir l'indétrônable Chamallow grillé, on l'enfile sur une pique à barbecue, on laisse fondre près des flammes et on finit par un petit coup dans le feu pour le caraméliser, miam.

Encore + d'inspi...

Du petit déj à l'infusion du soir, en passant par des pizzas, des ragoûts et des marinades de fou, ces



75 recettes vont nous donner envie de renouer avec nos origines néandertaliennes. *La Cuisine du vrai campeur*,

de Marnie Hanel et Jen Stevenson, éd. Marabout, [fnac.com](https://www.fnac.com).

Le rendez-vous des lève-tôt

Tous les mardis à 6 h 20, Adrian Parfene nous offre une séance de méditation kundalini en live sur Insta, pour commencer la journée – ou finir la nuit – avec les meilleures énergies. Les plus motivées peuvent se faire le replay tous les matins de la semaine pour prolonger les effets... [@adrianparfene.yoga](https://www.instagram.com/adrianparfene.yoga)

TEAM INSOMNIAQUE

Mantra:

« Une tisane apaisante et au dodo. »

Objectif nocturne:
foutue pour foutue,
autant s'occuper!

1 sur 3

C'est la proportion de Français insatisfaits de leur sommeil.

La faute principalement aux écrans et à notre mode de vie pas toujours sain (coucou, kebabs et soirées Netflix).

Sondage Ifop 2022.

MA NUIT LA PLUS MÉDAILLÉE

« J'ai toujours été passionnée par les jeux Olympiques, mais cette année-là, ils se déroulent à Pékin, avec sept heures de décalage horaire, et je dois me réveiller au milieu de la nuit pour suivre l'épreuve de natation où une médaille française est possible. Il est 3 heures du matin, j'ai mon litre de café, et je suis là toute seule dans mon mini-salon à crier, me ronger les ongles, me lever, me rasseoir, jusqu'au mythique 100 mètres nage libre, où Alain Bernard décroche l'or olympique. Pour certains, ce sont les finales de 1998 et 2018 qu'ils n'oublieront jamais, moi, c'est cette nuit-là. » **Hédia, 29 ans**

EMMA BIRSKY



L'interview insomniaque d'Al.Hy

Elle a fait se retourner tous les sièges du jury *The Voice* avec un piano-voix. Aujourd'hui, elle nous retourne le cœur (dans le bon sens) avec son album *Une grande chose* et ses douze titres hypersensibles, écrits pour la plupart après minuit. **Bien dormi ?** « Je suis allée me coucher vers 1 heure du mat en me faisant croire que ça allait marcher. Encore raté ! »

Tu fais quoi la nuit ? « Je joue du piano au casque, je susurre les paroles, je fais des dessins – j'en ai glissé quelques-uns dans certains de mes vinyles – et j'écris... La poésie arrive toujours après une certaine heure, quand je sens que plus personne ne me surveille, même pas le soleil. Quand l'inspi n'est pas là, je peux aussi manger des tomates cerises en fin de vie ou partir dans un grand ménage compulsif ! Après ces nuits-là, je me connais mieux qu'après une séance de psy. »

Le titre *L'Oiseau de nuit* raconte ces moments... « Cette chanson, c'est un cadeau précieux de mon amoureux. J'ai su à la première écoute, sur son timide vocal WhatsApp, qu'elle serait sur l'album ! »

Tu as écrit *Berceuse*, la dernière chanson de l'album, une nuit d'insomnie...

« Oui, désespérée de ne pas dormir, je me suis mise au piano et elle m'est venue en dix minutes. Je me parle à moi-même et je crois que j'avais besoin de me dire tout ça, parce que depuis que cette chanson est sortie, je dors mieux. »

On la suit sur son Insta [@alhypheurite](https://www.instagram.com/alhypheurite)

Nous aussi, on veut créer la nuit !

« Croquis à l'aquarelle », « Bijoux tissés en perles » ou « Création de mobilier miniature »... [domestika.org](https://www.domestika.org) propose des milliers de formations créatives pour apprendre avec les meilleurs à petits prix. ■

PEUT-ON PÊCHER SANS BOIRE?

Telle est la question
qui hante mes jours
mais surtout mes nuits.

PAR MANON PIBOULEAU. PHOTO ARTHUR ELGORT.

Avant, je ne me posais pas la question et je n'en avais jamais fait un sujet de dissertation : « Est-il possible de choper sans boire ? Vous avez quatre heures ! » Avant, ça ne me regardait pas. Il faut dire qu'à partir du jeudi soir, je passais mes soirées au bar, un verre dans chaque main. Celui dans la main droite, c'était pour le boire. Celui dans la main gauche faisait office de joker : c'était pour le renverser. Une technique développée avec l'expérience, à force de systématiquement tout foutre par terre ou sur mes copines. Quand je dis « avant », je tiens à préciser que cela signifie « avant 30 ans ».

Aujourd'hui, je lève le pied et un peu moins le coude. J'ai un travail qui me prend beaucoup de temps, des amis qui se prennent beaucoup plus au sérieux, un corps qui encaisse beaucoup moins bien. Bref, étant en pleine possession de mes neurones, je réfléchis et fais le point : tous les mecs avec qui j'ai frotti-frotta, dans quelles circonstances les ai-je rencontrés ? L'évidence m'apparaît très clairement : la majeure partie de mes rencontres, je les ai faites avec trois verres dans le nez (sachant qu'un verre pour moi, c'est 50 cl). Oui mais... À présent que je suis sobre à 99 % du temps, quid de ma





vie amoureuse et sexuelle ? L'alcool est-il vraiment indispensable pour nous pousser dans les bras les uns des autres ?

L'ALCOOL POUR MIEUX EXPRIMER NOS ÉMOTIONS

J'imagine une expérience dans laquelle je prends la place du rat de laboratoire. Mettez-moi dans deux salles différentes. Dans la première, il est midi et je suis à jeun. Dans la seconde, il est minuit et je suis alcoolisée. À présent, faites entrer un inconnu et installez-

le face à moi. Cet inconnu me plaît beaucoup – en tout cas, physiquement. Évidemment, pour confirmer cette première impression, il va bien falloir lui parler. La première version de moi-même tamponne ses mains moites sur son jean. Elle ne sait pas trop comment se lancer, elle se sent carrément gênée. Elle a le regard fuyant et quand elle ose enfin ouvrir la bouche, elle dit des trucs bizarres. La version nocturne, elle, accueille joyeusement l'inconnu, hyper excitée. Elle pose plein de questions, l'ajoute direct sur Insta, lui propose de poursuivre la soirée ensemble et hop, elle le chope par le bras avant de claquer la porte. Fin de l'expérience et bilan :

jusqu'à présent, l'alcool était pour moi un booster de rencontre. Alicia Dorey, responsable éditoriale du *Figaro Vin*, et autrice du livre *À nos ivresses* (Flammarion), confirme les effets : « L'alcool entraîne un lâcher-prise et une certaine désinhibition. Cet état nous permet de nous exprimer plus facilement et fait ressortir le fond de sauce émotionnel du moment. On rit plus fort, on pleure plus facilement, on parle plus vite... L'ivresse nous permet aussi d'avoir une perception différente du temps et de vivre pleinement le moment présent, loin des pensées polluantes ou stressantes du quotidien. » En France, difficile d'y échapper. L'alcool coule à flots dans notre culture et dans les lieux qui nous rassemblent : concerts, bars et autres after-works... Sarah, 30 ans, plisse les yeux pour se souvenir et recontextualiser ses derniers dates : « En fait, à chaque rendez-vous, je propose systématiquement d'aller au bar. C'est l'endroit qui me semble le plus adapté pour une rencontre. Avant la première gorgée de bière, je sens bien qu'on fait comme on peut. On a du mal à soutenir le regard, on ne sait pas trop quoi faire de nos mains, on essaie de se trouver des points communs. Une fois qu'on a bu un verre ou deux, la séduction se met doucement en place et certains compliments commencent à nous échapper. À ce moment-là, je me sens le courage et l'envie de dire à l'autre "tu me plais". »

L'ALCOOL FAVORISE LE CONTACT

Si l'alcool nous aide à nous exprimer plus facilement par la parole, il libère également les corps. Romane, 33 ans, estime que le lâcher-prise est aussi physique : « Cette euphorie crée une certaine complicité entre les fêtards. Quand je suis un peu ivre, je me laisse porter par l'énergie et je danse avec le premier qui se prend les pieds dans mon jeu de jambes. Je suis cap de charmer du regard et je sais comment répondre quand une main glisse doucement dans le creux de mes reins. Je m'amuse et je profite, sans me poser de questions plombantes : "De quoi j'ai l'air?", "Que va-t-on penser de moi?", "T'es sûre de maîtriser le twerk avant de te lancer?". » Durant ces folles soirées, il lui est arrivé de rentrer accompagnée. « Là encore, je ressentais plus de confiance en moi, je me sentais à l'aise avec la personne mais aussi avec mon corps. Sans être pompette, il

« QUAND JE SUIS UN PEU IVRE, JE ME LAISSE PORTER PAR L'ÉNERGIE ET JE DANSE AVEC LE PREMIER QUI SE PREND LES PIEDS DANS MON JEU DE JAMBES. »

m'était difficile de tenter certaines positions ou d'oublier certains complexes. » Si l'alcool nous aide à nous mettre à nu, il permet aussi d'accepter plus facilement les défauts des autres. Selon Alicia Dorey, l'alcool nous rend indulgent : « Un menton proéminent nous paraîtra plus acceptable après quelques verres... » Au-delà d'un rapprochement physique, l'alcool en dit long sur notre personnalité. L'autrice poursuit son explication : « Dans un cadre plus intime, lors d'un premier rendez-vous au restaurant, on peut lire énormément de choses dans la façon dont l'autre choisit du vin ou dans sa façon de le consommer. Il existe autant d'interprétations que de personnes : choisir un vin de sa région d'origine ouvre la porte sur son intimité. Opter pour une bouteille très chère peut autant sous-entendre une grande générosité ou un manque de confiance en soi. » Finalement, au-delà même des sensations procurées par l'ivresse, l'alcool est une forme langage voire une attention qui peut charmer.

ALORS, PEUT-ON PÉCHO SANS BOIRE ?

Romane reconnaît un léger problème à sa consommation d'alcool : « C'est en rencontrant mon copain actuel que j'en ai pris conscience : je n'avais jamais fait l'amour sans avoir bu au moins un verre. Au début de notre relation, je me découvre différente au lit. À la fois coincée et maladroite. Je ne sais pas comment bouger et il s'est pris quelques coups de pied par inadvertance. » C'est bien pour ça qu'Alicia Dorey tire la sonnette d'alarme : « L'ivresse n'est pas censée palier un mal-être ou un manque de confiance en soi. Elle ne doit pas être utilisée comme remède à nos névroses ou à nos défaillances. S'il y a bien une limite à ne pas franchir, c'est celle-là. » À présent qu'elle a un point de comparaison, Romane est certaine de préférer faire l'amour avec les idées nettes : « En étant sobre, je suis moi à 100 %. L'alcool me donnait parfois l'impression de jouer un rôle. Je devenais une autre personne, une version plus trash qui ne me correspond pas. Aujourd'hui, j'y ai pris goût et j'accepte ma personnalité plutôt douce, pas hyper adepte des prises acrobatiques. Je profite de chaque sensation, je suis vraiment dans l'action, je garde tous mes souvenirs et je me sens en confiance pour de vraies bonnes raisons.

C'est une connexion profonde qui ne peut pas se faire en étant ivre. » Du côté de Sarah, qui rejoint ses rencards au bar : « Je n'envisage pas d'arrêter de boire, mais plutôt de modérer ma consommation. De me mettre une limite, histoire de rester moi-même, de ne pas raconter n'importe quoi. À cause de l'alcool, il m'est arrivé de me confier trop vite et de faire flipper la personne en face. Je préfère boire juste ce qu'il faut pour passer un bon moment, sans tomber dans l'excès. » Alicia Dorey est également de cet avis : « Nous vivons dans une société trop radicale où nous gardons le contrôle en permanence, où nous devons choisir entre tout ou rien, blanc ou noir, sobriété ou ivresse. Je ne pense pas que nous ayons plus de facilité ou de difficulté à vivre des histoires avec ou sans alcool. La seule différence est qu'un rapprochement prendra peut-être plus de temps. Nous devons nous faire confiance : chacun d'entre nous a un garde-fou intime qui nous empêche d'aller trop loin. Mais les sorties de route font aussi partie de notre humanité. Il faut donc se connaître assez pour connaître ses limites. » Cette question, nous nous la posons

«LES SORTIES DE ROUTE FONT AUSSI PARTIE DE NOTRE HUMANITÉ. IL FAUT DONC SE CONNAÎTRE ASSEZ POUR CONNAÎTRE SES LIMITES.»

au féminin, mais une rencontre amoureuse concerne également les hommes. Sommes-nous réellement sur un pied d'égalité en ce qui concerne le rapport avec l'alcool et l'image que nous renvoyons lors d'un date arrosé ? Of course, non. L'autrice explique : « Un homme n'aura jamais honte de boire : cela demeure un symbole de virilité. Par contre, il est encore commun d'entendre "Ce n'est pas beau, une femme qui boit". Le lendemain, nous, les femmes, éprouvons encore de la honte et souvent, dès le réveil, on pense à s'excuser de notre comportement par message "Pardon pour hier soir". » Pourtant, nous n'avons rien à nous reprocher et nous n'avons pas à nous justifier de notre consommation ou de notre sobriété. Chacune vit un début de relation comme elle l'entend, avec quelques verres de rosé... ou simplement des papillons dans le ventre. ■

Chez Mme Komachi,
les livres façonnent les vies.

**“Une lecture poétique qui ravira
tous les amoureux des livres.”**

Psychologies

J'AI
LU



EN POCHE

Mon mariage a duré quatre semaines

Après six ans de relation, Pauline dit « oui » pour toute la vie. Et ce jour-là, dans sa voix, personne n'entend que quelque chose cloche déjà.

PROPOS RECUEILLIS PAR CAMILLE ANSEAUME. ILLUSTRATION DELPHINE CAULY.

« J'ai l'impression que Thomas a toujours été dans mon paysage d'enfance. On habite le même quartier d'une jolie ville de province, on a des copains en commun, on est tous les deux issus d'une famille catholique et on se croise souvent, sans vraiment se connaître. En seconde, on se retrouve dans le même lycée. C'est là que se forme notre groupe de potes : on est une quinzaine d'inséparables, on sort, on va les uns chez les autres, c'est *Santa Barbara* dans nos cœurs et des petits couples se forment. Lui et moi, c'est sans ambiguïté pendant deux ans, mais l'été entre la première et la terminale, on se dit : "Pourquoi on ne se mettrait pas ensemble ?" C'est la première fois que je sors avec un mec, et le premier avec qui je fais l'amour. Les débuts sont très doux, très simples. Avec lui je suis en terrain familier : on se connaît depuis toujours, on a les mêmes amis, il y a quelque chose d'évident dans notre couple. En tout cas, c'est l'image qu'on nous renvoie. Et pour moi, à cette époque, ça compte beaucoup, le regard des autres. C'est comme si leur avis validait ma réussite amoureuse.

« Vous avez de la chance de vous être trouvés »

À force de l'entendre dans la bouche des autres, on finit par le croire. Pourtant, dans l'intimité, ça se corse. On a commencé tous les deux la fac de médecine. Je réussis très bien, et je donne des cours de maths à côté pour me faire un peu d'argent. De son côté, Thomas galère dans ses études, et aussi financièrement. Peu à peu, l'admiration qu'il avait pour moi se transforme en amertume, puis en mépris. J'ai l'impression que plus je m'épanouis, plus il s'éteint. Il a besoin de me rabaisser pour continuer à exister, et il le fait très bien... mais seulement quand on est seuls. Les disputes se multiplient, alors que pour notre entourage, on continue à être le couple parfait. Je rentre dans une sorte de déni : je n'en parle à personne, et je me surprends même à effacer les SMS après une dispute.

C'est ma façon de faire table rase, de continuer à "faire comme si". "Comme si" ça allait bien, "comme si" rien n'avait changé, "comme si" c'était une bonne idée d'emménager ensemble. Après tout, peut-être que ça calmera les choses ? On s'installe sous le même toit. Je ne suis pas heureuse mais je suis rassurée : j'ai déjà toutes les cartes de mon futur en main, je sais même dans quelle école iront nos enfants. Alors quatre ans après, en vacances avec nos parents, quand il me dit "Tiens, si on se mariait ?", je réponds "Pourquoi pas ?" On l'annonce dans la foulée à nos familles et à nos amis. Tout le monde est heureux sans être surpris : c'était la suite logique de notre couple de rêve, non ?

À couple de rêve, mariage de rêve

En un an de préparatifs, je décroche un lieu de princesse, un traiteur de princesse, une robe de princesse, et chaque soir je me prends la tête avec mon futur mari qui me rappelle à quel point je suis tout sauf une princesse. Quinze jours avant le mariage, je panique. Ce mensonge dans lequel je suis prise depuis des années, je n'arrive plus à le gérer. Je vais voir mes parents, et sans tout leur raconter je leur explique que je suis morte de trouille, que j'ai peur que ça ne soit pas le bon. Ils sont super, à l'écoute, bienveillants, je me reprends, allez, c'est sans doute le stress des préparatifs. Je sèche mes larmes, c'est parti pour le grand mensonge. Le grand mariage, pardon. Le jour J, on est au climax de l'image d'Épinal. Enfin je crois, puisque je n'ai presque aucun souvenir de cette journée. Mais sur les photos je suis belle, il est beau, et le décor est sublime. Parfois j'ai l'impression de ne pas avoir été là. Parfois j'ai l'impression que c'est lui qui n'y était pas. Ce jour-là, je me suis mariée à mes potes, à ma vie d'avant, et il se trouve juste qu'il en faisait partie. On n'a pas prévu de voyage de noces, mais quelques jours après le mariage, on part en vacances avec ma famille. L'ambiance entre nous est catastrophique. Pendant les deux premiers jours, on s'engueule



dans notre chambre d'hôtel, et toute la journée il m'envoie des SMS d'insultes, me pousse à bout. Je me contiens comme je peux, jusqu'à ce jour. Je suis avec mes sœurs dans la chambre, il se pointe, et une petite réflexion fait l'effet d'une étincelle.

J'explose

Je pète littéralement les plombs. Je hurle, je pleure. Il me dit de me calmer, c'est pire. Mes sœurs assistent à la scène, médusées. C'est moi qui passe pour la folle, clairement. Mais je m'en fous, parce que je sens que quelque chose d'essentiel est en train de se passer. Notre couple était une image qu'on projetait, et à partir de cette première engueulade publique, il n'y a plus d'image, et donc plus de couple. Je vais voir mes parents et je leur annonce que je vais divorcer. "Mais enfin, ça fait seulement un mois!" Non, ça fait six ans, six ans que je suis malheureuse comme les pierres. Je leur raconte tout. Leur étonnement est immense, leur soutien infailible. Il était prévu qu'ils repartent et nous laissent "en amoureux" quelques jours. La fin du séjour est horrible, et le retour encore plus. Je lui annonce que j'ai besoin d'"une pause", et je quitte

l'appartement conjugal pour m'installer chez mes parents. Il ne réagit pas comme un amoureux effondré, mais comme un mâle blessé : il colporte des fausses rumeurs auprès de nos amis communs, déchire mes livres préférés, tente de déclencher un accident de la route alors que je suis au volant...

On ne fait pas ça à quelqu'un qu'on aime

Il aimait ma famille, ce que je représentais, ce qu'on renvoyait, mais pas moi. Ça me saute aux yeux à ce moment-là : finalement notre plus grand point commun, c'est qu'on était dans le même mensonge. À l'annonce de la rupture, nos amis tombent des nues. Une copine m'avoue qu'elle m'en veut de lui avoir caché la vérité pendant toutes ces années. Mais dans ces situations, c'est à soi-même qu'on ment, avant de le faire aux autres. En rompant avec lui, j'ai rompu avec la « fille parfaite » que j'avais tant à cœur d'être. Ça a été radical, je n'ai plus jamais été dans l'image. Clairement,

ça aurait coûté moins cher de faire tout ça avant le mariage. Mais je crois que j'ai eu besoin d'en arriver là parce que dans ma vie toute tracée, la prochaine étape, c'était les enfants, et il était hors de question que je pousse le mensonge jusque-là. Le jour de la signature du divorce, j'ai 24 ans et je me dis que je signe la fin de ma vie sentimentale. Je pars vivre à Paris pour entamer un nouveau chapitre. Trois ans plus tard, je rencontre Sacha et deux ans après, je dis « Oui » devant le maire. Cette fois, je n'en ai rien à faire des préparatifs. Je veux juste de l'amour, et j'ai été plus que servie. Je me souviens de chaque instant, et je voudrais me remarier tous les jours avec lui. C'était mon premier mariage. Mon seul et unique "oui". Comme si l'autre n'avait jamais existé. C'est mon dernier déni. » ■

À ÉCOUTER

Au dernier moment, elles ont dit « Non » : l'excellent podcast *Les pieds sur terre* donne la parole à deux femmes qui se sont enfuies en courant juste avant le mariage. Pour écouter leur histoire, rendez-vous sur le site radiofrance.fr ou sur votre plateforme préférée de podcast, et tapez « Oui mais non ! » dans le moteur de recherche.

Multi-jobs

Ces filles ont trouvé leur équilibre

Elles cumulent deux, trois jobs ou plus...
Et elles n'en changeraient pour rien au monde.

PAR MATHILDE EFFOSSE

On les appelle des slasheuses : cet anglicisme fait référence à la barre oblique « / », qui suggère l'accumulation. Par exemple, un bar/tabac, techniquement, c'est un slasheur.

Sa définition est carrément dans le Larousse depuis 2020 : « Personne, généralement issue de la génération Y, qui exerce plusieurs emplois et/ou activités à la fois. » Et avec le développement du télétravail, de l'entreprenariat et de l'autoformation, les slasheurs sont de plus en plus nombreux : l'Insee en comptait près de 2,1 millions en France en 2020. Il n'y a pas si longtemps, la situation de celle qui avait plusieurs jobs pouvait être vue comme précaire – la fille en galère qui cumule les boulots pour arrondir ses fins de mois. Aujourd'hui, si ajouter quelques billets à sa tirelire n'est évidemment pas négligeable, la motivation première est de consacrer plus de temps à une passion, d'étoffer ses compétences, de casser la routine et d'être plus épanouie. Rencontre avec trois Cosmogirls qui se sont créé l'emploi du temps de leurs rêves.

IRIS, 35 ANS, ARCHITECTE / MUSICIENNE / GÉRANTE D'UN ESPACE ARTISTIQUE

Présente-nous tes jobs !

ARCHITECTE C'est mon job principal ! J'ai créé mon agence en auto-entreprise il y a sept ans, depuis je travaille sur des projets de rénovation d'appartements, de maisons, de boutiques, restaurants, et je designe aussi des meubles.

GÉRANTE D'UN ESPACE ARTISTIQUE

Étudiante, j'ai la chance de vivre en coloc dans un lieu incroyable, un semi-squat dans le 20^e à Paris, avec un espace libre de 80 m² qu'on transforme en lieu d'événements. Vivant juste au-dessus, je gère les résas pour des shootings, tournages, spectacles... Quand je déménage à Lyon après le confinement, je décide de continuer cette activité, dans un autre lieu magique : une vieille orangerie héritée de ma famille.

MUSICIENNE La musique, c'est ma passion depuis toujours. Avec mon mec, on a monté notre groupe il y a dix ans. C'est de la musique mélancolique, onirique, planante... Moi, je compose, j'écris et je chante ; lui s'oc-

cupe des arrangements et de la production. On rêve d'entendre un jour l'une de nos chansons sur un film ou une pub.

Comment tu t'organises ? Chaque début de semaine, je prépare mon planning avec un code couleur pour chaque activité : c'est très méthodique mais aussi ludique. Je note tout – le moindre appel, rendez-vous perso ou même les dix minutes de méditation –, et j'organise mes journées en fonction : je peux bosser sur un projet d'archi pendant cinq jours non-stop ou bien quelques heures par jour, caler une session musique en fin de semaine et une visite de l'espace artistique entre 14 heures et 15 heures. Il faut aussi accepter de bosser le week-end de temps en temps quand ça déborde ! Mais depuis que je suis maman d'une petite fille, mon quatrième job, je m'octroie aussi des pauses et je ferme la boutique tout le mois d'août.

Pourquoi plusieurs jobs ? Ce sont des passions et j'ai besoin d'en nourrir plusieurs en même temps pour me sentir épanouie. Je vois la vie comme un grand terrain de jeu et je ne pourrais clairement pas me cantonner à une seule activité. La notion de travail et de responsabilité est tout de même bien présente, avec des moments moins fun comme le chiffrage ou les factures... mais le fait d'avoir plusieurs casquettes me libère et me donne de la motivation.

Chiffres

65 % des salariés français pensent qu'exercer plusieurs activités deviendra la norme d'ici dix ans.

Près de **60 %** des femmes rêvent de reconversion.

La raison numéro 1 : l'insatisfaction. **27 %** ont le sentiment d'avoir fait le tour de leur poste.

La raison numéro 2 : la souffrance au travail. **1 femme sur 2** déclare faire face à une situation d'épuisement professionnel, évoque une charge trop importante et dit évoluer dans une ambiance nocive.

Source : Ifop pour Garance&Moi, 2022.



Des conseils à une future slasheuse ?

La flexibilité : il faut accepter qu'une activité prenne plus de place à un moment donné... On ne peut pas donner la même énergie à tous les projets en même temps. Y aller doucement aussi : commencer par une activité, puis ouvrir à d'autres choses selon les opportunités, les envies. Enfin, déculpabiliser : ce n'est pas parce qu'on exerce plusieurs activités qu'on bâcle les choses. Au contraire, ça veut dire qu'on a plein de dons à partager !

On la suit sur Insta : @irisjacquard pour l'archi et @orfilab pour la musique

Des podcasts à écouter

Slasheuse le podcast, Du beurre dans les épinards

Des livres à lire

Profession slasheur : Cumuler les jobs, un métier d'avenir, de Marielle Barbe, éd. Marabout.

Je suis une slasheuse, de Claire Sanchez, éd. Dunod.

ZOÉ, 36 ANS, PRÉSENTATRICE TÉLÉ / COMMUNITY MANAGER / MÉDIUM-ÉNERGÉTICIENNE

Présente-nous tes jobs !

COMMUNITY MANAGER EN

FREE-LANCE À la base, je suis esthéticienne, puis je bosse dans la vente... Mais très vite, je tourne comme un lion en cage. Quand je découvre le community management, c'est la révélation. Je repasse un BTS de web design et je lance mes réseaux sociaux – passionnée par la littérature, au début, je n'y parle que de livres ! Aujourd'hui, en plus de mon Insta, je gère l'administratif et la planification de réseaux sociaux pour d'autres entreprises.

MÉDIUM-ÉNERGÉTICIENNE C'est de famille. Ce don se révèle lorsque j'ai 6 ans – j'ai du mal à le comprendre et à l'accepter au début, mais après pas mal d'expériences qui sortent de l'ordinaire, je décide enfin de le mettre au service des autres. Depuis 2020, je propose des soins énergétiques et des consultations de voyance, j'accompagne aussi des thérapeutes pour les aider à trouver l'équilibre et à partager leur don de la manière la plus juste et rationnelle possible.

CHRONIQUEUSE CULTURE À

FRANCE 3 En 2021, Ariane Brodier me repère sur les réseaux. Elle a sa propre émission sur France 3 Mont-

pellier... et elle me propose d'y animer la chronique littéraire. Évidemment, je fonce ! J'adore la télé, et sur le plateau je me sens à ma place.

Pourquoi plusieurs jobs ? J'adore cette liberté d'être ma propre boss. J'organise mon emploi du temps sans devoir rendre de comptes à personne. J'écoute mon rythme, je ne fais jamais la même chose... C'est top.

Comment tu t'organises ? Pour rester bien concentrée sur chaque taf, je dédie une semaine entière à un seul d'entre eux : si la première je ne fais que du community management, la suivante sera consacrée aux consultations en énergétique, celle d'après aux préparations de mes chroniques avant le tournage mensuel... J'essaye de diriger mon énergie sur une chose à la fois pour ne pas la disperser, je suis beaucoup plus efficace comme ça ! Salariée, j'étais dans un état de stress permanent en rentrant du boulot. Maintenant, mon agenda me permet de récupérer mon fils plus tôt le soir, de débrancher le week-end et je me sens libre de prendre un jour off en milieu de semaine ou de dormir vingt minutes entre midi et deux si je suis crevée...



VICTORIA, 36 ANS, STYLISTE / FLEURISTE

Présente-nous tes jobs !

STYLISTE PHOTO / DIRECTRICE ARTISTIQUE FREE-LANCE DEPUIS

HUIT ANS Mon premier job a déjà un slash dans le titre ! Pour résumer, je fais du stylisme photo pour l'industrie musicale et la mode. J'accompagne des artistes : je choisis les tenues des musiciens pour des photos de presse, des looks pour des concerts et des clips vidéo... Pareil pour les shootings mode où j'habille les mannequins.

FLEURISTE Je me forme à l'école des fleuristes de Paris, puis je continue à me faire la main lors de workshops auprès de fleuristes de renom. Aujourd'hui, je suis free lance et on m'appelle pour fleurir des dîners, des mariages, des événements de marques... C'est physique, tu soulèves souvent des choses lourdes, il faut gérer le stress dans l'événementiel. Mais le résultat et l'émotion créés par les fleurs valent tous les efforts.

Pourquoi plusieurs jobs ? À 30 ans, je frôle la mort lors d'un accident de moto. Pendant ma convalescence, je réfléchis au sens de ma vie. J'ai soudain besoin de ralentir, de mettre plus de profondeur dans ce que je fais. Je veux travailler davantage avec les artistes, moins pour la pub, et j'ai envie de développer un projet connecté à la nature, en relation avec la terre et une matière éphémère et

vivante. Ma grand-mère était marchande d'étoffes et décoratrice, on a grandi dans un univers avec beaucoup de sensibilité, de goût pour les objets, les textures, pour la culture vintage... Ces madeleines de Proust se réactivent à ce moment-là, et me montrent la direction vers le métier de fleuriste. Le fait de jongler entre plusieurs jobs m'apporte un souffle nouveau, et la liberté de pouvoir m'exprimer de plusieurs façons.

Comment tu t'organises ? J'accorde mon rythme au fil des opportunités qui se présentent – je n'ai jamais de planning précis. Un jour on m'appelle pour un projet de stylisme en musique, la semaine suivante on va me débaucher pour les fleurs... Quand je travaille trop longtemps sous une casquette, l'autre me manque. Ce sont des pratiques pas si éloignées finalement : dans les deux domaines, je communique la beauté et sublime le réel, je crée des espaces de poésie tout en défendant une vision esthétique. Depuis dix ans, j'ai souvent privilégié le boulot à une vie amoureuse épanouissante, mais j'arrive à un moment où mes priorités ont évolué, alors je m'organise pour avoir plus de temps pour ma vie sociale et personnelle.

Des conseils à une future slasheuse ? Ne pas lâcher son premier job tout de suite : il faut bien préparer le changement de carrière. Et tester avant, sinon on risque d'idéaliser un métier qu'on ne connaît pas vraiment et le regretter. Je suis souvent contactée sur Insta par des filles qui veulent se reconverter – mon univers fait rêver –, mais ça fait dix ans que je bosse dans le milieu de l'image, c'est le fruit d'années de travail. Il faut beaucoup de courage et être passionnée, ne pas avoir peur des horaires à rallonge. Ni des moments où les missions ne tombent pas. Mais rien n'est impossible : si on le veut vraiment, il ne faut rien lâcher et plonger dans l'inconnu.

On la suit sur Insta :
@victoria.rastello ■

Des conseils à une future slasheuse ?

Miser sur les réseaux sociaux comme outil efficace de développement. À condition de garder un peu de recul pour ne pas tomber dans le piège de la comparaison et du syndrome de l'imposteur. On peut avoir la sensation sur les réseaux que quelqu'un a déjà fait ce qu'on voulait proposer, mais il y a de la place pour tout le monde, chacun a sa propre identité. Avec une vraie stratégie et beaucoup de boulot, ça paye : sans Instagram, je ne serais qu'une passionnée de littérature qui lit dans son canapé.

On la suit sur Insta : @zoe.pataki_off pour la littérature, @zoe.spiritualite.eclairée pour l'énergétique

Point loi

Attention, avant de devenir slasheuse, on se renseigne ! Le cumul d'emplois est autorisé à plusieurs conditions :

On ne travaille pas plus de 48 heures par semaine et 10 heures par jour.

Si on est salariée à temps plein (35 heures) on a le droit de travailler 13 heures de plus sur un autre job salarié. Toutefois, cette limite ne s'applique pas au travail non salarié (bénévolat, autoentreprise).

On n'a aucune obligation de prévenir notre employeur de notre cumul de postes, mais il est en droit de nous demander de justi-

fier les heures passées sur nos autres jobs, parce qu'il est responsable de notre temps de travail.

Travailler en même temps dans des entreprises concurrentes peut être illégal, il faut vérifier dans notre contrat qu'on n'est pas soumise à une clause d'exclusivité.

Pendant nos congés payés, on n'a pas le droit de travailler pour un autre employeur.



Transformez votre routine en une véritable **partie de plaisir.**

Avec Thermomix®, ne faites pas que cuisiner...
Créez votre effet « wahou ! » chaque jour.

thermomix
VORWERK

Rendez-vous sur thermomix.fr



FAIRE L'AMOUR SANS PENETRATION

Chéri, je nous lance un défi: ce soir pas de zizi, enfin si...

PAR LAURE ROGER-MALEK

Parce que ce soir à 21 h 08 on ovule, et qu'on n'a pas envie d'avoir un bébé Scorpion ascendant Balance. Parce que c'est code rouge et qu'on a déjà des visiteurs là-dedans. Parce qu'on a envie de vivre autre chose que roulage-de-pelle-pénétration-orgasme-épisode-de-Formula-1. Parce qu'après tout, on mange bien du pain sans gluten et du chili sin carne... Allez, on se lance.

On se sextote

Tu te rappelles quand le dernier truc qu'on a coécrit tous les deux c'était une liste de courses avec marqué: «Doliprane, spray WC et Nocciolata»? De quoi baisser les yeux quand on se regarde dans le miroir, nous qui pensions être des tigresses indomptables de la passion en plus de futurs prix Nobel de littérature. Si on veut marquer l'histoire, au moins la nôtre, on coécrit ensemble le moment le plus hot et le plus sexy de tout l'après, depuis nos téléphones. On se chauffe par SMS, on se raconte où est-ce qu'on se touche, comment, avec quoi, on se cache dans les toilettes pendant le brainstorming pour s'envoyer des nues, on fait des rimes en «ite» et en «atte», on trouve des jeux de mots qui transpirent le désir, jusqu'à ce que ça monte entre nos jambes et qu'on n'en puisse plus, et on s'envoie même des émojis orgasme, oui, celui avec les gouttes, et des photos jouissance ou des textos éjaculation tout en majuscules. On va renouer avec cette énergie du début, où on attendait chacun de ses messages comme un Uber Eats de 23 h 47.

On lui écrit: «Je pense à toi, je le sens dans ma culotte.»

En pratique: On met le retardateur sur notre appareil photo en mode selfie.

On réveille nos cinq sens

Tu te rappelles quand tu adorais ton pyjama en pilou pilou, il y a deux minutes? C'est cool de l'avoir enlevé, pour se livrer à un autre jeu sensoriel, celui des ivresses du toucher. Liquide, solide, vaporeux, avec les dents, avec la langue, avec une plume, avec les ongles, avec le dos de la main, avec du froid, du chaud, du souple, du dur, du mou, du ferme... C'est encore plus fort si on ferme les yeux, les oreilles, la bouche, si on devient sa peau tout entière. Soit en savourant ses textures à lui, soit en lui faisant goûter toutes les variations possibles de nos étoffes extraordinaires. Puis on passe à la vue. On se remplit de la nudité de l'autre, dans la lumière du jour ou au crépuscule, on se regarde bouger, sourire, se caresser. Ensuite, l'ouïe. On s'écoute. Respirer d'abord, puis on se parle, tout bas, près de l'oreille, comme une confidence. Puis l'odorat. On se renifle, notre sens le plus primitif et le plus animal... Enfin on se goûte, partout où c'est savoureux. Qui aurait cru que notre sensorialité était à ce point inflammable?

On lui dit: «Je veux qu'on se mette sens dessus dessous.»

En pratique: On bloque du temps pour ça, on médite avant, ou bien on fait du sport, un voyage chamanique, un sudoku niveau 147, bref, on se rend disponible à notre corps et à ses chuchotements.

On se masse

Tu te rappelles quand on avait les cheveux un peu en bataille, et un glow naturel de meuf qui vient de réussir instantanément toute sa vie? Eh bien c'est parce qu'on venait de se faire tripoter pendant une heure par le shiatsu masseur, principalement les omoplates. Aaah ouiii,

rhaaa, ooh... Une bonne pression au bon endroit, ça a le don de nous envoyer dans des contrées pour lesquelles on ne pensait même pas avoir un passeport valide. Ce soir, on remet ça à domicile. On retire du paysage tout ce qui nous stresse : vaisselle sale, téléphones qui sonnent, hamster qui demande sa pâtée. On met de la musique, on allume des bougies qui sentent le fruit de la passion, on se tartine le corps avec une huile de massage au CBD, on monte le chauffage à la bonne température, c'est-à-dire 27 °C, puis on communique pour savoir si l'autre préfère une pression plutôt plume d'ange ou camion-benne sur les épaules.

On lui dit : « Chéri, ce soir, c'est happy ending. »

En pratique : L'effleurage, le pétrissage, le tartinage, on suit son inspiration pour les mouvements, et on reste à l'écoute pour faire la différence entre un cri qui dit « ouiii » et un cri qui dit « aïe ».

On explore (toutes) les zones érogènes

Tu te rappelles en CM2, quand ça nous mettait en émoi que Gabin ait touché notre tee-shirt avec son coude ? Et nous d'abord, ça fait combien de temps qu'on le boude, notre coude ? Est-ce qu'on va attendre de le cogner contre une étagère et qu'il nous fasse des fourmis jusqu'à l'oreille pour entendre que, lui aussi, il a le droit au plaisir ? Spoiler alert : le vagin n'est innervé que sur 1/4 de sa surface. Alors que derrière les genoux, l'intérieur des cuisses, les trois centimètres carrés derrière l'oreille, ça vaut le coup aussi. Sans oublier le genre de petit creux entre le ventre et la hanche quand il pose sa bouche dessus.

On lui dit : « Chéri, ce soir j'ai envie de sentir que tu me frôles, que tu longes mon corps comme une nouvelle frontière, puis que tu inspectes mes terrains encore vierges, que tu inventories tous mes coins sauvages. »

En pratique : On s'effleure, on se caresse avec nos bouches, nos doigts, nos cheveux, nos cils... On surfe de frisson en frisson, avec la chair de poule pour seul GPS.

On joue à frotti-frotta

Tu te rappelles que notre premier orgasme, c'était avec un jean 501 ? Il était beau, délavé, bleu. Dessous il y avait l'objet de toute notre attention mais ça c'était pour plus tard, et on se frottait l'un à l'autre avec nos jeans, et le coton mélangé à nos plis de culotte, ça appuyait exactement là où il fallait quand il fallait, et on s'est vu décoller pour le septième ciel même pas nue. L'avantage du « dry humping » comme disent les Américains (« baise sèche » en VF, c'est moins hot), c'est qu'on peut le pratiquer au cinéma, en balade, sur le télésiège... On se frotte l'un à l'autre comme si on était nus. Pourquoi c'est si bon ? Parce que c'est le festin clitoridien. On a le meilleur des deux mondes. Le meilleur de la masturbation, parce qu'on a le contrôle total sur ce qu'il se passe entre les

couches de mérinos, et le meilleur du sexe à deux, avec l'intimité et l'excitation liées au face-à-face érotique.

On lui dit : « Chéri, n'enlève pas ton jean. »

En pratique : On fait le serpent. Il y en a un qui se met sur le ventre et se frotte au matelas, et l'autre chevauche les fesses et les cuisses de son partenaire.

On se caresse mutuellement

Tu te rappelles quand on est allée à un cours de poterie et qu'on a monté des quilles en argile qu'on a transformées en bol en trouvant ça hyper sensuel ? Jackpot, parce que celui qui nous intéresse possède un genre de quille chaude et douce qui n'attend que nous pour changer de forme et se transformer non pas en bol mais en fusée, direction les étoiles. « Chéri, viens t'asseoir en face de moi, je vais te montrer ce que j'ai appris en cours de céramique. » Comme tous les trucs faits main, une érection obéit à des techniques ancestrales : on s'empare, on saisit fermement, on caresse, on serre, on relâche, on pousse, on tire. Bref on modèle et on sculpte son bonheur dans la matière de notre désir. Puis on inverse les rôles, et s'il n'est pas très à l'aise en poterie, on lui offre une image pour l'inspirer aussi.

On lui dit : « Tu vois quand tu joues à Candy Crush et que petit à petit la chute des bonbons s'accélère et que tu tapes de plus en plus vite ? 3, 2, 1, play ! »

NOS TOP POSITIONS SANS PÉNÉTRATION

SOUS LA DOUCHE

Il y a un état d'urgence qu'on ne retrouve pas sur le matelas. Et quelque chose de naturellement sexy dans cette cascade d'eau qui coule sur le dos de notre partenaire pendant qu'on le masturbe. Puis on le colle contre le mur et on lui frotte le savon un peu partout. On se penche, on laisse le jet d'eau faire le travail.

SUR L'ACCOUDOIR

Notre canapé n'a rien vu venir : on l'enfourche, on le chevauche, on se déhanche sur lui pendant que chéri regarde. On le fait. On ne se pose pas de questions, parce que si on y pense trop on va se demander si on n'est pas ridicule et meublophile et si on sera bientôt interdite de sortie chez Ikea. On chevauche cet accoudoir, et que ça saute !

DEVANT LE MIROIR

On s'assoit tous les deux devant un miroir, puis on s'aventure, en même temps qu'on se regarde l'un l'autre. On explore le pubis, les lèvres, le gland, le prépuce, l'intérieur des cuisses, éventuellement avec un vibro. Et surtout, on se trouve beaux.



En pratique : Se masturber en se regardant dans les yeux, c'est comme dompter des tigres en marchant sur des braises. On s'apprivoise avec nos mains, le temps ralentit, chaque geste compte, pas de mouvement brusque, on garde le contact visuel, on se rassure, on se flatte l'échine, et hop le tigre se cabre. En option : une huile de massage.

On invite des toys sous la couette

Tu te rappelles quand on faisait de l'œil à notre téléphone en mode vibreur ? Non, et nous non plus, ah ! ah !... N'empêche que ce soir, on voit les choses sous un autre angle au moment de déballer notre commande de jouets malicieux, dont on va trouver le mode de fonctionnement à deux. Dans la famille des joujoux sans péné, les options sont variées : en forme de fleur, de galet, de canard, de langue, de sexe... Les modes sont plus ou moins intenses, de 1 comme un ronronnement de chaton, à 128 comme un cri quand on a reconnu Rihanna dans la rue, mais tous ont un point commun : ils vibrent, ils tremblent, ils aspirent, et nous on frémit. Il y en a même des connectés, pour que ce soit l'autre qui nous fasse pâlir et rougir à sa guise.

On lui dit : « Chéri, le Père Noël est passé. Toi, tu contrôles la vitesse sur l'iPhone, et moi je réponds quand tu m'appelles. »

En pratique : Oui, oui, il faut le mettre entre ses jambes.

On s'essaye au tantrisme

Tu te rappelles, bien avant notre naissance, quand on fusionnait encore avec l'univers ? C'était chouette, hein ? Eh bien, c'est l'idée du tantrisme. À travers toi, à travers moi, à travers nous, le sexe nous connecte à un monde supérieur – non, pas le métavers –, on se fait l'amour avec nos énergies. Le tantrisme nous vient d'Inde, il y a plus de 5 000 ans. En sanskrit, tantra veut dire « tisser ensemble ». Le sexe tantrique permettrait donc de tisser le physique avec le spirituel. Intimité, sensualité et pleine conscience, les ingrédients pour atteindre des mondes cosmiques. Le but n'est pas d'atteindre l'orgasme, c'est plutôt de ressentir une connexion unique à son partenaire, à la fois intense et éclairée. On observe la respiration, les sons, les mouvements, pour activer l'énergie sexuelle sacrée en nous. Oh, oh ! non, on ne s'endort pas ! On se connecte à un autre niveau. Pas besoin de pénétration pour pénétrer un autre monde.

On lui dit : « Jack, je vole. »

En pratique : On médite, on se relaxe. On prend un moment pour pacifier le monde en nous et autour de nous. On respire profondément, de plus en plus profondément, jusqu'à ce qu'on sente la respiration dans nos organes sexuels. On synchronise nos respirations. On se regarde dans les yeux. On bouge lentement en maintenant le contact visuel. On reste dans le moment présent. On savoure chaque sensation et chaque tartine de Nocciolata*. ■

*Non, cet article ne contient pas de placement de produit.

EFFICACITÉ, SÉCURITÉ, PLAISIR ! OZALYS, VOTRE ALLIÉE POUR LA VIE

Engagée pour la **santé des femmes**, Ozalys est une marque dermocosmétique de haute conception 100% française.

Une charte de formulation innovante sans ingrédients photosensibilisants, phtalates, plastifiants, métaux lourds. Pensée pour la sensibilité hormonale des femmes - **sans ingrédients interagissant avec le système endocrinien** - Ozalys est récompensée par **8 prix d'excellence**.

● Pharmacies & partenaires agréés.

Découvrez notre gamme, boutique en ligne sur ozalys.com



PRENEZ SOIN DE VOTRE BÉBÉ AVEC MITOSYL CHANGE

Mitosyl Change vous accompagne **au quotidien pour protéger** les fesses de bébé **dès la naissance** grâce à sa triple action : la **pommade protectrice prévient** les rougeurs du siège, **protège** des désagréments causés par la couche et **répare** la peau. **NOUVELLE FORMULE** avec une odeur agréable, à base d'oxyde de zinc et d'huile de foie de morue.

● Cosmétique, disponible en pharmacies et parapharmacies.

Pour toute information complémentaire, se référer à l'étiquetage.

GTIN 3664798026771. www.eglabo.fr

DN559-12/2021

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).

**Étude 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.

Quel look pour

Dans notre fashion boule de cristal,



CASQUETTE
Courrèges,
aux Galeries
Lafayette,
250 €.



TEE-SHIRT Ami,
sur Lulli sur la toile, 130 €.



SHORT
en jean, Vanessa
Bruno, 175 €.

Bélier

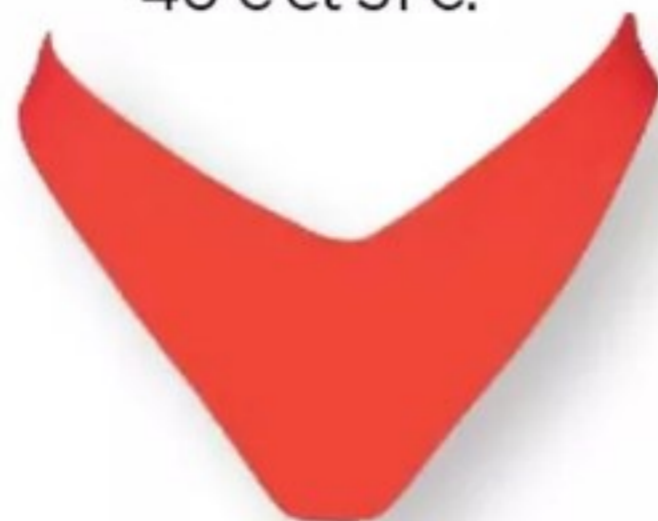
Énergique, sportive et intrépide, vous foncez droite dans vos baskets, prête à abattre tous les obstacles : fendre la foule qui vous sépare du premier rang en festival, planter votre drapeau en haut d'un GR ou survivre à la vague de 2 mètres qui déferle sur votre planche de surf.



FERRARI



MAILLOT
Banana Moon,
46 € et 31 €.



BASKETS
Air Max Nike,
chez Courir,
160 €.



SOLAIRES
Oakley, 150 €.



SAC de
sport,
Superdry,
60 €.

Taureau

Bucolique, fleurie et sensuelle, vous flânez sur les marchés locaux et profitez des rayons de soleil jusqu'à la dernière minute en picorant des tomates cerise et en dégustant un bon rosé. Vous avez trois objectifs : le kif, le kif, le kif.



CHAPEAU
Barts, 60 €.

B.O.
Mango,
20 €.



ROBE en jean,
Ganni, 425 €.



CEINTURE
Dockers,
60 €.

SAC
Parfois,
40 €.



MAILLOT en coton
lurex, Rose Carmine,
340 €.

SABOTS en
cuir, Sabot
YouYou,
185 €.



DRIES VAN NOTEN

LAUNCHMETRICS, DR

mon signe ?

on vous voit comme ça... PAR SOPHIE BILLAUD



MAILLOT Undiz,
10 € et 17 €.



CHEMISE
Sandro, 245 €.



JUPE
Sandro,
165 €.

B.O. en argent rhodié 925
et zirconiums, Ti Sento, 129 €.



MULES en cuir, crochet
et strass, Inuikii, 220 €.



SOLAIRES Thomas Sabo, 229 €.



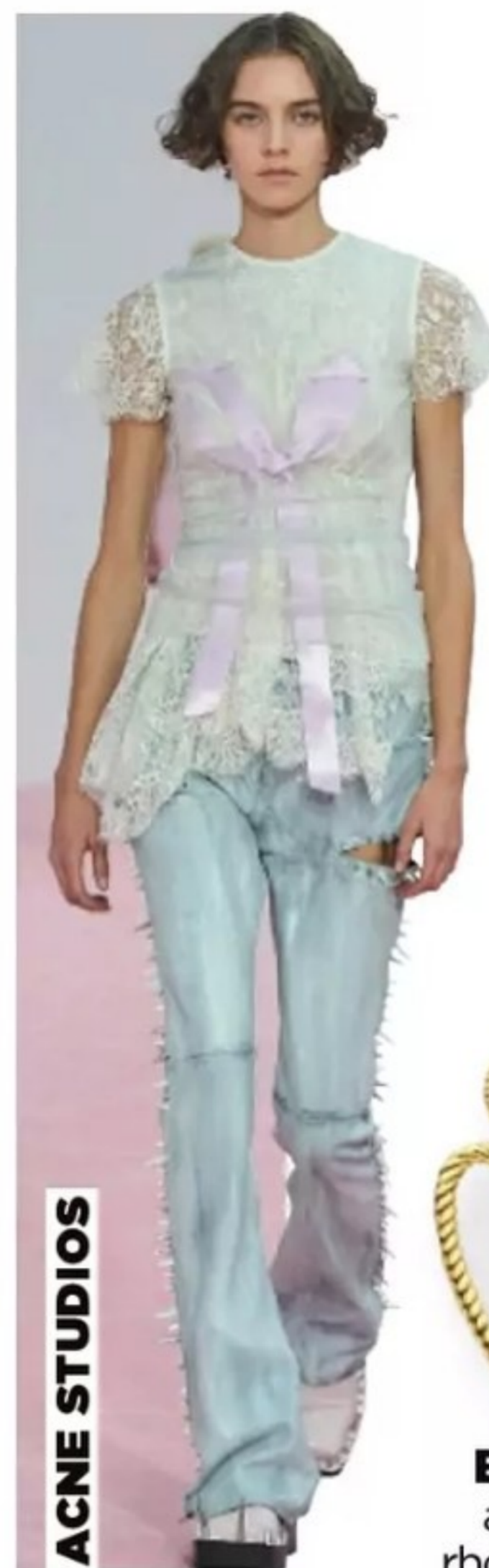
SAC Laia Alen,
210 €.



DSQUARED2

Gémeaux

Branchée, colorée et fantaisiste, vous répandez la joie partout où vous passez, à coup de blagues, de twerk ou de karaoké improvisé. Une chose est sûre : la fête ne commence jamais sans vous.



ACNE STUDIOS

Cancer

Vintage, raffinée et intemporelle, vous ne vous faites pas souvent remarquer, mais votre présence rassurante est appréciée de tous. Vous êtes celle qui console les perdants après le concours de pétanque et qui réconcilie tout le monde autour d'une bonne sangria maison.



CARDIGAN en
alpaga et laine
mérinos, Sessùn, 175 €.

B.O. en
argent
rhodié 925
et plaqué or,
Ti Sento,
99 €.

MAILLOT
Peony,
smallable.
com, 195 €.

**CHOU-
CHOU**
Claudie
Pierlot,
35 €.



JEAN
Masscob,
316 €.



PANIER
Skall, 85 €.



CHAUSSURES Carel, 380 €.



SOLAIRES
Versace,
300 €.

COMBINAISON
Claudie Pierlot, 285 €.



SAC
Gémo,
23 €.



CRÉOLES
Isabelle
Toledano,
90 €.



CEINTURE
Gérard Darel, 125 €.



SANTIAGS
Toral, 369 €.



Lion

Extravagante, bling et festive, vous ne passez jamais inaperçue de la plage au club. Vous en faites des caisses et c'est pour ça qu'on vous adore. D'autant que c'est toujours vous qui payez la tournée.



SAINT LAURENT

Vierge

Preppy, classique et british, vous restez ordonnée même en camping : votre duvet est toujours plié en quatre et vous aimez rappeler à vos amis de se tartiner de crème solaire depuis votre parasol anti-UV.



VESTE Maje, 355 €.



MONTRE
Louis Pion,
aux Galeries
Lafayette,
120 €.



MINI-SHORT,
Maje, 215 €.



BASKETS Hoka, 170 €.



MAILLOT
Anja, 125 €.



BURBERRY



SOLAIRES
Jimmy Fairly, 149 €.

SAC
Bobbies,
260 €.



LAUNCHMETRICS, DR



ALBERTA FERRETTI

Balance

Haute-couture, élégante et puissante, vous êtes du genre à en imposer un max. Justicière dans l'âme, c'est vous qui tenez le Tricount de la semaine et qui veillez à ce que chacun ait le même nombre de chipos au barbecue.



B.O.
Shourouk,
325 €.



ROBE longue en satin, Pinko, 385 €.



TRIKINI
Vilebrequin,
230 €.



SAC Mindy,
Nat & Nin,
89 €.



SOLAIRES
Yves Saint
Laurent,
695 €.



SANDALES
André, 69 €.



MAILLOT
en filet de
pêche recyclé,
Luz Collections,
160 €.

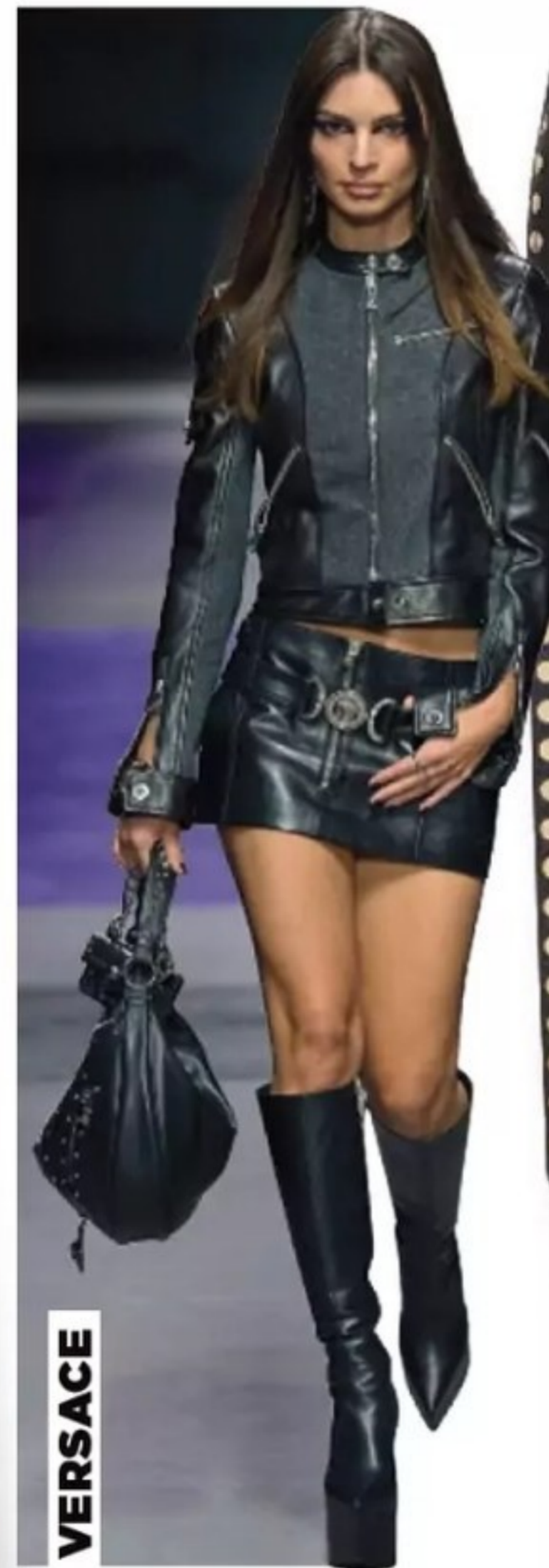


SOLAIRES Alain
Afflelou, 29 €.



JUPE Courrèges,
aux Galeries
Lafayette, 390 €.

VESTE en cuir,
Mango, 100 €.



VERSACE

Scorpion

Rock, piquante et rebelle, vous êtes la reine du Hellfest et vous ne craignez ni pogo ni slam. Vous enchaînez avec We Love Green, les Eurockéennes et les Francofolies : on n'a qu'une vie !



JUPE Courrèges,
aux Galeries
Lafayette, 390 €.



BOTTES
Le Chameau, 140 €.



COQUE et sangle
La Coque française,
20 € et 70 €.



SAC
Koulè,
330 €.

Sagittaire

Pop, fun et globe-trotteuse, vous partez à l'aventure avec votre sac à dos jusqu'au sommet du mont Aigoual, ou avec votre cabas jusqu'à la petite crique connue de vous seule, et accessible après trois heures de marche par la jungle.



VESTE en denim brodé, Mira Mikati, smallable.com, 795 €.



CROP TOP en maille, Scotch & Soda, 70 €.



JEAN Desigual x Maitrepierre, 119 €.



CASQUETTE Balzac Paris, 60 €.



ANDREW GN

MAILLOT Billabong, 66 € et 70 €.



MAXI CABAS, Call it by your name, 250 €.



MULES Free Lance, 310 €.



BURBERRY



B.O. en résine, Francine Bramli, 95 €.



VESTE Sézane, 175 €.



PANTALON Sézane, 130 €.



SOLAIRES Jimmy Fairly, 129 €.



SANDALES Bocage, 115 €.



SAC Aldo, 60 €.



MAILLOT Sisterhood, 99 €.

Capricorne

Businesswoman, chic et indémodable, vous passez rarement en mode avion. Toujours prête à signer des contrats ou développer un nouveau projet, même en maillot, depuis Marseille ou Dubaï, vous êtes sur le pied de guerre.

LAUNCHMETRICS, DR

Verseau

Futuriste, audacieuse et intergalactique, vous attendez la navette spaciale qui vous emmènera enfin vers votre lieu de villégiature rêvé : la planète Mars. En attendant, vous pestez sur ChatGPT, déjà tellement démodé pour vous.



SOLAIRES Dolce & Gabbana, 300 €.



DÉBARDEUR Dockers, 30 €.



PARKA en polyester recyclé, Desigual, 119 €.



BASKETS Nike, chez Courir, 110 €.



SHORT en cuir, Forte_Forte, 530 €.



MAILLOT Calvin Klein, 119 €.



SAC JW Anderson, aux Galeries Lafayette, 790 €.

DOLCE & GABBANA



VESTE en jean, Adidas, zalando.fr, 125 €.



CRÉOLES La Môme Bijou, 55 €.



MIU MIU

ROBE Fête Impériale, 185 €.

MAILLOT Moschino, farfetch.com, 225 €.



SAC en perles, Nasty Gal, 59 €.



SOLAIRES Burberry, 250 €.



SANDALES Crocs, 70 €.

Poissons

Rêveuse, aérienne et arty, pour vous, cet été, pas besoin d'avion ou de CBD pour planer : votre imagination vous emmène partout et très loin. Vos vacances de rêve ? Une retraite de Pilates et poésie en Californie.

MODE

Femme solitaire

On rayonne en maillot de bain multicolore.

RÉALISATION VANESSA COQUET. PHOTOS BRUNO BARBAZAN.



KATHARINA
porte un maillot en
polyamide stretch,
Fila, 55 €.





DEUX PIÈCES

en polyamide recyclé (à g.), Etam, 36 € et 20 €. Bob en denim et chaîne métal Michael by Michael Kors, 125 €.

TRIKINI

en polyamide stretch, Banana Moon, 95 €.





HAUT DE MAILLOT en fibres recyclées polyamide stretch (à g.), Nénés Paris, 70 €.

ENSEMBLE en polyamide stretch, Livystone, 140 €. Solaires en acétate, Rendel, 119 €, gourde en métal et tissu, Monoprix, 13 €.





DEUX PIÈCES
en polyamide
stretch, Banana
Moon, 89 €. Sac
en PVC, Superga,
85 €, slip-on en
coton, Vans, 75 €.



DEUX PIÈCES

en polyamide stretch, Eres, 300 € et 255 €.

DEUX PIÈCES

en polyamide stretch (à dr.) Isabel Marant, 90 € et 120 €. Solaires métal, Tod's, 385 €.





DEUX PIÈCES

en Econyl recyclé,
Dos Gardenias,
110 € et 94 €.

ENSEMBLE

en polyamide
stretch (à dr.),
Icône, 100 €.

Sandaes en toile
et caoutchouc,
Palladium, 90 €.

Mannequin Katharina,
agence Women Mana-
gement. Assistantes
stylistes Alexia Giteau
et Clémence Caurette.
Assistant photo Vincent
Thomas. Coiffure avec
les soins Leonor Greyl et
mise en beauté avec
les produits Typology
par Cyril Lanoir, agence
Wise&Talented. Merci
à 1001Productions, 1001-
prods.com, et Inara
Camp, inaracamp.com.





BEAUTÉ

24

HEU
SOUS LE



Maillot Eres.
Assistante stylisme
Clémence Guillerm.
Mise en beauté
Clarins par Magali
Marx avec Huile en
Brume SPF 30
corps & cheveux,
Crème Solaire visage
SPF 50, Mascara
Supra Lift & Curl
noir et Embellisseur
Lèvres Rose
Shimmer 1. Coiffure
Vincent de Moro,
agence Airport. Merci
à l'hôtel La Badira et
au Spa Clarins.

A high-angle photograph of a woman with long dark hair, wearing a bright yellow bikini, lying on her back on a light-colored stone patio. She is looking up towards the sky. To her right is a large agave plant with thick, pointed leaves, and a bed of white pebbles. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

RES SOLEIL

Du matin au soir,
des conseils de pro
pour se protéger
et profiter!

PAR EMMANUELLE LANNES
PHOTOS EMMANUELLE HAUGUEL
RÉALISATION VISUELLE
DOMINIQUE ÉVÈQUE



Devenir facialiste à la plage

Trucs et astuces de Delphine Langlois, facialiste star.

1. C'est l'été, on s'offre des soins aux textures différentes. Pour le visage, un solaire anti-âge et moins riche, ou effet «blur» pour les peaux à imperfections. Pour le corps, on s'éclate avec de l'huile, des sprays, des baumes...

2. Au réveil, avant le petit déjeuner (pour laisser le soin solaire infuser) et après l'appli en millefeuille du sérum, on passe à la protection solaire avec une crème SPF, ultra moelleuse pour se protéger tout en massant le visage: mouvements de l'intérieur vers l'extérieur, doigts en crochets, tapotis vers le haut, sans oublier le cou, la nuque et le décolleté. Un indice? La peau doit être toute rose.

3. Sur la plage, rien n'interdit de passer à un soin plus aqueux et plus glissant sous les doigts toutes les heures. On l'applique différemment car il faut lisser ce contour des yeux, souvent plissé par le soleil. Les coudes ouverts, avec le bombé de la main et un soupçon de solaire, on lisse jusqu'aux tempes. Ensuite, on suit l'os des pommettes, comme si on voulait les re-sculpter.

4. Au coucher du soleil, un cataplasme repulpant d'aloé vera + acide hyaluronique - travaillé aux cryo-sticks pour resserrer le grain de peau. delphinelanglois.com

8 HEURES DU MAT : DEBOUT !

Les premiers rayons se faufilent entre les persiennes. Le timing idéal pour se lever et prendre le soleil, essentiel pour remettre de l'ordre dans notre cycle circadien. Un réflexe génial pour remettre en bonne marche nos hormones, lancer la production de mélanine et nous garantir un baby sleep à la nuit tombée.

9 HEURES : PETIT DÉJ EN TERRASSE

À cette heure, les UVA sont très nombreux, tandis que les UVB sont doux et encore en veille. Autant profiter de cette parenthèse de calme pour se blinder en antioxydants contre le cumul à venir de la pollution atmosphérique des scooters des mers et des bouchons pour aller à la plage + des UVA/UVB/IR en pagaille.

3 ASTUCES

★ **Le petit déj ultra-vitaminé.** Deux mugs de thé vert blindé en polyphénols, le Earl Grey au thé vert est parfait, thesdelapagode.com (2) ou l'Infusion Dorée, Kerbi (3) + une assiette de fruits avec au moins cinq photopigments, du jaune au rouge. L'intérêt? Peu à peu, ils vont colorer la peau. Et pour bien faire, une ampoule de sélénium sous la langue pour booster les défenses antioxydantes.

★ **Deux gélules par jour.** Les compléments alimentaires restent le moyen le plus sûr de freiner la production des radicaux libres dans l'épiderme... et leurs conséquences: rides, perte de volume, taches brunes et autres... Certains labos ont retravaillé leur formule. Ici, le marc de raisin upcyclé permet de multiplier par quatre la protection cellulaire. Attention, cela ne prévient pas les coups de soleil: Sun Expert, Oenobiol; Préparateur de Bronzage, Poméol (là, c'est la pomme, de l'huile à la pulpe, qui se révèle une bombe de polyphénols).

★ **Le nappage au sérum.** L'alphabet, c'est: vitamines C, E, extraits de thé et de raisin, tandis que les actifs photosensibilisants (rétinol et acide de fruits) vont être mis de côté pendant l'été. Et pour les épidermes sensibles? Se ruer sur les sérums spécialisés anti-taches et perfecteurs d'éclat: Sérum Booster aux polyphénols de thé vert, Novexpert; Sérum Expert Anti-Taches, Melvita; Sérum Éclat Anti-taches, Vinoperfect, Caudalie (1); Sérum Anti-Taches White Perfection, Onagrine (4).



Culotte de maillot
DnuD, b.o. Pascale
Monvoisin, bagues
Rivka Nahmias. Mise
en beauté Clarins par
Magali Marx avec
Crème Solaire Visage
SPF 50, Poudre Soleil,
Mascara Waterproof
4D Noir, Palette Yeux
Brown Sugar, Lip
Confort Oil 16,
Gommage Tonic, Eau
en Huile SPF 30.



Mise en beauté
Clarins par Magali
Marx avec Gommage
Tonic, Eau en Huile
SPF 30.

10 HEURES - 11 HEURES : À L'EAU!

Au programme : bains de soleil et d'eau de mer. Un véritable splash de plein air, bon pour l'humeur et le taux de vitamine D. Contrepartie ? Prendre en compte, avec le thermomètre qui grimpe au fil des heures, un phénomène inévitable : l'évaporation de l'eau, amplifiée par le vent, qui met la peau à sec.

4 ASTUCES

★ **Le plein de vitamine D.** Elle est essentielle pour garder des os et des dents solides, rester de bonne humeur et stimuler le système immunitaire. Pour éviter les carences dans quelques semaines (80 % de la population sera en manque six mois plus tard), on profite de ce moment du jour où la quantité des UVB est impec (ce sont eux qui permettent de synthétiser la vitamine D). Mode d'emploi pour la stocker sans brûler : deux fois par semaine, en fin de matinée, exposer au soleil une surface de peau différente (bras, ventre, cuisse...), sans crème évidemment. Ensuite, appliquer quelques gouttes d'huile végétale, riche en bons gras, ou une lichette de sérum antioxydant à base de vitamines E et C. À l'apéro, s'offrir une tartine de pain grillée avec sardine en conserve + filet de citron et poivre, et là on a tout bon !

★ **La tête la première.** Si on veut aller se baigner, c'est le moment. Une astuce pour se recharger en oligoéléments ? Plonger dans l'eau, la peau juste huilée, sans crème solaire (les filtres n'étant pas le truc le plus cool pour la mer et ses habitants). On nage trente minutes, on se rince sous une douche fraîche, on se sèche bien, et là on passe à l'application minutieuse du soin solaire, comme s'il s'agissait d'un hydratant. On se masse, on insiste, on n'oublie pas les pieds. Et surtout, on déborde sous le maillot ou la tunique. L'idéal ? L'application seule, toute nue, dans une cabine ou une salle de bains. Ensuite, on patiente 20 minutes avant de s'écrouler sur la serviette, qui risquerait d'absorber la crème avant qu'elle ne se diffuse.

★ **Les indices simplifiés.** On se calme ! Entre un SPF 30 et un SPF 50, la différence est minime : 96,7 % d'UVB stoppés contre 98,3 %, pas de quoi fouetter un chaton. Pour mémoire, si on prend un coup de soleil en 10 minutes (c'est assez variable, mais à l'usage,



80 %

C'est le pourcentage de destruction de vitamine C sous le soleil en une heure.

Solution ? Doubler sa dose de pastilles à croquer ou à boire, et appliquer systématiquement son sérum à la vitamine C, non acide. Ah oui, et pour éviter la double peine, on ne fume jamais à la plage !

on connaît sa peau et ses réactions), le SPF 30 offre 300 minutes de rab en toute sécurité. Encore faut-il l'appliquer en quantité suffisante (idéalement, on devrait utiliser deux tubes ou flacons de 200 ml par personne et par semaine...). SPF 50, Hydrating Facial, Ultra Violette ; Waterlover Sun Milk SPF 30, Biotherm (6) ; Huile Solaire SPF 30, La Rosée (8) ; L'Eau Protectrice Métamorphosante Sun Protect SPF 50, Garancia (5) ; Réflexe Solaire SPF 50, Avène (7).

★ **Le chrono de 30 minutes.** Franchement, on n'a pas trouvé mieux pour être rappelée à l'ordre : boire, à petites gorgées, un grand verre d'eau (100 ml) pour maintenir la peau à flot. Si on a soif, c'est signe qu'il est déjà trop tard et que l'épiderme est en train de se déshydrater. Pour se motiver ? Ajouter de fines lamelles de concombre, de citron et quelques feuilles de menthe pour un shot d'antioxydants supplémentaire, l'effet anti-rétention d'eau en prime. Il suffit de prévoir une gourde isotherme avant de partir à la playa.



12 HEURES – 16 HEURES : LA RÉSISTANCE S'ORGANISE
 Sur le sable, notre ombre a disparu. Là-haut, les infrarouges sont de la partie et la peau chauffe façon plancha. Pour continuer à s'amuser sans brûler, on met en place une fois pour toutes quelques bons réflexes.

4 ASTUCES

★ **La protection sexy.** Capeline en paille ou longue tunique en mousseline sont nos best friends. La bonne nouvelle, c'est qu'on capte malgré tout les UV par réverbération indirecte, on s'offre donc une jolie couleur caramel en douceur.

★ **Les bienfaits du froid.** Dans une mini-glacière ou une trousse isotherme, on prévoit un spray d'eau thermale isotonique + un outil cryo préalablement mis au congélateur pour décongestionner, lisser, resserrer le grain de peau, tonifier pommettes et ovale du visage. Extra, l'Eau Thermale Uriage, l'Eau Cellulaire Esthederm ou Eau de Nacre Isotonique Blue Skincare ; les cuillères tonifiantes, Beautigloo, et cet outil stylo doté d'un cristal capable de

2 flacons de 200 ml par personne par semaine

Pour une vraie action parasol entre la peau et le soleil, on suit ce mode d'emploi de la juste dose : pour le visage, étaler avant l'application la texture le long du majeur et de l'annulaire. Pour le corps, quelle que soit la texture, on doit remplir 3 cuillères à soupe avant d'étaler. Easy !

maintenir une température glacée, Cryo-Tech, by Odacité (11).

★ **Le lunch make-up.** L'erreur serait de se croire protégée, à l'heure du pique-nique, sur la terrasse en teck ou le bateau. Mais la matinée est passée, on s'est agitée dans tous les sens et les filtres ont été malmenés par la baignade, la transpi ou la serviette de plage. Donc ? Réapplication obligatoire de notre soin SPF, de la tête aux pieds ! Puis on se maquille pour éviter le côté « petite mine » causée par les filtres, à l'aide d'une poudre de soleil qui reste bien à la surface de la peau, d'un correcteur illuminateur et d'une touche de gloss sur les lèvres. S'ils sont enrichis en SPF, c'est encore mieux, car on a vite fait d'oublier que, même sous les canisses, le phénomène de réverbération se produit sur les nappes et les assiettes. Supreme Screen Hydrating SPF 50, Ultra Violette (9) ; Eau Solaire Hydra-protectrice Adaptasun, Esthederm ; Gel-en-Huile Solaire UVA/UVB 30, Clarins ; Fluide solaire Perfecteur 50 SPF, Lancaster (10) + Correcteur Illuminateur, SPF 25, BareMinerals + Fond de teint poudre floutant, Tarte ; Poudre Estée Lauder.

★ **Le déj coup de soleil.** Autant s'offrir un déjeuner utile, gourmand (et healthy) : vitamine C à gogo, citron, tomates, persil (en résumé, impec le taboulé), poissons gras (sardines ou saumon grillés, anchois), et de bonnes huiles (olive, pépin de raisin, colza, germe de blé), pour leur effet repulpant. En dessert, salade de fruits à base de grenade, cassis, kiwi, mangue, myrtille, pastèque... Soit des végétaux de toutes les couleurs qui réparent la peau exposée pendant le déjeuner. Enfin, rien n'interdit un expresso et un carré de chocolat noir pour leurs polyphénols. En prime le cortisol étant en baisse entre 13 heures et 14 heures, ils permettent de s'offrir un regain d'énergie. Excellent, ce mix tout prêt à déposer sur la salade, deux pipettes par jour : Cure Hydraskin, Gaïamé.



B.o. Pascale
Monvoisin. Mise en
beauté Clarins par
Magali Marx avec
SOS Primer White
Bronzing Compact,
Ombre 4 couleurs
Brown Sugar, Mascara
Supra Lift & Curl Noir,
Lash & Brow Double
Fix Mascara, Lip
Perfector 21 (lèvres
et joues), Huile
en Brume SPF 30
corps & cheveux.



Nos coups de cœur

★ Before

Gélules Sun Expert, Oenobiol (21). Préparateur de Bronzage, Poméol (8).

★ Sérums experts

Sérum Booster aux polyphénols de thé vert, Novexpert (2). Sérum Stabilised Vitamin C 20 %, Pai (6).

★ Cryo

Cuillères Tonifiantes, Beautigloo (17).

★ Make-up sunny

Poudre bronzante compacte et lumineuse Green Me, Kiko (5). Poudre Bronzante Beautiful Skin Sun-Kisses Glow, Charlotte Tilbury (12). Fond de teint poudre floutant à l'argile amazonienne, Tarte (20).

★ Complémentaire

Cure Hydraskin, Gaïamé (16). Sun & Water, Melon Abricot Sparkies. (22).

★ Sous le soleil

Eau Solaire Adaptasun Visage-Corps-Cheveux, Esthederm. (4). Fluide de protection Sun Beauty SPF 30, Lancaster (9). Bariésun, Brume sèche Hydratante SPF 50, Uriage (10). UV Specialist Anti-taches SPF 50, Nivea Sun (11). Crème Solaire Haute Protection, Toucher Sec, Enrichi en antioxydant, SPF 30 (3). Lait Solaire

Visage et Corps SPF 50, Shiseido (13). Glow Screen SPF 30, Supergoop! (14). Spray Solaire Délicieux, SPF 30, Nuxe Sun (18).

★ Atelier réparation

Compléments Régénération de la peau, Richelet (1). Après Soleil Naturel, Respire (7). Le Gel d'Aloe Vera, La Beauté Bio, Monoprix (15). Le Baume Après-soleil, Dior Solar (19).

NOS CONSEILS & SANTÉ MINCEUR

POUR RETROUVER VOTRE SILHOUETTE

COMMUNIQUÉ



Aujourd'hui, en France, 1 personne adulte sur 3 est en surpoids¹. Ce problème de santé peut être causé par une multitude de facteurs: une alimentation déséquilibrée (38% des Français grignotent entre les repas)², l'arrêt de la cigarette (avec une prise de poids moyenne de 3,3kg)³, les suites de grossesse et la ménopause⁴, la sédentarité⁵, le stress⁶ mais aussi une flore intestinale déséquilibrée⁷!

La flore intestinale, cet écosystème clé de notre organisme

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

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

- **Manger en pleine conscience en prenant le temps de savourer chaque repas pour atteindre la satiété⁹.** Il faut entre 20 et 25 minutes pour atteindre cette sensation¹⁰.
- **Adapter les quantités** de nourriture dans son assiette.
- **Manger équilibré avec 5 fruits et légumes par jour**, des féculents complets, du poisson, des produits

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

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

Une formulation innovante

grâce à la souche unique *Hafnia alvei* HA4597[®], fruit de 15 ans de recherche française dans l'équilibre métabolique:



La souche probiotique *Hafnia alvei* HA4597[®] naturellement présente dans l'organisme: souche de ferment lactique capable de produire la protéine ClpB, qui est identifiée comme mimétique de l'une des hormones de satiété¹¹.



Les graines de guarana aident notamment à favoriser la perte de poids en plus de mesures diététiques¹¹.



BON DE RÉDUCTION IMMÉDIATE DE 5€
Offre valable du 1^{er} janvier au 31 juillet 2023 sur la boîte de Symbiosys[®] Satylio[®] de 60 gélules dans la limite des stocks disponibles.

Remise effectuée sur le prix affiché dans les pharmacies partenaires référençant le produit Symbiosys[®] Satylio[®].

SYMBIOSYS[®]
SATYLIA[®]

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



Le chrome est un oligo-élément essentiel qui contribue au métabolisme normal des macronutriments et participe au maintien d'une glycémie normale¹¹.

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

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

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

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

Produits disponibles en pharmacie et parapharmacie et sur www.symbiosys.fr.

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



Bob Cap d'Arsène, maillot Missoni. Mise en beauté Clarins par Magali Marx avec Gommage Tonic, Eau en Brume SPF 50, Crème Solaire Visage SPF 50, Mascara 4D Waterproof Noir, Lip Confort Oil Honey 01.

ries du déjeuner. Encore mieux? La demi-heure de jogging, vers 16 heures, sous crème waterproof, heure à laquelle le taux d'UVB est suffisant pour s'offrir un shot de bronzette (quand on bouge, on bronze mieux), un effet oxygénant par sudation accélérée, et un boost d'endorphines anti-stress. En prime, un teint glowy qui calme l'envie de s'exposer au soleil. Fond de Teint Compact Protecteur UV SPF 30, Shiseido + Hydratant Léger Haute Protection, Bioré UV.

★ **Les fans de sieste.** Obligatoire, le parasol, les feuillages ou la pièce fraîche, le temps que le corps se rafraîchisse (et 26 minutes, pas plus, pour ne pas décaler l'endormissement le soir et faire un bon reset intellectuel, selon la NASA). La bonne idée : on s'enveloppe le visage d'une brume fraîche à base de magnésium qu'on laisse infuser 15 secondes avant de sécher, puis on file sous la douche enlever sel/chlore/filtres, et on laisse reposer la peau sous un gel à base d'aloé vera, glissé préalablement dans le frigo. Brume Magnésium, Novexpert + Gel d'aloé vera pur, Santaverde.

★ **Les rituels au coucher du soleil.**

On a bien compris qu'on ne bronze plus à cette heure-ci, en revanche il faut freiner l'oxydation déclenchée après une journée de soleil, qui se prolonge pendant 12 à 24 heures. Mode d'emploi : on commence par l'application d'un masque, façon cataplasme, blindé en actifs antioxydants, hydratants, apaisants... On fait suivre d'une séance home made de cryo (patch, roll-on glacés), pour booster l'effet anti-inflammatoire et lisser les ridules. Et ça, tous les jours, après la piscine, le cours de surf, de tennis ou le bronzing. Ensuite, massage à l'huile, du cou jusqu'aux talons, pour assouplir et illuminer la peau. Advanced Night Repair, Estée Lauder (12) ; My Huile Régénérante, Miyé + Baume Après Soleil, Dior ; Huile Visage Universelle, Pai. ■

16 HEURES - 19 H 30 : LIBERTÉ SURVEILLÉE

Notre ombre a repris du terrain, c'est bon signe. On serait tentée d'y aller à fond pour prendre le soleil de fin journée. Fausse bonne idée : les UVB (ceux qui font bronzer) sont en chute libre, et surtout on ne ressent plus l'agression sur la peau. Pendant ce temps, les UVA, toujours en force, attaquent joyeusement épiderme et derme. Coup de vieux garanti.

3 ASTUCES

★ **Le sport sous le soleil.** Il allie les avantages santé et beauté. Le minimum syndical? 10 minutes de marche au bord de l'eau pour réduire les pics de glycémie et brûler les calo-



12

Merci à Cyrille Telling, créateur Novexpert.

88

Corine de Farme



MONOÏ de Tahiti
100% d'origine naturelle

Clean beauty



Fabriqué en France



LA COSMÉTIQUE NATURELLE ET BIO DES PEAUX SENSIBLES

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

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 **TCM309**

PAR CHÈQUE

JE CHOISIS L'OFFRE:

2 ANS P90A1

1 AN P90A2

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

VOYAGE ★ DÉCO ★ CUISINE ★ ASTRO

COSMOPOLIS

Rooftops et jardins de rêve pour chiller à volonté, campement dans le désert pour détox digitale panoramique ou marathon sur l'artisanat local, cap sur Kech! PAR NATHALIE NORT

MARRAKECH



BIVOUAQUER DANS LE DÉSERT

Une déconnexion loin de la ville ? Direction le désert d'Agafay, à quarante-cinq minutes de route, au milieu des dunes de pierre à perte de vue, dans un paysage lunaire envoûtant. Que l'on vienne passer la journée ou plusieurs nuits, le dépaysement est garanti. Les tentes de luxe (30 m²) ont tout le confort, l'eau chaude et l'électricité, une décoration authentique et un staff adorable. Yoga au lever du soleil, petit déjeuner marocain, plouf dans la piscine, soirées festives, ciels étoilés... Et pourquoi pas, une randonnée en dromadaire, à cheval, à VTT, ou en quad. [@inaracamp](#)

DÉCOUVRIR LE DERNIER NOBU

Tout juste inauguré, l'hôtel Nobu, le premier du continent, fait le buzz avec ses trois piscines (dont une circulaire installée en rooftop), ses quatre points de restauration et son Pearl Spa sur 2 000 m². Si vous n'avez jamais goûté au Black Cod

Miso (le plat fusion star !), c'est par ici qu'il faut commencer. Un cocktail au Roof Garden au coucher du soleil saura sans doute convaincre votre date. [@nobumarrakech](#)

DÉNICHER LES TRÉSORS DE SIDI GHANEM, LE QUARTIER INDUSTRIEL

Au nord de la ville, ce coin peu connu des touristes est une ruche qui compte des centaines d'entreprises, ateliers et show-rooms, du plus artisanal au plus high-tech. Mode, senteurs, bougies, linge, mobilier, vaisselle, galeries d'art, on trouve de tout dans ces artères ponctuées de coffee-bars, restos et street-food. On retient : Studio LRNCE pour ses pièces textiles et céramiques, [@lrnce](#) ; Jajjah, entre galerie photo et salon de thé, [@jajjah.tea](#) ; My Fine Food, un torréfacteur-boulangier-pâtissier avec un super choix de cafés et de thés, [@myfinefood](#). [Plan du site sur sidi-ghanem.com](#).

1. INIRA CAMP Les 1001 Nuits en plein désert d'Agafay.

2. HÔTEL NOBU Le célèbre sushi-man pour la première fois en Afrique.

3. KUSTT Une maroquinerie stylée en mode upcycling.

4. SAHBI SAHBI La cuisine des « dadas » au cœur d'un lieu mi-arty mi-tradi.

TROUVER LE BON SAC CHEZ KUSTT

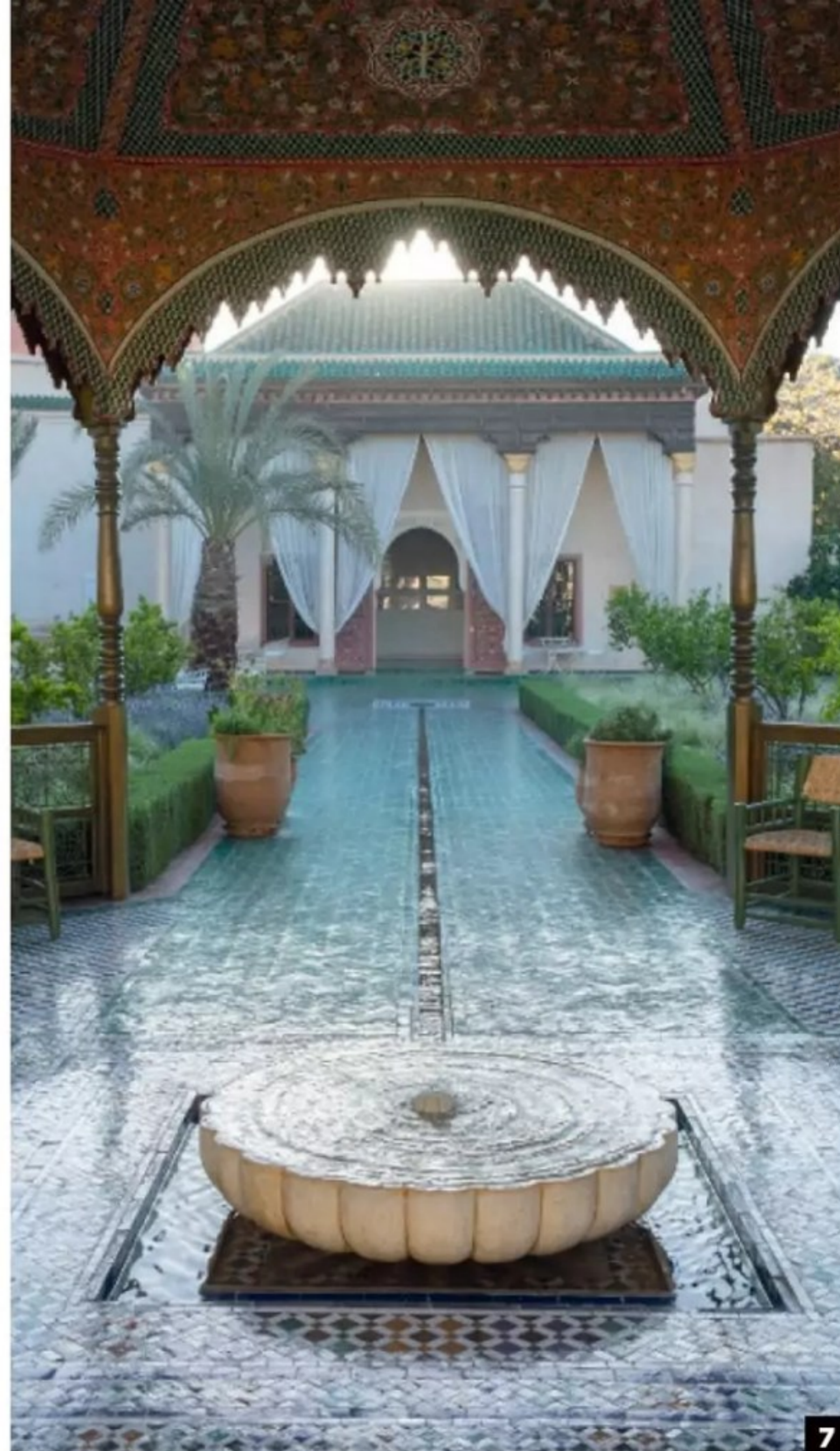
Une mini-boutique pour des séries limitées, voire du « one of a kind » à l'étage supérieur. Confectionné à partir de cuirs déstockés, ce « new-cycling customisé » s'associe parfois à un élément vintage de marque, une chaîne, une poignée, qui le rend unique. À partir de 350 dhs pour un étui de smartphone, 1 600 dhs pour une minaudière. **142, place Rahba Lakdima (place des Épices), @kustt_**

DÎNER AU SAHBI SAHBI

Forte du succès du Grand Café de la Poste et du Bô Zin, la famille s'agrandit avec Sahbi Sahbi, « âmes sœurs » en darija. Un nouveau restaurant qui propose les recettes du quotidien, celles que les dadas préparent dans le secret des cuisines, ici révélées

BOIRE UN THÉ À LA MENTHE AU SHTATTO

Un rooftop pour souffler entre deux souks ! [@shtattomarrakech](#)



chaque soir et servies par elles dans un joli cadre contemporain épris d'artisanat local. Le hot spot de Guéliz. [@sahbisahbi.com](https://www.sahbisahbi.com)

ADMIRER LE MAP

Vrai joyau que ce tout nouveau musée ! On y va pour la phénoménale collection débutée il y a quarante ans mais aussi pour le geste architectural passé-présent. Des milliers de pièces, principalement des bijoux, accessoires et pièces d'apparat du monde entier, parmi lesquels des manteaux, costumes et coiffes. Cerise sur la pastilla, un vrai jardin en rooftop pour un thé ou un mezze libanais à prix tout doux (de 35 à 70 dhs l'assiette).

Le MAP, Monde des Arts de la Parure, 39-40, rue Touareg Ksibat Nhas, @lemapmarrakech.

VIVRE COMME UNE PRINCESSE AU FAIRMONT ROYAL PALM

Il compte parmi les plus belles hôtelleries du royaume. À seulement dix minutes de la médina, dans un écrin

5. LE MAP

Un « mini-Musée du quai Branly » avec toit-jardin carrément top.

6. LA TERRASSE

La bonne adresse pour chiller, déjeuner ou dîner.

7. LE JARDIN SECRET

Ce palais ancien, avec ses magnifiques jardins, a été restauré et transformé en musée. Un site enchanteur.

de palmiers, d'oliviers, d'orangers et de lavande se nichent ses 134 chambres et suites. Outre son golf légendaire sur fond d'Atlas enneigé, le site offre bien des atouts : quatre courts de tennis en terre battue, une ferme bio et son potager, deux bars, plusieurs restaurants, notamment l'Olivier au bord de l'immense piscine principale, Al Aïn pour sa cuisine locale, et un spa de 3 500 m², lui aussi doté d'un sublime bassin intérieur. Magique ! [@fairmontmarrakech](https://www.fairmontmarrakech.com)

DONNER RENDEZ-VOUS À LA TERRASSE DES ÉPICES

Près de Dar El Bacha, à l'étage du souk Cherifia, pendant que votre hipster préféré se fait bichonner au Barber Shop (un seul siège, résa conseillée), on file à La Boutique pour les huiles bio (argan cosmétique ou pépin de cactus...), l'épicerie fine ou La Pâtisserie. On se retrouve en haut, à La Terrasse,

un rooftop pour chiller, déjeuner ou dîner en mode fusion médina-méditerranéenne. **Souk Cherifia, Sidi Abdelaziz Médina, @laterrassedeseepices.**

SE CACHER DANS LE JARDIN SECRET

Longtemps en ruine, ce palais de sultan a fait l'objet de trois ans de travaux pharaoniques avant d'ouvrir en tant que musée en 2016. Deux jardins, l'un islamique, l'autre exotique, des chants d'oiseaux, un café pour les petites faims, sans oublier de monter dans la tour, le plus haut point accessible de la médina. **121, rue Mouassine, @lejardinsecret_marrakech.**

PARTIR À VÉLO DIRECTION LA PALMERAIE

Qui mieux qu'une Néerlandaise pour monter un projet social autour du vélo ? C'est ici que Cantal a développé Pikala Bikes & Café, des circuits animés par de jeunes locaux pour découvrir la ville ocre à vélo et en élargir le point de vue. Le café propose de quoi déjeuner sur le pouce et du Wifi, et à l'atelier, on peut aussi louer un VTT, un tandem, un cargo à la journée (à partir de 80 dhs). **Tél. +212 612 860 739, pikalabikes.com.**

ENCHAÎNER LES ASANAS À DAR ANIS

Le bon yoga studio dans la médina, c'est ici ! Étaler son tapis sur la terrasse en fleurs, le chant des oiseaux en prime, prendre le frais autour du bassin, et finir avec un matcha latte au Namaste Café... Y a pas mieux ! **37, derb Raouia, @daranisyogastudio.**



8

PARTAGER LA KÉMIA D'ABDELAU RIAD MONCEAU

Depuis avril, le chef Abdel Alaoui (qui vient d'ouvrir Choukran à Paris) twiste le menu du Monceau, fameux palais arabo-andalou (qui fête ses vingt ans de riad hôtelier), à deux pas de la place Jemaa El Fna. Ça se passe en rooftop, à La Pergola, pour la délicieuse kémia, le défilé de plats à partager. Plus bas, chaque soir, Le Bistro Arabe vibre au rythme du jazz live (et des Gnawa le jeudi), et le savoir-faire de la cheffe Myriam Ettahri donne envie de revenir pour les cours de cuisine. [@riadmonceau](#)

DÉJEUNER VÉGÉ À LA FAMILLE

C'est la cantine de celles et ceux qui aiment manger sain et se lover dans un nid de verdure au cœur de la médina. Au menu, au choix, deux dips et des crackers, trois plats dont une salade, un plat de pâtes ou une focaccia au pesto d'herbes et légumes rôtis, et des desserts maison. Tout est préparé sous nos yeux, tout est délicieux, et il y a même une petite boutique pour des cadeaux déco naturels. [42, riad Zitoun Jdid, @la_famille_marrakech.](#)

VOIR DE L'ART CONTEMPORAIN AU DADA

Espace d'expos célébrant l'effervescence de la scène artistique marocaine et africaine, Dada est un laboratoire pluridisciplinaire pour les artistes, ouvert à tous les publics. Chaque année, durant la 1-54 Contemporary African Art Fair, le lieu accueille de nombreuses rencontres et performances. Le programme s'ar-

ticule autour du « listen bar », de la radio locale et du bar à tapas. [2, place Jemaa El Fna, @dadamarrakech.](#)

SE DÉPAYSER AU BELDI COUNTRY CLUB

À 10 minutes du centre-ville, c'est LE spot à ne pas manquer, 15 hectares de fraîcheur entre roseraie et artisanat. On y passe la nuit, ou simplement l'après-midi autour de bassins XXL et d'un restaurant champêtre, d'un super spa et du petit souk où a été relancée la production du fameux verre Beldi. [@beldicountryclub](#)

SE METTRE AU VERT TAMEGROUTE

Du nom de ce village de la vallée du Drâa qui perpétue le secret de cette poterie à l'émail vert unique, ici déclignée en d'innombrables pièces, du bol au chandelier jusqu'aux jarres de jardin. [Tamegroute Pottery, 36, rue Mouassine, et Foundouk Sarsar à côté.](#)

CHOISIR L'APERITIVO CHEZ BARBE

D'un côté, une viticulture de qualité se développe à toute vitesse au Maroc; de l'autre, il faut s'armer de patience pour obtenir une licence de vente. Sur ce paradoxe, Adnane Belakbil a longuement mûri Barbe (l'autre nom de la Veuve Clicquot), son projet de cave-épicerie, inédit à Guéliz. Avec Maha, son épouse architecte, ce designer sonore et DJ, né à Casablanca, a construit un lieu magnifique sur deux niveaux, où la cave aligne quelque 400 références, avec bien sûr un focus sur les vins chérifiens. [61, rue de Yougoslavie, @barbe_marrakech. ■](#)



9



10

8. RIAD MONCEAU Un lieu, deux cuisines et beaucoup de jazz, en haut à La Pergola, en bas au Bistro Arabe.

9. BELDI COUNTRY CLUB Sa roseraie, son jardin féerique et ses fameux verres.

10. BARBE Une cave-épicerie magnifique pour découvrir les vignobles chérifiens et français.



MAROC

Terre de lumière

J'Y VAIS!

Royal Air Maroc : 3 heures depuis Paris Orly en double quotidien ou Paris-CDG 4 vols/sem. Depuis Marseille 2 vols /sem. À partir de 170 € ou 285 € en classe éco. [@royalairmaroc.com, visitmorocco.com](#)

KASIA GATKOWSKA, DR

COSMOPOLITAN

EN CADEAU

UNE POCHETTE ÉTANCHE POUR LA PLAGE
UN LIVRE MAKE-UP POUR LA FÊTE

1 AN
25€
SEULEMENT



VERSIONS NUMÉRIQUES INCLUSES



Étanche 30 minutes, jusqu'à 1m (normes IPX7)
Dimensions : 22x11,3 cm



30 leçons de makeup,
un livre édité par Marie Claire

BULLETIN D'ABONNEMENT

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

MES COORDONNÉES

1 AN À COSMOPOLITAN (11 N° - 27,50€)
+ EN CADEAU
LA POCHETTE ÉTANCHE ET LE LIVRE MAKE-UP
= 25€ SEULEMENT !

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____ Tél. : _____

Ville : _____

Email : _____

M'ABONNER, C'est tout simple !

PAR QR CODE

PAR CHÈQUE (libellé à l'ordre de COSMOPOLITAN)
Complétez et retournez votre bulletin sous enveloppe
non affranchie avec votre règlement à :
COSMOPOLITAN - Service Relation Client
Libre Réponse 56389 - 93309 Aubervilliers Cedex



PAR INTERNET (site officiel d'abonnement)
magazines.fr avec le code express **TCM310**

Gun2hercontinued/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 pochette étanche-livre make-up dans un délai de 5 à 6 semaines à compter de la réception de votre règlement. En cas de rupture de stock, un article de remplacement vous sera automatiquement envoyé. Les informations collectées sont destinées à la société Marie Claire Album SAS. Elles sont utilisées à des fins de traitement et de gestion de votre abonnement. Le cas échéant, votre adresse mail sera utilisée pour suivre votre abonnement et vous envoyer les communications dont vous bénéficiez en tant qu'abonné(e). En application de la réglementation en vigueur, vous disposez des droits d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition, à la portabilité des données et à la limitation des traitements. Pour exercer vos droits, veuillez contacter le Groupe Marie Claire (GMC) par mail à dpo-mc@gmc.com ou par courrier à Groupe Marie Claire-DPO - 10, bd des Frères Voisin - 92130 Issy-les-Moulineaux, en justifiant de votre identité. Vos données postales sont susceptibles d'être transmises à nos partenaires commerciaux. Si vous ne le souhaitez pas, merci de cocher cette case ou de nous en informer à l'adresse ci-dessus. Pour toute information complémentaire, consultez notre Politique de Confidentialité sur notre site magazines.fr (*) Prix public TTC



Madeleine Martin, consultante d'art, partage avec nous sa passion pour les matières naturelles et les touches de couleurs fortes.

PAR MATHILDE BILL
PHOTOS ANDREAS VON EINSIEDEL

Contrastes

Sur quelle table on discute le mieux ?

La table à manger, pour les repas, l'art du vin et le travail. Nous y sommes tout le temps.

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

Celle sur laquelle je passe mes journées au bureau : la Lobby Chair de Charles & Ray Eames pour Vitra.

Un bon tapis sans y laisser son héritage ?

Un kilim turc est toujours une bonne idée.

Papier peint ou peinture ?

Partout et toujours, de la peinture blanche !

Votre dernier achat déco ?

Un fauteuil Lamino original de Yngve Ekström.

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

Une œuvre d'Alice Olsen que j'ai mise dans notre salon. Je l'adore !

L'appli qui vous sert pour la déco ?

Je trouve toujours des choses sur le site 1stdibs.com.

Des rideaux pour vos fenêtres ?

En général non, nous n'avons rien à cacher. Des stores dans les chambres plus que des rideaux.

Votre pièce préférée chez vous et pourquoi ?

Le sauna, la seule pièce qui reste chaude en permanence !

Un cadeau pour une crémaillère ?

Des verres à champagne vintage.

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

OPEN SPACE

Un espace cuisine-salle à manger ouvert sur l'extérieur grâce à cette baie vitrée et ce puit de lumière.



MÉTAL

Une cuisine digne de celle d'un chef! On aime la crédence assortie au réfrigérateur. Un effet bloc qui ne laisse pas indifférent!



ÉLÉVATION

Pour délimiter le coin salon, une mezzanine a été créée, avec une bibliothèque aménagée en dessous.



César Manrique, artiste, designer et architecte, pour sa propre maison à Lanzarote.

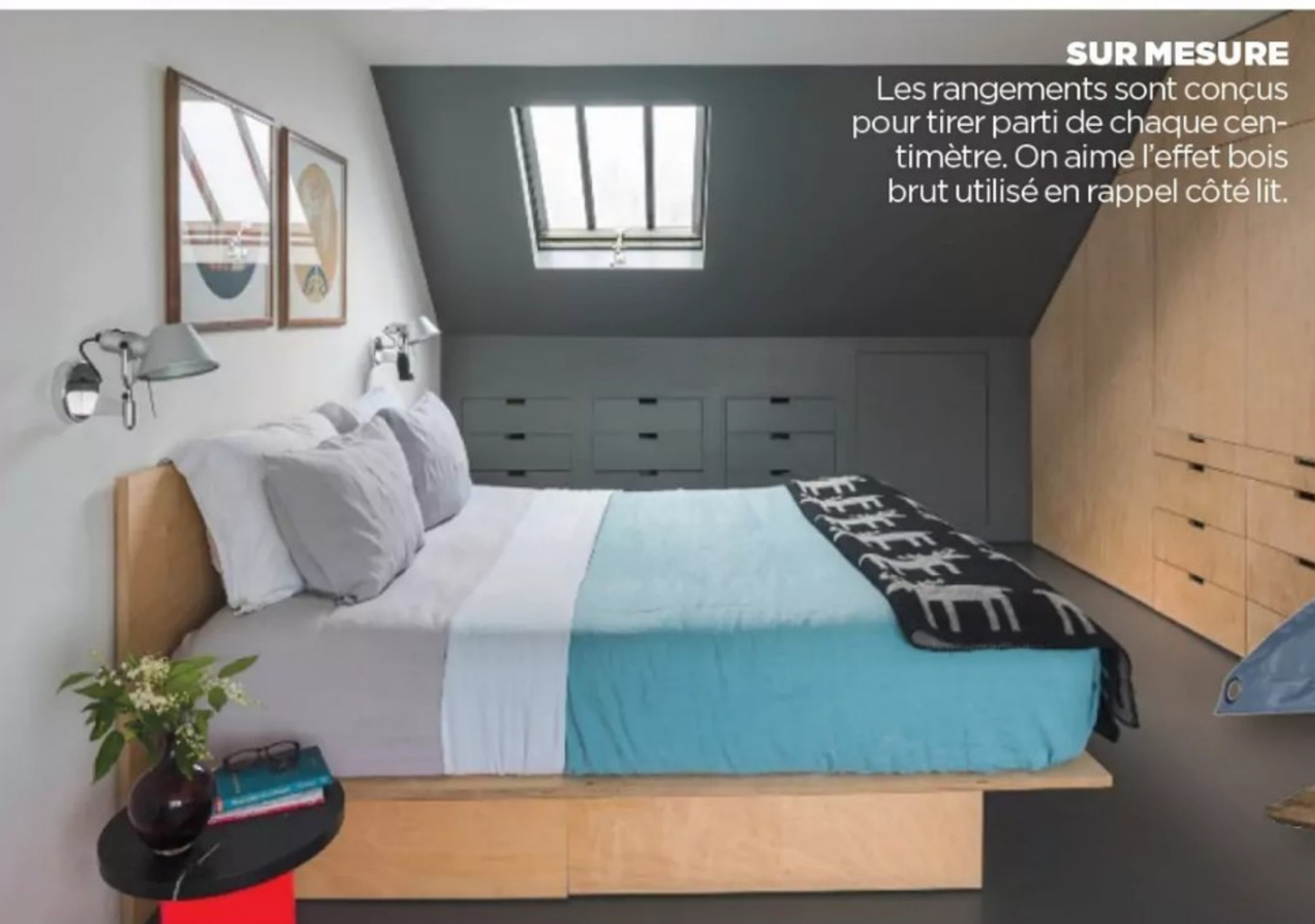
Vos astuces pour agrandir une pièce ou la rendre plus lumineuse?

Supprimer les détails des jonctions des murs et des sols, comme s'il n'y avait qu'un seul bloc. Et éviter les petits coins où on a tendance à accumuler des choses... ■

On la retrouve sur Insta @andymartin-architecture, @superfutures_design.



RÊVE
Bain avec vue! Magique, cette baignoire sans robinetterie apparente.



SUR MESURE
Les rangements sont conçus pour tirer parti de chaque centimètre. On aime l'effet bois brut utilisé en rappel côté lit.



INTIME
Une terrasse avec piscine en parfaite adéquation avec l'intérieur de la maison. Le prolongement des murs en bois noir avec la palissade extérieure apporte un effet dedans-dehors très réussi.

ARTY
Vase en faïence d'argile rouge tournée et émaillée, H. 49 cm, Kurba, design Jean-Christophe Clair, Roche Bobois, 650 €.



MODERNE
Tabouret haut empilable en plastique, H. 65 cm, Charles Ghost, design Philippe Starck, Kartell, Made in Design by Printemps, 266 €.



CHILL
Pouf avec sangles ajustables, en acrylique, 90 x 140 cm, Buggle-up, design Alex Bergman, Fatboy, 333 €.



BRUT
Banc en chêne recyclé, Aramissa, Maisons du Monde, 129 €.



RUSTIQUE
Fauteuil lounge Crate en bois, design Gerrit Rietveld, Hay, 295 €.

DR

ET SI VOS MAINS DEVENAIENT
VOTRE OUTIL DE TRAVAIL
DEVENEZ PRATICIEN.NE
EN MASSAGE DE BIEN-ÊTRE



Ecole
Internationale
du Spa

www.ecole-spa-international.com

À l'heure du bubble tea

Ils poussent partout dans le monde et rencontrent un succès de dingue: les bars à bubble tea se multiplient! Cette boisson née dans la ville de Taichung, sur l'île de Taïwan, est devenue une icône de la street food asiatique, avant de s'étendre aux États-Unis et en Europe. Et si on les préparait nous-mêmes? Du thé noir, blanc ou vert, des perles de tapioca, du lait, des sirops, des fruits mixés, des toppings... Dans le livre *Bubble tea* (éditions Solar), la styliste culinaire Delphine Lebrun s'est surpassée et nous propose cinquante recettes fun et délicieuses. Voici nos quatre coups de cœur.

Rafraîchissantes ou gourmandes, quatre recettes pour fêter l'arrivée de l'été.

RECETTES DELPHINE LEBRUN. PHOTOS CLAIRE PAYEN.
COORDINATION ELSA MARGOT.

Pamplemousse

Pour 1 personne

- 1 c. à c. de thé blanc
- 1 c. à s. de sucre complet
- 40 g de perles de tapioca
- Le jus de ½ pamplemousse

Faites chauffer 250 ml d'eau, puis mettez à infuser le thé blanc avec le sucre pendant 7 minutes. Filtrez, puis laissez refroidir (ou faites infuser la veille à froid).

Plongez les perles de tapioca dans une casserole

d'eau bouillante et faites-les cuire le temps indiqué sur l'emballage et en fonction de vos goûts, en remuant régulièrement à l'aide d'une cuillère en bois. Laissez reposer 15 minutes, puis égouttez-les sous un filet d'eau froide. Plongez-les

dans un saladier d'eau glacée avant utilisation.

Lorsque tous les ingrédients ont refroidi, **placez** les perles de tapioca au fond du verre. Ajoutez ensuite quelques glaçons et le jus de pamplemousse, puis le thé froid. Mélangez et dégustez.





Goyave

Pour 1 personne

- 1 c. à c. de thé vert
- 1 c. à s. de sirop d'agave
- 40 g de perles de tapioca
- 45 ml de jus de goyave

Faites chauffer 200 ml d'eau, puis mettez à infuser le thé vert avec le sirop d'agave pendant 3 à 5 minutes.

Filtrez, puis laissez refroidir (ou faites infuser la veille à froid).

Plongez les perles de tapioca dans une casserole d'eau bouillante et faites-les cuire le temps indiqué sur l'emballage et en fonction de vos goûts, en remuant régulièrement à l'aide d'une cuillère en bois. Laissez reposer 15 minutes, puis égouttez-les sous un filet d'eau froide. Plongez-les dans un saladier d'eau glacée avant utilisation.

Lorsque tous les ingrédients ont refroidi, **placez** les perles de tapioca au fond du verre. Ajoutez ensuite quelques glaçons, le jus de goyave puis le thé froid. Mélangez et dégustez.

Pop-corn

Pour 1 personne

- 40 g de perles de tapioca
- 100 ml de lait
- 50 g de pop-corn sucré
- 1 c. à c. de thé noir
- Chantilly
- Quelques pop-corn

Plongez les perles de tapioca dans une casserole d'eau bouillante et faites-les cuire le temps indiqué sur l'emballage et en fonction de vos goûts, en remuant régulièrement à l'aide d'une cuillère en bois. Laissez reposer 15 minutes, puis égouttez-les sous un filet d'eau froide. Plongez-les dans un saladier d'eau glacée avant utilisation.

Faites chauffer le lait à feu doux dans une casserole, puis plongez-y le pop-corn. Coupez le feu et laissez infuser pendant 10 minutes. Filtrez le lait.

Faites chauffer 150 ml d'eau, puis mettez à infuser le thé noir. Filtrez, puis mélangez-le avec le lait au pop-corn.

Disposez les perles de tapioca au fond du verre, puis versez le thé au lait. Surmontez de chantilly, puis parsemez de pop-corn et dégustez chaud.





Des grands classiques aux végans, des caramélisés aux fruités, des caféinés aux chocolatés : préparez vos papilles, il y en a pour tous les goûts ! Dans ce livre plein de peps, cinquante recettes pour s'éclater et préparer des boissons qui changent. Un seul mot d'ordre : have fun ! *Bubble tea*, de Delphine Lebrun, photos Claire Payen, éd. Solar, 128 p., 14,95 €.



Thé vert et citron-menthe

Pour 1 personne

- 1 citron vert
- ½ citron jaune
- 1 c. à c. de thé vert
- 40 g de perles de tapioca
- 1 c. à s. de sirop de sucre de canne
- 10 feuilles de menthe

Pressez les citrons.

Faites chauffer 250 ml d'eau, puis mettez à infuser le thé vert pendant 3 à 5 minutes. Filtrez, et laissez refroidir (ou faites infuser la veille à froid).

Plongez les perles de tapioca dans une casserole d'eau bouillante et faites-les

cuire le temps indiqué sur l'emballage et en fonction de vos goûts, en remuant régulièrement à l'aide d'une cuillère en bois. Laissez reposer 15 minutes, puis égouttez-les sous un filet d'eau froide. Plongez-les dans un saladier d'eau glacée avant utilisation.

Lorsque tous les ingrédients ont refroidi, **placez** les perles de tapioca au fond du verre. Ajoutez ensuite quelques glaçons ou de la glace pilée, le jus des citrons, le sirop de canne, puis le thé froid. Mélangez, puis ajoutez les feuilles de menthe. ■

BÉLIER

21 mars-20 avril

Aimer: Si vous aviez juré de ne plus tomber amoureuse, c'est raté. Ce mois-ci, Vénus et Mars font monter le désir. En mode renouveau ou revival, comptez sur des émois frissonnants, des esprits connectés et des corps au diapason, à partir du 6. En couple, y aurait-il un projet bébé dans l'air?

Réussir: C'est top! Là encore, Mars est votre moteur à réaction. C'est le moment idéal pour mettre votre personnalité en avant et rallier tous les suffrages. Des projets amorcés en amont pourraient décoller vers le milieu du mois. En bonus: un pur charisme.

Profiter: D'un élan ultra-valorisant.

GÉMEAUX

22 mai-21 juin

Aimer: Place au renouveau avec le Soleil dans votre signe, qui vous invite à vous recentrer sur vous et exprimer fièrement qui vous êtes. Et dès le 6, Vénus va faire souffler l'esprit du jeu et de la séduction sur votre vie, avec peut-être une jolie rencontre ou un rapprochement vers le milieu du mois.

Réussir: Mercure vous prête son éloquence et valorise vos dons de communicante, Mars booste votre force de persuasion et vous donne plus d'assurance. Bref, si vous avez des choses à dire, un projet à vendre ou simplement envie de briller, c'est maintenant, et dès le 12.

Profiter: D'un renouveau radieux.

TAUREAU

21 avril-21 mai

Aimer: Après une première semaine cool, l'ambiance va devenir plus contrastée. En couple, vous vivrez des épisodes assez passionnés, mais aussi des jalousies ou des tensions concernant la maison ou la famille. En solo, la fin du mois pourrait bien créer la surprise.

Coup de foudre en vue?

Réussir: Comptez sur Jupiter pour vous booster le moral et l'énergie, mais il va aussi falloir composer avec Mars, qui risque de vous rendre plus impatiente que d'ordinaire. La bonne nouvelle: un climat propice aux négociations et affaires d'argent à partir du 12.

Profiter: D'une ambiance ouverte au dialogue.

CANCER

22 juin-22 juillet

Aimer: Vénus et Neptune vont faire battre votre cœur plus vite et plus fort en début de mois. Une histoire en devenir pourrait gagner en ampleur et se concrétiser à partir du 6. En couple, un projet de déménagement, de travaux ou d'achat pourrait se préciser. Au top: le sexe.

Réussir: À vous grands projets, nouvelles collaborations et opportunités de croissance: Jupiter ouvre le champ des possibles et Mars vous offre les ressources nécessaires pour valoriser vos compétences et débusquer des soutiens matériels. Seul bémol, une certaine tendance à la dépense...

Profiter: D'une embellie matérielle.



BON ANNIVERSAIRE MISS GÉMEAUX!

Votre année solaire. Focus sur l'essentiel avec Saturne, qui va vous aider à faire le point et redistribuer vos priorités pour vous construire un avenir sur mesure. La bonne nouvelle? L'amour sera votre moteur préféré.

Vos grands moments love. Redécouvrez le monde en duo de juin à octobre, vibrez à l'unisson en novembre, enflammez-vous en janvier, expérimentez en mars.

Vos heures de gloire. Soyez convaincante en juin, mettez votre créativité en avant en septembre, misez sur des associations dynamiques en décembre, ayez l'esprit d'entreprise de février à mai.

PAR CAROLE VAILLANT
ILLUSTRATION PEGGY MOQUAY

LION

23 juillet-23 août

Aimer: Alléluia ! Avec Vénus et Mars dans votre signe, l'amour redevient une urgence délicieuse. En duo ou en mode amazone, dans la passion ou la séduction, c'est la période idéale pour insuffler un nouvel élan à votre vie sentimentale et sexuelle. Ce mois-ci, la déesse de l'amour, c'est vous, dès le 6.

Réussir: Là aussi, vous êtes portée par un courant dynamique qui valorise l'audace, l'esprit d'entreprise et l'ambition. Mais attention : si Jupiter nourrit votre optimisme, il n'est pas le champion du réalisme et de l'humilité, donc prudence et modération.

Profiter: D'un charisme rayonnant.

SAGITTAIRE

23 novembre-21 décembre

Aimer: Une Vénus solaire vous réchauffe le cœur et l'esprit. L'amour sera spontané, joyeux et riche en opportunités à explorer d'urgence. À deux, vous serez dans la même énergie créative. Célib, vous allez vous découvrir des affinités avec quelqu'un à partir du 6.

Réussir: Hormis un possible coup de mou en tout début de mois, vous bénéficiez d'une conjoncture porteuse, propice à l'action, aux initiatives personnelles et à l'esprit de découverte. Ne vous tenez pas en retrait, car c'est aussi une bonne période pour partager votre expérience, gagner en visibilité et en popularité.

Profiter: D'un élan créatif et enthousiaste.

VIERGE

24 août-23 septembre

Aimer: Après un début de mois très love, le climat va devenir un peu plus brumeux à partir du 10. Vous pourriez avoir du mal à décrypter les intentions de quelqu'un ou douter de vos propres sentiments. Pas de panique, Vénus vous promet une fin de mois limpide et favorable aux changements.

Réussir: Jupiter ouvre une brèche sur l'avenir et vos perspectives. Si certains aspects de votre quotidien vous semblent un peu en décalage avec vos aspirations, c'est une bonne période pour explorer de nouvelles options et aller vers des gens qui partagent votre vision des choses.

Profiter: De nouveaux horizons.

CAPRICORNE

22 décembre-20 janvier

Aimer: Ce mois-ci, l'amour va prendre beaucoup d'importance dans votre vie. Une relation amorcée récemment pourrait s'étoffer ou développer des ramifications inattendues, tant sur le plan émotionnel qu'érotique. En couple, c'est un joli moment pour renouer avec le jeu et la séduction.

Réussir: Portée par Jupiter, la période s'annonce particulièrement sympa en termes d'opportunités. Au sommaire : un climat relationnel ouvert et un vrai retour de l'optimisme, avec des résultats concrets à la clé. En prime, un possible coup de pouce financier à partir du 20.

Profiter: D'un ciel optimiste et amical.

BALANCE

24 septembre-23 octobre

Aimer: Vénus harmonise vos relations en vous rappelant que l'amour est aussi une affaire d'amitié. À deux, vous serez amants, complices, partenaires ; c'est une excellente période pour faire des projets. Célib, des ouvertures intéressantes vont se profiler dans le courant du mois à partir du 6.

Réussir: Ça roule ! Mars met son énergie au service de vos envies, avec un vrai focus sur l'idée du collectif, car ce mois-ci, c'est en collaborant avec les autres que vous allez vous démarquer. En prime, un coup de pouce de Mercure pour booster votre vie sociale dès le 12.

Profiter: D'un climat dynamique et harmonieux.

VERSEAU

21 janvier-18 février

Aimer: Seriez-vous au début d'une période clé dans votre vie amoureuse ? Vous pourriez faire une rencontre décisive ou vivre une expérience transformatrice en début de mois. Une chose est sûre, l'érotisme et le désir seront particulièrement intenses.

Réussir: Pas mal de pression en vue pour la première quinzaine du mois, comptez sur des opportunités de vous distinguer, mais également des jeux de pouvoir, voire des attaques personnelles. Mettez sur le soutien de Mercure, à partir du 12, pour rétablir et apaiser le dialogue.

Profiter: D'une vraie puissance d'action.

SCORPION

24 octobre-22 novembre

Aimer: Bonne nouvelle pour toutes les Scorpionnes avides de passion, ce mois-ci, tout sera plus intense et plus excitant. Au menu : rencontres, désir et ébats endiablés, mais aussi pas mal d'imprévus et de tensions à gérer, avec une dernière semaine électrique où les événements vont se précipiter.

Réussir: Vous avez connu des ciels plus détendus, même si globalement le contexte est propice à l'ambition et l'affirmation personnelle. Comptez sur quelques occasions de briller ; en revanche, évitez de prendre des risques, car la fin du mois s'annonce plutôt instable.

Profiter: D'un contexte passionné.

POISSONS

19 février-20 mars

Aimer: Mercure harmonise vos échanges avec les autres, et Vénus insuffle sa ferveur créative à votre quotidien. Résultat ? En couple, vous serez dans le même mood ludique et OK sur les priorités. Célib, votre esprit et votre fantaisie vont faire des adeptes. Un rendez-vous ? Mettez sur le 23.

Réussir: Comptez sur un climat relationnel ouvert et des appuis solides. N'hésitez pas à contacter les gens susceptibles de vous aider, à mettre en avant vos idées, votre singularité ou vos talents créatifs. Vous pourriez recevoir une proposition très intéressante vers la fin du mois.

Profiter: D'échanges enrichissants.

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 pour 2 personnes à l'Hôtel Thalasso Spa Les Flamants Roses à Canet-en-Roussillon

2 nuits en demi-pension et 2 demi-journées en cure de remise en forme. Situé en bord de mer avec accès direct à la plage de Canet-en-Roussillon, le grand Hôtel Les Flamants Roses**** est un paradis les pieds dans le sable, la tête dans l'azur méditerranéen. Une véritable parenthèse de détente vous attend ! hotel-flamants-roses.com (Valeur : 1650 €). Code : **COS2**



spartoo

TOUTE LA MODE À VOS PIEDS

30 bons d'achat Spartoo

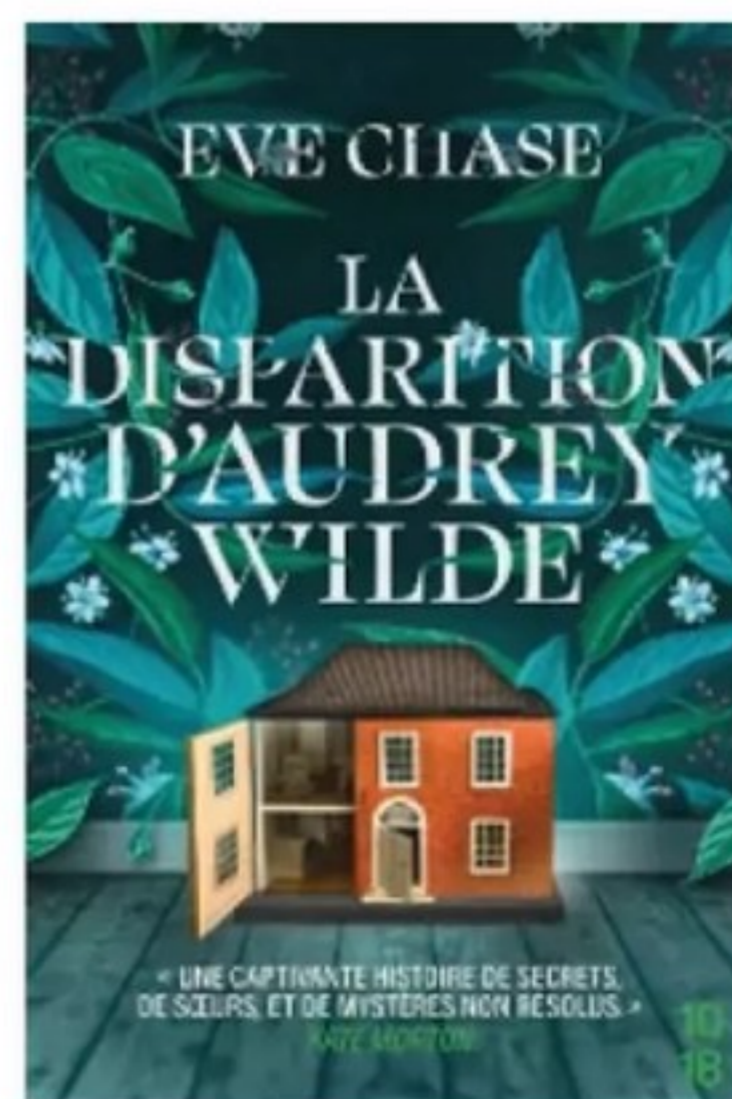
Fashionista, BCBG ou fan de sneakers: tous les goûts sont permis! Sur Spartoo, vous trouverez forcément la pièce qui vous fera plaisir, parmi plus de 10 000 marques de chaussures, vêtements et sacs... spartoo.com (Valeur: 50 €). Code: **COS1**



5 romans *La Disparition d'Audrey Wilde,* *d'Eve Chase*

Dans les années 1960, au cœur de la campagne anglaise, quatre sœurs sont confrontées à l'énigme de la disparition de leur cousine.

Un roman inédit de l'auteure d'*Un manoir en Cornouailles!* Parution aux éditions 10/18 le 1^{er} juin 2023. lisez.com/1018 (Valeur: 21,90 €). Code: **COS3**



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 01/06/2023 au 30/06/2023. SMS + 0,75 € par envoi + prix d'un SMS x 4. Gagnants en Instants gagnants. Un seul gagnant par foyer (même adresse). Les informations demandées sont indispensables au traitement des participations aux jeux proposés par MARIE CLAIRE ALBUM et sont transmises aux prestataires logistiques ainsi qu'aux marques partenaires des Jeux. À défaut, ladite participation ne pourra être prise en compte. Le participant dispose des droits d'accès et de rectification. Liste des gagnants sur <http://gagnants.marieclaire.fr/gagnants.html>

SMS+

PAR SOPHIE LEBAS

DR. PHOTOS NON CONTRACTUELLES. PRIX DONNES A TITRE INDICATIF.

VOTRE CADEAU

UN BRACELET ÉDITION LIMITÉE

HIPANEMA

OFFRE DUO 1 AN

35€

SEULEMENT!



VERSIONS NUMÉRIQUES INCLUSES

L'été est sans fin chez Hipanema ! Vous aussi portez toute l'année nos fameux bracelets brésiliens multicolores rebrodés de strass colorés effet pierres précieuses mais dans un esprit pop. Osez le style joyeux et clinquant dans les tons turquoise, jaune, noir et argent.

BULLETIN D'ABONNEMENT

MES COORDONNÉES

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

1 AN à COSMOPOLITAN (11 N°)
+ 1 AN à MARIE CLAIRE (12 N°)
+ EN CADEAU
LE BRACELET ÉDITION LIMITÉE HIPANEMA
= 35 € SEULEMENT!

P90C

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____ Tél. : _____

Ville : _____

Email : _____

M'ABONNER, C'est tout simple !

PAR QR CODE

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

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

PAR INTERNET (site officiel d'abonnement)
magazines.fr avec le code express **TCM311**



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

COSMOPOLITAN

Happy connection!



RETROUVEZ VOTRE MAGAZINE
SUR VOTRE TABLETTE,
SMARTPHONE OU ORDINATEUR.



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

Cosmo & Co

Par Anna Taverla

20 ans de célébration de la nature !

Le festival de photo La Gacilly souffle ses vingt bougies ! Engagé depuis toujours dans les questions environnementales, la thématique de cette année est : la nature en héritage. L'occasion de découvrir une vingtaine d'expositions à ciel ouvert, avec des clichés gigantesques qui interrogent notre rapport au monde. À voir ! Jusqu'au 1^{er} octobre, gratuit et en accès libre, festivalphoto-lagacilly.com



Cultissime !

Ce baume n'a pas fini de nous surprendre ! Non seulement sa couleur fusionne avec la teinte de nos lèvres, mais il laisse un fini satiné tout en hydratant intensément. À mi-chemin entre le rouge et le brillant à lèvres, il ajoute une touche shiny pour un effet hyper lumineux. On adore ! **Almost Lipstick Black Honey**, Clinique, 24, 50 €.



Allô maman bobo

Quand notre petit loup a des poussées dentaires, on fait tout pour apaiser sa douleur. On le cajole, on le berce, on lui chante des chansons... C'est bien mais pas suffisant. C'est pour cette raison que **Calmosine** lance sa gelée dentaire apaisante, 100% naturelle et certifiée bio, pour diminuer son inconfort et faciliter la sortie de ses premières dents. En pharmacie.



Oui je le veux !

Le jour-J approche et la to-do list s'allonge ! Pour celles et ceux qui rêvent d'une cérémonie à l'ambiance romantique et champêtre, on a la solution pour vos faire-part. Chez **Cotton Bird**, ils sont ornés de véritables fleurs séchées et se déclinent dans des coloris élégants et naturels comme le taupe, le beige ou l'écru. C'est beau, chic et intemporel. cottonbird.fr



Le trio gagnant

Garancia lance une nouvelle skincare routine composée d'un sérum, d'une crème de jour et d'une crème de nuit. L'objectif ? Corriger neuf signes de l'âge en seulement deux semaines. Un sacré défi rendu possible grâce à des formules high-tech et naturelle composées de peptides lipovolume, acide hyaluronique et cellules souches végétales d'edelweiss. **Gamme étoile**, sérum, 70,90 €. Crème jour et crème nuit, 70,90 €, l'une.



La cosmétique engagée !



Ozalys ne propose pas juste des crèmes mais un accompagnement dans la vie des femmes ! Que l'on vive sa puberté, une grossesse ou la

ménopause, chaque produit est pensé pour traverser cette période forte en chamboulements hormonaux. En plus, les formules sont conçues sans métaux lourds, phtalates ou plastifiants et n'altèrent pas le système endocrinien. En pharmacies et partenaires agréés.

On fait le plein de vitamines

Avec le retour des beaux jours, les envies de pique-nique repointent le bout de leur nez. On mise sur la fraîcheur et le bon goût des carottes pour une finger food colorée et healthy. Pour la bonne nouvelle, **Planète Végétal** s'associe à Opinel et nous fait gagner des éplucheurs T-Duo fabriqués en France, parfait pour préparer nos plats de l'été. Infos sur planetevegetal.com



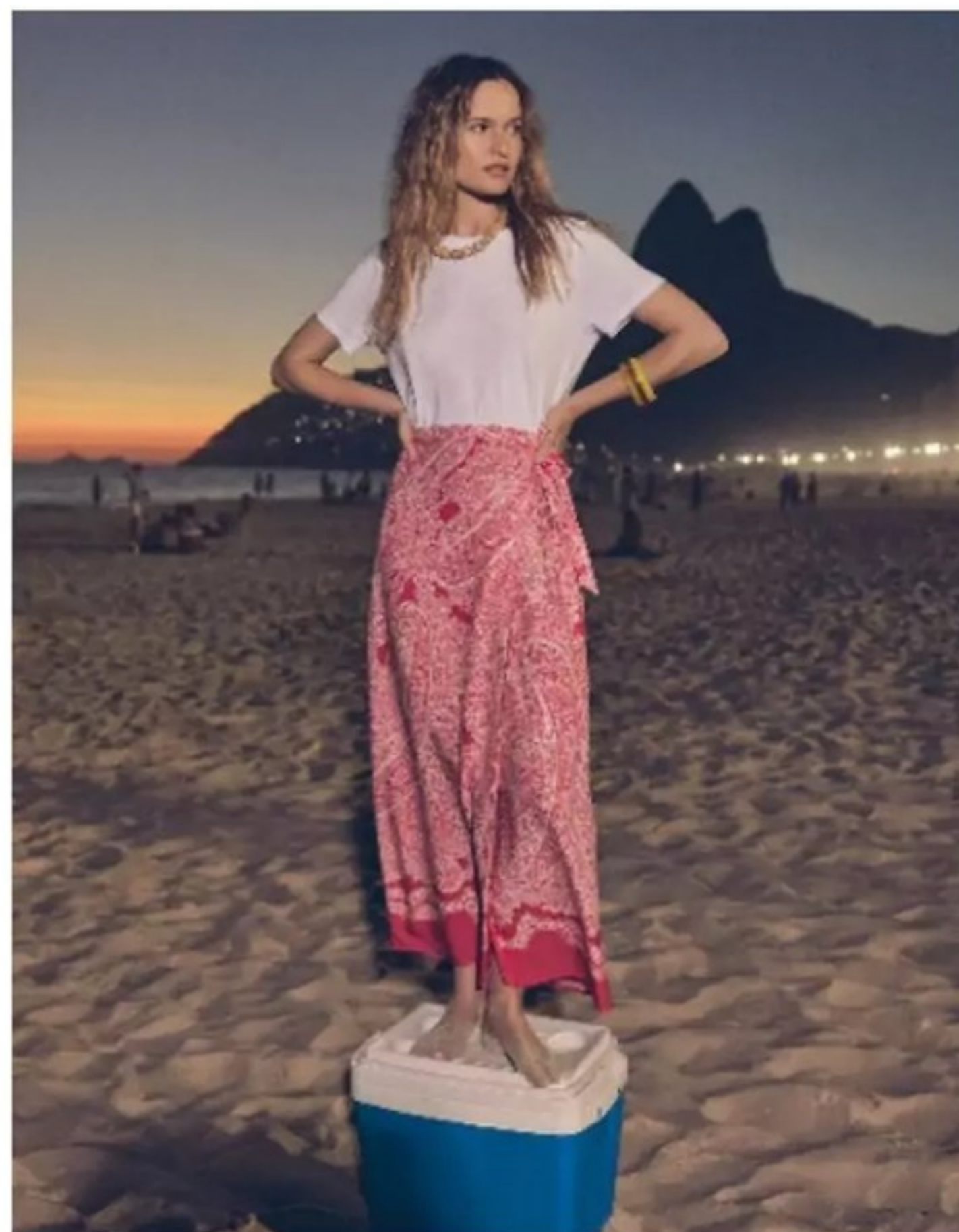
La beauté nomade

La célèbre huile prodigieuse de **Nuxe** se décline en roll-on pour qu'on puisse l'embarquer partout avec nous : en soirée, en week-end improvisé ou même au travail. Il glisse sur la peau et répand son flot de paillettes pour un résultat nacré. Parfait pour l'été, ce roll-on est offert pour l'achat d'une huile de 100 ml. À nous le glow ! nuxe.com.



Décollage imminent

On prend nos billets et on embarque avec **Maison 123**, direction Rio de Janeiro. La marque nous fait voyager avec la jupe Anae, une réinterprétation de la jupe longue, à la manière d'un paréo. Idéale pour les beaux jours, on sent presque la chaleur du soleil sur notre peau. Vivement l'été... On a hâte de la porter ! Jupe **Anae**, 99 euros, sur maison123.com



Instant douceur

C'est bien connu : **Bioderma** a toujours pensé au bien-être de notre peau et prend soin des plus sensibles grâce à l'eau micellaire **Créaline H2O**. Aujourd'hui, la marque innove et propose la première huile micellaire démaquillante et nettoyante. Un produit qui allie le confort de la texture à l'efficacité de la technologie micellaire. Encore un best-seller en vue ! 15,95 € les 150 ml, en pharmacies, parapharmacies et sur bioderma.fr



Beauté grecque

Apivita est une marque engagée pour une beauté naturelle. Fondée à Athènes, ses formules s'appuient sur la richesse des abeilles en sélectionnant des exploitations apicoles partout en Grèce. Les produits puisent également leurs sources dans la nature méditerranéenne. Ces nouveaux shampooing, après-shampooing et masque pour cheveux feront briller notre crinière sous le soleil. apivita.com



Moyen de locomotion

Les parents vont être contents ! La poussette **Parcel** de la collection **Joie Signature** est imaginée pour nous faciliter la vie. Hyper compacte et légère, elle se range, se transporte et se manipule facilement. Elle accompagne aussi notre baby sur du long terme : de son poids plume jusqu'à ses 22 kilos. Un poussette multi-positions qui lui permet de s'allonger ou de s'asseoir pour admirer le paysage.

Équipement de compète

Notre peau mérite le plus grand soin ! Ça tombe bien, **Dermasens** nous a concocté une routine sur mesure pour démaquiller en douceur, nettoyer sans heurter, hydrater et enfin, apaiser. La gelée démaquillante, la mousse nettoyante et les crèmes hydratantes sont fabriquées en France et leurs formules sont composées à 99% d'ingrédients d'origine naturelle. En pharmacies et sur laboratoiremarqueverte.com



Soin de soi

On fait de la place dans notre salle de bain pour la nouvelle gamme **Body Wellness** lancée par **Baobab Collection**. Cette formule made in France est composée d'actifs de fruits de baobab aux nombreux bienfaits : ils hydratent et repulpent notre peau. Gel pour le corps, lotion, savon et crème pour les mains... On est équipé pour se bichonner ! À partir de 55 € sur baobabcollection.com



Haute technologie

Après 40 ans de recherche scientifique sur le vieillissement, **Esthederm** dévoile le fruit de ses études : le sérum **AGE PROTEOM** Esthederm. Ce soin préserve et renforce les protéines présentes dans les cellules de notre peau. Les résultats sont visibles en seulement 28 jours : nos rides sont moins marquées, notre peau paraît plus dense et notre teint est homogène. Chouette ! 95 € les 30 ml, en pharmacies, instituts, au Printemps et sur esthederm.fr



Exfoliant écolo

Une révolution écolo débarque dans nos produits de beauté : la poudre de lait exfoliante, aux trois extraits de coco, purifie notre peau sans l'agresser. Imaginée par les laboratoires **Embryolisse**, il suffit de mélanger la poudre à un peu d'eau ou à d'autres soins pour optimiser les effets et répondre aux besoins de chaque peau. Résultat ? Un nuage lacté qui nous donne une mine lumineuse et un toucher tout doux. 18,50 € les 40 g, en pharmacies, parapharmacies et sur embryolisse.fr



... le tube de l'été

Ce n'est pas une chanson, c'est une carte postale.

PAR SOPHIE HÉNAFF

De la *Danse des canards* au *Dernier Jour du disco*, de *Hung Up* à *Get Lucky*, j'ai toujours eu un tube de l'été, une chanson qui me suit pendant deux mois, et qui me rappelle dès septembre que les grasses mat et les margaritas c'est fini, mort de mort, jusqu'en juin prochain range tes tongs et écoute-moi donc ce beau crissement de pneu sur l'asphalte, avec la pluie ça fait comme un rythme.

La BO des jours en short

Au même titre que le cri des mouettes, le grésillement des merguez, les cloches dans les alpages, le crépitement du feu de camp ou le jingle SNCF, le tube de l'été est le son des vacances, la mélodie de l'oisiveté, mon top départ pour l'arrêt complet. Ses notes s'échappent de la buvette quand, à 16 heures, j'hésite entre un diablo et un Cornetto (ce sera mojito). Elles me retrouvent ensuite quand je pose mes jambes pleines de sable et d'huile solaire sur le siège brûlant de ma voiture et que j'allume le contact. Alors que je roule, elles volent par les vitres ouvertes jusqu'au balcon de l'hôtel où elles lèvitent le temps que je prenne ma douche. Ces notes ne m'ont pas quittée et pourtant, un peu plus tard, sous des guirlandes d'ampoules colorées, sur une piste cirée au gin tonic qui colle aux sandales, je vais hurler ma joie de les retrouver en levant les bras pour danser avec elles jusqu'au bout de la nuit. Le tube de l'été, il est là pour m'envelopper comme Clint Eastwood sifflait Ennio Morricone; 24 heures sur 24, il tapisse mes tympans, son but c'est de me faire chialer dans dix ans. Avec ses airs de fiesta, il prétend m'amuser, mais il est sans pitié.

C'était mieux avant, comme diraient Bigflo, Oli et Julien Doré

Pendant longtemps, le tube de l'été, on avait tous le même. À partir de juin, c'était *Lambada* pour tout le monde, oui même toi, là-bas au fond, qui a l'air

tout coincé, tu vas venir chalouper collé-serré avec des gens que tu ne connaissais pas deux minutes plus tôt et tu repartiras avec deux luxations des rotules pour boire ton Orangina au comptoir (à une époque, le tube était sponsorisé, c'était encore moins subtil que le placement de produit dans les clips de Maître Gims). Prémice de fêtes pour les enfants, rite initiatique pour les ados, musique de fond pour leurs parents enfin délestés, le tube de l'été s'affirmait en tant qu'institution. Qu'on balance en camping ou en palace, sur une plage ou les quais de Seine, on vivait tous la même chanson, une communion de trois minutes répétée sous tous les soleils jusqu'au 31 août minuit pétante. Le reste de l'année, on avait le droit d'écouter la musique qu'on voulait.

L'embaras du choix

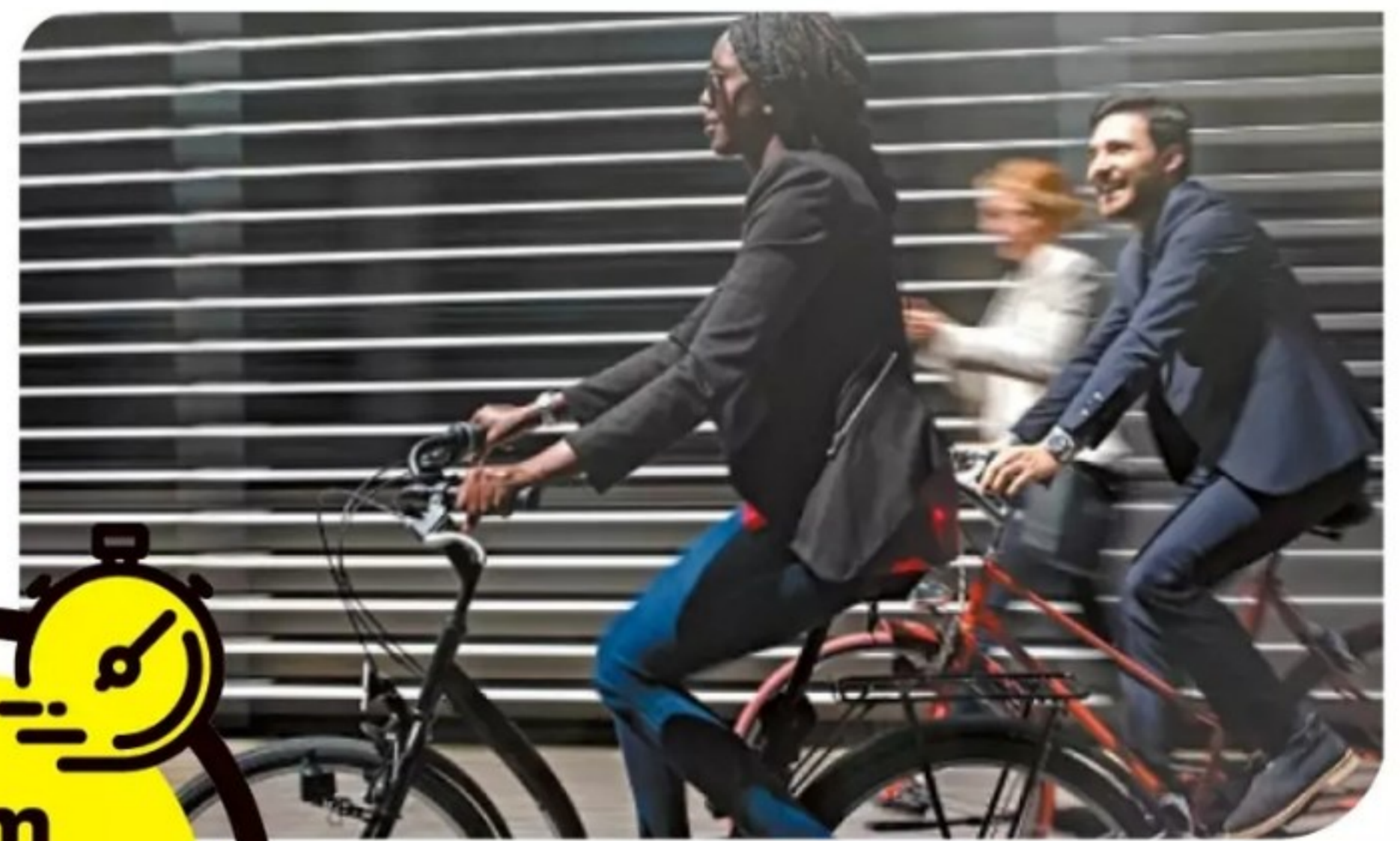
Mais maintenant, c'est tout le temps qu'on écoute la musique qu'on veut. C'est pénible. Les premières fois où j'ai découvert le tube de l'été en octobre, je me suis dit « tiens, tu prends un coup de vieux ». Et les étés qui ont suivi, j'ai bêtement pensé que je continuais de vieillir alors que pas du tout, du tout. Rien à voir avec moi. C'est juste que peu à peu, le tube s'est dilué, façon gouache dans un bocal d'eau de mer. Il s'éparpille en milliers de streams, et si 2023 est Harry Styles pour certaines, il sera PNL ou Rihanna pour d'autres. L'industrie du disque a été bouleversée, elle ne place plus tous ses euros dans le même tempo. Et c'est ainsi qu'à l'évocation de cette disparition autour d'une table de rédaction, lorsqu'une journaliste s'écrie « Oh ben si! Un truc genre Loca, Lucky, Locco, on n'entendait que ça l'été dernier! », les six collègues autour répondent « Ah bon, connais pas. » Et ça, avec la *Macarena*, ce ne serait jamais arrivé. ■

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. 2023 - © GETTY IMAGES

ROCHAS

PARIS



Girl *lize*

ROCHAS
PARIS

LE NOUVEAU PARFUM