

SEP M
TOP
ventes

COSMOPOLITAN

JUIN 2026

**Spécial
maillots**

14

pages pour
trouver le bon

Témoignage
**J'ai eu mon
premier enfant
après 35 ans**
(et j'ai bien fait)

Je me fous la paix

**Fini de ruminer,
je deviens ma meilleure alliée**

**Paroles
d'hommes**

**"Là, elle
m'a ému"**

Beauté

**La révolution des
sérum solaires**

**+ 5 étapes pour
s'autobronzer**

**OLIVIA
RODRIGO**

Rencontre
avec la star
de la pop

**On veut
des abdos!**

Les tips de
Sissy Mua pour
se gainer

L 13308 - 623 - F: 2,70 € - RD





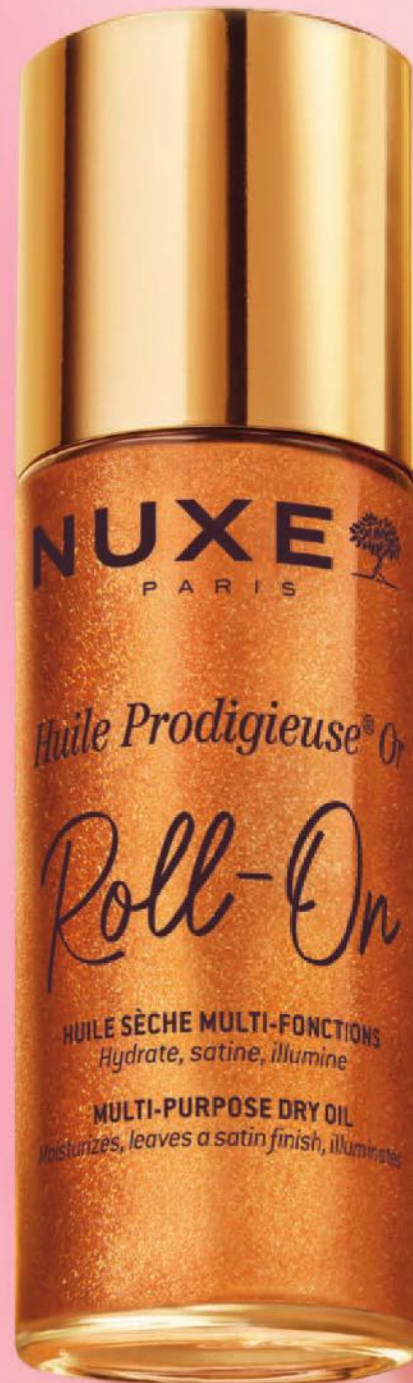
NUXE
PARIS



NUXE N°1 DES HUILES EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE⁽²⁾

INNOVATION

FORMAT ROLL-ON



NOUVEAUX ROLL-ONS, NOUVELLES ICÔNES

HUILES SÈCHES NACRÉES MULTI-FONCTIONS VISAGE, CORPS & CHEVEUX.

Retrouvez la peau Nuxe grâce à l'expérience d'application sensorielle renversante des roll-ons Huile Prodigueuse® Or et Or Florale. Tandis que leur bille précise épouse vos contours pour diffuser leur iconique formule hydratante aux 7 huiles naturelles, leurs notes sensuelles ou florales irrésistibles fondent sur votre peau et sur vos cheveux. L'Huile Prodigueuse® Or leur offre son fini or irisé, l'Huile Prodigueuse® Or Florale les illumine de nacrés or rose irisés. Au-delà du glow⁽¹⁾ qui la sublime, le parfum de votre peau.

(1) Glow = éclat. (2) GERSDATA SOGearly, Marché Dermo Cosmétique Nuxe - Segment Hydratants Corps, Forme Huile pour application Locale, Valeur (CATTC), Pharmacie et Parapharmacie, France - MAT Décembre 2025.

10 minutes pour vous convaincre.



A 0 g CO₂/km

B

C

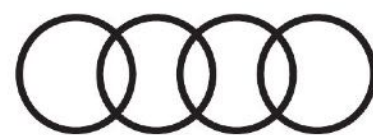
D

E

F

G

*Le temps de recharge peut varier en fonction de la borne de recharge à laquelle le véhicule est connecté, ainsi que de l'autonomie restante du véhicule, de la température ambiante et de la batterie. Gamme Audi Q6 Sportback e-tron : consommation électrique mixte (kWh/100km) : 15,7 min - 18,2 max ; rejets de CO₂ en phase de roulage (g/km) : 0 (WLTP). Valeurs au 15/01/2026, susceptibles d'évolution. SAS Volkswagen Group France, RCS Soissons n° 832 277 370.



Q6

Sportback e-tron

265km d'autonomie
rechargés en seulement
10 minutes*.

Vous n'avez pas de temps
à perdre. Elle non plus.

Nous sommes Audi.

JUIN

sommaire



Cosmonews
page 28



La question mode
page 44



Slow fashion
page 42



Flash beauté
page 51



Envie de...
page 45



NOTRE COUVERTURE

Olivia Rodrigo est photographiée par Morgan Maher. Mise en scène Colin Phelan. Réalisation Alexey Galetskiy Productions. Stylisme Brandon Tan. Maquillage Melissa Hernandez pour Lancôme. Coiffure Rena Calhoun pour Sisley Paris. Manucure Yoko Sakakura pour OPI. Robe Miu Miu. Prise de vue réalisée au Sable Movie Ranch. Avec le soutien de Metier Maison.

Édito **12**
Coulisses **14**
Cosmoliste **16**
Rencontre **17**
Vie de mère **18**
S'inspirer
Cover girl:
Olivia Rodrigo **21**
Cosmonews **28**
Madame
la présidente **34**
La flamme **35**
Connectée **36**
Paroles, paroles... **38**
Bravo! **39**
Flash mode **41**
Slow fashion **42**
La question
mode **44**
Envie de... **45**
À nos pieds **46**
Kids only **48**
Flash beauté **51**
Scoops beauté **52**
Cheveux **54**
Un mois pour... **56**
On s'y met! **58**
Make-up **59**
Parfums **60**

LISE CHARMEL



lisecharmell.com



Je me fous la paix
page 63



J'ai eu mon premier enfant
après 35 ans
page 72



Spécial maillots: Sunset beach
page 82



Punchy, brillants,
imprimés et glamour
page 92

Se réaliser

Je me fous la paix 63

Paroles d'hommes:

Là, elle m'a ému 68

J'ai eu mon

premier enfant

après 35 ans 72

Je suis devenue

docteure

pour doudous 76

Septième ciel:

J'ai testé un plan

à trois avec

mon mec 78

Spécial maillots:

Sunset beach 82

Punchy, brillants,

imprimés

et glamour 92

Beauté

spécial solaires:

À l'ombre

des filtres 96

24 h dans la vie

d'un stick 102

S'évader

Miam! 108

Une fille, une ville 112

Horoscope 114

Lettre ouverte 118



Beauté spécial solaires:
À l'ombre des filtres
page 96



Beauté spécial solaires:
24 h dans la vie d'un stick
page 102



JE M'ABONNE

0184 888 222
(prix d'un appel local)

OFFRES PAGES
62 ET 113

**Elle aura vu passer
des jeans slim,
des jeans baggy,
des jeans slim
et encore
des jeans baggy.**



ID. Polo

100 % électrique

**La voiture d'aujourd'hui
depuis toujours.**



Véhicule en cours d'homologation au 20/04/2026, prochainement disponible à la vente en France.
SAS Volkswagen Group France, RCS Soissons 832 277 370.

Pour les trajets courts, privilégiez la marche ou le vélo #SeDéplacerMoinsPolluer

COSMOPOLITAN

Quel est le tube de l'été que vous n'oublierez jamais et pourquoi ?

« *Despacito* bien sûr ! C'est la bande-son de mon baptême de plongée en Grèce. »

« Extérieur jour, bleu explosif, canicule sur Marrakech et *Nikes* de Frank Ocean en boucle comme une piscine de glaçons. »

« *Alane*, de Wes, sur laquelle je dansais avec ma grand-mère en 97 ! »

« *Out Of Time*, de The Weeknd : on l'écoute tous les ans sur la route des vacances, direction le Portugal. »

« *La Lambada*, j'étais toute petite, mais ce tube est resté de longues années la chanson que j'adorais écouter. »

« *Aserejé*, des sexy girls de Las Ketchup. J'ai 20 ans, et je passe mes best vacances entre potes ever. »

« *I Will Always Love You*, de Whitney Houston. Dans les boums, c'était galochage assuré ! »

« *Happy*, de Pharrell Williams, qui me rappelle le dernier été dans la maison de famille Corse. »

« Ya d'la joie, et le souvenir de mon grand-père qui chantait du Charles Trenet sur une plage vendéenne. »

« *Un, Dos, Tres, Maria*, de Ricky Martin, parce qu'elle me rappelle mes spectacles de danse au Club 48. »

« *Lou Bega, Mambo n° 5*. Je peux vous dire que ça swinguait dans tous les sens ! »

« *J'irai où tu iras*. Passion Céline et Jean-Jacques. D'ailleurs si quelqu'un a des places... »

« *I Follow Rivers*, de Lykke Li, le flash mob de nos invités à mon mariage. »

« *La Macarena*, pour la choré, sans hésiter. »

« *Vamos a la playa*, elle vit dans ma tête sans payer de loyer. »

« *Le Sud*, de Nino Ferrer. Ça me rappelle, quand je conduis fenêtre ouverte, l'été dans le Sud. »

« *Lady (Hear Me Tonight)*, de Modjo, j'avais 18 ans, tout était intense ! Liberté et indépendance ! »

« *Let Me Love You*, de DJ Snake. Un rituel estival avec ma meilleure amie depuis dix ans, lip sync dramatique inclus. »

RÉDACTION

Rédactrice en chef Elsa Margot

Direction artistique Sandrine Cassagne (EI)

Rédactrice en chef adjointe Chloé Plancoulaine

Magazine Sophie Billaud, cheffe de service

Manon Pibouleau, cheffe de rubrique

Marie-Pierre Poincloux, assistante (01 41 46 87 29)

Beauté Emmanuelle Lannes, directrice

Dominique Evêque, rédactrice, Zineb Sabbar (EI), rédactrice.

Direction mode Clémence Guillerm,

Bichette Production (EURL)

Corinne Roubertou, chargée du shopping (87 93)

Maquette Nathalie Coulon-Guillevin (Bleu Petrol Presta)

Secrétariat de rédaction Julie Quénoi, secrétaire

générale de la rédaction. Fabrice Moskoff,

premier secrétaire de rédaction. COM'Presse

Ont collaboré à ce numéro : Camille Anseaume (EI),

Mathilde Bill, Daphné Desillas, Marie Henrio, Laure Lochet,

Sandra Nicolle, Frédéric Perrot, Audrey Sberro (EI), Florence

Trédez, Carole Vaillant, rédactrices. Liliane Rancão Carpalhoso

(EI), assistante. Lisa Rodier (EI), shopping. Hélène Mazières (EI),

casting et production. Julien Maupetit, secrétaire de rédaction.

COSMOPOLITAN.FR

Rédactrice en chef adjointe Guillemette Deroy (EI)

Mélanie Bonvard, Charlotte Darnige, Victoria Lasserre,

Ludivine Olives, Elise Poirer, rédactrices.

Azzedine Arbi, content video manager.

Marjorie Perroux, responsable social media.

Claudia Mayniel, responsable marketing et partenariats

DIRECTION-ÉDITION

Éditrice Gwenaëlle Thebault

Éditrice déléguée Séverine Péraud

Publicité : GMC Média

Directrice exécutive de la Régie : Anouk Kool

Directrice déléguée Brand : Claire Schmitt

Brand developer : Claire Gloaguen

Responsable planning : Christine Podestà-Chenevière

Directrice déléguée des agences Trade et Conseil

Responsable Trading Programmatique :

Anca Maria Ardélean (85 36)

Responsable accords commerciaux :

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 de clientèle : Maxime Boulard (88 27)

Jouez et gagnez : Isabelle Berno (88 58)

Directrice des opérations

Valérie Meyer

Fabrication

Emmanuel Dezert, directeur (89 07). Manuelle Guillambert,

cheffe de fabrication (88 28). Rachida Malki, chargée

de fabrication (87 91).

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

David Belkowski, responsable produit

Service abonnements

Léa Bezaud, cheffe de produit junior

Tél. : 0184888222 du lundi au vendredi (8h-19h)

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

Responsable Cosmopolitanbox

Claire Marie Gautier (80 88)

Événements et promotion

Carole Payen (88 24)

Directeur de la publication

Arnaud de Contades

COSMOPOLITAN 9, place Marie-Jeanne Bassot, CS 50238, 92593 Levallois-Perret cedex. Tél. : 0141468888

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

Jonathan Wright, President of Hearst Magazines International, Kim St. Clair Bodden, SVP/Global Editorial & Brand Director,

Chloe O'Brien, Global Editorial & Brand Director. International Editions: Allemagne. Australie. Bulgarie. Corée.

Hong Kong. Inde. Indonésie. Italie. Mexique. Moyen-Orient. Pays-Bas. Philippines. République tchèque. Royaume-Uni.

Slovénie. Taïwan. Turquie. Ukraine. États-Unis. The trademark and trade name Cosmopolitan is owned by Hearst Communications, Inc.

This edition is published and distributed monthly by Marie Claire Album SAS by permission of the Hearst Communications, Inc.,

New York, United States of America. © Copyright 2026 The Hearst Communications, Inc.



BANANA MOON

californian sunwear

www.bananamoon.com

édito

Ce qu'il reste



Quand j'étais enfant, j'écrivais des histoires. Elles étaient très longues, avec un tas de rebondissements invraisemblables, elles avaient une suite et une suite bis. Je n'arrivais jamais à les terminer, alors je les lisais à mes cousines l'été, et on essayait de trouver la meilleure fin possible. On adorait ce moment. Un jour, j'ai confié l'un des petits carnets que je noircissais à mon père, qui était un grand journaliste. Il m'a dit : « Si tu aimes les mots et si tu aimes les gens, raconte la réalité, c'est encore plus fort. »

J'avais 12 ans, je n'ai pas vraiment compris, puis j'ai arrêté d'écrire des histoires pour m'intéresser à des choses beaucoup plus captivantes. Par exemple : pourquoi les garçons portent un caleçon sous leur maillot de bain (la réponse reste floue). Mais comme chacun sait, et pour paraphraser une certaine Céline D. : on ne change pas. C'est ainsi que, beaucoup plus tard, j'ai commencé à travailler à Cosmo. Dès la première réunion de rédaction, j'ai été transportée. Ici, chaque mois, on se creuse les méninges à partir de ce qu'on vit, ce qu'on voit, ce qu'on sent, pour vous embarquer avec nous. Votre réalité, c'est la nôtre. On pense à vous tout le temps : qu'est-ce qui vous ferait réagir ? Avancer dans la vie ? Qu'est-ce qui vous ferait du bien ? On a le sens du détail, on cisèle les textes jusqu'à la moelle, on scrute les photos jusqu'à en avoir les yeux qui louchent, on débat sur un titre, un sous-titre, une virgule. Ou sur le menu de la cantine à midi. Pendant onze ans, j'ai eu la chance incroyable de vivre l'aventure Cosmo, et de le faire avec une équipe de folie. Du talent à la pelle, le respect du travail de l'autre, une autodérision à toute épreuve, des coudes serrés quoi qu'il arrive. Un concentré d'humanité dans un open space, avec le rire en étendard. Aujourd'hui, l'aventure se termine pour moi, cette équipe va continuer l'épopée avec la même énergie, mais il me reste ça : la certitude d'avoir tout donné, et le bonheur immense d'avoir partagé mon quotidien avec des personnes extraordinaires. Chères lectrices, Cosmo est une famille qui vous entraîne et qui vous aime, et vous en faites partie. Comme les histoires que j'écrivais enfant, ces pages n'ont pas de fin car elles existent pour vous. Elles sont entre vos mains et notre plus grand plaisir, c'est ça : vous imaginer sourire en les lisant, comme nous avons souri en les écrivant.

Elsa Margot, rédactrice en chef



Lashilē
BEAUTY

Laboratoire Nutricosmétique



GUMMIES AUTO-BRONZANTS

GOOD SUN

UNE PEAU DORÉE TOUTE L'ANNÉE ! ⁽¹⁾

Cuivre • Sélénium • Vitamine E • Bêta-carotène

EN PHARMACIE ET SUR WWW.LASHILEBEAUTY.COM

VEGAN



SANS SUCRES

Les compléments alimentaires doivent être consommés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne doivent pas se substituer à un régime alimentaire varié et équilibré. Tenir hors de portée des jeunes enfants. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Conserver à température ambiante dans un endroit propre et sec. Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans et adolescents. Demandez conseil à votre médecin/pharmacien (femmes enceintes ou désireuses de l'être, allaitantes, ménopausées). Déconseillé aux fumeurs. Il est conseillé de consommer dans le mois après ouverture. Une consommation excessive peut avoir des effets laxatifs. ⁽¹⁾Le cuivre contribue à la pigmentation normale de la peau et à protéger les cellules contre le stress oxydatif. Le sélénium contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif. La vitamine E contribue à protéger les cellules du stress oxydatif.

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE www.mangerbouger.fr



Vamos à la playa

Cap sur l'île Maurice dans les backstages de notre shooting spécial maillots de bain.

Par Audrey Sberro



Direction Mont Choisy, l'une des plages les plus emblématiques de l'île. Ce jour-là, l'ambiance est particulièrement joyeuse : c'est la fête nationale de l'Indépendance, et les familles mauriciennes ont investi la plage avec glacières et musique. Une effervescence qui donne au décor une authenticité particulière. C'est là que notre mannequin Esther entre en scène. Venue d'Allemagne, la jeune femme dégage une énergie lumineuse et décontractée qui colle parfaitement à l'esprit de la série. Avec sa silhouette athlétique et son grand sourire, elle incarne la vision de notre styliste Clémence, qui a imaginé une sélection de maillots jouant sur les contrastes. Crochet bohème, imprimé léopard et matières naturelles... Chaque pièce évoque un été libre et heureux que l'on attend toutes avec impatience. Sous l'œil de notre photographe Servan, Esther enchaîne les poses comme une journée de vacances à la plage : une partie de pétanque improvisée sur le sable, une retouche maquillage sur son scooter, un arrêt au kiosque du coin pour croquer dans un morceau d'ananas frais. Toute l'équipe mouille le maillot, au sens propre comme au figuré ! Il fait presque nuit quand la séance s'achève. Le soleil descend lentement sur la mer et on continue à shooter pour saisir les derniers reflets sur les sequins. Rendez-vous en page 82 pour un bel avant-goût des tendances de l'été. ★

1. Qui s'y frotte Esther, notre modèle, est piquante et vitaminée, comme cet ananas.

2. Allô, la tour de contrôle ? Ici Lily-Violette, assistante photographe, en direct du poste de contrôle sur la planète paradis.

3. À la retouche Aurore, notre coiffeuse-maquilleuse, est sur tous les fronts... les mentons aussi.

4. Une planche de surf ? Non, un réflecteur, pour attraper les tout derniers rayons de soleil.

5. Souvenirs, souvenirs Un shooting de rêve à l'île Maurice, ça vaut bien quelques Polaroid.

La touche fraîcheur du **déjeuner**



EMBALLAGES
TRIONS-LES

**MÉLANGE UNIQUE
DE SAVEURS
DE 4 AGRUMES**

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.FR

« Oui, je le veux », mais...

Avec Bichon, on se marie ! C'est magnifique, merveilleux, mais je tiens tout de même à souligner quelques bricoles.

Par Manon Pibouleau

D'abord, tu t'engages à faire ta part : sortir les poubelles, nettoyer la vaisselle, passer l'aspirateur...

Pourquoi t'es en jean ?

Allez hop, on expédie ça vite fait, bien fait, et en avant pour la bamboche !

Il y a de l'écho, échoo, échooo, dans cette église, égliise, égliiise, non, noon ?

Ta mère n'arrête pas de sangloter. Ce sont des larmes de joie, j'espère ?

Chuuut, au fond de la salle ! On ne s'entend même pas échanger nos vœux.

Qu'est-ce qu'elle fout au premier rang, ton ex ?

Ce qui est à moi est à moi, ce sera plus simple pour faire les comptes.

J'espère que tu ne vas pas dire « non », sinon c'est la honte.

Quelqu'un peut arroser les invités ? Cette cérémonie laïque, au milieu des champs, sous 35 degrés, ce n'était pas une super idée.

Pas de bisou timide, hein. Je veux que tu me roules une grosse pelle.

On a paumé le chien censé ramener les alliances.

On a retrouvé le chien mais il a paumé les alliances.

Tiens ? Je n'avais jamais remarqué que tu louchais à ce point.

Quand vous dites « pour le pire », on est sur quel degré de gravité ? Devoir choisir entre une planche de bois et mon mec en cas de naufrage ?

Un Pacs nous aurait quand même coûté moins cher.

T'as bien lu les petites lignes, toi ? Parce que moi, bof.

Pourquoi tu ne t'es pas exclamé « waouh » quand tu m'as vue ? Hein ?

Dommage, je n'avais jamais rencontré ton cousin qui ressemble à Brad Pitt.

On continue tout comme avant : on s'aime et puis c'est tout. ★

Il suffira d'un signe

Ils se croisaient sans se voir, jusqu'à la soirée qui a tout changé.

Par Audrey Sberro

Stella, 34 ans, animatrice micro, radio, télé et comédienne, et Anthony, 43 ans, chef d'entreprise dans l'IA.

Où, quand, comment ?

Stella : Novembre 2019, Toulousaine installée à Paris, j'ai une vie pro bien remplie et je parcours la France. Je suis rarement posée, mais je dis oui à cette soirée chez un pote. Un mec débarque. Ses chaussures sont horribles, mais lui, il est très beau. On se marre tellement que je sens que je pourrais tomber amoureuse.

Anthony : Un ami m'invite à passer la soirée chez lui en me disant « il y a quelqu'un qui va te plaire ». Stella me fait un vrai one-woman-show, je n'ai pas ri comme ça depuis des lustres. La connexion est immédiate. Mais quand je sens que ça peut déraiper, je quitte la soirée car je suis en couple.

Le premier baiser ?

On continue la soirée dans un bar, mais Anthony ne monte pas dans le taxi qui nous y emmène. Pendant un mois, j'essaie de l'oublier, sans succès. Je l'ajoute sur Facebook et on échange non-stop pendant trois semaines. On se retrouve fin décembre sur la place du Trocadéro. Il fait très froid, j'écoute *Someone You Loved* quand je le vois au milieu des touristes. Il s'approche de moi et on s'embrasse.

Ma relation battait de l'aile depuis longtemps, je me sépare. J'apprends que Stella a demandé de mes nouvelles à notre ami commun, et j'ai envie de la revoir. Le 28 décembre, je monte à Paris exprès. Quand je sors du métro, il fait nuit et la place est noire de monde. Pourtant, je ne vois qu'elle. Le magnétisme est immédiat, et je l'embrasse au moment où la tour Eiffel s'illumine.

Et après ?

Trois jours après nos retrouvailles, le 31 décembre, il me demande en mariage. On veut que le monde s'arrête... et le Covid nous exauce. On se confine ensemble dans le Sud-Ouest, où on pose définitivement nos valises.

On passe trois jours collés l'un à l'autre dans son petit appartement parisien, comme si on se connaissait depuis toujours. Finalement, on ne s'est plus quittés. Depuis, elle est devenue ma femme et on a accueilli notre premier enfant.

Votre plus beau souvenir ensemble ?

Notre mariage en Aveyron, avec la familles et les amis.

À la maternité, coupés du monde, connectés à notre bébé.

Sa plus belle qualité ?

Il est très altruiste et à l'écoute des besoins de l'autre.

Elle est rayonnante, drôle et toujours positive.

Son plus grand défaut ?

Il a tendance à s'oublier et à n'en faire qu'à sa tête.

Elle est dans son monde et a parfois une écoute sélective !

Des projets ensemble ?

Agrandir la famille et parcourir le monde tous les trois.

Un voyage avec notre fils... Le Japon nous tente bien. ★



Ma fille, les réseaux et moi

Je suis assez mal placée pour conseiller à ma fille de 16 ans d'arrêter de scroller sur Tiktok ou Snapchat, parce qu'il m'arrive souvent de tomber dans Instagram.

Par Camille Anseume

Tomber, c'est vraiment la sensation que j'ai. J'ouvre l'appli, presque sans y penser, et je réalise au bout de vingt minutes que j'ai réussi à faire un nombre conséquent de choses sans lever les yeux de mon écran : faire pipi, me laver les mains, ranger deux trois trucs, nourrir le chien. En général, ça me donne le sentiment que je reviens d'une sorte d'évanouissement ou de sommeil incontrôlé, et ce serait logiquement le moment de reposer le téléphone, d'autant plus que je sais parfaitement ce qui m'attend si je ne le fais pas maintenant. Mais non. Il y a des gens qui apprennent de leurs erreurs : moi je préfère les refaire encore une fois, pour vérifier que c'était bien une. Alors je continue un peu, juste le temps de me laver les dents et de me démaquiller. Je me jure que j'arrêterai dès que je serai au lit, c'est beau cette confiance aveugle que j'ai en moi-même, ça m'arrangerait si je pouvais l'avoir dans d'autres domaines. Évidemment je ne m'arrête pas, j'en regarde juste une dernière, mais quarante-trois fois. À chaque fois que je remonte d'Insta, je suis un peu mitigée. J'ai une forme de culpabilité bien sûr, en pensant à ces pages que je n'ai pas lues et aux minutes de sommeil dont je me suis encore privée. Et puis j'ai ce sentiment désagréable,

pour une ancienne boulimique en particulier, d'avoir perdu le contrôle et surconsommé. Instagram, c'est une sorte de buffet à volonté, devant lequel on a les yeux plus gros que le cerveau mais pas la possibilité de passer par la case toilettes.

Il n'y a plus qu'à digérer. Assumer les excès. Et au passage, se pardonner. Parce que si on se perd autant sur Instagram, c'est peut-être qu'il y a peu d'endroits et de moments, à part celui-là, où on a l'occasion d'errer. De fonctionner à perte et de sortir enfin de l'efficacité. Et puis finalement je dois bien reconnaître que j'ai passé un bon moment.

Grâce à mon algorithme surentraîné, je n'ai pas fait défiler que des réels sans intérêt : j'ai vu des vidéos drôles, émouvantes ou inspirantes, j'ai enregistré des recettes ou des DIY qui m'ont semblé tellement faciles que je suis à deux doigts de me relever pour faire des onigiris ou une étagère en béton cellulaire. Je ne dis pas ça pour me trouver des excuses, j'y crois dur comme fer : ce qu'on a du plaisir à regarder, le réflexe d'enregistrer ou de « liker » dit quelque chose de nous. Ce que je veux dire, et que je tentais d'expliquer à ma fille, c'est que le pouce qui met des cœurs a ses raisons que la raison ignore, et que plutôt que de diaboliser nos « errances », on peut se poser des questions : sur quoi mon œil et mon pouce s'attardent-ils ? Que dit de moi cette obsession pour les miniatures, les *unboxings*, les rénovations, les recettes de cuisine, les vlogs voyage ? À quels envies, besoins et émotions correspondent-ils ? L'évasion ? Le confort ? La légèreté ? La convivialité ? L'engagement ? Et surtout comment mettre un peu plus de « ça » dans ma vie, plutôt que dans mes enregistrements et captures d'écran ?

Elle a 16 ans, pas vraiment d'idée de ce qu'elle voudrait faire plus tard, et une très vague seulement de qui elle est. Je l'encourage à voir ses errances sur les réseaux comme un indic, une sorte d'antichambre de ses désirs. Parce que l'émotion qui la tient éveillée jusque tard dans la nuit a sans doute quelque chose à voir avec celle qui lui donnera envie de se lever le matin, et que si elle s'investit dans sa vie scolaire et professionnelle avec la même application que sur Tik Tok, on a toutes les chances de profiter d'une bien jolie maison de retraite. ★

Bio
Camille est rédactrice, scénariste, autrice, et pas très volontariste. Heureusement, elle a des enfants pour l'éduquer.



Pour d'autres histoires de mère qui se fait retourner le crâne par ses enfants, rendez-vous sur Instagram : [@camilleanseume](https://www.instagram.com/camilleanseume)

ISTOCK

LE GOÛT IRRÉFRUISTIBLE



OASIS, LE GOÛT ORIGINAL

SAVEUR TROPICAL

ORANGINA & SCHWEPPES FRANCE SAS - 105, AVENUE DE LA LIBERTÉ - 91000 EVRY-COURCOURONNES - CAPITAL : 446 086 977 €

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

Le mois prochain avec **COSMOPOLITAN**

STELLA SOCIAL
SINCE 2017
CLUB

En édition limitée, votre tee-shirt
Maison
STELLA & SUZIE

Offre spéciale Cosmopolitan : 6,50 € le tee-shirt + 2,40 € le magazine (petit format),
soit 8,90 € l'ensemble. Dans la limite des stocks disponibles.



2 couleurs

Ana Godefroy est
notre présidente du mois
page 34

On adopte
le total look fleuri
page 41

On se met au core training
avec Sissy Mua
page 58

s'inspirer

Olivia
Rodrigo
la star
qui
s'élève

PHOTO MORGAN MAHER, STYLISME BRANDON TAN



Aux yeux du monde, elle est la reine des cœurs brisés. La jeune pop star Olivia Rodrigo est pourtant bien plus que cela.

**Par Madison Hu. Photos Morgan Maher. Stylisme Brandon Tan.
Traduction française Audrey Sberro.**

Si vous ne la connaissez pas encore, notez bien son nom. À seulement 23 ans, la chanteuse Olivia Rodrigo s'impose comme un véritable phénomène pop rock. Juste avant la sortie de son troisième album, elle s'est livrée en exclusivité à *Cosmopolitan* US. Une interview intime, menée par Madison Hu, sa meilleure amie, actrice et diplômée en écriture créative.

Quand *Cosmopolitan*¹ m'a demandé d'écrire cet article sur ma meilleure amie, Olivia Rodrigo, ma première question a été : « Tu peux apporter un jeu de cartes ? » La plupart du temps, Olivia et moi² sommes confrontées au même casse-tête : ne jamais être au même endroit au même moment³. C'est souvent : Je te vois dans deux mois quand tu seras en ville. C'est quand la prochaine pause dans la tournée ? Vancouver, c'est vraiment si loin de Los Angeles ? Mais, ce matin de février à New York, les étoiles se sont alignées. Nous sommes assises ensemble dans une chambre d'hôtel, moi en pyjama, Olivia en trench-coat et jean flare, à nous échauffer avant l'interview avec notre jeu préféré : le *Nertz*.

La partie est très serrée, et à la fin, c'est moi qui gagne. Je savoure ma victoire pendant qu'Olivia, fidèle à elle-même, transforme une simple partie de cartes en leçon de vie. « Tu vois, c'est pour ça que la patience est essentielle », se dit-elle pour se consoler. « Le *Nertz* est mon plus grand professeur. » Elle plaisante, évidemment... mais pas tout à fait.

Une partie du passage à l'âge adulte, c'est comprendre qu'on a plus de questions que de réponses, que tout ce qu'on pensait avoir élucidé reste encore mystérieux. C'est une révélation intimidante, mais Olivia s'y abandonne

avec cette volonté constante d'apprendre de tout. Je peux en témoigner : comme dans sa musique, elle passe aussi beaucoup de temps dans la vraie vie à poser des questions, des plus petites du quotidien aux plus vertigineuses, guidée par la même curiosité instinctive qui nous a rapprochées il y a plus de dix ans⁴. Cette capacité d'Olivia à admettre l'incertitude, à reconnaître l'angoisse qui accompagne la découverte de soi, est aussi ce qui a fait d'elle une voix de notre génération. Tout a commencé avec le single *Drivers License* en 2021, écrit à 17 ans en plein chagrin d'amour (et en plein confinement) puis s'est poursuivi sur un registre émotionnel avec *Sour*, l'album de tous les records. Son deuxième album, *Guts*, sorti en 2023, a débuté numéro un du *Billboard* 200 et a offert à des dizaines de millions de fans exactement ce dont ils avaient besoin : un espace pour accueillir la douleur de grandir, et en démêler la complexité à travers des chansons à la fois universelles et profondément intimes. Deux tournées mondiales à guichets fermés, trois *Grammy Awards*, de nombreux festivals et campagnes internationales plus tard, Olivia sort aujourd'hui son troisième album studio, *You Seem Pretty Sad for a Girl So in Love*⁵. Si *Sour* a jailli en plein chagrin d'amour adolescent et *Guts* est né sous la pression des attentes, celui-ci, prévu le 12 juin 2026, s'est construit plus lentement, au fil de nombreuses réécritures. « On a vraiment taillé cet album dans le vif », dit-elle à propos de ce projet que j'ai eu la chance d'écouter à chacune de ses étapes. On y sent une légèreté nouvelle, dans ses paroles comme dans sa voix, reflet de ce qu'elle traverse dans sa vie. « Il y avait tellement plus de joie dans l'écriture », explique-t-elle. « Certaines

¹ Quelques semaines après cette interview, Olivia Rodrigo a passé un après-midi à imaginer l'année à venir avec Willa Bennett, rédactrice en chef de *Cosmopolitan*, et a confié que le titre de rêve pour cet article serait : « Olivia Rodrigo réussit tout, et elle le fait avec un style incroyable. » Retrouvez leur séance de vision board ensemble sur cosmopolitan.com/olivia-rodrigo-2026.

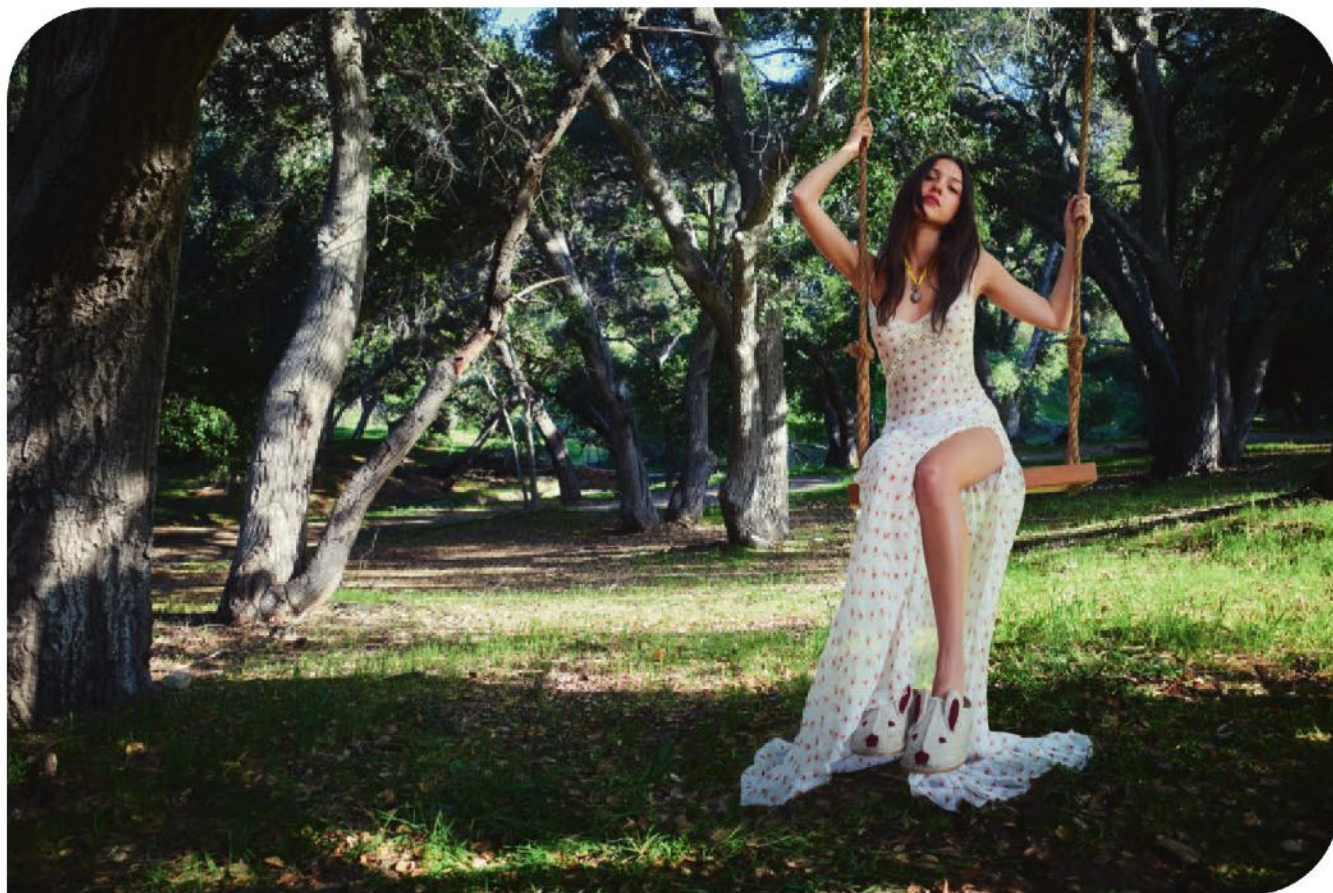
² Le « je » ici désigne Madison Hu, la meilleure amie d'Olivia, actrice et diplômée en écriture créative de l'université Columbia. À propos de cette interview

réalisée avec elle, Olivia a ensuite confié à *Cosmopolitan* : « J'ai l'impression de ne pas lui avoir donné des réponses très éloquentes, mais elle sait décoder mon chaos. Elle est un million de fois plus intelligente que je ne le serai jamais. »

³ Olivia a passé une grande partie de l'année écoulée à remplir près de 100 salles de concert et à enregistrer un nouvel album. Madison, qui fait à ce jour partie des rares personnes au monde à avoir entendu cet album dans son intégralité, a de son côté été très occupée à tourner dans le film *Sparks* ainsi qu'aux

côtés de Steve Carell dans la comédie *Rooster*, une série à voir sur HBO.

⁴ Olivia et Madison se sont rencontrées pour la première fois à 12 ans, lors d'une audition pour la série Disney *Best Friends Whenever*. Elles se retrouveront ensuite sur le même projet, *Bizaardvark*, puis partiront ensemble pour une croisière Disney Cruise Line de deux semaines : « Sur ce bateau, on était comme Beyoncé et Jay-Z », plaisante Olivia. Leur amitié, qu'Olivia partage souvent sur Instagram, est devenue l'une des préférées des fans. Leurs



chansons sont simplement tristes, mais d'autres sont... franchement amusantes.»

Le premier single de l'album appartient à cette seconde catégorie : pétillant, lumineux, plein d'optimisme⁶, presque une incarnation physique de ses célèbres paroles « *happy and healthy* », sauf que cette fois, elles sont sincères, pour elle-même et pour ses fans. C'est une chanson qui n'aurait pas pu exister il y a cinq ans, comme d'ailleurs le reste de l'album. Ces morceaux explorent un autre type de questionnement, sans forcément chercher à résoudre les grandes interrogations de la vie.

Car aujourd'hui, Olivia se soucie moins d'atteindre des conclusions. À la place, elle explore la patience (merci, *Nertz*), l'attachement amoureux, la liberté et la joie, à travers une musique profondément fidèle à la personne qu'elle est devenue.

Tu as eu 23 ans récemment, et tu me disais l'autre jour que ça ne ressemblait pas à tes 22 ans. Je me sens simplement beaucoup moins effrayée, dans le bon sens du terme. L'année commence très bien⁷, même s'il y avait un corbeau dans mon jardin le jour de mes 23 ans⁸, ce qui...

Parfois, il y a juste un oiseau dans ton jardin.

Qu'est-ce que tu t'es dit hier pendant qu'on jouait aux cartes ? Je regardais ton jeu, et j'ai perdu. Je me suis dit : « C'est une métaphore parfaite de la vie. Si tu passes trop de temps à regarder les cartes des autres, tu ne regardes pas les tiennes. »

Je te jure, tu arrives à tirer une leçon de tout.

Qu'avais-tu en tête en faisant ce nouvel album ?

J'étais vraiment enthousiaste à l'idée d'écrire sur la joie, l'amour et la passion d'une manière que je n'avais encore

PHOTO MORGAN MAHER, STYLISME BRANDON TAN

publications ensemble dépassent régulièrement les 3 millions de likes.

5 Quand Olivia imagine ses fans découvrir son nouvel album, elle les voit dans un décor très précis, a-t-elle raconté plus tard à *Cosmopolitan* : « Quand j'étais plus jeune, dès qu'un album que mes amis et moi attendions avec impatience sortait, on allait au drive. On prenait du Taco Bell, puis on s'asseyait sur le parking pour l'écouter. Si les gens écoutent mon album du début à la fin dans une voiture, avec leurs amis, en buvant un Baja Blast

[un soda américain, NDLR], alors c'est le rêve absolu. »

6 Olivia a expliqué à *Cosmopolitan* qu'elle avait écrit cette chanson après un tout premier rendez-vous particulièrement réussi. « Je voulais capturer cette première interaction avec quelqu'un, ce moment où l'on se dit : "Ça pourrait être la plus belle histoire de ma vie, je vais le raconter à tous mes amis." Ça me rappelle ces instants où l'on court dans une ville, jeune, libre. C'est exactement ce que j'ai ressenti en écrivant cet album. »

7 « Il m'arrive sans cesse des choses formidables », a confié Olivia plus tard à *Cosmopolitan* à propos de sa vie à 23 ans. « Je suis en plein *lucky girl syndrome*. »

8 Les fans ont spéculé qu'Olivia utilisait la DA de sa fête de 23 ans, couronnes et tons rose pâle, pour teaser sa nouvelle musique. Elle portait aussi du rose pâle aux *Grammy Awards* et à un défilé Chloé pendant la Fashion Week de Paris. Lors de son *vision board* avec *Cosmopolitan*, elle a d'ailleurs mentionné cette couleur plusieurs fois.

jamais explorée. La plupart de mes grandes chansons parlent de tristesse, de colère, de chagrin amoureux.

Tu trouves plus difficile d'écrire sur le bonheur ?

Ce n'est pas difficile quand j'écris seule dans ma chambre, mais ce n'était jamais ce que je choisisais de publier. Parfois, je réécoute et ça me met mal à l'aise.

Qu'est-ce qui est le plus gênant : être heureuse ou triste ?

Être heureuse, c'est plus gênant. Mais au moins je me sens libre. Toutes mes chansons d'amour préférées ont une part de tristesse, et c'est ce qui les rend si belles. Une grande chanson d'amour contient tellement d'émotions qu'elle pourrait basculer dans un sens comme dans l'autre. J'ai envie d'écrire des chansons d'amour sur lesquelles on peut pleurer⁹.

Je me souviens qu'après *Drivers License*, tu ressentais cette pression de devoir reproduire ce succès encore et encore. Comment ton processus d'écriture a-t-il évolué ? On n'avait pas le temps de retravailler les morceaux sur *Sour*. Le monde entier nous observait. J'écrivais, on enregistrerait aussitôt, et on sortait la chanson. Puis avec *Guts*, j'étais sous une pression énorme, du genre : « Mon Dieu, je ne réussirai jamais à écrire une autre bonne chanson. » Ce n'était même plus faire de la musique pour faire de la musique. C'était faire de la musique pour plaire aux gens ou prouver quelque chose.

Et pour ce nouvel album ? Avec celui-ci, je me suis dit : « Le deuxième album est derrière moi. Maintenant, je peux m'amuser à nouveau. » J'ai recommencé à écrire comme quand j'avais 16 ans, juste pour le plaisir. Il y a eu des moments magnifiques où je me disais : « Waouh, c'est super fluide », comme attraper un papillon¹⁰ dans un filet.

Et en quoi as-tu changé depuis la personne qui a créé *Sour* il y a cinq ans ? J'étais si jeune à l'époque, j'avais l'impression que le poids du monde reposait sur mes épaules, que je devais tout maîtriser. J'étais motivée, mais portée par la peur. Aujourd'hui, je me sens beaucoup plus

sûre de moi. Ma passion et mon éthique de travail viennent désormais d'un endroit positif de moi-même, et non plus d'un état d'esprit anxieux.

Qu'est-ce qui t'a permis d'atteindre cet état ?

Pendant cinq ans, j'ai parcouru le monde, chanté lors de cérémonies dont je rêvais depuis toujours¹¹. C'était un baptême du feu : si je peux traverser des situations aussi intenses, je peux traverser n'importe quoi. Mais savoir que j'avais autour de moi des gens comme toi, ça me permettait de monter sur scène, de rater une note, et de savoir que j'étais quand même aimée.

Tu crois que tu gères mieux ton anxiété aujourd'hui ?

Je crois que je serai anxieuse pour toujours. J'étais très nerveuse pendant les dix premières dates de la tournée *Guts*. Être loin de chez moi, sans aucun de mes repères habituels, c'était difficile. J'étais en panique, mon système nerveux saturait. Je suis toujours anxieuse. C'est juste différent de quand j'étais plus jeune.

Tu as une technique quand tu stresses sur scène que tu veux bien nous partager ? Je choisis toujours une personne dans le public, et je chante pour elle. Tout le reste disparaît. Ta mère est venue à mon concert au Forum de Los Angeles, et j'ai fait tout le show pour elle. Dans ma tête, je me disais : « Jennifer va adorer ça. »

Qu'est-ce que la tournée *Guts* t'a appris sur toi-même ? Ça va avoir l'air cliché, mais : le pouvoir de la musique. Je n'étais jamais allée aux Philippines¹² de ma vie, et pouvoir aller là-bas et jouer dans une salle de 55 000 personnes, c'est complètement fou¹³. J'ai adoré voir toutes ces jeunes filles dans le public chanter des morceaux comme *Traitor*¹⁴.

Elles ont 12 ans et chantent : « Tu m'as trahie ! »

Chaque fois que je parle à des filles de 12 ans, elles me racontent leur histoire. Elles viennent me voir et disent : « Ma copine à l'école m'a laissée tomber. » Quand

J'ai envie d'écrire des chansons d'amour sur lesquelles on peut pleurer.

⁹ Deux des chansons d'amour préférées d'Olivia et Madison pour pleurer sont *First Day of My Life* de Bright Eyes et *Into My Arms* de Nick Cave & The Bad Seeds.

¹⁰ Les papillons sont un motif récurrent dans la promotion de ses deux premiers albums, et le nouveau logo de son site évoque aussi cet insecte, ce qui pousse les fans à penser qu'il jouera également un rôle important dans l'imagerie de *You*

Seem Pretty Sad for a Girl So in Love.

¹¹ Parmi ces performances marquantes : *Drivers License* aux Brit Awards 2021, *Traitor* aux American Music Awards 2021, *Drivers License* aux Grammy Awards 2022, ainsi que *Vampire* et *Get Him Back !* aux MTV Video Music Awards 2023. Elle est aussi apparue deux fois dans *Saturday Night Live*.

¹² Olivia est philippino-américaine. Lors du shooting mondial de cette couverture *Cosmopolitan*, elle a

tenu à s'adresser directement à ses fans philippins, révélant que sa chanson préférée au karaoké est *Bohemian Rhapsody* : « Chaque fois que je fais du karaoké, je me dis : "Je suis Philippine !" »

¹³ Ce concert à guichets fermés à la Philippine Arena, près de Manille, fut l'un des plus grands de sa carrière. Le plus grand reste peut-être celui de Lollapalooza Argentine l'an dernier, devant environ 150 000 spectateurs.

on est jeune, on prend tout tellement personnellement. On se dit : « Ça doit être de ma faute ! » Quand on grandit, c'est différent.

Quelle est la limite que tu es particulièrement fière d'avoir posée récemment ? J'ai toujours cru que poser une limite, c'était dire : « Ne fais pas ça. » Mais en réalité c'est plutôt : « Si tu fais ça, voilà comment je vais réagir pour me protéger. » Il ne s'agit pas de contrôler les autres, mais de savoir comment toi, tu vas répondre. Si quelqu'un agit ainsi, je sais que ça ira, parce que j'ai déjà prévu ce que je ferai. Ça donne tellement plus de confiance et d'assurance. Et honnêtement, poser des limites avec soi-même, c'est tout aussi important. Dire qu'on va faire quelque chose, puis le faire vraiment. Pour moi, c'est arrêter avec mon téléphone. Sinon, mon cerveau va ramollir¹⁵.

Complète la phrase : Si, dans l'année qui vient, je fais _____, alors j'estimerai que j'ai réussi mon année.

Même si mon album fait un flop et que personne ne l'aime, si j'ai le sentiment que c'est vrai, que c'est moi, que je suis exactement là où je dois être¹⁶, alors ce sera une réussite. Mais, personnellement, j'aimerais surtout être entourée des gens que j'aime.

Dans quelle phase de l'amour es-tu en ce moment ?

Mon Dieu. Je suis dans la phase la plus importante : l'amour-amitié, celui que j'ai juste en face de moi. L'amour des meilleurs amis, de ma communauté. Les relations amoureuses, c'est juste la cerise sur le gâteau¹⁷.

Qu'as-tu appris récemment sur l'amour que tu aurais aimé savoir plus tôt ? La patience. Les choses arrivent comme elles doivent arriver. Ce n'est pas censé être une lutte. Mais aussi, Madison, tu es l'amour le plus durable de ma vie après mes parents. C'est comme dans ce livre que j'adore, *Tout ce que je sais sur l'amour* de Dolly Alderton : tout ce qu'elle dit de l'amour, je le ressens pour mes amies¹⁸.

Quand as-tu compris que notre amitié durerait

toujours ? La première fois qu'on s'est saoulées ensemble. On devait avoir 15 ans, et on avait volé de l'alcool dans le placard des parents de quelqu'un. On l'avait mis dans une bouteille d'eau.



Coiffure Renä Calhoun pour Sisley Paris.
Make-up Melissa Hernandez pour Lancôme.
Manucure Yoko Sakakura pour OPI.
Mise en scène Colin Pheliah.
Réalisation Alexey Galetskiy Productions.
Prise de vue réalisée au Sable Movie Ranch. Avec le soutien de Metier Maison.

On prenait des shots dans le bouchon de la bouteille.

À partir de ce moment-là, on était liées pour toujours.

Je pense à la façon dont on a grandi, entourées de gens qui nous félicitaient sans cesse. Du coup, on apprécie vraiment le fait d'être dures l'une envers

l'autre. Tu me connais par cœur, dans mes bons comme mes mauvais côtés, et tu m'aimes quand même. Et tu me remets à ma place quand il faut. Ça, c'est une vraie amie. Parfois, tu es dure avec moi sur ma musique.

¹⁴ Les fans se souviennent tous de l'endroit où ils étaient quand *Traitor* est sorti, le 21 octobre 2021. Ses paroles racontent un ancien amour capable de tourner la page après seulement deux semaines. Cinq ans plus tard, avec 2 milliards d'écoutes Spotify, c'est toujours la chanson préférée de la rédaction de Cosmopolitan pour pleurer.

¹⁵ Cela explique peut-être pourquoi Olivia ne suit personne sur Instagram malgré ses plus de 39 millions d'abon-

nés. Elle a cependant laissé entendre plusieurs fois qu'elle possède un compte privé secret.

¹⁶ Ces mots sont tirés des paroles de *This Is Me*, classique culte chanté par Demi Lovato et Joe Jonas dans le film *Camp Rock* de Disney Channel.

¹⁷ Olivia ne commente pas officiellement sa situation amoureuse. Elle a récemment été associée à l'acteur Louis Partridge, qu'elle avait décrit pendant le festival Glastonbury en 2025 comme

«un garçon londonien sur lequel elle craquait énormément». En reparlant de ce moment avec Cosmopolitan, elle l'a qualifié comme l'un des plus beaux jours de sa vie.

¹⁸ Ces amies, a-t-elle expliqué ensuite, participent activement aux décisions via leur groupe de discussion : «Quand quelque chose se passe et qu'on doit prendre une décision à propos d'un garçon ou autre, on écrit "Jury Duty" dans le chat, et le jury délibère.»

Moi, quand quelque chose me plaît, ça me plaît.

J'ai écrit une chanson l'autre jour que tout le monde adorait, et toi tu m'as dit : « C'est tellement cliché.

Pourquoi tu as écrit ça ? »

Je ne l'ai pas dit comme ça. J'ai dit : « Voilà mon ressenti sincère à l'écoute. Globalement, j'ai adoré, mais je suis restée bloquée sur une phrase, parce que je la trouvais un peu cliché. »

Tu crois qu'on est aussi dures l'une envers l'autre quand on parle des personnes avec qui on sort ? Ce n'est pas une question de jugement. Et le ou la partenaire en soi, ce n'est pas vraiment le sujet. Pour nous, ce qui compte, c'est : qui est mon amie dans cette relation ? Comment cette personne la fait se sentir ? Est-ce qu'elle est heureuse ?

Et est-ce que ma meilleure amie peut être pleinement elle-même avec cette personne ? Tu penses que notre relation a influencé ta manière d'aborder tes relations amoureuses ? Non. On devrait peut-être s'en inspirer davantage, pour être honnête. Cela dit, tu es Gémeaux, et trois des cinq garçons avec qui je suis sortie dans ma vie étaient Gémeaux¹⁹.

On accorde énormément d'importance à l'humour entre nous. On rigole tout le temps, pour un rien. C'est même l'un de mes critères quand je veux sortir avec quelqu'un : est-ce qu'il serait capable de traîner avec moi et Madison, de rester posé à jouer aux cartes avec nous ?

Si ça ne lui va pas, ça ne marchera pas avec moi. Par contre, tes copains n'ont jamais vraiment été comme moi.

Pas du tout, c'est vrai. Mais je dirais que je recherche le même sentiment de confort que j'ai avec toi. Et le niveau de fun que j'ai avec toi, j'aimerais l'avoir aussi avec mon partenaire. Mais aucun mec ne m'a jamais fait rire autant que toi.

Être heureuse, c'est plus gênant qu'être triste. Mais au moins je me sens libre.

Quel est ton objectif personnel qui n'a rien à voir avec tout ce dont on vient de parler ? Depuis que je suis toute petite, je suis toujours dans l'effort, toujours à travailler. J'aimerais avoir plus de hobbies, d'autres choses qui me passionnent²⁰. J'ai mes amis²¹, j'ai mon travail, mais j'ai l'impression qu'il existe un troisième espace que je peux encore explorer.

Lequel de tes hobbies arrive en tête de liste ?

Je suis complètement accro au yoga. J'essaie tout le temps de t'embarquer avec moi²².

Tu es vraiment douée. Tu fais même des équilibres sur les mains. Avec l'écriture de chansons, je veux toujours progresser, mais il n'y a pas vraiment de trajectoire claire. En yoga, c'est concret : waouh, maintenant je peux poser mes mains au sol. C'est agréable d'avoir quelque chose de binaire : telle quantité de travail est égale à telle progression.

Si tu pouvais revenir au jour où nous nous sommes rencontrées²³, qu'est-ce que tu dirais à cette Olivia-là ? Celle avec le pull jaune qui ressemblait à des serpilières. Je lui dirais de ne pas porter certaines tenues qu'elle a portées. Et il y a aussi probablement un ou deux garçons à propos desquels je lui dirais : « Ma fille,

tu aurais pu t'épargner ça. »

Et tu veux que cette nouvelle phase de ta vie ressemble à quoi ? J'ai envie de me sentir puissante, en contrôle de ma vie, de prendre mes propres décisions. J'ai envie de me sentir vraiment créative. En ce moment, je ressens beaucoup de joie simplement en étant entourée de gens brillants et inspirants. Tu es la numéro un dans cette catégorie. Donc je veux encore plus ressentir cela dans ma vie. ★

¹⁹ Olivia aime se décrire comme un « Poisson épice », l'un des rares éléments constants de son image depuis *Sour* jusqu'à *OR3*. Mais inutile de compter sur elle pour incarner la discrétion supposée de ce signe : « J'ai une trop grande bouche », a-t-elle avoué à Cosmopolitan. « C'est l'un de mes pires défauts. J'oublie toujours que certaines choses sont censées rester secrètes. Ne me confiez rien. »

²⁰ Parmi les autres obsessions actuelles de Madison et Olivia : le groupe Wolf Alice, les séries *Pen15* et *Heated Rivalry*. Elles étaient d'ailleurs

dans le public lorsque Connor Storrie a animé *Saturday Night Live*.

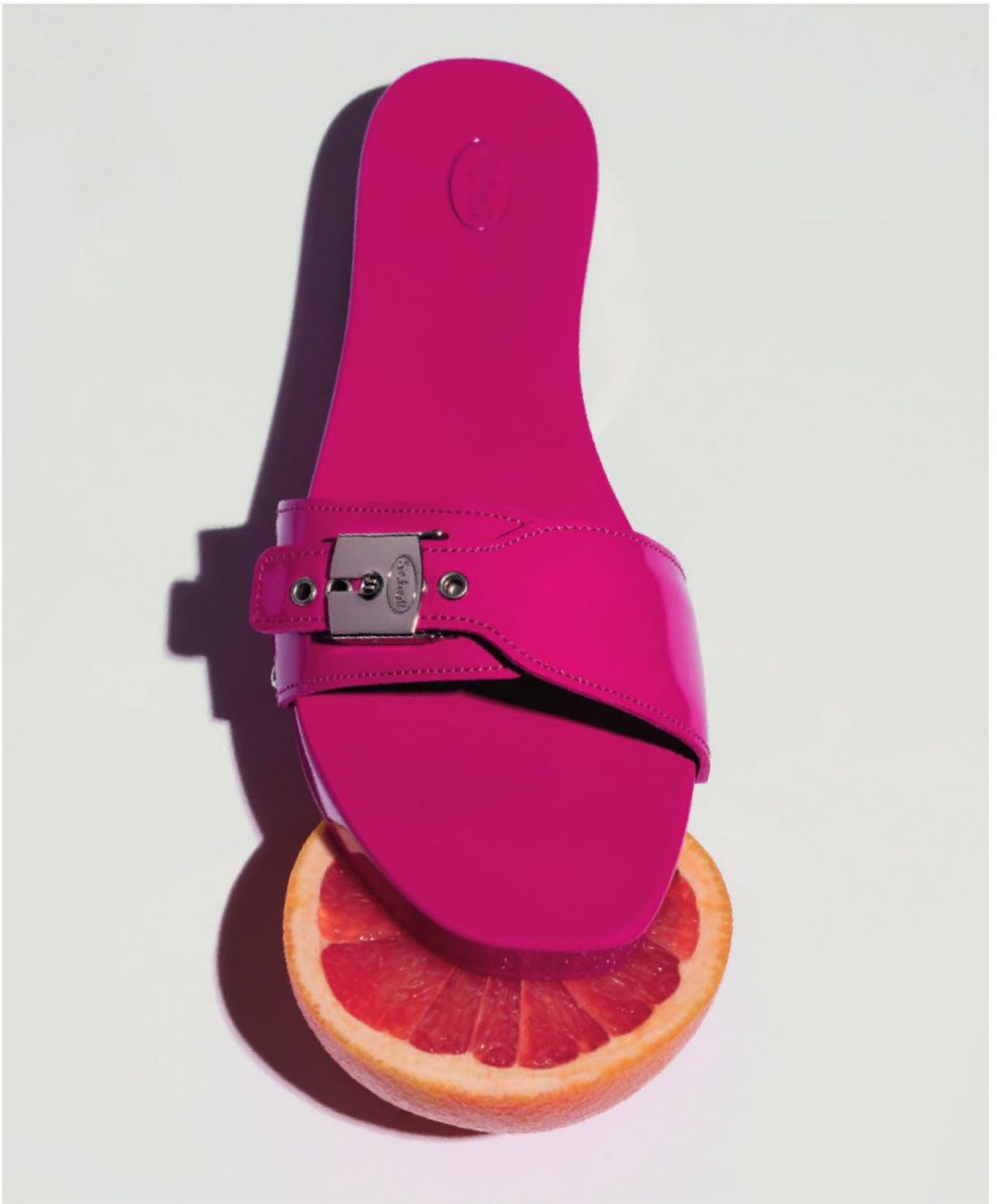
À propos de *Heated Rivalry*, Olivia a confié plus tard à Cosmopolitan : « C'était inspirant en tant que créatrice. Ces gens ont pris un vrai risque, sans compromis, et je trouve ça formidable. Et ça a payé. »

²¹ En plus de Madison et Chappell Roan, Olivia est proche d'Iris Apatow et de Conan Gray. On les voit souvent sur les réseaux sociaux pique-niquer, boire des cosmos ou faire des *vision boards*, ce qui a inspiré sa vidéo Cosmopolitan avec Willa Bennett.

²² À propos d'autres hobbies possibles, Olivia a confié à Cosmopolitan :

« Je ne sais pas du tout cuisiner. Je me contente de manger un yaourt sorti du frigo ou de réchauffer un plat Trader Joe's au micro-ondes. La prochaine étape de ma vie d'adulte, c'est apprendre à me nourrir comme un vrai être humain. »

²³ Le premier souvenir d'Olivia en voyant Madison lors de cette audition Disney : « Mon Dieu, cette fille a l'air tellement stressée. » Et la première impression de Madison sur Olivia : « Cette fille a tellement peur. »



scholl-shoes.com

1 **Sur la plage abandonnée...**
On se pare de coquillages et crustacés.
Collier Gas
Bijoux, 210 €.



2 **Je Jouy...**
Devant cette casquette un brin rétro. En toile de Jouy, Cinabre, 165 €.

cosmionews



Films, expos, collabs et nouveautés...
Nos 15 infos et coups de cœur du mois.

Par Sophie Billaud, Marie Henrlo, Elsa Margot et Florence Trédez

3 **C'est dans la boîte**
Parfaite pour ranger nos bagues ou nos cotons à démaquiller. Boîte Pool-Side, Atmospha, 7 €.



5

LE DESSIN POUR RESISTER

Le 7 janvier 2015, la dessinatrice Coco est prise en otage par les frères Kouachi dans les bureaux de *Charlie Hebdo*. Sous la menace, elle est contrainte de composer le code de sécurité et de les mener à la rédaction, où ils assassinent une partie de l'équipe du journal. Six ans plus tard, Coco publie *Dessiner encore* (éd. Les Arènes), BD dans laquelle elle raconte l'attentat, sa vie après le traumatisme, et la façon dont elle est parvenue à se reconstruire grâce à son coup de crayon. Son œuvre est actuellement adaptée au théâtre par trois comédiennes, qui incarnent cette personnalité bouleversante avec justesse et brio. Plus qu'une pièce de théâtre, un hommage courageux et nécessaire au dessin de presse mais aussi à la liberté d'expression. Au Théâtre Lepic, à Paris.



Les albums du mois

Pour comprendre la hess

Après un premier EP très remarqué, Camille Yembé, révélation pop belgo-congolaise, sort son premier album, *Jeune & Laide* (Tie Break). Quinze titres autobiographiques poignants de sincérité où elle ne cache rien de son parcours : enfance cabossée à Molenbeek, le quartier pauvre de Bruxelles, malaise adolescent, départ à 16 ans du foyer familial, précarité avant de réussir à percer. Musicalement, elle mixe sa pop avec du rock, du soul-funk très années 80, des influences caribéennes. Jeune et douée !

Pour danser sur un volcan

Lykke Li, la créatrice du fameux *I Follow Rivers* et son remix qui a enchanté des générations de clubbers, revient avec *The Afterparty* (Futures), un nouvel album très court et mystérieux. Pour celui-ci, mi-disco pop lumineuse, mi-gospel mélancolique, elle a convoqué un orchestre de dix-sept musiciens, des flûtes, des cordes et des bongos. Lykke Li a décidé de ne pas faire un « énième album de rupture » et de se concentrer plutôt sur un monde post-apocalyptique où régneraient des créatures errantes et honteuses.

Pour mieux se connaître

Après avoir fait sensation avec un premier EP de rock nerveux et racé, et une poignée de concerts marquants, Billie, 23 ans, la fille de Mathieu Chedid, toute en grâce et en nonchalance, explore sa face intime dans son deuxième EP, *À ce que les autres pensent de moi* (Voie 17). L'urgence a fait place à l'introspection, à la recherche d'identité et à une voix délicieusement rêveuse jusqu'au vertige. Profondément moderne, le style pop-rock, tendre et sincère de Billie nous va droit au cœur.



CÉRIC VANIER : DR



6 INVITÉ SURPRISE

Ce canard flottant squatte la piscine et fait aussi office de veilleuse multicolore. Nickel pour nos pool parties. Sur lavantgardiste.com, à partir de 175 €.



Avoir l'eau à la bouche
Rien qu'en regardant ce bracelet. Evesome, 25 €.

7



9

Cap sur la plage

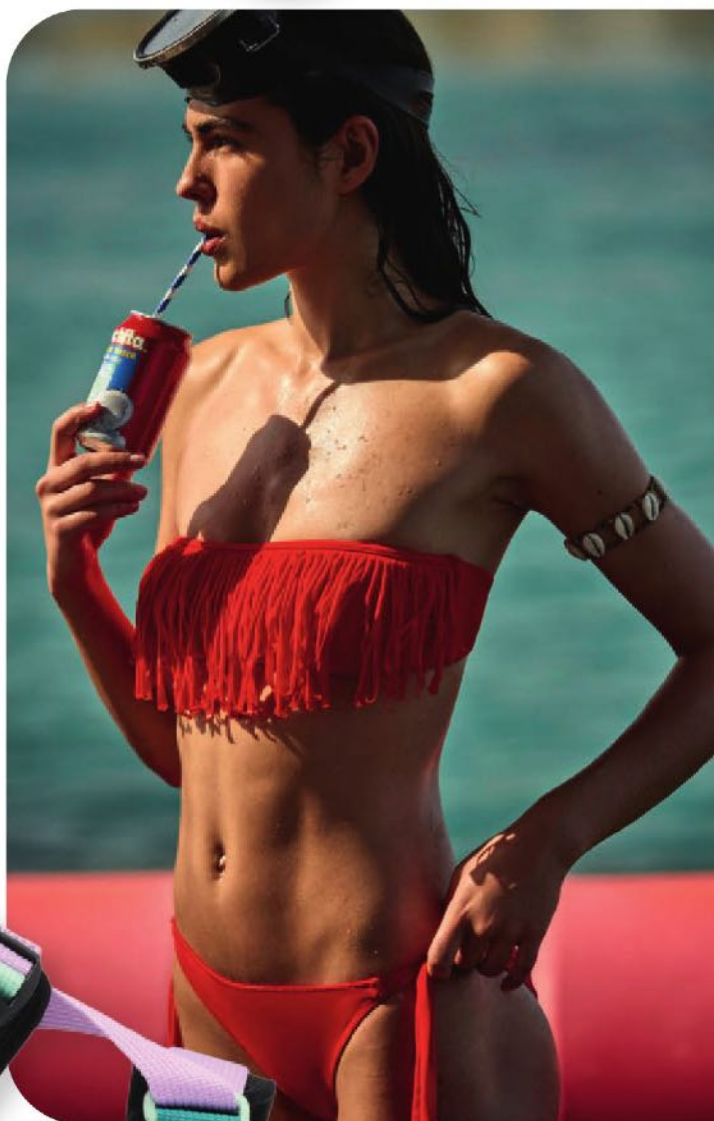
On craque pour la ligne de maillots de bain éthique de Banana Moon, créée à partir de matières recyclées et écoresponsables. En plus, tout se fait en circuit court avec des modèles coupés à Monaco et assemblés dans le bassin méditerranéen. À partir de 82 €.

10

Prendre de la hauteur

Dans la rue ou sur les sentiers de montagne, on marche avec style et confort. Columbia, 70 €.

Prendre la vague
L'océan s'invite à notre table. Couverts à salade, Fragonard, 45 €.



11

LA COMÉDIE MUSICALE LA PLUS DÉJANTÉE DE L'ANNÉE

Imaginez... C'est la nuit, il pleut, l'orage gronde et vous êtes en voiture avec votre moitié. Pas de bol, vous tombez en panne et vous êtes obligés de vous réfugier dans un mystérieux château, détenu par un scientifique travesti très excentrique.

Cette histoire, c'est celle de Brad et Janet, tirée du célèbre film *The Rocky Horror Picture Show*, aujourd'hui adapté en comédie musicale au Casino de Paris. Durant deux heures de spectacle complètement fou, on se régale devant des performances aussi délirantes que créatives!

Une parenthèse artistique jubilatoire à voir à tout prix - surtout si vous avez le moral dans les chaussettes. *The Rocky Horror Show*, du 23 au 28 juin, à partir de 25 €, casinodeparis.fr



Sur nos écrans

Sugar, saison 2

Toujours à la recherche de sa sœur, John Sugar a décidé de rester sur Terre, alors que la plupart de ses semblables extra-terrestres sont retournés sur leur planète. De retour à Los Angeles, il reprend son travail de détective privé et accepte d'enquêter sur la disparition du frère d'un boxeur qu'il connaît bien.

Colin Farrell renfile son costard façon Humphrey Bogart pour une affaire qui lui fait cette fois découvrir les quartiers asiatiques de la ville. Tout en continuant à apprendre d'un genre humain plein de surprises, il tombe sous le charme d'une inconnue à la beauté mystérieuse façon Lauren Bacall, qui réside dans son hôtel. Une balade vintage et élégante, aux côtés du plus sexy des guides. À partir du 19 juin sur Apple TV.

The Last Viking

Après avoir purgé dix ans en prison suite à un braquage, Anker retrouve son frère Manfred, qu'il a chargé de cacher son butin. Autiste et en colère contre son cadet, l'homme dit être désormais John Lennon. Son psychiatre suggère de trouver d'autres faux Beatles pour le pousser à parler... Voilà un drôle de *road movie* à la danoise, orchestré par Anders Thomas Jensen: un face-à-face brutal, et souvent surréaliste, entre deux hommes qui ont choisi des méthodes différentes pour survivre aux maltraitances de leur enfance. Mads Mikkelsen est irrésistible de roublardise dans le rôle d'un quinquagénaire qui joue de son dédoublement de personnalité pour rendre fou celui qui l'a trahi. Franchement barré, mais on adore!

En salles le 10 juin.

The Christophers

Une artiste peintre dans la galère accepte une mission pas vraiment légale: se faire engager comme assistante d'une légende du pop art qui, à plus de 80 ans, n'arrive plus à créer. Les futurs héritiers de l'artiste voudraient que la talentueuse jeune femme retrouve une série de tableaux inachevés pour les terminer sans que le vieil homme le sache... Steven Soderbergh, celui qui tourne plus vite que son ombre, orchestre un jeu du chat et de la souris croustillant entre deux générations d'artistes: facétieux et le verbe haut, *sir* Ian McKellen s'amuse à taquiner sa partenaire (l'étonnante Michaela Coel), et à tenter de la pousser dans ses retranchements. On se régale des dialogues et de l'humour *so british*.

En salles le 10 juin.

13

Good vibes

Enfin un sac qui nous donne le sourire. Sac Epure Champion, Longchamp, 350 €.



CLAUDETTE BARIUS : DAVID FREEMAN ; CHRISTOPHE PETTEAU/VISUALCONCEPT

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.



Gianni Versace débarque à Paris

«Versace, Versace, Versace...» Souvenez-vous... Dans les années 2010, le trio de rappeurs Migos dédie une chanson entière à la maison italienne, dans un clip ultra-bling, bardé de bijoux dorés et de silhouettes flamboyantes. Drake, Jay-Z ou encore A\$AP Rocky ont eux aussi souvent cité la marque dans leurs morceaux. C'est dire à quel point Versace est ancré dans la culture rap, et dans la culture tout court. Pour revenir à la genèse de cette *success story*, le musée Maillol à Paris rend hommage à son créateur, Gianni Versace, prématurément disparu en 1997. Au total, plus de 450 pièces sont présentées : croquis, archives, silhouettes de défilés... De quoi plonger dans l'esprit brillant du créateur italien. Cerise sur le cupcake : la scénographie pop fait parfaitement écho à l'univers de ce styliste de génie. Que l'on soit passionnée de mode ou simple curieuse, on se laisse happer par sa créativité sans fin, et on replonge avec délice dans la folie des années 80 et 90. *Gianni Versace rétrospective*, jusqu'au 6 septembre.

14

Les expos du mois

Hommage à André Leon Talley

Si son nom ne vous dit rien, c'est le moment de filer au SCAD Lacoste, niché dans le Luberon. C'est ici qu'une superbe expo retrace l'impressionnante carrière d'André Leon Talley, figure incontournable du milieu de la mode.

Né aux États-Unis et diplômé d'une licence de lettres françaises en Caroline du Nord, il commence sa carrière dans les années 70 à New York, avant de s'envoler pour Paris. Là, il travaille pour le *Women's Wear Daily* et s'impose comme l'une des premières grandes voix noires du journalisme de mode. La suite ? Une ascension fulgurante jusqu'au *Vogue* américain, où il devient le premier directeur artistique noir du titre. Capes spectaculaires, sens du style hors norme et prises de position affirmées : André Leon a marqué la mode autant par sa personnalité que par sa vision. L'exposition *André Leon Talley : le style est éternel* célèbre son parcours inspirant et ses looks inimitables. Jusqu'au 31 octobre.



15

Les bouquins du mois

Corrosif

LA MATINALE,
DE NOLWENN LE BLEVENNEC

Léonore de Karadec présente la matinale la plus regardée de France. À 40 ans, elle plaque tout : son mari, ses enfants, son appart parisien. Pour qui ? Alexis, son co-présentateur narcissique et manipulateur. Résultat : burn-out, et fuite sur l'île de Sein pour reprendre son souffle. Sauf qu'Alexis débarque. Et là, Léonore pète les plombs. Cinglant et drôle, ce roman est à mi-chemin entre Philip Roth et Mona Chollet. Sous forme de confession à un psy, l'autrice y décortique la crise de la quarantaine au féminin,

Nolwenn
Le Blevennec
La matinale



et nous abreuve d'anecdotes savoureuses sur les coulisses de la télé et du pouvoir politique. Un texte sans filtre, qui parlera à toutes celles qui ont déjà senti le sol se dérober sous leurs pieds. (Folio, 272 p., 8,60 €)

Percutant

MOI, ANAÏS BERG,
DE DIANE McEVOY

Tout commence avec un événement glaçant : une jeune fille est enterrée vivante dans le jardin de sa propre maison, à Liverpool. Quinze ans plus tard, deux destins s'entrecroisent. D'un côté, Anaïs Berg, enseignante-chercheuse à l'université de Liverpool, où elle s'est bâti une existence parfaitement lisse... jusqu'au jour où tout vacille. De l'autre, Lucas, un ado qui apprend du jour au lendemain qu'il a été adopté, et qui part sur les traces de ses origines. Diane McEvoy signe ici un premier roman aussi addictif qu'une série

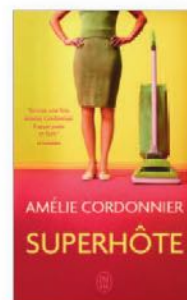


Netflix, porté par une héroïne redoutable et attachante. Récompensé par le Prix du roman de l'été 2026, ce thriller haletant est une pépite ! (City Éditions, 272 p., 18,90 €, en format audio chez Lizzie)

Incisif

SUPERHÔTE,
D'AMÉLIE CORDONNIER

Anaïs et Adrien louent leur maison du Touquet sur Airbnb. Pour obtenir le précieux sésame «superhôte» cinq étoiles, ils comptent sur Sylvie, leur femme de ménage depuis quinze ans. La maison doit être impeccable entre chaque location, dans des délais de plus en plus serrés, et Sylvie s'épuise. Jusqu'au jour où un drame éclate pendant les vacances de la Toussaint. Qui est responsable ? Anaïs accuse Sylvie. Mais Camille, la fille de Sylvie, refuse de voir sa mère injustement condamnée. Dans ce



roman coup de poing, construit comme une tragédie en cinq actes, le récit alterne les voix d'Anaïs et de Camille, deux regards opposés sur un système qui broie les invisibles. (J'ai Lu, 160 p., 7,70 €)

Parfum d'argile,
lumière tamisée :
entrez dans un roman
qui soigne.

En poche chez



Félicitations, vous voilà à la tête de l'État. Ni une, ni deux, il faut prendre de nombreuses décisions.

Qui nommez-vous premier.e ministre ?

Alison Wheeler ! Peut-être pas le meilleur gouvernement que l'histoire ait connu, mais on va bien se marrer.

Quelle serait votre première mesure appliquée illico ?

Supprimer les doudounes sans manches et les mocassins à glands.

Depuis votre victoire à l'élection, comment faut-il s'adresser à vous ?

Restons simples et appelez-moi « la Miss ». J'ai besoin de garder une certaine proximité avec les Français, mais aussi avec mon équipe. Oui, même les ministres m'appelleront comme ça. J'ai toujours su me faire respecter.

Quel est le truc pas très légal dans lequel vous trempez ?

Je suis du genre flippee et droite dans mes bottes, donc je ne fais jamais rien d'illégal. Mon dernier frisson ? C'était il y a dix ans : j'ai ouvert une boîte de lessive pour voler une seule capsule.

On est un peu ric-rac, vous coupez quel budget ?

Celui transports, puisque de toute façon, ils ne fonctionnent jamais. En plus, la marche, ça maintient en forme (c'est le ministère de la Santé qui va être content).

Allez hop, terminé,

La Marseillaise. Quel serait le nouvel hymne national ?

Sans hésitation : *Le Jerk*, de Thierry Hazard. Une chanson qui fait l'unanimité !



Ana Godefroy

Plus jeune, Ana Godefroy rêvait de devenir « star » et adorait tourner des vidéos pour son propre plaisir.

Des années plus tard, pendant le Covid, elle découvre TikTok et décide de se lancer en détournant les reportages télé classiques, en imitant la voix des journalistes.

C'est un carton ! Au fil de ses publications, sa communauté grandit, jusqu'à ce qu'un certain Yann Barthès se mette à la suivre.

D'abord invitée sur le plateau de *Quotidien*, elle devient rapidement chroniqueuse. En parallèle, Ana écrit des blagues et les teste dans des comedy clubs. Aujourd'hui, elle présente son spectacle *On s'accroche*. Ana Godefroy est notre présidente du mois.

Par Manon Pibouleau

Tant qu'à faire, on change aussi la devise républicaine. Vous imaginez quoi à la place de « Liberté, Égalité, Fraternité » ?

Je choisis cette merveilleuse phrase prononcée par Susan, dans *Desperate Housewives* : « Divorcez du naze et sautez sur l'occaz ».

Si vous deviez créer un ministère, à quoi serait-il destiné ? Comment s'appellerait-il ?

Un ministère qui encadrerait les réseaux sociaux et comme je suis un peu ringarde, je l'appellerai : le ministère de la Toile. Tout d'abord, on lèverait l'anonymat (les gens se croient tout permis). Ensuite, on diffuserait uniquement des bonnes nouvelles.

Vous êtes quel genre de présidente ?

Sympa. Peut-être même un peu trop. Je pardonnerai beaucoup de choses et je me laisserai influencer par les personnes qui m'entourent (à commencer par Alison Wheeler, bien sûr).

Le mot de la fin, Madame la Présidente ?

Ma phrase fétiche, que je prononce en toutes circonstances, et aussi le titre de mon spectacle : « Allez, on s'accroche ! » ★

LEA ROUAUD

Son actu

On prend nos places pour assister à son seule-en-scène à partir du 17 septembre, à la Comédie de Paris. On la suit également en tournée à partir de janvier 2027 jusqu'à juin.

Jessé

Humoriste, comédien, chroniqueur, romancier, il a tous les talents. Et une irrésistible flamme dans les yeux.

Par Florence Trédez

Jessé Rémond Lacroix, alias Jessé, a été élevé dans une ferme bio près de Dijon, et il en a retiré d'incroyables skills : « Je sais bêcher le jardin, arracher les patates et reconnaître presque tous les légumes », récite-t-il d'un trait, avant d'avouer : « Si ma famille m'entendait, elle rigolerait bien car je suis le plus nul de tous. » OK, il ne connaît pas toutes les variétés de tomates, mais Jessé, 33 ans, est drôle, très drôle. Et aussi très brillant. Sa chronique hebdomadaire dans l'émission *Zoom Zoom Zen*, sur France Inter, ravit les amateurs d'humour gay flamboyant, trash et décapant. Son spectacle, *Message personnel*, tout en nuances, est en tournée dans toute la France, et sera jusqu'au 27 juin au Théâtre des Mathurins à Paris. Son premier roman, *Les Bateaux sur la terrasse* (éd. Robert Laffont), dans lequel il déploie un véritable style d'écrivain, est un succès. Un début de reconnaissance bienvenue après dix ans de métier. « Je suis arrivé à 19 ans à Paris, après des études inachevées à Sciences Po et en hypokhâgne à Lyon, et j'ai fait toutes les étapes de l'apprenti comédien : figurant, puis silhouette dans un film, puis j'ai tourné des courts métrages, tout en ayant plusieurs jobs alimentaires. » Mannequin, vendeur chez Leader Price ou Hermès, il s'inscrit au Cours Florent (« une usine à fric »), puis à la Sorbonne en études théâtrales (« on jouait du diabolo sur les ronds-points et on fumait des joints, mais c'était génial »), et décroche enfin son

premier vrai rôle dans une pièce, *À droite, à gauche*, aux côtés de Francis Huster et Régis Laspallès. Il tourne aussi dans quelques films et mûrit pendant le confinement son projet de spectacle.

« À vrai dire, des premières bribes me sont venues en 2012, lors de la Manif pour tous, car les gens essayaient de définir ce qu'est une famille et je ne me retrouvais pas là-dedans. Je me suis dit que je n'étais pas le seul dans ce cas. » Car sa famille à lui, petits-fils de paysans, n'est pas comme les autres : elle est composée d'un papa, d'une maman et d'un géniteur, qui fut l'amant de sa mère. Dans *Message personnel*, où il dose parfaitement l'humour et l'émotion à la manière de Vincent Dedienne ou Blanche Gardin, l'humoriste raconte aussi le cruel harcèlement scolaire dont il a été victime dès le CP. « Parler de soi, c'est très bien mais



on s'en fout : il faut parler des autres. À chaque fois que j'écris, j'essaie d'être universel. Je pars d'éléments personnels mais le but, c'est que les gens se retrouvent dans l'idée de faire famille différemment, ou dans l'expérience de mon harcèlement, même si ce n'est pas pour les mêmes raisons. » Dans son roman, il avait envie de parler « de nos parents et des silences dans les familles », avec pour modèles rien moins qu'Annie Ernaux ou Philippe Besson. Chez Jessé, la sincérité, c'est ce qui alimente la flamme. ★

En ce moment, tu as plutôt la flemme ou la flamme ?

Complètement la flamme. Avec ma tournée et mon roman qui marche bien (25 000 exemplaires vendus), ce serait bête d'avoir la flemme.

Quelle chanson te met le feu ?

Shake It Off, de Taylor Swift.

Ce jour-là, tu as eu chaud...

Un jour, je suis sur scène, et je vois dans la salle un de mes plans cul. Je ne savais pas qu'il allait être là, et je raconte des anecdotes sur lui dans mon spectacle : par exemple, qu'il a la b... tordue. Je me suis décomposé ! Je me suis forcé à ne pas le regarder pendant tout le show et... il ne m'a pas attendu à la sortie.

La dernière chose ou la dernière personne que tu as allumée...

Mon copain, pas plus tard que mardi.

Le truc qui fait redescendre ta flamme en deux secondes ?

Les gens imbus d'eux-mêmes, ou qui

te donnent des leçons sans que tu ne leur aies rien demandé. Dans ce milieu, tu croises souvent les gens qui ont un boulard ! J'en ai eu un moi-même, mais mon entourage s'est vite chargé de le dégonfler.

Pour ou contre la flammenkueche ?

Pas plus tard qu'hier, j'étais à Mulhouse... attablé devant une flammenkueche ! Donc pour !

Dans ton métier, quelle est ta flamme jumelle ?

Marine Léonardi, cinq ans d'amitié et beaucoup d'amour.

« Dans chaque histoire perdue, il y a toujours une étincelle. » Es-tu d'accord avec cette citation des L5 ?

Je suis toujours d'accord avec les L5 et j'espère qu'elles se reformeront un jour. Mais, dans une histoire, il vaut mieux tenter de conserver la flamme avant qu'elle ne s'éteigne, plutôt que d'essayer de la raviver une fois éteinte.



POUR FAIRE LE PLEIN DE CAFÉINE

Cette machine à grains transforme notre cuisine en coffee shop. Et le matin, pas de file d'attente ni de barista perchée (« Manon, vous l'épelez bien h.e.l.e.n.e ? »). Silencieuse et intuitive, elle cache une technologie de pointe qui extrait le meilleur des arômes. On effleure son écran tactile et hop, elle nous prépare un cappuccino moussueux, un latte onctueux ou un expresso bien serré. Aromis Série 8000, Philips, 1000 €.



POUR AVOIR UN MAX D'ÉNERGIE

Compact, puissant et franchement stylé, ce blender nous réveille avec l'énergie d'un coach sportif. Il broie, mixe, pile la glace en quelques secondes, transforme des fruits frais ou congelés en smoothies lisses et hyper vitaminés. Son format à emporter nous permet de partir dans la foulée, histoire de ne jamais avoir à choisir entre petit déj et ponctualité. Blend-Boss, Ninja, 130 €.

POUR SE DÉFROISSER LE VISAGE

Après une bonne nuit de sommeil, on se sent super reposée et, pourtant, au réveil, on a les yeux gonflés et même la marque de l'oreiller. C'est à cet instant qu'intervient le TheraFace Depuffing Wand. Avec sa double technologie chaud/froid, il relance la circulation et le drainage lymphatiques, resserre les pores et diminue les gonflements. TheraFace Depuffing Wand, Therabody, 149 €.



Je veux des matins qui chantent

Avec tout ça, impossible de commencer la journée du mauvais pied.

Par Manon Pibouleau



POUR SE COIFFER RAPIDEMENT

Pas le temps de se faire belle avant de partir au boulot ? Détrompez-vous ! Le Neo Special sèche et discipline nos cheveux en quelques minutes, sans cramer la fibre. Grâce à son système intelligent, il ajuste la chaleur et protège de la surchauffe. Le bonus ? Son embout diffuse une brume d'huile essentielle pendant le coiffage. Et voilà le travail : un brushing en trois minutes montre en main. Neo Special, Laifen, 170 €.



Marrainez votre conjoint.

Parrainez... Pardon, marrainez votre conjoint
pour l'ouverture de son compte Fortuneo
et nous vous offrons 280 € à partager
comme vous voulez.*



* Du 01.05.2026 au 30.06.2026 inclus, jusqu'à 280€ offerts sous réserve de satisfaire aux conditions suivantes : 120€ pour la marraine/le parrain pour une 1^{re} ouverture par le fil(e)ul d'un compte bancaire avec carte bancaire Gold CB MasterCard. 160€ pour le fil(e)ul pour une 1^{re} ouverture d'un compte bancaire avec une carte Gold CB Mastercard. Voir détails et **autres conditions** de l'offre sur fortuneo.fr/parrainage. Fortuneo est une marque commerciale d'Arkéa Direct Bank. Arkéa Direct Bank, Société Anonyme à Directoire et Conseil de Surveillance au capital de 89 198 952 euros. RCS Nanterre 384 288 890. Siège social : Tour Trinity - 1 bis, place de la Défense 92400 Courbevoie. Courtier en assurance n°ORIAS 07 008 441 - Adresse postale : FORTUNEO - TSA 41707 - 35917 RENNES CEDEX 9.



Camille Yembe

Raconte-nous l'histoire derrière tes chansons...

Par Chloé Planoulaine

Cette voix brute, qui part du cœur et vous transperce avec ses mots chantés-scandés à la précision chirurgicale, on n'avait pas ressenti ça depuis Diam's. Camille l'a d'ailleurs longtemps écoutée, petite. La chanteuse belge a grandi vite, et avec peu de ressources, la musique comme bouée. « Je voulais prendre des cours de piano, mais ma mère a refusé. » Avec son premier job, elle achète un ukulélé, « l'instrument le moins cher du magasin ». À 18 ans, elle s'envole direction Kinshasa, pour retrouver son père qu'elle a très peu connu. Le même jour, elle rencontre Gandhi, qui devient son manager et l'encourage à raconter son histoire en chanson. À 27 ans, elle quitte son job dans un call center et s'autorise à y croire : son premier album, *Jeune & Laide*, raconte d'où elle vient sur des prods rock urbaines puissantes. Et nous donne une petite idée de là où elle ira : loin.

« Y a un inconnu à côté / Je lui raconte ma vie je lui dis tout / Pourquoi c'est à lui que je dis la vérité ? / Peut-être parce que je le reverrai jamais »

Extrait de *Voilà 170197*

« J'étais en résidence musicale face à la mer, quand je reçois une proposition pour passer dans le JT de 13 heures en Belgique. Je monte dans l'avion avec une prod du compositeur Paco del Rosso dans mes écouteurs, et je prends de la hauteur sur tout ce qui m'arrive... C'est tellement fou pour moi de vivre ça ! Je me revois dans ma chambre d'ado, quand j'avais zéro contact mais que je rêvais fort... La chanson s'écrit toute seule pendant le vol. C'est celle qui ouvre l'album, j'ai glissé ma date de naissance dans le titre, et un vocal de mon père qui me promet de venir bientôt me voir en Belgique, malgré le froid. Je ne l'ai pas vu de mes 9 à mes 18 ans, mais depuis que je l'ai retrouvé, on ne se lâche plus. »

« Je ne l'ai jamais dit à personne / Qu'à seize ans à peine je passe de toit en toit / De virage en virage / Drôle de vie incertaine / Vol à l'étalage / Pour une belle paire d'Adidas »

Extrait de *Je ne l'ai jamais dit à personne*

Il y a peu de chansons pop qui vont dans le détail, le storytelling est plus souvent associé à l'urbain. Mais celle-ci a été le déclic pour oser parler de moi. J'étais en résidence de création quand Armand, mon co-compositeur, m'a posé cette question : « Camille, est-ce qu'il y a des trucs que tu n'as jamais dits en chanson ? » C'était le point de départ de *Je ne l'ai jamais dit à personne*. La suite, on l'a écrite sans se parler jusque tard dans la nuit, moi à la guitare, Armand au piano. Lors du premier concert où je l'ai jouée à Bruxelles, j'ai eu une prise de conscience intime et douloureuse, j'ai pleuré sur scène. Et les retours du public m'ont portée. Ma sœur a pleuré aussi, et ma tante, qui a suivi mon parcours, était très touchée. Même si on n'en a jamais reparlé... ★

ON NE LOUPE PAS...

● La sortie de *Jeune & Laide*, le 22 mai.

● Sa tournée des festivals : Art Rock le 23 mai, CTRL+F le 30 mai, et Musilac le 10 juillet.

MARTIA PETRACONE

« Seize ans dans les veines / La solitude dans la poitrine / Je suis à la recherche de billets / Violets, violets / Je pense à ma vie à la cantine »

Extrait de *Seize ans dans les veines* feat. Lous & The Yakuza

Lous et moi, on se connaît depuis longtemps. On est toutes les deux de Bruxelles, et je la recroise lors d'un concert au Botanique où elle me dit : « Il faut que tu passes à la maison. » On se parle de nos vies et, dans son studio, on écoute tous les morceaux de l'album. *Seize ans dans les veines* devait être juste un interlude et n'était pas encore terminé. Lous adore et se sent super inspirée. Elle écrit sa partie et le morceau devient un duo. D'autant plus précieux pour nous qu'il y a peu de *feat.* dans la pop avec deux femmes noires.

Viens, on y croit!

Des infos positives, des initiatives engagées et des femmes de talent pour garder foi en l'avenir.

Par Manon Pibouleau



Le spectacle

Dans ce seule-en-scène, on fait connaissance avec Blanche, une femme de 46 ans qui lutte désespérément avec son image et ses troubles alimentaires. Avec elle, pas de clichés ni de discours culpabilisant : on plonge dans un récit brut, parfois drôle, souvent bouleversant, qui explore le rapport au corps, la pression sociale et le besoin d'acceptation. Un moment plein de sensibilité pour ouvrir les yeux et le dialogue. *Nous, les grosses*, avec Stéphane Bissot, texte et mise en scène de Guillaume Druetz. En tournée dès septembre en France et en Belgique.

LE CHIFFRE

Près d'une femme sur deux (contre seulement 26 % des hommes) estime que le logement pèse lourd sur sa charge mentale. Si la maison est considérée comme un lieu de refuge et de repos, elle est aussi un espace de contraintes. Ménage, courses, éducation des enfants... Un petit coup de main, peut-être?

Étude Wecasa x YouGov sur l'impact du domicile sur nos vies.

Le livre

Près de dix ans après #MeToo, la place des hommes dans la lutte contre les violences faites aux femmes n'est pas franchement questionnée. Sarah Barukh donne la parole à une cinquantaine d'entre eux, de tous âges et horizons. Elle met en avant leurs réflexions sur la masculinité, leurs doutes et leurs responsabilités en ouvrant un espace d'échange et en invitant à réfléchir à la manière dont ils peuvent (et doivent) participer à l'évolution des mentalités. *Les hommes non plus n'aiment pas les cons, et le féminisme ne se fera pas sans eux*, éd. Harper Collins, 20 €.

Sarah Barukh

Les hommes non plus n'aiment pas les cons

et le féminisme ne se fera pas sans eux

60 hommes (et des milliers d'alliés) aux côtés des femmes

Harper Collins

Hop, c'est dans le panier!



Un maillot de bain stylé pour barboter l'esprit léger, même quand on a nos règles. Bikini Alizée, Elia, 59 € le haut et 42 € le bas.



Un sac 3 en 1 fabriqué à partir de nylon recyclé, qui se transforme en tote bag, sac à dos ou bagage. Sac Duffel Double Haul, Nemo, à partir de 180 €.

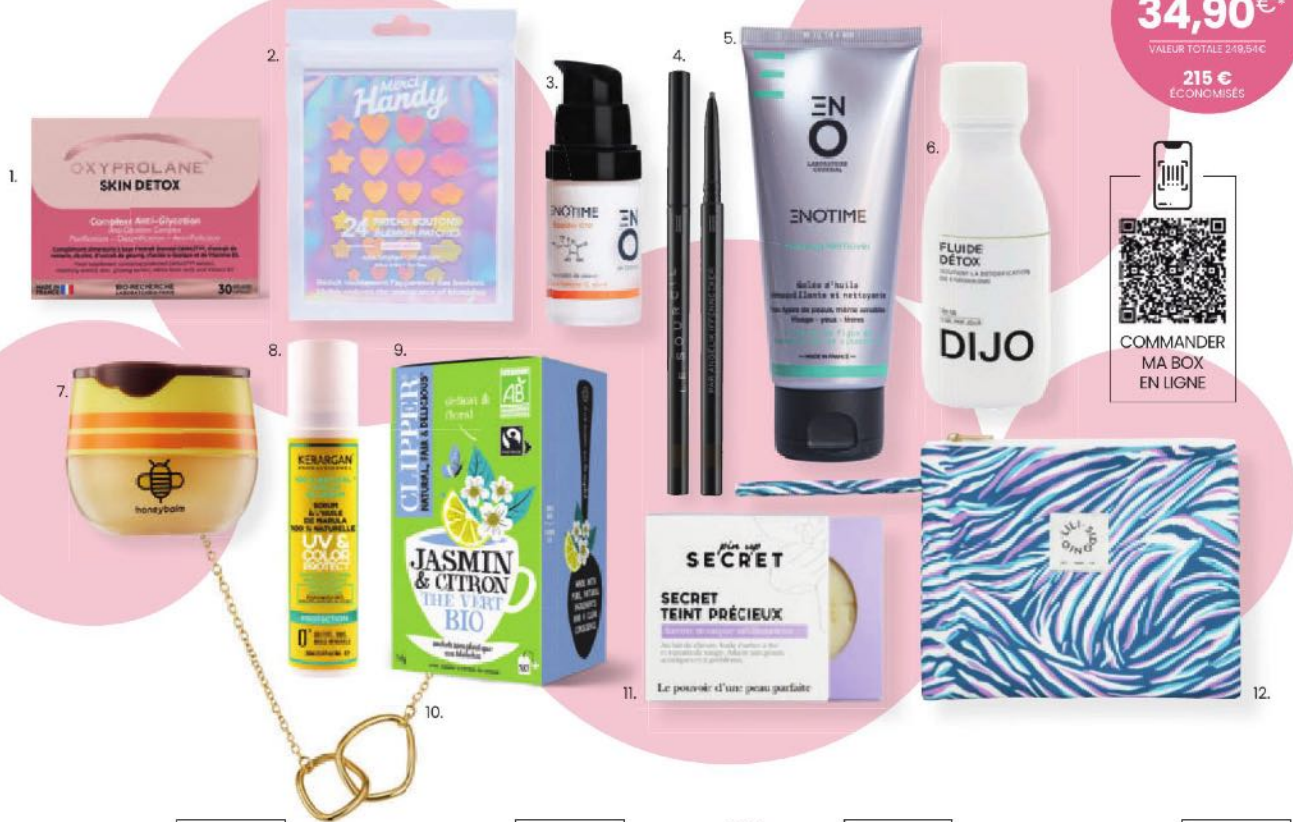


Une crème solaire bio et vegan, qui respecte notre santé et la planète. Sous forme de stick, elle équivaut à une bouteille de 200 ml. Crème solaire minérale solide, monoï & musc, Comme Avant, 32 €.

BOX COSMOPOLITAN LES ESSENTIELS

12 PRODUITS FORMAT VENTE - EN EXCLUSIVITÉ SUR MY BEAUTY FACTORY

SÉRIE LIMITÉE ET SANS ENGAGEMENT
34,90€*
VALEUR TOTALE 249,54€
215 € ÉCONOMISÉS



1 mois
34,90 €



24 patches
7 €



15 ml
39,90 €



Teinte n°11
21 €

1. Complément alimentaire visage

Oxyprolane® skin detox, la solution pour protéger votre peau contre la pollution et le stress oxydatif.

2. Patches boutons

Ces patches éliminent les boutons grâce à la technologie hydrocolloïde connue pour absorber le sébum et favoriser la cicatrisation.

3. Sérum booster C10

Sérum anti-oxydant et anti-âge concentré à 10% de vitamine C pure.

4. Crayon à sourcil

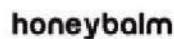
Crayon-mine à sourcils water-proof au résultat ultra naturel pour une beauté révélée au quotidien.



100 ml
19,90 €



125 ml
34 €



6,5 g
9,99 €



50 ml
18,95 €

5. Huile démaquillante

Gelée d'huile démaquillante et nettoyante, à l'huile de figue de Barbarie bio et vitamine E. Texture fondante 3-en-1, visage, yeux, lèvres.

6. Complément alimentaire detox

La potion detox de DIJO contribue à l'élimination rénale et soutient la détoxification de l'organisme.

7. Baume à lèvres au miel

Baume à lèvres nourrissant au miel muni d'un applicateur. À base de cire d'abeille, de propolis et de vitamine E.

8. Sérum à l'huile de marula

Sérum léger anti-frisottis qui scelle l'hydratation, lisse les mèches et protège des UV.



20 sachets
2,90 €



doré à l'or
24K
35 €



70 g
16 €



24 x 20 cm
10 €

9. Thé vert jasmin citron

Un délicieux thé vert aux notes fleuries de jasmin et une touche de citron.

10. Collier link

Collier chaîne forçat doré orné d'un pendentif cercles organiques entrelacés.

11. Savon nettoyant visage

Savon-masque pin up secret au lait de chèvre (28%) : purifiant, anti-imperfections, détoxifiant.

12. Pochette

Complice des outfits ensoleillés, légère et colorée à souhait, cette pochette joue toutes les partitions ensoleillées.

*Correspondant aux frais de gestion et de conditionnement. Hors frais de port. Photos non contractuelles. Offre valable dans la limite des stocks disponibles sur mybeautyfactory.fr. Ces produits ne sont pas des échantillons.

À RETROUVER SUR :

MY BEAUTY FACTORY.
mybeautyfactory.fr

N°1 DES BOX EN SÉRIE LIMITÉE ET
BEAUTÉ PREMIUM SANS ENGAGEMENT

Cap sur un look qui célèbre les fleurs en all-over et dégage une énergie solaire! Et pour encore plus d'allure, on mise sur une touche seventies et un esprit légèrement vintage.

On adopte le total look fleuri

Par Sophie Billaud

3 looks chinés en friperie

Par Clémence Guillerm



California girl

On mélange les motifs sur fond de camaïeu vert et rose, et ça marche. Veste en cuir, Création Estret chez La Loge, 150 €, chemise en coton, Daniel Duval chez Celia Darling, 75 €, short en viscose, Balzac Seconde Vie, 43 €, escarpins en cuir, Samantha chez Jiji Vintage, 55 €.



Hippy street

On twistte une silhouette basique avec un poncho patchwork et une paire de baskets colorées. Poncho en peau, Kiliwatch, 77 €, chemise en coton, Rolling Fripe, 20 €, jupe en jean upcyclé, Eureka chez Hippy Market, 25 €, baskets Adidas sur Leboncoin.fr, 60 €.



Bab chic

On investit le kimono long pour accompagner avec élégance un pantalon large à fleurs. Kimono en viscose, chez Hippy Market, 45 €, caraco en soie, Blumarine chez Carmin Vintage, 120 €, pantalon à sequins, Manoush chez Jaiio aux Galeries Lafayette Haussmann, 240 €, sandales en cuir, Miista sur Vinted.fr, 119 €.

SKECHERS
HANDS FREE
Slip-ins
GLIDE-STEP



GLIDE-STEP



LAVABLE
EN MACHINE

PLUS BESOIN
DE SE PENCHER

CONÇU POUR OFFRIR UN AMORTI À CHAQUE PAS



Peut-on porter un maillot de foot sans se retrouver sur le banc de touche?

Oui, à condition que l'arbitre de la mode valide notre look.

Par Sophie Billaud

En attendant que les Bleus ramènent la coupe à la maison, une tendance s'impose sur les réseaux comme dans la rue: le blokecore. On vous rassure, pas question d'enfiler des crampons et de s'habiller comme un gardien de but, mais plutôt d'emprunter l'uniforme des fans. Maillot de foot, jean loose, baskets classiques: on copie la panoplie des supporters, mais dans une version mode.

Et pour éviter le carton rouge stylistique - ou pire, finir au vestiaire avec ceux qui ne savent pas le porter: voici les règles du jeu.

On choisit le bon maillot.

On le préfère vintage, mais celui de votre club préféré fera l'affaire. Et si vous voulez être dans le coup, c'est le moment de s'habiller aux couleurs de notre équipe nationale!

On mixe et on matche.

Bonne nouvelle! Le maillot de foot va avec presque tout: un jean, un bermuda loose, une jupe en satin ou un short.

On accessoirise.

C'est la clé pour un look qui n'est pas premier degré. On choisit minutieusement ses chaussures, bijoux, lunettes de soleil, et pourquoi pas un foulard à porter dans les cheveux. ★



SELASI

KATE BARTON

Le bon look

Solaires
Optic 2000
x K-Way,
89 €.



Baskets
Zinger Evo, Skechers, 80 €.

Maillot de foot
de l'équipe
de France,
Nike, chez
Intersport,
110 €.



Sac
Coperni,
mytheresa.com, 252 €.

Bermuda
Pinko,
345 €.



LAUNCHMETRICS, THIERRY LEGAY, DR

envie de...

Chaîne et médaillon
en métal doré à l'or 14 carats
et diamant de synthèse,
Pandora, 99 € et 79 €.



Jupe en polyamide,
Undiz, 25 €.



S.-g. et string
en polyamide, Lise Charmel,
130 € et 80 €.



Foulard
en laine
mélangée,
Sea New
York, 145 €.

Mary Jane
en mesh,
Vivaia,
158 €.



Dentelle

On aime sa finesse
et sa légèreté
pour nos looks d'été.
Par Clémence Guillermin



Short en polyamide,
Lili Sidonio, 45 €.



Pantalon
en viscose, Sandro,
235 €.



Robe
en polyamide,
Roseanna,
410 €.



Solaires
en acétate, Atol, 89 €.



Sandales
en coton et polyester, Tamaris, 70 €.



Pull
en coton, Levi's,
75 €.



Sac
en coton,
Jimmy Choo,
795 €.



Tongs à talons

Elles quittent la plage pour fouler le bitume avec style.

Par Clémence Guillerm



- 1. Bijoux** En daim, Jimmy Choo, 995 €. **2. Lagon** En cuir, Augusta, 235 €. **3. Luxe** En cuir, Louis Vuitton, 830 €. **4. Décalées** En coton, Desigual, 159 €. **5. Riviera** En similicuir, Raid sur Zalando, 37 €. **6. Plateforme** En cuir, Carel, 295 €. **7. Graphiques** En cuir, Marella, 199 €. **8. Jungle** En cuir, H&M, 60 €. **9. Solaires** En cuir, Sézane, 170 €.

Annoncesur : ITM Alimentaire International - RCS PARIS 341 192 227 - SAS au capital de 117 149 184 € - Siège social : 24, rue Auguste Chabrières 75737 Paris Cedex 15 - Sous réserve d'erreurs typographiques - 2026

The image displays a variety of baby care products. The central focus is a large box of Pommelte Agility DRY diapers, which features a baby's photo and text indicating it is a French manufacturer. To its right is a smaller box of Pommelte Maxi Carré diapers. In front of these are a package of Pommelte Lingettes Sensitives and a tub of Mielichet cereal. To the left of the main diaper box is a box of Yutibrasse baby food and a bottle of Misa baby oil. A clear baby bottle with a pink nipple is also visible in the foreground.

Offre réservée aux clients possédant la carte de fidélité Intermarché et inscrits à Intermarché bébés. Tous les jours, 10% sur les rayons bébé : alimentation bébé (excepté le lait 1er âge), hygiène bébé, coton, couches, petite puériculture, grosse puériculture, chaussures pour bébé, layette bébé, reversés sur votre carte de fidélité dans la limite de 30€ maximum par mois et par carte. Offre non cumulable avec toute autre offre promotionnelle ou avantage fidélité. Modalités complètes à l'accueil de votre magasin et sur intermarche.com

Espèce hybride

Une drôle de bestiole se balade sur ma casquette. Apple Elephant Pig, Jelly Mallow, 55 €.



Avoir la pêche

Ce tee-shirt devrait compter dans le quota des fruits et légumes du quotidien. The Sunday Collective, 42 €.



Zéro piqûre

Pas besoin de pschitt, mes jolies sandales sont antimoustiques. Mosquitoës, Cacatoës, à partir de 39 €.

Par ici les petits!

Par Mathilde Bill



Belle des champs

Comme ces jolis tournesols, je suis fan du soleil. Martha, Petit Sézane, 75 €.

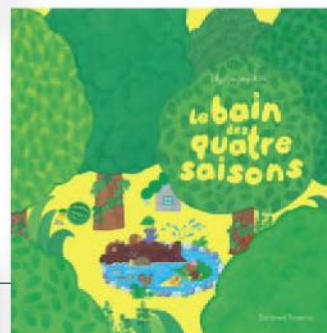
Bling bling

Ça brille à mon poignet. Mon Précieux Diamant, Graazie, à partir de 100 €.



Porte-bonheur

Je serre fort ma peluche pour attirer la chance. Amuseables Siofra Shamrock, Jellycat, 30 €.



Prendre un bain

Dans ce livre, Papy Mousse doit vite nettoyer son bassin, car les animaux ont besoin de se laver. *Le Bain des quatre saisons*, de Hyojeong Kim, éd. Gallimard Jeunesse, 14,90 €.

Horizon dégagé

Voyage avec Vue propose une collection d'adresses en France et ailleurs, sélectionnées pour leurs panoramas et l'accueil chaleureux de leurs hôtes. Hôtels, gîtes ou hébergements insolites... Chaque destination nous invite à partager des moments uniques en famille, entre nature, découvertes et activités. Allez, on profite du séjour tous ensemble, on ralentit le rythme et on ouvre grand les yeux pour savourer le paysage. voyageavecvue.com



Et pouf!

Quel plaisir de m'avachir sur cet énorme coussin. Original Slim Cord x Miffy, Fatboy, 249 €.

L'EAU PURE DU MONT BLANC POUR MON BÉBÉ

C'est parce que l'eau minérale Mont Blanc est naturelle, faiblement minéralisée et sans nitrates* qu'elle convient parfaitement à la préparation de l'alimentation des nourrissons.



FAIBLEMENT MINÉRALISÉE



Parfaitement
adaptée
aux bébés

PAUVRE
EN SODIUM**

PAUVRE
EN NITRATES*

eau-montblanc.fr



*Nitrates <1mg/l. **Avec seulement 1,5mg/l de sodium, Mont Blanc convient aux personnes soumises à un régime pauvre en sodium.

BOX COSMOPOLITAN TEINT PARFAIT

12 PRODUITS FORMAT VENTE - EN EXCLUSIVITÉ SUR MY BEAUTY FACTORY



SÉRIE LIMITÉE ET SANS ENGAGEMENT
29,90€*
VALEUR : 200,54 €
170,64 €
ÉCONOMISÉS

À RETROUVER SUR :

MY BEAUTY FACTORY.
mybeautyfactory.fr

N°1 DES BOX EN SÉRIE LIMITÉE ET
BEAUTÉ PREMIUM SANS ENGAGEMENT

EARTHAT

50 ml
19,79 €

Crème réconfortante

Elle apaise les peaux sensibles, réduit les rougeurs et hydrate en profondeur, laissant les peaux rugueuses ou abîmées lisses et revitalisées.

BRMUD

200 ml
20 €

Huile nettoyante

Sa couleur unique provient de la véritable boue de Boryeong, sans parfum artificiel ni colorant artificiel. Non comédogène.

TALIKA
PARIS

0,8 ml
29,50 €

Eye-liner pousse des cils

Le 1er eye-liner Talika qui maquille et fait pousser les cils simultanément.

DR Docteur
Renaud

30 ml
37,50 €

**Sérum purifiant
anti-imperfections**

Rééquilibrez votre peau et dites stop aux imperfections avec le sérum purifiant anti-imperfections.

BANG BANG
COSMETICS

Candy pink ou
Smoky quartz
19 €

Crayon éternel

Un seul crayon pour multiplier les looks : contour, ombré lips, liner, smoky... l'allié parfait pour un maquillage complet et rapide. *En panachage.*

KERARGAN
PROFESSIONNEL

75 ml
11,95 €

Masque capillaire au ricin

Transformez vos cheveux avec le masque Kerargan à l'huile de ricin : nourrissez, réparez et stimulez la croissance pour une chevelure éclatante.

PETITE AMIE
SKINCARE

2 masques
10 €

Masques en tissu

Une collection de masques de soin qui réparent, hydratent et éclaircissent la peau pour un teint rafraîchi et éclatant. *En panachage.*

Nilai ★ PARIS

2
27 €

Bracelets

Élégance intemporelle et finesse dorée : les bracelets Nilai subliment chaque geste avec délicatesse. *En panachage.*

HAAN

30 ml
5,90 €

Nettoyant mains

Un produit essentiel au quotidien pour vos mains. Un spray nettoyant et hydratant au design emblématique. *En panachage.*

MISS KAY.
EAU DE PARFUM

25 ml
6,90 €

Parfum First Love

Un parfum floral, fruité, capturant l'émotion d'un 1er amour, envoûtant et sensuel. *En panachage.*

Merci Handy

24 patches
7 €

Patches anti-boutons

Ces patches éliminent les boutons grâce à la technologie hydrocolloïde connue pour absorber le sébum et favoriser la cicatrisation.

ioma
PARIS

7 doses
6 €

Detox rituel

Le rituel complet pour partir en week-end en tout légèreté.

*Correspondant aux frais de gestion et de conditionnement. Hors frais de port.

Photos non contractuelles. Offre valable dans la limite des stocks disponibles sur mybeautyfactory.fr. Ces produits ne sont pas des échantillons.

Propulsé par la K-Beauty, le riz s'impose comme l'actif star qui fait briller et lisser. Un vrai grain de génie!

★ **Pourquoi craquer ?**

Parce qu'il est multifonction et ultra-cool: la poudre de riz hydrate et floute le teint façon *soft focus*; le son de riz (sa fine enveloppe) booste l'éclat et soutient le pro-aging comme un coach. Quant à l'acide phytique (issu du riz), il affine le grain de peau. Vitamines, minéraux, acides aminés... cochent toutes les cases cosméto. Un cocktail tout-en-un à adopter.

★ **Le DIY simple et efficace.**

On rince son riz 3 fois, on garde l'eau du troisième rinçage, on laisse reposer une nuit au frais. Elle s'utilise en tonique, matin et soir. Bonus cheveux: on l'applique avant le shampoing pendant 3 heures, comme un masque lotion, pour une brillance incroyable.

★ **Nos crushs du moment:** Daily Microfoliant, Dermalogica; The Rice Polish, Tatcha; Lipides de riz + Ectoïnes Microémulsion Hydratante, The Ordinary; Rice Milk Toner, Beauty Of Joseon.

Merci à Anne Chalon, Directrice de la Formation chez Dermalogica.

On adopte la beauté rice

Par Zineb Sabbar. Photo Marc Philbert.
Réalisation visuelle Dominique Érèque.

Coiffure et mise en beauté Cyril Lanot, agence Wise & Talented, pour Clarins avec Bright Plus Serum, Double Serum Fondation L4N, Wonder Perfect Mascara 5D Noir.

Notre top

Pour vous, on ne garde
que le meilleur !

Par Emmanuelle Lannes



Teint libre

C'est la saison des brillances - crème + fards + SPF. Parfois, on sauterait bien l'une de ces étapes... Autre solution, plus safe : cette poudre fine comme un sucre précieux, enrichie de perles nanométriques, qui matifie sans asphyxier, éclaire sans surjouer, filtre sans assécher. Poudre Libre Illuminatrice 24H, Infaillible, L'Oréal Paris, 15 €.



En conscience

Ce soin soigne nos lèvres tout en renouvelant le genre : huiles botaniques riches en omégas (olive, jojoba, avocat), céramides réparateurs et technologie plumping + peptide. Jour après jour, on constate la douceur qui s'installe sur notre bouche lissée et repulpée. Extra Lip Tinted Balm, Bare Peony, Bobbi Brown, 45 €.



Crush & flush

Une texture nuage qui, appliquée avec son pinceau en silicone (doux comme la pulpe des doigts), rebondit des joues aux lèvres et fond sans laisser de traces... Résultat : une vraie bonne mine. Le secret ? Un mix de protéines végétales hydrolysées et de la cire de tournesol. Hug Couture, Cloud Tint Lips & Cheeks, 03 Cherry Blur, Kiko, 17 €.



Dermato-like

Inspiré de la technique du microneedling, ce sérum mise sur une nouvelle tendance : des micro-aiguilles d'origine marine permettant à l'épiderme de s'abreuver quasi à la source d'un cocktail ginseng collagène. Ça picote un peu, mais ça prouve que la peau est stimulée, prête à se régénérer. Sérum Ginseng Micro Shot Starter, Erborian, 50 €.



Exaucée

On rêve d'une connexion intime avec notre sillage bien aimé. Ici, ce duo framboise-cassis et son coulis de patchouli se transposent en gel moussant et lait coordonné, à utiliser en solo ou en duo. Les deux se nichent dans un flacon de verre chiquissime et rechargeable. Lait pour les mains et le corps + Savon, Rouge Trafalgar, Dior, 70 € l'un.



New concept

Pour de belles lèvres, un microbiote labial sain est la clé. Naturel et certifié Ecocert, ce baume dépose un bouclier prébiotique contre les bactéries indésirables, hydrate en profondeur grâce à l'acide hyaluronique, nourrit avec cinq huiles botaniques et colorie aussi bien qu'un sirop grenadine. Micro-Baume Nourissant Lèvres, The Smilist, 30 €.



Huile aux trésors

Inspirée du sérum anti-âge maison, cette huile aqueuse prévient et répare. Infusée d'extraits de camélia brevetés, on l'applique matin et soir sur peau nue, en touches sur le corps, ou sur les longueurs. Très vite, l'éclat est là, renforcé par l'acide hyaluronique et l'ectoïne, super hydratants. Huile Activatrice Énergisante, Ultimune, Shiseido, 59 €.

THIERRY LEGAY (9)

DIADERMINE

LABORATOIRES

Depuis 1904 

LIFT+ ÉLASTINE

STIMULE **5** DIFFÉRENTS
TYPES DE COLLAGÈNES



Sidonie Bonnet

Autrice et animatrice

**EFFET
LIFTING
PROUVÉ**

**ÉLASTICITÉ
AMÉLIORÉE
EN 90 MIN**

1 VENDU TOUTES LES
 **MINUTES***
EN FRANCE.

Diadermine, la beauté n'a pas d'âge

*En France, vendu directement aux consommateurs, aux détaillants, aux grossistes et aux distributeurs entre janvier 2024 et décembre 2024.

Repéré sur les podiums

Un look iconique de pop star ou de groupie qui traverse les modes et les époques : du blond, du long et du mystère sous la frange. Défilé Zimmermann printemps-été 2026.

Comme si on y était

En attendant la plage, ce cocktail d'huiles tout-terrain enrichi en



vitamines A, C et E fait le job et protège la fibre de la chaleur des brushes et des lissages. Les peptides accélèrent la pousse et renforcent les longueurs, tandis que le sillage coco-lime nous enivre avant le coucher du soleil. Miracle Hair Treatment, Oil Elixir, Eleven Australia, 49 €.

Changer de karma

Au Japon, les cheveux sont le miroir de l'âme. On y travaille avec ces deux formules : un sérum de nuit à l'extrait de chaga antioxydant, pour réactiver la microcirculation et stimuler les follicules ; et un masque surdosé en gingembre dynamisant, pour renforcer les longueurs. Growth of the Night et Relax & Grow, Yuumae, 40 € et 35 €.



Good vibes

Par Dominique Èrèque



Flower power

Motifs emblématiques et couleurs 70's : l'esprit Andy Warhol souffle sur nos têtes et transforme la pince crabe en objet pop art ! Unikko Hair Clip S Two-Tone et Mini Unikko Hair Clip Two-Tone, Marimekko, 40 € et 45 €.

La bonne adresse

Vivre sa meilleure vie dans ce nouveau lieu qui fait le buzz : 240 m² à la déco de rêve, entièrement dédié à la beauté du cheveu, qui transforme le rendez-vous chez le coiffeur en une expérience unique, cool et exclusive, car tout change au gré des pop-ups et des collabs du mois. En ce moment, Lazartigue investit les deux cabines du head spa avec son Deep Repair : un protocole de soins en dix étapes ponctué de massages planants... 80 minutes d'où l'on ressort la tête dans les étoiles et les cheveux doux et forts, prêts à affronter l'été. Lazartigue Hair spa Therapy, chez Martha Maison de Coiffeurs, 8, quai de la Mégisserie, Paris 1^{er}, à partir de 170 €.



Bon vent

Ciao les brushings interminables : on peut enfin sécher et coiffer en même temps avec cette brosse soufflante qui monte le volume, twist les longueurs et booste la brillance en un seul geste. Brosse Chauffante Volumewave, ANSWR, au Printemps de la beauté, 90 €.

Sur un nuage



Brume Parfumée, Corps & Cheveux, Cherry Whipped Cream, Sephora, 15 €.



Brume Parfumée, Corps & Cheveux, Sheer Peach Calvin Klein, 40 €.



Brume Parfumée, Corps & Cheveux, Gimme Mauve, Adopt, 15 €.



Brume Parfumée, Corps & Cheveux, Santorini, Ouai, chez Sephora, 33 €.



Brume Parfumée, Corps & Cheveux, Jasmine Sunset, Lancaster, 39 €.

Les Secrets de Loly

CURLY
not
sorry*



EXPERT
DES CHEVEUX
TEXTURÉS
AU NATUREL**

*FIÈRES DE NOS BOUCLES

**DES PRODUITS COMPOSÉS À 96% D'INGRÉDIENTS D'ORIGINE NATURELLE

Dorer sans UV

La good news ? On ne laisse plus le soleil dicter notre bonne mine. 5 rendez-vous clés pour faire comme si.

Par Zineb Sabbar

1^{er} juin

Selon la Skin Cancer Foundation, 80 % du vieillissement cutané visible serait dû à l'excès de soleil. Autant dire que le bronzage sans UV devient le premier principe de *skin longevity*. Classique mais efficace : l'autobronzant associé à une cure de gélules ou de gummies enrichies en bêta-carotène, astaxanthine, vitamine C et sélénium (Oenobiol, Juvamine, Lierac, Super-Smart). Conseil : pour une appli réussie de DHA, l'exfoliation est obligatoire, la veille.

7 juin

Mousse, lait progressif, gouttes ? On fait le point. Le lait progressif affiche 2 % de DHA et se faufile dans la routine quotidienne sans drama. La mousse autobronzante, avec 5 à 10 % de DHA, c'est l'aller direct pour Miami, donc 1 fois par semaine suffit. La grande tendance du moment ? Des *drops* à mélanger avec son sérum (Clarins, Typology, Nuxe). Conseil : on préfère une formule teintée pour ne pas appliquer à l'aveuglette, ainsi qu'un combo DHA + érythrulose pour un doré plus que nature.

14 juin

Une retouche sur le corps ? Le gant d'application, en mousse, est non négociable : on procède

Mines d'or

Café latte spirit

Dans cette mousse, pas de DHA, mais un extrait de café et de l'acide hyaluronique pour caraméliser en douceur. Le gant est offert à l'achat. Boost Mousse de Soleil, Vitry, 22 €.



By night

Une texture masque tout confort à base de collagène végétal régénérant et d'huile de jasmin relaxante : de quoi hâler pendant qu'on rêve de vacances. Masque de Nuit autobronzant Le Couchant, Soleil Chéri, 79 €.



Rayons de soleil

Ni autobronzant, ni fond de teint, bien plus malin : ces gouttes aux nacres bronze, 100 % naturelles, teintent le temps d'une journée ou d'une soirée, et s'effacent facilement au demake-up. Le truc en plus ? Ses actifs hydratants et antioxydants. Gouttes teintées Sun Secure, SVR, 20 €.



Plan B ou Reset mode

Pour les jours où l'autobronzant a décidé de faire ses propres choix. En cinq minutes, cette mousse à base d'urée efface proprement le résultat catastrophique sans agresser la peau. Un filet de sécurité indispensable dans toute trousse de self-tan sérieuse. Effaceur d'autobronzant, Bon-dis Sands (marque numéro 1 en Australie), 20 €.



par amples mouvements circulaires et, surtout, on fait ce geste quand on a du temps devant soi, jamais sur un coup de tête. Conseil : sur le visage, pour un effet « bombasse » instantané, déposer 2 gouttes d'autobronzant sur un pinceau blush et diffuser façon bronzer sur les bombés du visage.

21 juin

Le secret d'un fake bronzage longue durée ? Une hydratation XXL, matin et soir, voire en cours de journée sur les parties dénudées. Conseil : hyper sympa, en complément, l'huile de carotte (Evoluderm, Aroma-Zone), mélangée à la crème du soir, qui apporte une nuance abricotée en quelques jours. Évidemment, si on s'offre une salade mangue-carotte-abricot, c'est super banco !

28 juin

Une démarcation avant un *date* ? Hammam, sauna ou, plus simple, un bain chaud suivi d'un gommage léger. Ensuite, nuage de terracotta pour combler les zones claires sur le visage et quelques gouttes de make-up nacré, balayé au gros pinceau, sur le lobe des oreilles, le décolleté et les épaules : des éclats de lumière qui attirent le regard et font oublier le reste ! ★

ÇA SQUAT ÇA TRANSPIRE SANYTOL



A utiliser en machine à laver

La solution contre
les mauvaises odeurs
sur vos vêtements de sport

1 DOSE EN MACHINE



ADIEU BACTÉRIES



BONJOUR LINGE
SANS MAUVAISES ODEURS



**Jusqu'à 2 fois plus sur un panel représentatif de lessives liquides. Utiliser les produits biocides avec précaution. Avant toute utilisation, lire l'étiquette et les informations concernant le produit. Dangereux. Respecter les précautions d'emploi.

RETROUVEZ TOUS NOS PRODUITS ET NOS CONSEILS SUR WWW.SANYTOL.FR

on s'y met!

Le core training avec Sissy Mua

La queen du fitness nous donne le vrai secret du ventre plat et des abdos qui n'abîment pas le périnée.

Par Audrey Sberro

Sissy, c'est quoi le core ? (à prononcer « côôôwe », avec un accent british)

« Le *core*, c'est le fait de travailler le centre du corps. Pas seulement les tablettes qu'on voit dans le miroir, mais toute la sangle abdominale, en profondeur, à 360°. On oublie les crunchs qui restent en surface. Ici, on cherche à activer les muscles profonds, ceux qui tiennent tout le dos, qui stabilisent, qui protègent. Et même avec un bon niveau de sport, on peut totalement passer à côté si on ne fait pas ce travail spécifique. »

Pourquoi on doit s'y mettre ?

- Pour renforcer le centre du corps et améliorer sa posture.
- Pour le travail du périnée, hyper important pour les femmes.
- Parce que c'est esthétique, un ventre plus tonique.

Par quel move on commence ?

« Je ne conseille pas forcément le gainage classique en planche. C'est l'exercice le plus connu, mais aussi celui qui est le plus mal exécuté. Au sol, sur le dos, en chaise renversée (jambes à 90°) :

- Descendre un pied, puis l'autre (x 10).
- Puis les deux pieds ensemble (x 10).
- Puis jambes tendues, on monte et on descend (x 10).

Âge sportif : 15 ans de pratique.
Son déclic : Progressif. « Je ne suis pas tombée dedans, j'y suis venue petit à petit. »

Son terrain de jeu : La salle, depuis ses 16 ans.

Son move signature : Le *dead bug*, littéralement l'insecte mort. « Allongée sur le dos,

bras et jambes en l'air, tu tends une jambe et le bras opposé, puis tu alternes. Il n'a l'air de rien, mais il est redoutable. »

Son obsession : La régularité. « Mieux vaut dix minutes par jour qu'une heure par semaine. »

Son entourage : Son chéri Tiny, son chien Ulki, et plein de

coachs sportifs aussi techniques que bienveillants.

Son mood : Girlboss, solaire, avec une exigence et un mental à toute épreuve.

Son goal : Démocratiser le sport avec TSE, 1^{re} app fitness et nutrition de France, qu'elle a lancée en 2019.



Une appli

Trainsweateat (TSE) : l'appli qu'il vous faut pour vous mettre sérieusement au *core training* (et à tout le reste). Au programme : des centaines de séances, une qualité de pratique unique et les meilleurs coachs pour chaque discipline. Le tout dans la bonne humeur !

**EN CADEAU
1 MOIS
D'ABONNEMENT
GRATUIT
À L'APPLI TSE**
pour les
500 premières
lectrices.
(avec le code
TSE-COSMO2026)



squats, fentes... C'est ça qui change tout ! » ★

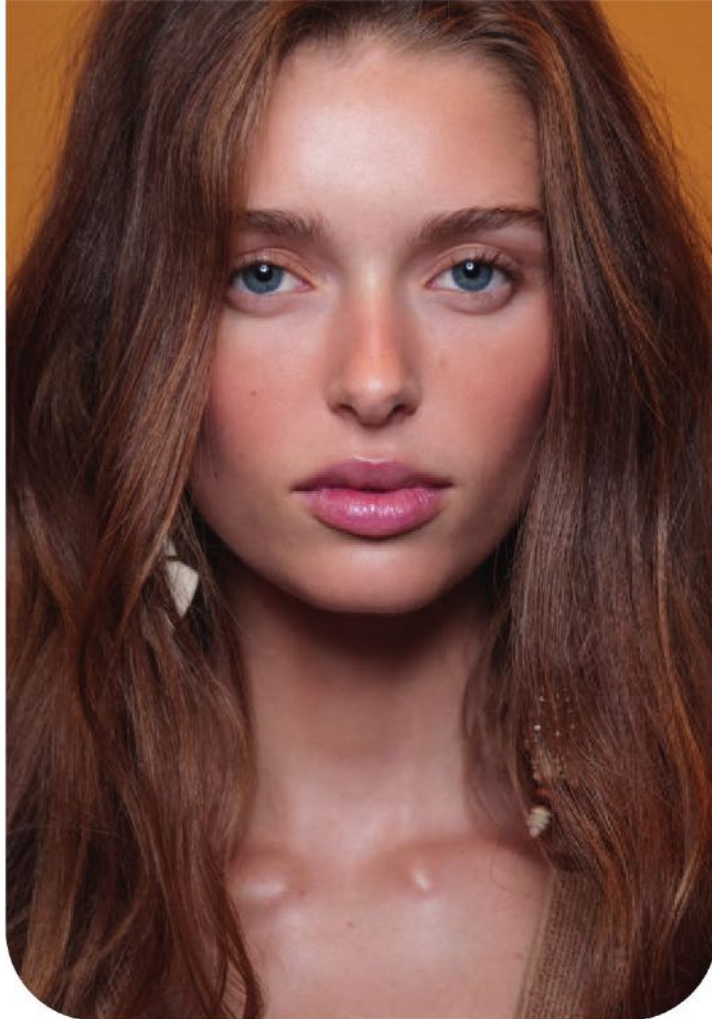
Flasher ce QR code pour tester la séance de core training avec Sissy.



Un outfit

Rore Active : personne n'est mieux placé que Sissy Mua pour savoir ce qu'une femme aime porter quand elle fait du fitness. Le résultat, c'est cette marque créée par Sissy. Brassière, 39,95€, short, 49,95€.

MOSHE RUE, DR



On dirait le Sud

Des couleurs d'été pour se croire déjà en vacances.

Par Dominique Èrèque



1



2



5



3



4



Hausser le ton

1. Soin Blush de Peau Gel-crème hydratant effet soleil, Embryolisse, 24 €.
2. Terracotta Light, La Poudre Éclat Bonne Mine Naturelle, édition limitée, Red Zagora, Guerlain, 61 €.
3. Sérum Booster D'Éclat Soleil, La Crique, 22 €.
4. Girls Just Wanna Have Tan, Gouttes Bronzantes Visage, Deborah Milano, chez Monoprix, 16 €.
5. Bronzer & Contour, Macaron Melt, Bourjois, 16 €.

THIERRY LEGAY (16)

make-up

Tehin-tehin

On assortit ses ongles à son spritz avec ce duo orange-grenadine, à jouer en nail art ou en french décalée. Les couleurs sont aussi éclatantes et fraîches que la formule est clean et naturelle. Vernis à Ongles, Tangerine et Spicy, Green, Manucurist, 14 € l'un.



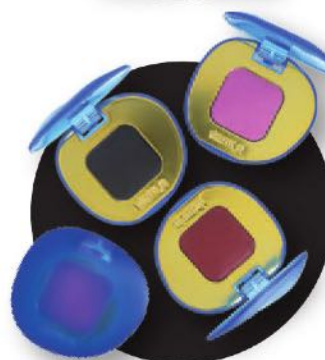
Les joues lollipops

Derrière l'extrait d'huile de graines de baies de goji pour l'effet pulpy, de l'eau de coco pour le coup de frais. Le packaging, lui, rappelle les sorbets Pouss. Pouss des années 70. À l'intérieur, un blush gel, couleur abricot frais, irrésistible. Juice Stick, Shellie, Benefit, 37 €.



French touch

4 finis mats, 4 finis brillants, mais la même texture crème-poudre qui diffuse un voile de couleur. Extra pour expérimenter le smoky au doigt, transparent et effortless de la fille chill, incarnée par Violette, la make-up artist la plus emblématique de cette tendance. Plume Eyeshadow, Violette_fr, 37 € l'un.



Effet milk-shake

Du miel nourrissant, de l'acide hyaluronique hydratant et des huiles apaisantes: ce soin fait les lèvres douces à embrasser... La suite n'est qu'une question de goûts et de couleurs! Huile Lèvres Au Miel, Pineapple Pout et Coco-Cacao, Gisou, chez Sephora, 30 € l'un.

Coup de frais

En quête d'une peau rebondie et lumineuse? La formule de ce cushion a tout bon: niacinamide anti-imperfections + squalane végétal super hydratant + SPF 30. La texture allégée se module à l'éponge, pour un résultat seconde peau simplement bluffant. The Dewy Day, Yepoda, chez Sephora, 35 €.



Disir

Dans les pays nordiques, la légende veut que, lorsqu'on aperçoit la brume au petit matin, c'est aussi le signe que les elfes sont là. À leur image ? Iris, vapeur de riz, musc poudre, essence de concombre, autant d'accords nuages qui donnent envie de passer des jours heureux sur une île sauvage. L:A Bruket, 110 € les 50 ml.

Scandal Élixir

Le ciel déborde aujourd'hui, autant se mettre au diapason avec ce nouvel opus qui a bien décidé de crier haut et fort sa joie et son goût pour la provocation : une cerise noire puis un patchouli mystère qui fait écho à la fève tonka pur sucre. Jean Paul Gaultier, 135 € les 50 ml.

Thé Impérial

Ce nouvel opus réinterprète ses classiques avec un thé noir, Earl Grey spirit, capturé par une technique d'extraction au CO₂ pour en préserver les nuances. Les agrumes (du citron à la bergamote) s'en donnent à cœur joie et sur la peau, un soupçon de musc pour l'effet coton doux. Eau Parfumée, Bulgari, 122 € les 75 ml.

Pour lui

L'Homme Idéal

Une amande-sorbet, esprit amaretto, dans une piscine de glace, un quartier de pamplemousse tranché vif et un duo ombrageux de vétiver et d'encens... Chaque note s'assemble et installe du mystère entre nos bras enlacés. Cologne forte, Guerlain, 129 € les 100 ml.

Figue Érotique

Comment entrevoir douceur, sensualité et été, le tout dans un sillage ? En jouant sur ces notes domino qui se font tomber l'une après l'autre, de la figue verte et fraîche à la figue Kadota, moelleuse et saline. En saupoudrage coquin, quelques grains de muscovado, ce sucre sombre et réglissé. Tom Ford, 215 € les 30 ml.

Eau Fraîche Pétilante

Celles qui aiment être coiffées par le vent vont adorer cette eau de fleurs des champs, chauffées aux rayons du soleil. Dans l'air et sur la peau, les zestes d'un citron d'Italie et le goût épicé des baies de roses from Madagascar. Un exquis va-et-vient entre nature et féminité. Yves Rocher, 39 € les 100 ml.

Par Emmanuelle Lannes

Au sommet depuis 40 ans

Ce mois-ci, on fait connaissance avec Franck Provost.

Par Zineb Sabbar



La naissance de la marque

1975: Franck Provost ouvre son premier salon à Saint-Germain-en-Laye. Avec son expertise hors pair et une idée révolutionnaire, le « sans rendez-vous », il redéfinit les codes de la coiffure. Résultat? Un groupe devenu numéro 1 mondial du secteur. Rien que ça.



Le produit iconique

Le balayage 2 Ors, c'est LA signature Franck Provost. Une technique d'éclaircissement à main levée, des racines aux pointes, pour des reflets naturels, fondus et lumineux. Adaptée à toutes les textures, elle transforme la chevelure en chef-d'œuvre solaire.



L'engagement

Depuis plusieurs années, Franck Provost s'engage avec Havas via l'opération Octob'Hair. D'abord interne au groupe, elle s'est étendue aux aéroports de Roissy et d'Orly pour collecter des cheveux afin de fabriquer des perruques naturelles pour les personnes atteintes du cancer.



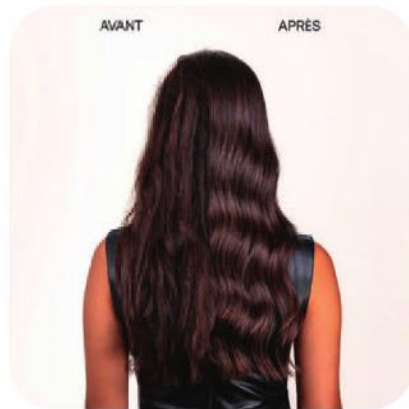
Le buzz

Franck Provost? Coiffeur des stars et star des coiffeurs. Des plateaux de *DALS* à la *Star Academy*, le studio magnifie les plus belles têtes du showbiz. Une présence dans les coulisses des émissions les plus regardées de France.



L'ambadrice

Sharon Stone et Franck Provost, c'est une histoire d'amour qui dure depuis 1996. L'icône hollywoodienne a été coiffée pendant des années par Franck Provost en personne, et continue aujourd'hui d'être chouchoutée par ses équipes.



L'actu

Les soins Botox chez Franck Provost, une technique permettant de renforcer, repulper et hydrater en profondeur par l'action de la chaleur, arrivent avec une formule premium: collagène et caviar pour des cheveux plus forts, plus brillants, plus «whaou».

L'astuce d'expert pour des cheveux tapis rouge

Pour un effet glossy façon red carpet, le secret des pros tient en deux gestes: mélanger une noisette de cire avec quelques gouttes de sérum brillance, puis appliquer sur le dessus des cheveux. Résultat? Chevelure plaquée, zéro frisottis et un éclat digne d'un shooting mode. À adopter d'urgence.

COSMOPOLITAN

ET RECEVEZ

LA MONTRE BAGUE CHOUCHOU



EN CADEAU
LES 12 DERNIERS
MAGAZINES ET
ORS-SÉRIES SUR VOTRE
APPLICATION !

1AN
D'ABONNEMENT

DÈS **24€**

AU LIEU DE
~~125,40€*~~



Chouchou

À mi-chemin entre bijou et montre, cette montre bague Ice-Watch entièrement dorée illumine la main grâce à son cadran lumineux et son bracelet élastique ajustable en acier inoxydable.

Valeur de la montre: 99€ TTC

Ice-Watch.com

**ENTREZ
VOTRE CODE
EXPRESS
623WP1**



SIMPLE, RAPIDE ET SÉCURISÉ, 4 FAÇONS DE VOUS ABONNER!

PAIEMENT PAR CARTE BANCAIRE

2  **PAR TÉLÉPHONE**
01 84 888 222

PRIX D'UN APPEL LOCAL,
TRANSACTION SÉCURISÉE



EN FLASHANT
CE QR CODE

sur **magazines.fr**

4 PAR CHÈQUE

CHÈQUE LIBELLÉ À L'ORDRE DE COSMOPOLITAN, JE REMPLIS ET RETOURNE CE BULLETIN SOUS ENVELOPPE NON AFFRANCHIE AVEC MON RÈGLEMENT À :
COSMOPOLITAN - SERVICE RELATION CLIENT - LIBRE RÉPONSE 56 389 - 93309 AUBERVILLIERS CEDEX.

**JE M'ABONNE 1 AN AU MAGAZINE COSMOPOLITAN *GRAND FORMAT* (11 N°)
ET RECEVEZ LA MONTRE BAGUE CHOUCHOU ICE-WATCH
POUR 27€ AU LIEU DE 128,70€***

**JE M'ABONNE 1 AN AU MAGAZINE COSMOPOLITAN PETIT FORMAT (11 N°)
ET RECEVEZ LA MONTRE BAGUE CHOUCHOU ICE-WATCH
POUR 24€ AU LIEU DE 125,40€***

Je renseigne mes coordonnées (EN MANUSCULES)

Nom :

Prénom:

Adresse :

Code postal:

Ville:

E-mail:

Téléphone:

☐ J'accepte de recevoir les offres COSMOPOLITAN, ainsi que celles du GROUPE MARIE CLAIRE sur des produits et services similaires à ma commande par voie postale, téléphone, et e-mail.

☐ J'accepte de recevoir les offres COSMOPOLITAN, ainsi que celles du GROUPE MARIE CLAIRE sur des produits et services similaires à ma commande par voie postale, téléphone, e-mail.

[illegible]

(*) Plus de verre en kiosque

se réaliser

Je me fous la paix



J'aimerais bien dire « Foutez-moi la paix ! » avant de partir dignement vers une vie de liberté et de tranquillité, mais je dois bien reconnaître que sur le podium des gens qui me prennent la tête, je suis la grande gagnante.

Par Camille Anseaume

J'ai dans la tête, en permanence, une petite voix qui me juge, me reproche et me compare, rarement en ma faveur. Elle est largement encouragée par le discours ambiant, qui incite à devenir « la meilleure version de soi-même », s'améliorer, sortir de sa zone de confort, surmonter les obstacles, et oblige même, en cas d'échec, à considérer que « c'est OK ». Le problème ne réside pas tant dans ce message que dans l'impression qu'il devient la seule option possible : ce qui était supposé nous faire la courte échelle vers le bonheur devient un flot incessant d'injonctions relayé par cette petite voix qui nous parle à l'oreille à longueur de journée : et si on se foutait la paix, pour voir ce que ça fait ?

Personnifier la petite voix

Cette voix est en moi, mais ce n'est pas tout à fait la mienne : c'est celle de Ghislaine. C'est comme ça que je l'ai appelée. Elle a une voix un peu pincée et porte des tabliers à fleurs. J'ignore pourquoi, je ne connais personne qui s'appelle Ghislaine, ni qui s'habille comme ça dans la vraie vie, mais j'imagine qu'elle incarne une sorte de ménagère modèle, organisée, efficace, sans états d'âme, pas très moi, quoi. L'intérêt de personnifier cette petite voix est de la mettre à distance. Elle n'est plus « la vérité », elle est Ghislaine qui braille encore. Et dans votre cas, comment s'appelle Ghislaine ? Quel genre de femme incarne-t-elle ?

Identifier le discours de la petite voix

Pour se foutre la paix, encore faut-il savoir ce qui justement entrave cette « paix ». Concrètement, quel est le dialogue intérieur qui nous empêche d'être plus heureux, plus léger ? Que dit cette voix ? Soyez attentive

dans les jours qui viennent à la façon dont vous vous adressez à vous, pour identifier le contenu de votre discours intérieur. Quand cette petite voix se manifeste, ne cherchez pas à la chasser mais tendez-lui au contraire l'oreille, et notez tout ce qu'elle vous dit. Par exemple : « Je devrais me coucher tôt, au lieu de regarder cette série », « J'aurais dû dire non pour ce dossier », « Je ne me suis toujours pas occupée des rendez-vous pour les vaccins », etc. À partir de votre « liste noire », commencez par vous poser quelques questions générales : dans quelles situations votre petite voix se réveille-t-elle ? Dans les moments de pression, ou au contraire après coup, au moment de l'endormissement par exemple ? Quel est le ton de votre Ghislaine ? Colérique ? Las ? Moqueur ? Amer ? Et enfin : est-ce que vous voyez une thématique se dégager (santé, vie pro, argent, loisirs et vie sociale, famille...) ? C'est ici que se cristallise votre intranquillité.

Comprendre son fonctionnement

Chez certaines personnes, les pensées parasites vont être du type « il faut que je fasse... » ; chez d'autres « j'aurais dû... », ou encore « je ne vais pas réussir à... » (chez certaines veinardes, dont je fais partie, il s'agit des trois à la fois). L'idée est de comprendre ce qui relève d'une surcharge logistique, de regrets ou de culpabilité, d'insatisfaction, d'une sensation d'abattement... Non pas pour les chasser d'un petit coup de pied sec au cul (on se fout la paix, on a dit), mais pour avoir un regard plus lucide sur ce qui nous agite. Quelle que soit la nature de ce que vous vous reprochez (de faire ou ne pas faire, être ou ne pas être), c'est toujours par rapport à un niveau d'exigence que vous (ou Ghislaine) avez fixé arbitrairement. Il n'existe malheureusement pas de formule mathématique pour mettre la barre au bon endroit, d'autant plus que cet aspect est corrélé à la bienveillance que l'on s'accorde. Pour le dire autrement, la zone dans laquelle on se fout la paix n'est pas celle dans laquelle on arrête tout, mais dans laquelle on s'aime suffisamment pour avancer vers notre destination.



Mettre le doigt sur nos conditionnements

Inutile de s'acharner sur cette pauvre Ghislaine, qui n'est pas la seule coupable : nos voix intérieures se font toujours porte-parole de nombreux discours. Pour chacune des exigences que vous vous formulez, essayez de vous demander qui parle vraiment, quand vous vous parlez. Ces conditionnements en jeu peuvent venir de l'éducation, de la tradition familiale, de l'entourage, des normes sociétales, du sexisme intégré, des réseaux sociaux, de la religion... Toutes ces attentes créent des systèmes de croyances auxquels on finit par adhérer sans

se demander si l'exigence que l'on se fixe et les objectifs que l'on se met sont réalisables, et sonnent « juste » pour nous. Maintenant que vous y voyez plus clair sur votre fonctionnement, découvrez comment vous lâcher la grappe pour de bon.

Préférer les alternatives aux renoncements

Éric Berne, psychiatre américain fondateur de l'analyse transactionnelle, a identifié cinq messages contraignants du passé qui se transforment en injonctions pesantes. Pour chacun d'eux, demandez-vous quelle

autorisation vous pouvez vous offrir, afin de limiter l'impact de cette pensée.

★ Sois forte : je m'autorise à me plaindre, demander de l'aide, exprimer mes émotions...

★ Fais des efforts : je m'autorise à valoriser mes réussites, me fixer des objectifs plus raisonnables, ne rien faire du tout...

★ Fais plaisir : je m'autorise à dire non, mettre des limites, me faire plaisir...

★ Sois parfaite : je m'autorise à me planter, ne pas être au max, montrer mes failles...

★ Dépêche-toi : je m'autorise à ralentir, reporter...

On passe à l'action

Se foutre la paix, ce n'est pas viser une « meilleure version de nous-même », mais une version de

soi plus heureuse, et notamment plus apaisée. Une prise de conscience très puissante est celle de la place de la peur dans ce qui nous empêche, nous fait culpabiliser, regretter, bref dans ce qui nous prend le chou. Demandez-vous : « Qu'est-ce que je ferais si j'avais moins peur ? » Parmi vos réponses, certaines vous incitent sûrement à faire moins, d'autres à faire plus.

Cet exercice permet de réaliser un point essentiel : se foutre la paix, ce n'est pas ne rien faire et tout quitter pour vivre en position fœtale sous la couette (ça, ça s'appelle plutôt une dépression sévère). Se foutre la paix consiste à trouver sa zone de tranquillité, et cela passe parfois par l'action. On consacre beaucoup de temps et d'énergie à ruminer un sujet qu'on pourrait régler en deux coups de cuillère à pot (Ghislaine, sors de ce corps avec tes expressions vintage, je te prie). Concrètement, face aux ruminations logistiques qui nous pourrissent la vie, la solution la plus efficace est souvent de se mettre en mouvement. Deux tips pour vous libérer du temps de cerveau disponible.

1. La règle des deux minutes consiste à faire immédiatement les tâches qui s'invitent dans votre esprit et requièrent moins de deux minutes de votre temps.

2. La règle du « créneau maso », inventée et transmise par une copine, puis largement testée et approuvée, vise à consacrer un temps dédié à tous les trucs les plus gonflants, stressants, anxiogènes, etc. Alors évidemment, ce ne seront pas les meilleures minutes ou heures de votre semaine, mais l'efficacité de la méthode et la satisfaction du (sale) travail accompli valent largement le coup, et le coût...

On l'a évoqué à plusieurs reprises, se lâcher la grappe a à voir avec le niveau d'exigence que l'on s'impose. Fixé trop haut, il aboutit à l'inaction qui agit comme un porte-voix pour notre Ghislaine intérieure. Une solution : appliquer la règle du *good enough*, « suffisamment bien/bon » en français. On privilégie l'efficacité en optant pour des solutions convenables, sans être forcément optimales.

Demandez-vous : « Qu'est-ce que je ferais si je visais juste la moyenne ? »

Bravo, vous y êtes!

Dans son livre consacré au sujet, Fabrice Midal, philosophe, auteur et spécialiste de la méditation, évoque l'efficacité de cette pratique, mais dans une version bien à lui :

« Je ne suggère pas de regarder passer ses pensées sans s'y attarder, comme des nuages qui finissent par se dissiper : cette technique ne part pas d'une

mauvaise idée, mais, quand on la pratique, elle devient très vite fastidieuse et on finit par s'emmerder. Et quand on s'emmerde, on cesse d'être vivant. »

Cette phrase m'a marquée parce qu'elle m'a fait penser à Ghislaine.

Elle est irréprochable et me rappelle à quel point

je ne le suis pas, mais, au fond, est-elle heureuse ? Je ne suis vraiment pas sûre. Je crois qu'elle s'emmerde, qu'elle a cessé d'être vivante. Alors, n'écoutez pas trop votre Ghislaine ni les livres et articles de développement personnel, ne vous prenez pas trop au sérieux et allez plutôt vers ce qui vous rend vivant, conclut

Fabrice Midal : « Se foutre la paix n'est autre que s'autoriser à toucher cet émerveillement, à trouver l'esprit d'enfance que nous avons enfoui sous nos paroles d'expert. » ★

4 RESSOURCES POUR RESPIRER UN COUP

Un livre

Foutez-vous la paix ! Et commencez à vivre, de Fabrice Midal, éditions Pocket.

Un podcast

Et si vous n'aviez rien à prouver ?, l'épisode 409 du podcast *Change ma vie*, changemavie.com

Un atelier d'écriture

« Comment se défaire de nos pensées limitantes ? », par Marie Robert, philosophyissexy.fr

Une chanson

Petite Voix, de Mélissende, pour se sentir moins seule.



Il était une fois un rendement de 3,5%*

*En 2025, net de frais
de gestion et hors
prélèvements
sociaux et fiscaux
pour le fonds euros
de l'assurance vie
Garance Epargne

Les performances
passées ne préjugent
pas des performances
futures.
Il existe un risque
de perte en capital.

 **Garance**
Epargne, Retraite, Prévoyance

COMMUNICATION À CARACTÈRE PUBLICITAIRE – GARANCE, MUTUELLE SOUMISE AUX DISPOSITIONS DU LIVRE II DU CODE DE LA MUTUALITÉ ET IMMATRICULÉE AU RÉPERTOIRE SIRENE SOUS LE NUMÉRO 391 399 227 DONT LE SIÈGE SOCIAL EST SITUÉ AU 51 RUE DE CHÂTEAUDUN, 75442 PARIS CEDEX 09. IMAGE GÉNÉRÉE PAR INTELLIGENCE ARTIFICIELLE.

Là, elle m'a ému

Les hommes aussi sont de grands sensibles. Et cette fois, ils ont été touchés en plein cœur.

Par Frédéric Perrot

« On habite à la campagne. Je rêvais d'avoir un chat depuis des années, mais ma copine est très maniaque. Ça a toujours été un refus catégorique. Jeudi dernier, **elle est revenue avec un chaton** plein de coryza et tout sale. Il errait en miaulant dans le village où on vit. Elle me l'a déposé dans les bras et elle m'a dit : "Faut qu'on l'emmène chez le véto et... qu'on lui trouve un nom." » **Corentin, 31 ans**

« Elle a embrassé mes cheveux en me disant, sans réfléchir **"j'adore quand tu es toi"**. » **Sébastien, 40 ans**

« On avait une relation à distance. Elle habitait Londres, moi Paris. On arrivait à se voir, mais l'organisation était compliquée. On ne s'était pas vus depuis un mois et demi quand un jour, elle m'a envoyé un message sur WhatsApp : **"Je t'ai fait livrer quelque chose** au bar en bas de chez toi. T'as juste à donner ton nom pour récupérer le colis." Je suis descendu. J'ai donné mon nom, le

tenancier m'a dit qu'il n'avait rien pour moi. Je me suis retourné, elle était là, à me regarder avec un sourire. » **Souleyman, 24 ans**

« On s'est embrouillés comme jamais, un truc idiot. Je suis parti dormir sur le canapé en mode orgueil blessé. **Au milieu de la nuit, elle est venue avec une couverture, sans un mot.** Elle ne s'est pas excusée, moi non plus. Mais son geste, ça valait toutes les discussions. » **Titouan, 33 ans**

« Elle est réalisatrice de docus. Depuis un an, elle bossait sur un projet. Ça lui demandait beaucoup de temps, elle était happée par ce truc. Elle a un peu délaissé notre couple pendant cette période, c'était pas simple à la maison. Et puis il y a eu la projection publique suivie d'une standing ovation. **J'étais en larmes quand la lumière s'est rallumée.** Ça a donné un sens à toutes ses absences. » **François, 49 ans**

« J'ai monté ma boîte et ça a été un fiasco total. J'étais persuadé qu'elle allait me voir différemment. Un soir, elle m'a demandé : "Tu recommencerais ?" J'ai dit oui. Elle m'a répondu : "Alors t'as pas échoué." Franchement, **ça m'a remis debout.** » **Alex, 41 ans**

« Chaque soir, elle s'assoit à côté de moi, silencieuse, et me laisse raconter ma journée. Je pourrais parler des heures, elle ne me juge jamais, ne me coupe pas la parole. Et quand je sens

GETTY IMAGES



que je m'énerve ou que je doute, **elle me prend la main et me dit : "Tu es capable."** Tout cet amour, toute cette attention, chaque fois ça m'émeut... Ma mère est quelqu'un de génial. » **Philippe, 47 ans**

« Un soir, je lui ai raconté un souvenir d'enfance douloureux. Elle n'a pas jugé, ni cherché à me consoler maladroitement. **Elle m'a juste dit : "Merci de me faire confiance."** Ça m'a ému de ouf. » **Fabien, 28 ans**

« La dernière fois qu'elle m'a ému ? **Quand elle m'a quitté.** »

Camille, 27 ans

« On était en soirée avec mes potes et quelqu'un a fait une blague un peu lourde sur moi. J'ai rigolé, comme d'habitude. Elle, non. Elle s'est vexée et **elle a répondu à ma place.** Trop mignon. » **Yanis, 31 ans**

« Après vingt ans de vie commune, je pensais qu'on s'était tout dit. Et puis

un soir, elle m'a remercié. Juste ça. Pour des choses que je pensais normales. Genre participer aux tâches de la maison, être à l'écoute, être celui que je suis. Ça m'a remué plus que je ne l'aurais cru. » **Olivier, 52 ans**

« Quatre ans qu'on était ensemble. C'était le soir de mon anniversaire. On est allés au resto, on a trinqué, on a dîné. Mais elle ne m'a offert aucun cadeau, alors qu'elle m'en fait régulièrement. J'ai trouvé ça étrange, mais

j'ai rien dit. Au moment de nous coucher, une boîte m'attendait sur l'oreiller, avec un ruban rouge. À l'intérieur, un Post-it : "J'espère que ça te fera plaisir." À côté du message, **un test de grossesse positif.** » **Anthony, 34 ans**

« Elle a rencontré ma mère, qui peut être... compliquée. Je m'attendais à ce qu'elle me fasse un débrief. À la place, elle m'a dit : "Elle t'aime beaucoup, ça se voit." **Elle avait choisi de voir le meilleur,** j'ai trouvé ça hyper cool de sa part. » **Nicolas, 27 ans**

« Je ne suis pas très démonstratif. Elle non plus. Mais il y a quelques jours, **elle m'a pris la main dans la rue quand on marchait.** Comme ça, sans raison. La première fois, j'ai été surpris. Maintenant, j'attends ça. À mon âge, on croit qu'on ne sera plus ému. On se trompe. » **Jean-Pierre, 74 ans**

« Elle déteste faire des discours, parler en public, c'est quelque chose qui la terrorise. Pour ses anniversaires, quand tout le monde se met à crier "un discours, un discours!", elle devient rouge et elle refuse, elle va se planquer dans un coin. Quand j'ai perdu mon père, il m'a été impossible de lire le texte que j'avais écrit pour la cérémonie d'enterrement tellement j'étais triste. Je me souviendrai toujours de ce moment où elle m'a proposé de le faire. **Sa lecture a été incroyable de délicatesse et de douceur.** Elle n'a pas tremblé, elle n'a pas rougi. » **Étienne, 40 ans**

« Après la naissance de notre fille, je me sentais complètement inutile. Une nuit, elle m'a dit : "Tu sais, quand tu la prends dans tes bras, elle s'apaise tout de suite." **C'était la première fois que je me suis senti père.** Et c'est elle qui me l'a fait comprendre. » **Julien, 35 ans**

« Un jour en rentrant, **j'ai découvert une petite boîte posée sur la table de la cuisine.** Dessus elle avait marqué "nous". Je l'ai ouverte, et c'était tous les tickets des expos qu'on avait vues ensemble, des films, des restaurants qu'on avait faits. Il y en avait des centaines, ça remplissait la boîte. C'est comme ça que je me suis souvenu que c'était le jour de nos vingt ans de rencontre. »

Charles, 65 ans

« C'était pendant son spectacle de danse. Ils étaient trente sur scène et elle n'avait pas le rôle principal, mais **moi, je ne voyais qu'elle.** J'ai détaillé chacun de ses gestes, chacun de ses mouvements. C'était magnifique. »

Hassim, 26 ans

« Je traverse une période compliquée au boulot. Un matin, **j'ai trouvé un mot dans ma veste :** "Je suis fière de toi, même quand toi, tu doutes." C'était écrit vite fait, au stylo. J'y ai pensé toute la journée. Et encore aujourd'hui. » **Thomas, 44 ans**

« Chez l'opticien, elle essayait toutes les montures, et elle se tournait toujours vers moi pour voir si j'aimais ou pas. Elle avait cet air incertain à chaque fois. **J'ai senti que mon avis comptait pour elle.**

En vrai, elle aurait pu choisir n'importe quelle monture, même la grosse rose moche, elle était toujours aussi canon. » **Lazlo, 27 ans**

« Ce week-end, ma femme m'a joué une mélodie qu'elle a composée au piano. Une mélodie magnifique, vraiment. J'en avais les larmes aux yeux. À la fin, elle m'a montré la partition : **le titre de la mélodie, c'était mon prénom.** Elle l'avait composée en pensant à moi. »

Charles, 51 ans

« C'est tout bête, mais en sortant du travail la semaine dernière, **elle m'attendait avec un bouquet de fleurs.** On n'avait rien à fêter, aucune occasion particulière. » **Léo, 42 ans**

« On regardait une connerie à la télévision. J'ai un peu honte mais bon voilà, c'était *L'Île de la tentation*. Et à un moment, elle s'est mise à pleurer. Alors que c'était un truc nul, genre un Brian qui avait trompé une Brenda quoi. Mais **ma copine était en larmes, vraiment bouleversée.** Pour la première fois, elle m'a parlé de la relation toxique qu'elle a entretenue avec son ex. » **Mehdi, 26 ans**

« Après toutes ces années, je pensais la connaître par cœur. Et puis elle s'est mise à prendre des cours de danse. **Elle était nulle, elle le savait, mais elle y allait quand même.** Cette audace tardive... ça m'a bluffé. Et ému, oui. » **Gérard, 71 ans**

« **Quand elle est revenue de la salle de bains, en larmes** comme si elle venait de perdre sa grand-mère. Je n'ai pas compris tout de suite et puis elle a relevé la tête et j'ai vu : elle avait une frange hyper courte en mode punk à chien. Elle a voulu la faire elle-même mais elle s'est loupée. » **Maxime, 40 ans**

« Ma copine parle souvent en dormant. **L'autre nuit, je l'ai entendue dire : "Ça aurait tout changé."** J'ai voulu voir si elle répondrait, en lui demandant : "Tu parles de quoi ?" Et, dans son sommeil, elle m'a avoué : "D'avoir une sœur." Elle est fille unique. » **Théo, 28 ans**

« L'autre jour, elle a ressorti une vieille photo de nous. **Elle a dit : "On n'a pas changé."** Là, j'ai compris qu'on avait réussi quelque chose. » **Henri, 80 ans** ★



Morgane - Œnologue - Manche

SI DOUX, ET POURTANT SI RAFRAÎCHISSANT.

Seul le cidre réunit les contraires. Légèrement alcoolisé (le plus souvent entre 2 et 6 degrés), le cidre, même le plus doux, est intensément rafraîchissant. Pour respecter ses saveurs fruitées et sa fine pétillance, servir votre cidre bien frais.



CIDRES
● DE ● FRANCE ●

Naturellement différent

J'ai eu mon premier enfant après 35 ans

Malgré toute la pression que l'on a fait peser sur mes épaules au sujet de mon âge, j'ai bien fait de m'écouter et de prendre mon temps.

Par Sandra Nicolle

fonder ma famille, avoir ma tribu, c'était ce que je voulais depuis toujours, mais je n'avais rien prévu pour rendre ce rêve possible. Pas de plan A, pas de plan B. Je laissais filer les années, et plus la pression montait, moins je me sentais prête. Mon mec, lui, attendait que je me décide enfin et, un beau jour, à 35 ans, ça a été le bon moment. À partir de cet instant, on m'a dit tout et n'importe quoi au sujet de mon âge. Voici un best of des meilleures réflexions que j'ai prises dans les dents, et nous allons les passer ensemble au crash test de la vraie vie.

« Tu n'as pas peur qu'il soit trop tard ? »

L'horloge biologique, c'est la grande angoisse. Pas la peine de nous le rappeler, on y pense déjà. Oui, la fertilité baisse avec l'âge, c'est un fait mais, dans la vraie vie, c'est plus nuancé. « J'ai des patientes qui tombent enceintes en un claquement de doigts après 35 ans,



TARA MOORE/GETTY IMAGES



explique le gynécologue-obstétricien Gabriel Benchi-mol. D'ailleurs, je vois très rarement des femmes venir dans mon cabinet avant 30 ans pour leur premier enfant. » Aujourd'hui, en France, les femmes ont leur premier enfant autour de 29-30 ans, contre 24 ans pour la génération précédente. L'âge recule, mais la pression sociale est toujours présente. Laura, devenue maman à

37 ans, n'a pas échappé à l'inquisition : « Je me suis mariée en 2018 et ça a créé beaucoup d'incompréhension. On m'a souvent demandé : "Tu ne veux pas d'enfant ?" Maintenant que mon enfant est là, j'ai droit à : "Il ne va pas avoir de petit frère ou de petite sœur ?" Il faut garder du discernement et ne pas prendre des décisions aussi engageantes pour satisfaire les autres. »

Aujourd'hui, elle vit pleinement sa vie de jeune maman : « J'ai attendu d'avoir réuni deux conditions pour me dire que c'était le bon moment : avoir profité de la vie parisienne en étant libre à 100 % et me sentir confortable financièrement. Grâce à ça, mon bébé s'intègre de manière très naturelle dans ma vie. » Une chose importante à retenir : avoir un bébé après 35 ans, ce n'est pas tard si c'est le bon moment pour soi.

« Ton mec a hâte, c'est un peu égoïste d'attendre »

Ce qui m'a mis la pression, au-delà du fameux cap des 30 ans, c'est que mon mec était prêt avant moi. C'était à la fois rassurant de savoir qu'on avait le même projet, et en même temps, difficile de lui demander de m'attendre. J'étais incapable de lui dire « à telle date, je serai prête ». On a eu des dizaines de discussions à ce sujet. Moi, il m'a fallu m'installer un peu plus dans ma carrière, apprendre à aimer mon corps, laisser mes peurs se calmer. Et puis, un jour, sans que ce soit hyper rationnel, l'envie de devenir mère est devenue plus grande que mes inquiétudes. Je lui ai dit « c'est bon », et on a eu beaucoup de chance puisque je suis tombée enceinte trois mois après. À présent, on est parents depuis six mois et mon mec m'a déjà dit plusieurs fois : « Attends mais je n'étais pas prêt pour ça en fait ! » Et ça nous fait rire. On s'aime depuis dix ans et même avec un enfant, j'ai toujours l'impression qu'on est deux goldens retrievers qui jouent dans une piscine : insouciant et tout le temps collés.

« Si t'en veux, pourquoi repousser le moment ? »

Comment savoir qu'on est prête à vivre un truc dont on ignore tout ? Ce qui me faisait le plus flipper dans la maternité, c'était d'accueillir la vie dans mon ventre. Je trouvais ça magnifique et carrément flippant. OK, c'est la nature, mais j'avais besoin de temps pour préparer mon corps et mon esprit. Durant ma préparation, j'ai appris à mieux manger avec une diététicienne. Ça m'a fait un bien fou, j'ai eu la sensation de me retrouver. Plus je remplaçais les grosses assiettes de pâtes au gruyère râpé par des poêlées de légumes, plus je me sentais fière. J'ai compris que mon corps avait besoin de bon carburant, pour moi, et pour l'enfant que je porterai un jour. L'autre case que je devais cocher absolument, c'était me sentir plus confortable financièrement. La vie de freelance a toujours été une source de joie, mais pas du tout de sécurité. Alors, j'ai pris le temps de développer mon activité de conceptrice-rédactrice et ça m'a mise en confiance pour me lancer.

« Ton corps va prendre cher, t'as plus 20 ans »

La grossesse transforme le corps, c'est vrai. On sait ce qu'on perd et on ne sait pas ce qu'on retrouve. Avant de tomber enceinte, j'ai dû me faire à l'idée que ma poitrine, mon ventre, mon périnée ne seraient peut-être plus jamais les mêmes. Je m'en étais fait une montagne. Spoiler : tout va bien. En fait, le corps est fait pour ça, et j'ai été très étonnée de voir que tout reprenait sa place. « Le corps se remet très bien. Plancher pelvien, cicatrisation... il n'y a pas de différence majeure », rassure le docteur Gabriel Benchimol. « Ce qui change parfois, c'est qu'à cet âge, certaines femmes ont déjà eu un ou plusieurs enfants. Et là, c'est surtout la fatigue accumulée qui peut jouer. » Bien sûr, il y a les hormones qui nous chamboulent et, bien sûr, les nuits blanches, à la longue, c'est hard core. Mais à 20 ans, je ne suis pas sûre que je l'aurais mieux vécu physiquement. Pour survivre au post-partum et à la nouvelle vie de parents, c'est vrai, il faut un peu plus que du café. Maria Kouznetsova, psychanalyste devenue maman à 43 ans, a trouvé son antidote : « Je vais à la piscine deux fois par semaine et ça me sauve ! Pour l'énergie, pour rattraper le sommeil, pour muscler mon dos... À 20 ans, j'aurais sûrement encaissé différemment, mais là je dois faire preuve de discipline ! » Le truc qui a changé avec mon corps – et ce pour toujours –, c'est que je l'aime cent fois plus qu'avant. Je me sens forte et solide à la fois.

« Bienvenue dans les grossesses gériatriques »

Pour celles qui ne le savent pas, c'est comme ça qu'on appelle les grossesses après 35 ans. Oui, oui ! Ambiance tisane et tournois de bridge à la maternité ! Quand j'ai entendu ça la première fois lors d'un rendez-vous de contrôle, j'ai blêmi. Je me suis vue les cheveux blancs et permanentés avec un nourrisson dans les bras. Cette flatteuse dénomination, qui date grosso modo des années 1950, ne colle pas à la réalité. « Le terme médical de "grossesse gériatrique" après 35 ans, franchement, je ne le trouve pas adapté, avoue Gabriel Benchimol. Oui, certains risques augmentent légèrement. Le diabète gestationnel, par exemple, est un peu plus fréquent après 35 ans. L'hypertension ou la prééclampsie aussi... mais ces complications concernent surtout les grossesses après 40 ans. Et encore, elles restent minoritaires. Si vous n'avez pas de pathologie sous-jacente ni de problème de santé particulier avant la grossesse, il n'y a pas de raison de s'alarmer. Les risques possibles, comme un retard de croissance du bébé en cas d'hypertension, ou les risques accrus de trisomie et d'anomalies génétiques



existent, mais ils sont encadrés, suivis, dépistés. » En clair : ce n'est pas parce qu'on a 35 ans qu'on devient une grossesse à haut risque. Preuve ultime ? « J'ai une patiente qui a accouché de jumeaux à 52 ans. Et tout s'est très bien passé », ajoute le gynécologue-obstétricien. Il ne reste plus qu'à trouver un nouveau terme pour remplacer « gériatrique » et on sera bien.

« Ça va te faire bizarre de renoncer à ta vie sociale »

Un des gros avantages de tomber enceinte après 35 ans, c'est qu'on a plus de chances d'avoir des copines qui sont déjà maman. Et de pouvoir échanger nos rendez-vous dîners contre des goûters au square. Ces copines deviennent une mine de conseils, de retours d'expérience, de relais émotionnels. Je n'ai pas hésité une seconde à tout leur demander : « Comment j'habille mon bébé s'il pleut ? J'ai mal aux tétons, tu connais une crème ? Tu prends quelle taille de tétine pour le biberon ? »... Tellement plus efficace que Chat-GPT. Pendant ma grossesse et après mon accouchement, j'ai reçu énormément de messages de femmes, plus ou moins proches, qui me proposaient leur aide, m'invitaient à les appeler si j'avais besoin de parler ou prenaient simplement de mes nouvelles. Ce que j'ai reçu en plein cœur, c'est une vague de sororité. Aujourd'hui encore, je sais que pour n'importe quelle question, il y aura toujours des meufs incroyables prêtes à m'aider, me rassurer et me conseiller. Je suis entrée dans le club le plus secret au monde : celui des femmes devenues mères.

« Il va falloir tirer un trait sur pas mal de trucs... »

Il n'y a pas si longtemps, je passais très peu de soirées chez moi. J'étais par monts et par vaux : concerts, restos, cinéma... Aujourd'hui, rien n'est plus intéressant que de rester à la maison avec mon bébé. Je me dis que des soirées cool, il y en aura d'autres quand je serai prête à ressortir. Ce n'est que « party » remise ! En revanche, ce qui peut être frustrant, c'est de ne plus pouvoir faire autant de choses en une seule journée. À ce sujet, Maria Kouznetsova m'a partagé une parole pleine de sagesse : « L'important dans la vie, c'est de faire avec ce qu'on n'a pas. La frustration que l'on peut ressentir quand on ne peut plus faire telle ou telle chose nous apprend qu'on n'a pas forcément besoin de tout ce qu'on avait avant. Se poser, se contenter de choses plus simples, écouter le bruit du monde avec un thé à la main, c'est bien aussi. Ça fait naître ce qui est vraiment essentiel. » ★

SOIN CARESSE OZALYS, LA BRUME DES PARESSEUSES !

Le Soin Caresse Ozalys a des performances hydratantes exceptionnelles et un système de pulvérisation innovant à 360°. Sans massage, la brume sèche en quelques secondes. Hydratée durant 8H, la peau ne colle pas. Ses actifs de haute qualité renforcent la barrière cutanée et apaisent les peaux sèches et sensibles. 100% française, **Ozalys est récompensée par 8 prix et Awards.**

● Pharmacies & partenaires agréés.

Découvrez notre gamme, boutique en ligne sur ozalys.com



DÉTOX DU FOIE POUR PERDRE DU POIDS

Lorsque le foie est surchargé de toxines, il ne digère plus les graisses correctement, ce qui peut conduire à une prise de poids, notamment au niveau du ventre. **Activ'Foie** contient des principes bioactifs naturels issus du **Chardon-Marie**, de l'**Artichaut** et du **Curcuma**, qui ensemble favorisent son bon fonctionnement.

Un comprimé naturel **Activ'Foie** par jour permet ainsi de **détoxifier son foie**, et de **prendre soin de sa silhouette !**

● En pharmacie - Boîtes 30 / 90 cp et pot 150 cp ACL 9770981 / 9778505 / 6241054. Convient aux végétaliens.

New Nordic au 01 85 12 12 12 (tarif local) - vitalco.com

LA GOUTTE CONÇUE POUR PROTÉGER VOS YEUX DES ÉCRANS

L'exposition aux écrans peut provoquer fatigue visuelle, inconfort mais aussi accélérer le vieillissement de vos yeux. Le laboratoire Bausch&Lomb a créé **Aqualarm Ecran**, une formule spécifique pour **lutter contre la lumière bleue, qui apporte hydratation, confort immédiat et protection.**

● En pharmacie.

Dispositif médical de classe IIb, produit de santé réglementé, marquage CE délivré par l'organisme habilité IMQ (0051). Fabricant : C.O.C. Farmaceutici S.r.l. - Italy.



NOUVEAU : AVEC THERMCOOL SPRAY, DITES NON À LA DOULEUR !

Vous souffrez de douleurs musculaires, articulaires ou arthrosiques quotidiennement ? Vous cherchez un format pratique ? Thermcool, n°1 des gels anti-douleur en pharmacie*, lance Thermcool Spray à base d'huile essentielle de Gaulthérie. Une formule alliant Camphre et Menthol** pour un effet thermique immédiat et des huiles essentielles pour soulager rapidement les douleurs. Un format pratique, à emporter partout. Ne tache pas, ne laisse pas de fini gras.

● Disponible en pharmacie. Dispositif médical de classe I. Fab. Laboratoire

POLIDIS. Lire les instructions avant utilisation. *GERSDATA-CMA 08/24 vol. **Camphre & menthol, huiles essentielles Gaulthérie et Cajaput, Thym, Romarin, Menthe poivrée, Extrait de plantes (Prêle, Harpagophytum).

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE - www.mangerbouger.fr
Pour paraître dans cette rubrique, R'Médias 01 46 48 85 41 - photos D.R.

Sur presque toutes les photos de moi enfant, il y a une peluche. Dans mes bras, à côté de moi, ou posée très sérieusement sur une chaise comme si elle faisait partie de la famille. Chez nous, le doudou, c'est une affaire sérieuse. La légende commence avec ma grand-mère et son ours en peluche, Mimisse. Nous sommes dans la Creuse, pendant la guerre, et les Allemands arrivent dans le village pour chercher des maquisards. Tous les habitants sont enfermés dans une grange. Ma grand-mère est enfant, Mimisse dans ses bras. Pour la rassurer, les adultes font semblant de nourrir l'ours. Ils lui parlent, comme s'il était vivant. Je crois que c'est là que naît dans ma famille l'idée que les doudous ont une place. Toute petite, j'adore ces petits êtres mousseux. Chaque jour, j'en prends un différent pour qu'aucun ne soit jaloux. Puis à 4 ans, mon petit frère naît. Tout le monde lui apporte des cadeaux. Mes parents sentent que je suis un peu laissée de côté et m'emmènent choisir une peluche que j'ai vue à la télévision. C'est là que je rencontre Ti-Chatte. Un petit chat qui ronronne. Je me souviens très bien du moment. J'avais déjà un chat en peluche noir et

blanc, je voulais une petite amie pour lui. Dans le magasin, je choisis celle qui a "une bonne tête", pas encore sûre de moi. Puis très vite, je la trouve parfaite. Je ne l'ai plus jamais quittée. Mon frère est un bébé très turbulent. Alors pour le calmer... je fais parler les peluches. Je leur donne des voix, je les fais interagir entre elles. Mon imagination explose. Mes doudous deviennent une véritable petite société. Ils commentent tout : ce qu'il y a dans nos assiettes, les films que l'on regarde, les balades à vélo. Génération *Pokémon* oblige, Ti-Chatte devient aussi une de ces petites créatures à ses heures perdues. Elle lance des attaques "éclair", le Père Noël est leur grand patron. Quand mon frère et moi nous disputons, c'est un doudou qui vient demander si nous sommes fâchés. Ils deviennent une sorte de médiateur. Comme des compagnons de vie. On sait bien qu'ils existent surtout dans notre tête... mais on fait comme si c'était plus. Puis, on grandit. On devient ados.

À la recherche d'un bon docteur pour mon doudou

Je n'arrête jamais vraiment ce théâtre. Mes copains connaissent Ti-Chatte. Parfois, ils me demandent en rigolant : "Elle va bien ?" Je souris. Pour moi, la question est sérieuse. D'ailleurs, la réponse me pose de plus en plus problème... parce que plus le temps passe, plus mon doudou s'abîme. Le tissu se peluche, la mousse se tasse, les coutures lâchent. À force d'être serrée contre moi, elle a littéralement pris la forme de mes mains. Le constat tombe, sans appel : mon amour la détruit. Et ça me fait une peine immense. Heureusement, ma grand-mère est couturière. Quand je vais chez elle, on fait ce que j'appelle la "visite médicale du doudou". Un petit point par ici, un patch par là. Je la regarde travailler, je coupe les fils, je choisis les tissus. Mais un jour, elle me regarde et me dit :

"Oulala... là, ce n'est plus dans mes compétences." Ti-Chatte a les yeux en papier-calque, des zones pelées là où je la tiens le plus, des patchworks partout. Elle est même un peu compressée à force de dormir sous moi. Alors je me mets en quête d'un spécialiste. À 17 ans, je découvre sur Internet un "docteur des doudous" à Paris. Mon père accepte de m'accompagner. On monte à la capitale avec Ti-Chatte dans mon sac. Le spécialiste la regarde longuement. Puis il me dit très gentiment : "Je suis désolé... mais je ne peux rien faire." Je refuse d'abandonner. Pendant des mois, je cherche : restaurateurs de jouets anciens, spécialistes de marionnettes, couturières... Personne ne sait vraiment réparer un doudou. Un jour, dans la voiture avec mon père, je lâche une phrase qui nous fait rire : "Bon... si personne ne sait faire ça... je vais devenir doudoudologiste." À l'époque, c'est une blague. Mais l'idée ne me quitte plus.

Je suis devenue docteure pour doudous

Pour Salomé, les doudous font partie de la famille. Mais le jour où le sien part en lambeaux, quelque chose bascule. Et si sauver les peluches devenait sa mission ?

Par Laure Locket

doudous" à Paris. Mon père accepte de m'accompagner. On monte à la capitale avec Ti-Chatte dans mon sac. Le spécialiste la regarde longuement. Puis il me dit très gentiment : "Je suis désolé... mais je ne peux rien faire." Je refuse d'abandonner. Pendant des mois, je cherche : restaurateurs de jouets anciens, spécialistes de marionnettes, couturières... Personne ne sait vraiment réparer un doudou. Un jour, dans la voiture avec mon père, je lâche une phrase qui nous fait rire : "Bon... si personne ne sait faire ça... je vais devenir doudoudologiste." À l'époque, c'est une blague. Mais l'idée ne me quitte plus.

Ma peluche passe sur le billard

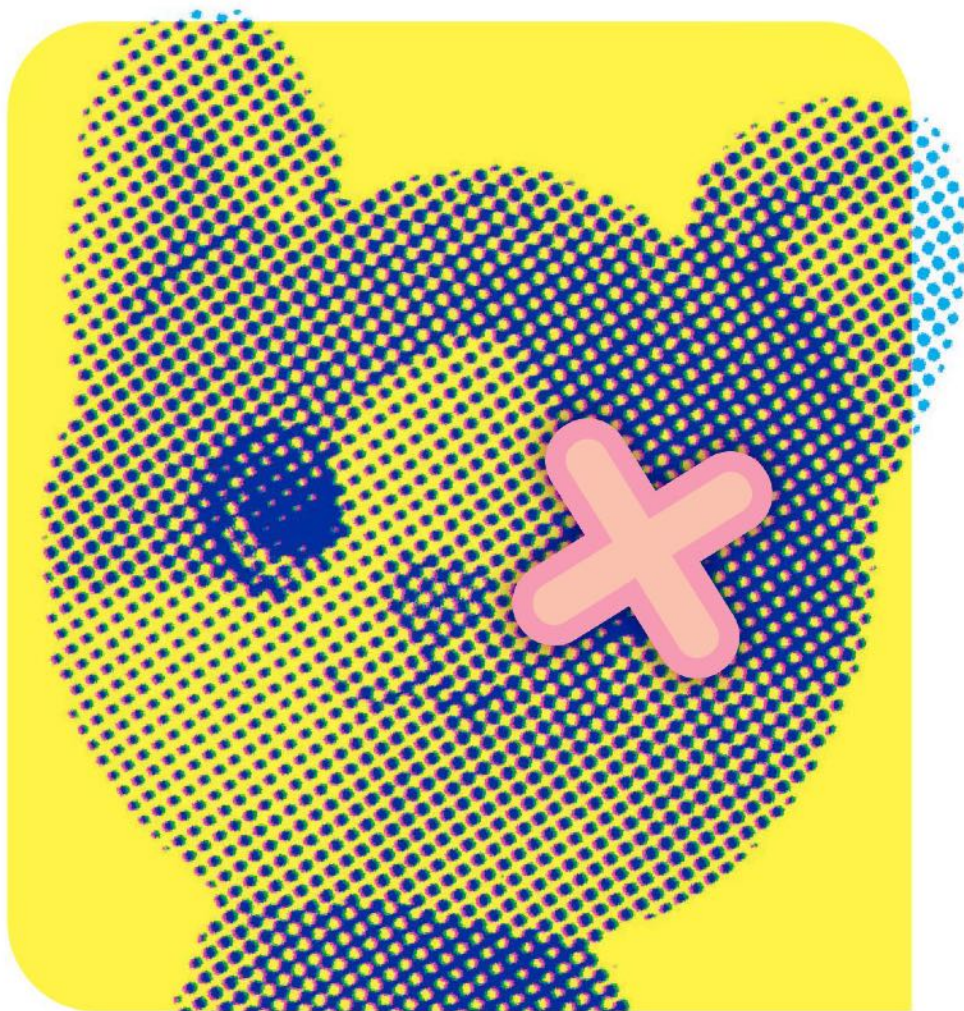
Je poursuis mes études dans la culture et le patrimoine. J'adore ce métier : faire découvrir des trésors cachés, organiser des ateliers, transmettre. J'aime l'idée d'être la petite fée qui dit aux gens : "Regardez autour de vous, il y a de la magie partout". Mais chez moi, Ti-Chatte m'attend. Et je

sais qu'un jour je devrai la sauver. Alors je commence à apprendre à coudre. Je prends des cours, je participe à des ateliers. Les couturières me transmettent leurs techniques : rapiéçage, couture invisible, renfort des tissus fragiles. Puis j'achète des livres pour fabriquer des peluches. Je couds des dizaines de nounours. Je démonte, je recommence, encore et encore. C'est mon entraînement. Plus je progresse, plus je comprends les peluches : la mousse cardée, les coutures intérieures, les tissus des années 70 ou 80. Je regarde même des reportages d'usines de peluches et je mets pause pour analyser les gestes. Un jour, je me sens prête. Je vais opérer Ti-Chatte. Je prépare tout comme un bloc opératoire. Je "l'anesthésie", je la découpe délicatement. Mais je prends une décision : je ne vais pas la démonter

complètement. Je vais créer une nouvelle enveloppe autour d'elle. La Ti-Chatte d'origine reste à l'intérieur, protégée. Comme une mémoire. Quand je termine, je ressens une émotion immense. C'est comme si on venait de me l'offrir à nouveau. Comme si j'avais 4 ans. Plus tard, je travaille dans une ressourcerie. Des peluches abîmées pleuvent sur le comptoir. Instinctivement, je les répare avant de les remettre en vente. Et les gens commencent à le remarquer. Une grand-mère me demande si je peux réparer un lapin. Une maman me confie un doudou mâchouillé par un chien. Je fais mes armes. Puis, à 30 ans, ma meilleure amie meurt dans un accident de voiture. La veille encore, nous parlions couture au téléphone. Tout devient gris. Et je réalise deux choses : un, la vie peut s'arrêter du jour au lendemain, sans respect du planning ; deux, le seul moment où je me sens vraiment apaisée, c'est quand je répare un doudou.

Je suis prête pour soigner de nouveaux patients

Alors un soir, je me lance. Je filme une "chirurgie de doudou" et je la poste sur TikTok. Je me dis que si ça aide une personne dans l'année, ce sera déjà bien. La vidéo fait 50 000 vues. Je reçois une vingtaine de messages de gens qui veulent que je soigne leur doudou. Je commence à



réparer pour eux. Et je filme les opérations. Mon atelier devient une vraie clinique. Il y a une perfusion, une seringue, une salle de réveil. Ti-Chatte devient infirmière... Les gens adorent. Les demandes explosent. Au début je refuse d'être payée. Pour moi ce n'est pas un métier ! Mais les gens insistent : "Ça n'a pas de prix ce que vous faites." Alors je crée mon entreprise. Aujourd'hui, je reçois des doudous de toute l'Europe dans ma maison de la Creuse. La Poste me connaît bien : les colis ne sont jamais déposés ailleurs que dans mes mains. Chaque doudou arrive avec une histoire. Parfois, les gens m'envoient des photos de famille où on le voit bébé. Certains me racontent qu'ils frottent toujours une petite oreille pour s'endormir. Je découvre des fragments d'intimité précieux. Et je comprends que ce que je soigne, ce n'est pas seulement une peluche. C'est l'enfant intérieur des gens. Aujourd'hui, j'ai une liste d'attente immense. Je travaille sur une formation pour apprendre aux gens à réparer eux-mêmes leurs doudous et à l'écriture de ce fameux livre de tutos que je n'ai jamais trouvé ! Parce que je crois profondément à une chose : les doudous ne sont pas des objets. Ce sont des morceaux d'enfance. Et si je peux en sauver quelques-uns, alors mon métier a du sens. » ★

Pour retrouver les opérations de Salomé, rendez-vous sur @lesindemoussables

J'ai testé un plan à 3

avec mon mec

Spoiler : non, ça n'a pas brisé notre couple. Au contraire...

Par Daphné Deslilas

Curiosité pour moi, fantasme pour lui. Avec Romain, on en parlait depuis un moment, sans savoir comment franchir le cap. Comme beaucoup, on s'est posé cette question : comment explorer notre sexualité et sortir du script du couple monogame, sans s'abîmer ? Il sort d'une relation de neuf ans où il n'a pas toujours été fidèle. Moi, d'une relation sans vagues, suivie d'une période de célibat où j'ai expérimenté un plan à trois avec un garçon et une fille. On ne se sent pas polyamoureux, on ne veut pas (pour l'instant) être en couple libre, mais on a envie de vivre une expérience, d'essayer ensemble le sexe à plusieurs. Alors on a téléchargé une app, et on a matché avec Adèle. Je vous raconte tout, étape par étape.

Faire un contrat

Ça a l'air passionnant comme une réunion chez le notaire, mais c'est peut-être l'étape la plus importante. Et ça demande beaucoup d'introspection et d'écoute. Alors autant rendre ça le plus fun possible. On se booke un resto en amoureux avec un mot d'ordre : parler à cœur ouvert de nos envies et de nos limites. Pourquoi on veut faire ça ? Le premier mot qui me vient c'est « curiosité », lui, c'est « fantasme ». ... On n'est pas exactement sur la même longueur d'onde, et c'est tout l'intérêt de cette discussion. Parce qu'au final on arrive au même point : on veut partager une expérience forte. Mais est-ce que ça

se passera chez nous, dans notre lit ? Et avec qui ? Un homme, une femme, un autre couple ? J'ai déjà eu une expérience avec une fille, on a envie d'explorer notre bisexualité, on reste donc ouvert sur les combinaisons. On se dit qu'on peut donner du plaisir et en recevoir, sans forcément passer par la pénétration.

Rejoindre une app

On n'est pas encore chauds à l'idée de passer la porte d'un club libertin. Alors, on se tourne vers l'option la plus confortable, accessible depuis notre canap : les applis ! Après plusieurs tests, fous rires et cris offusqués (« euh, c'est pas ton père là, sous le masque ? »), on opte pour Wyyld. On crée chacun notre profil. On met

des portraits, mais aussi des photos de nous deux. Il choisit une photo *power couple* prise à un mariage que je trouve un peu coinços, moi une photo de nous que j'adore après une baignade au bord d'une rivière, qu'il trouve grave cucul. Rien de très sexy donc, mais on n'a pas envie de tout de suite S'EXposer. Romain commence à être piqué : « Je suis super excité... mais je ne sais pas si je vais bien gérer ma jalousie. En plus, on n'a pas les mêmes goûts. » De mon côté, je suis en mode « OK, en fait on est trop différents ! ». J'ai besoin qu'il y ait une vraie connexion pour qu'il se passe quelque chose, lui est disons... moins sélectif.

Swiper et matcher

Ça swipe ! On matche et on échange des messages avec un premier couple qui nous explique qu'il a un matelas exprès pour ça et plein de sex-toys propres et désinfectés ! Grouops, on va se faire dévorer tout crus. Puis on commence à parler avec Adèle. On se pose plein de questions, la discussion est fluide, on se raconte nos vies. Elle nous confie rapidement qu'elle n'a jamais fait ça. On se dit qu'on pourrait se rencontrer, sans pression, juste voir ce qui se passe. Adèle me confiera plus tard que « sur l'app, c'est plutôt toi qui m'as attirée, alors que je suis hétéro. Tu avais l'air sympa et je me suis dit que tu pourrais être une pote. C'était important pour moi qu'on ne soit pas dans la performance sexuelle ».

Le lexique pour bien se comprendre sur les applis

Sexpositive : une sexualité libre et sans jugement, centrée sur le consentement.

Kinky : adepte des pratiques sexuelles dites alternatives comme le bondage, les jeux de rôle...

Vanilla : pour des pratiques sexuelles dites classiques.

Aftercare : prendre soin de l'autre après un rapport sexuel.

Mélangisme : pratique sensuelle et sexuelle à plusieurs sans pénétration.



Dater

On a mis presque deux mois à concilier nos trois agendas, et c'est enfin ce soir. Je suis assise dans le métro, je finis d'envoyer un mail à ma boss et boom, ça me prend. La boule au ventre. Je me concentre : est-ce que j'ai peur que Romain tombe amoureux d'elle et me quitte ? Non. J'ai peur qu'on ne lui plaise pas. Peur du rejet. De la nouveauté. Mais c'est exactement l'une des raisons pour lesquelles on fait ça ! J'envoie un message à Romain : « J'ai peur et, en même temps, j'ai trop hâte ! Je n'ai pas ressenti ça depuis longtemps. » Il me répond tout de suite : « Je flippe de ouf ! » Pendant ce temps-là, Adèle n'est pas au top non plus, comme elle nous le confiera plus tard : « J'avais de l'appréhension, comme quand tu sais que tu vas faire l'amour pour la première fois, peur de l'inconnu en fait. Je flippais de pas savoir comment on allait enclencher les choses, de me sentir obligée, peur que ce soit nul aussi ! » Dans le bar feutré où on a rendez-vous, on commande à boire, on picore une planche tout en échangeant quelques sourires gênés. Mon mec, comme à chaque fois qu'il est stressé, se lance dans un flot de paroles alambiquées. Il a un truc entre les dents, je lui fais les grands yeux en glissant la langue sur les miennes, il fronce les sourcils. Finalement, Adèle lui lâche très naturellement : « Fais gaffe, t'as un truc dans les dents. » On pouffe tous les trois, d'un coup la gêne disparaît. On parle de tout SAUF de l'app ni de pourquoi on est censés être là. Le sujet arrive sur le tapis quand Adèle nous révèle : « Quand je *date* des mecs seuls, je me dis toujours : sur un malentendu, ça peut être durable. Il y a une projection. Là, ce n'est pas du tout le même enjeu. Je veux vivre une vraie expérience, rencontrer des gens cool, m'amuser. » Les verres s'enchaînent, les blagues aussi, on a l'air de se plaisir. Ça ressemble plus à un rendez-vous entre potes qu'à un *date*.

4 conseils DE LAURE ROUSSEL, SEXOTHÉRAPEUTE

Adopter une philosophie globale

S'inscrire sur une appli en couple et rencontrer d'autres personnes, ce n'est ni un soin ni une tentative de solution à une crise : il faut qu'il y ait une vraie philosophie, une éthique plus globale. Se dire profondément que le corps de l'autre ne nous appartient pas, même s'il y a un accord construit, un amour très fort.

Installer une communication ultra-clean

Si on n'a pas mis à jour les questions de possessivité, la nature du lien qui nous rassemble, ça peut être compliqué. Pour bien valider un « oui », il faut s'assurer que le « non » a un espace puissant et respecté dans la communication du couple, même au-delà de la sexualité.

Entrer en douceur dans l'expérience

On ne se précipite pas. Un peu comme quand on découvre sa propre sexualité, on ne va pas du jour au lendemain avoir un rapport sexuel : on commence par toucher une peau, un dos, rouler une pelle... puis rouler une pelle en touchant le dos !

Se libérer de la performance

On doit se méfier de l'injonction au plaisir, à l'orgasme. Plutôt que d'ajouter, d'être dans la surenchère, il s'agit de se découvrir, d'expérimenter, de gagner en complicité. C'est comme ça que c'est réjouissant !

Se lancer...

Adèle prend les devants : « Ça vous dit un dernier verre chez moi ? » On a tous les trois envie de prolonger la soirée. Chez elle, on enlève nos chaussures, on met des vinyles. Nos regards se font plus intenses, on se met à danser... Entre deux morceaux, elle nous lance, amusée : « Comment ça commence, en fait ? » Je sens une montée d'adrénaline et je lui demande si je peux l'embrasser.

On avance doucement, en se parlant beaucoup, pour savoir si on peut se toucher ici, se caresser là. On se retrouve tous les trois sur son lit, on enlève nos vêtements. On ne sait plus très bien à qui appartient telle main, tel bras, telle jambe. Il y a plusieurs moments de pause. On reprend notre souffle, on rigole. On complimente Adèle, on essaie de prendre soin d'elle, de toujours checker si c'est OK. Romain descend le long de son ventre, je ne ressens pas de jalousie, juste beaucoup d'excitation, je trouve l'image très forte. Tandis qu'elle et moi nous nous embrassons, la langue de Romain alterne entre son sexe et le mien. J'échange des regards avec lui, on sent qu'on est alignés, au bon endroit.

Débriefer

On reste longtemps tous les trois sur le lit, Romain et moi posons des questions à Adèle sur ce que ça fait : « C'est important pour moi qu'un couple réalise le courage qu'il faut à une troisième personne pour venir et s'intégrer. Qu'au moment où on fait l'amour, le couple arrive à se détacher, qu'il y ait bien trois personnes et pas un couple et une personne. » Challenge relevé. On rentre chez nous dans la nuit, on flotte sur un petit nuage, proches comme jamais. Et le lendemain matin, l'impression que c'était irréel. C'est fou comme quelqu'un d'autre peut créer une intimité encore plus forte entre nous. On garde la beauté du moment partagé et tout ce qui nous a enrichis depuis qu'on s'est mis sur l'app, nos discussions à bâtons rompus, entre osmose et coups de gueule, les frissons à chaque étape, comme si le sexe n'était pas au centre de tout ça. Une fois par mois ou tous les deux mois, on continue d'aller sur l'app et discuter, y compris dans d'autres villes européennes. On a bientôt un week-end à Barcelone, et un couple hyper sexy nous invite à boire des cocktails sur la plage... Affaire à suivre ! ★



Certaines
frontières ne
se traversent
qu'à trois.

CET ÉTÉ, DÉCOUVREZ LA DESTINATION PLAISIR SUR

WYALDE

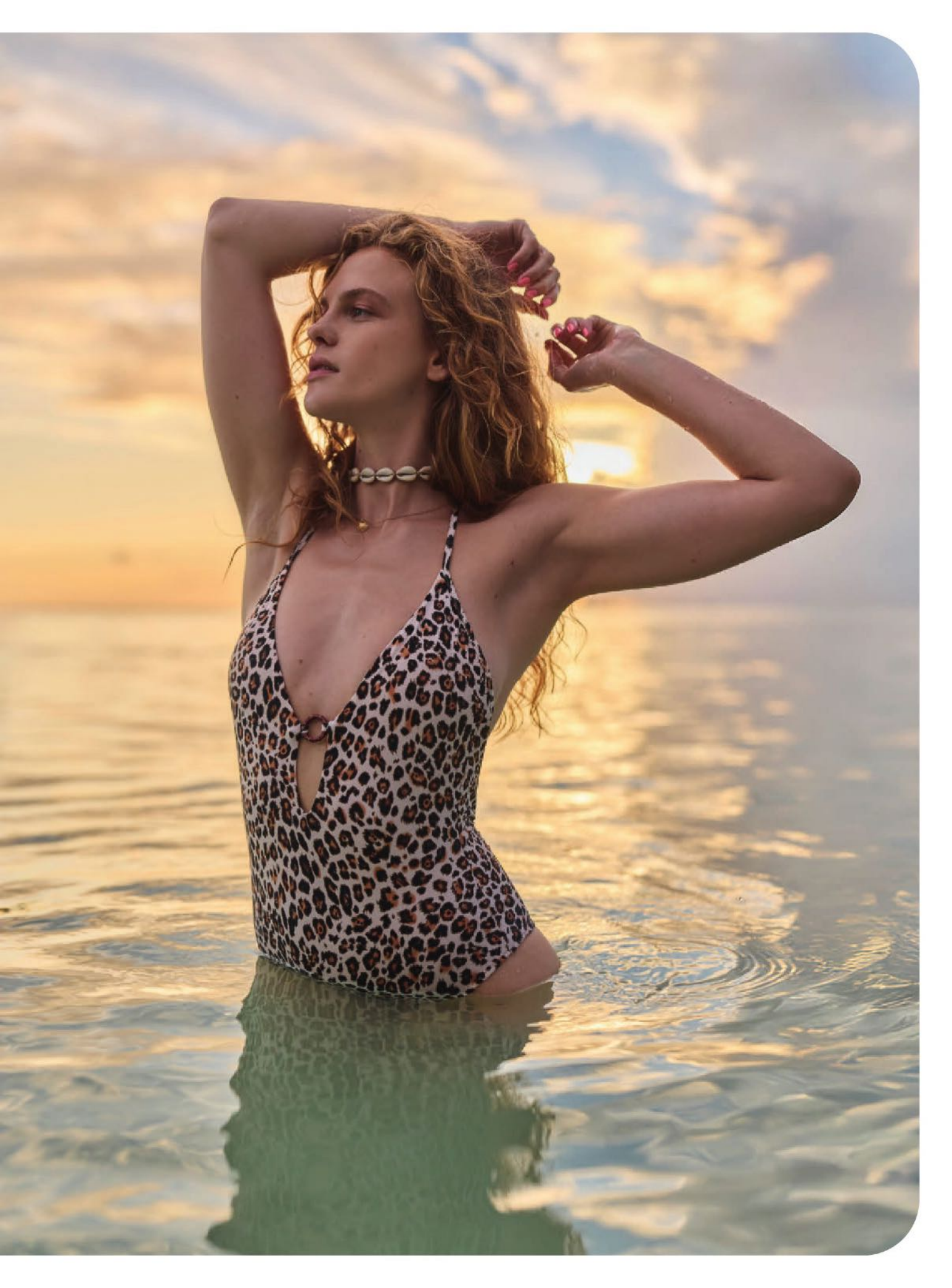
spécial maillots

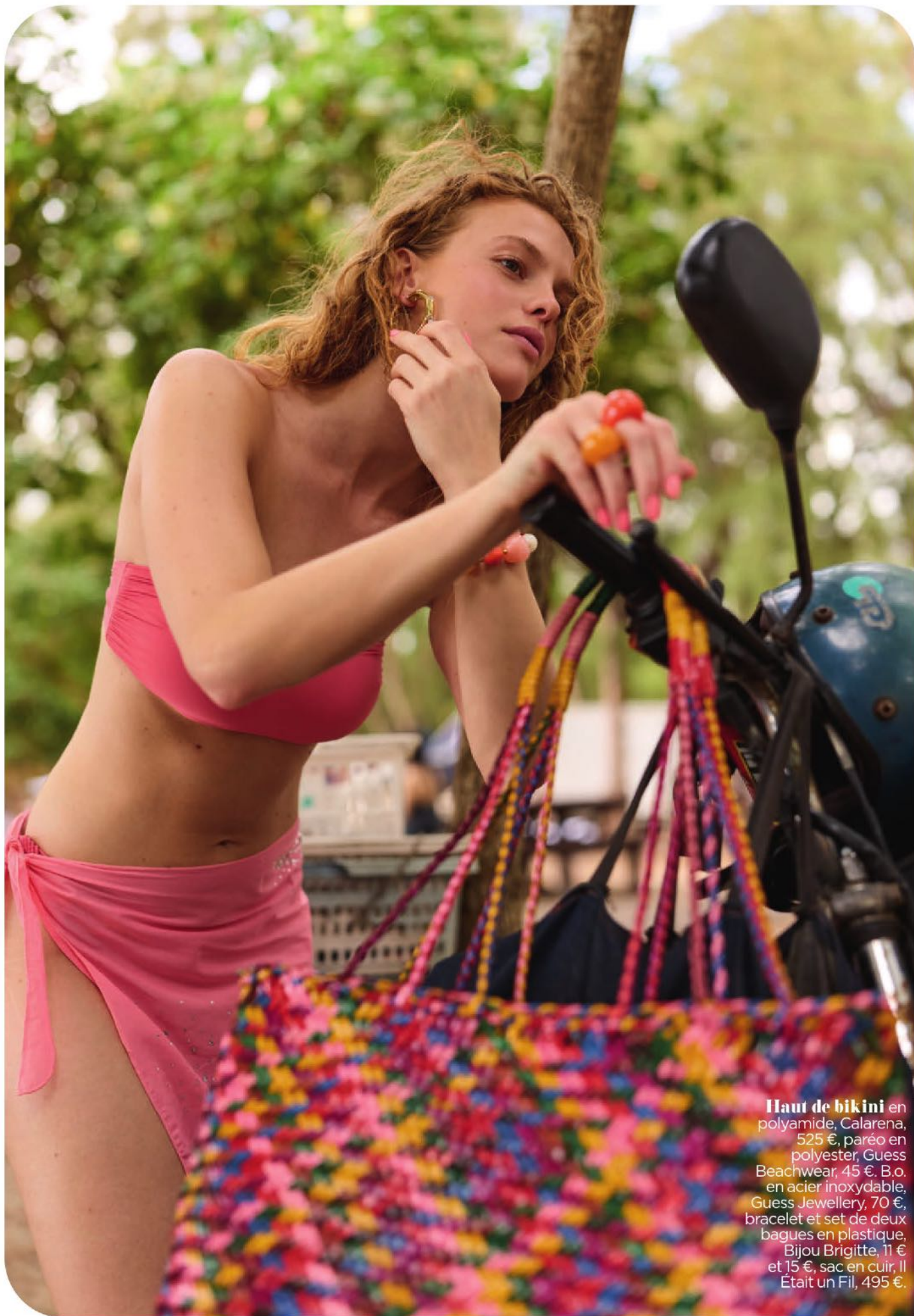
Sunset beach

**Crochet, bohème, glitter... les maillots de l'été
pour chiller ou partir en soirée.**

Photos Servan Ilyne. Réalisation Clémence Guillerm.

Esther porte un
maillot de bain en
polyamide et lycra,
Banana Moon, 95 €.
Collier doré à l'or fin,
Monsieur Simone, 99 €,
et sautoir coquillages
porté en ras-de-cou,
Isabelle Toledano, 70 €.





Haut de bikini en
polyamide, Calarena,
525 €, paréo en
polyester, Guess
Beachwear, 45 €, B.o.
en acier inoxydable,
Guess Jewellery, 70 €,
bracelet et set de deux
bagues en plastique,
Bijou Brigitte, 11 €
et 15 €, sac en cuir, Il
Était un Fil, 495 €.



Veste en cuir, Maison
123, 299 €, ensemble
de maillot de bain
en polyamide, Etam,
30 € et 20 €. Solaires
en acétate, Marc
Jacobs, 115 €, collier
en or 18 carats, perles
de résine et diamants,
Gigi Clozeau, 905 €,
collier en laiton doré
à l'or fin, Luj Paris,
195 €, collier en
bronze plaqué or,
Maison Mönik, 180 €.

Robe en résille et
crochet, Banana
Moon, 109 €,
ensemble de maillot
de bain en
polyamide, Undiz,
17 € et 13 €.
Chapeau en raphia,
Ibeliv, 125 €, collier
en or 18 carats et
perles de résine,
Gigi Clozeau, 395 €
sac en perles,
Jérôme Dreyfuss,
400 €.





Ensemble de maillot de bain en polyamide, DnuD, 111 € et 197 €. B.o. en résine, H&M, 15 €, collier en or, diamant, diopside et perle de culture, Pascale Monvoisin, 490 €, joncs en laiton doré à l'or 18 carats et résine striée, Agatha, 80 € l'un.



De g. à dr. et de haut en bas: **Body** en polyester, Alma Sanchez, 117 €. Solaires en plastique injecté, Alain Afflelou, 29 €, b.o. en laiton, Goossens Paris, 450 €, chaîne en perles, La Coque Française, 30 €. **Ensemble** en crochet, Rose Carmine, 315 €. Chapeau de paille, Eugenia Kim sur Zalando, 155 €, sautoir porté en ras-de-cou, Isabelle Toledano, collier Monsieur Simone. **Robe** de plage en crochet, Molly Bracken, 65 €, haut de maillot Chantelle Pulp, 65 €. B.o. en bakélite et joncs en résine, Aurélie Bidermann, 160 € et 240 € l'un, mules en cuir, Geox, 80 €. **Ensemble** de maillot de bain en polyester, LacRébo, 10 €. B.o. en métal, Bijou Brigitte, 10 €, collier en laiton plaqué or et pierres naturelles, Agatha, 70 €, collier serti de cristaux et plaqué or 18 carats, Graazie, 105 €. Ci-contre: **Ensemble** de maillot de bain en polyamide, La Nouvelle, 65 € et 49 €. Écharpe en suède, Arizona Love, 285 €, bracelet en métal, Bijou Brigitte, 15 €.





Gilet en polyester, forte, forte, 755 €, ensemble de maillot de bain en polyamide recyclé et polyester, Dolla, 105 € et 90 €, avec bretelles en laiton plaqué or 24 carats, Dolla, 105 €. Solaires en acétate, Dolce & Gabbana, 285 €, collier en stéatite émaillée turquoise, Yedein, 90 €.



Haut de bikini
et leggings en
polyamide, Ernest
Leoty, 160 € et
295 €. B.o. en métal
martelé, H&M,
20 €, sac en suède,
Maje, 275 €.

Mannequin Esther, agence
Women. Assistante photo
Lily-Violette Bros. Assis-
tante stylisme Lilliane Ran-
cao Carpalhoso. Coiffure
Aurore Lebac. Mise en
beauté Aurore Lebac
pour Clarins avec Double
Serum Light Texture, Crème
Solaire Jeunesse Très Haute
Protection Visage SPF 50+,
Spray Solaire Lacté Très
Haute Protection SPF 50+,
Wonder Perfect Mascara
Waterproof 4D Noir,
Wonder Sculpt Sourcils
Cool Brown, Lip Perfector
Soft Peach. Manucure
Manucurist. Merci au Club
Med Pointe des
Cannoniers, Ile Maurice.



Punchy

Par Clémence Guillerm, assistée de Liliane Ranção Carpalhoso. Photos Thierry Legay.

- 1. Surf** En néoprène et polyester recyclé, Roxy, 150 €. **2. Minimaliste** En polyester et élasthanne, Decathlon, 20 € et 15 €. **3. Bubble gum** En polyamide, Protest, 50 €. **4. Technique** En polyamide, Chlore Swimwear, 160 €. **5. Océan** En polyester recyclé, Speedo, 45 €. **6. Ajouré** En nylon recyclé, Khionè Swimwear, 230 €. **7. Vintage** En polyamide, Rip Curl x Farm Rio, 120 €. **8. Volley vibe** En polyamide, Banana Moon, 40 € et 46 €. **9. Fluo** En polyamide, Arena, 110 €.



Brillants

- 1. Hypnotique** En viscose, Missoni sur Zalando, 490 €. **2. Électrique** En polyester, Tezenis, 20 € et 10 €. **3. Cuivré** En tissu laminé, Yasmine Eslami, 125 € et 78 €. **4. Girly** En Lurex, The Ethiquette, 250 €. **5. Pistache** En polyester, Cupshe, 32 €. **6. Métallisé** En polyamide, Karl Lagerfeld, 129 €. **7. Tropical** En polyester recyclé, Livia Monte-Carlo, 85 € et 59 €. **8. Lamé** En polyamide, Ernest Leoty, 295 €. **9. Sequins** En polyester, Guess Swimwear, 50 € et 65 €.



Imprimés

- 1. Léopard** En polyamide, Balzac Paris, 120 €. **2. Pois** En polyamide, Princesse Tam.Tam à 39 € et 19 €. **3. Rayé** En polyester, Dim Swimwear, 39 € et 14 €. **4. Végétal** En polyester recyclé, Nénés Paris, 95 €. **5. Vichy** En polyamide, Pull&Bear, 18 € et 16 €. **6. Fleuri** En polyamide recyclé, Ysé Paris, 60 € et 40 €. **7. Bandana** En polyester, La Redoute Collections, 50 €. **8. Carreaux** En polyamide, Noo Paris, 55 € et 40 €. **9. Rétro** En nylon, Matteau, 145 € l'un.



Glamour

1. Fatal En polyamide, Livy, 250 €. **2. Coachella** En polyamide, Calzedonia, 40 € et 25 €. **3. Corail** En jersey, polyamide et élasthanne, Eres, 275 € et 180 €. **4. Rétro** En polyamide, Longchamp 290 €. **5. Drapé** En polyamide, Vanessa Sposi, 255 €. **6. Velours** En polyamide et élasthanne, Saison 1865 en exclusivité au Printemps, 60 € et 45 €. **7. Couture** En polyamide, Maiò Paris, 390 €. **8. Sexy** En polyamide et polyester, Etam, 40 € et 17 €. **9. Texturé** En polyester, GirlsMustHave, 280 €.

À l'ombre des filtres

À la fois sérums protecteurs et solaires actifs, les SPF de l'été se réinventent. Et cette nouvelle tendance les rend hautement désirables.

Par Emmanuelle Lannes. Photos Marc Philbert.
Réalisation visuelle Dominique Eréque.

L'été 2026 ? Le début d'une nouvelle ère côté solaires ! La nouveauté, ce sont ces soins « mutants », entre sérum high-tech et bouclier anti-UVA-UVB, qui brouillent les pistes et changent le game de l'exposition au soleil. On les appelle les *power solaires pro-skin*, et ils laissent place à de nouveaux repères, rituels et gestes. On vous explique.

Les nouvelles stars des plages (et des villes)

Avant ? Une application en mille-feuille (sérum + crème + SPF), un peu *boring*, avec souvent la dernière étape bâclée à cause d'une sensation d'épaisseur étouffante, ou parce que ça bouloche.

Aujourd'hui ? On veut de la texture coréenne, mais sans le long process des 10 produits. On fantasme sur un soin hybride qui fusionne santé et beauté, et qui s'intègre dans nos habitudes l'air de rien, sans y penser. Ça tombe bien, c'est aujourd'hui le fil rouge des labos : des filtres qui s'infiltreront partout ! L'objectif ? Recruter, fidéliser les non-utilisatrices de SPF (et les autres), et surtout transformer la protection saisonnière en un geste de soin quotidien. Parce la peau, elle, n'est jamais en vacances ! Ce phénomène porte un nom, la *skinification*. En clair, le SPF UVA-UVB n'est plus exclusivement lié à la santé et à la garantie d'une exposition sans danger, il a le bon goût d'être désormais un véritable soin de beauté. Dans notre tête, grand changement : la protection n'est plus ni une contrainte, ni une injonction (de celles qui poussent à faire le contraire), mais un bonus belle peau.



Mise en beauté
Cyril Lanoir, agence
Wise & Talented,
pour Clarins avec
Extra Firming
Energy, Double
Serum Fondation
L4N, Wonder
Perfect Mascara 5D
Noir, Wonder
Sculpt Sourcils Cool
Brown, Lip Oil
Apricot. Lunettes
de soleil Chloé.

Voici ce qui rend absolument irrésistibles et simples d'utilisation ces fameux *power solaires* :

1. Ils se glissent dans la texture sensorielle et concentrée d'un sérum. Résultat : une application easy et l'envie d'y retourner plus d'une fois par jour, au saut du lit, à l'heure du déj en terrasse, en retouches ! Pour les dermatos, l'observance est essentielle, car un bon produit solaire est celui qu'on applique et ré-applique.

2. Ils revendiquent des actions traitantes ciblées à chaque problématique cutanée, en s'entourant d'actifs hydratants, anti-âge, antitaches et/ou antioxydants. Les SPF « n'écrasent plus » le produit, bien au contraire : ils intègrent un soin. Cet été, on inverse les critères, on ne dit plus « je vais m'acheter un solaire », mais « j'investis dans un soin qui comporte une protection aux rayons UVA-UVB ».

3. Ils jouent sur la vogue du *glass skin*, ce rendu nacré-rosé-glacé qui explose les vues sur TikTok. Grâce aux nacres, les nouveaux solaires frôlent le produit de maquillage, ultra-sophistiqué. Résultat : du produit « pénible », on passe au soin ultra-plaisir.



Les bons choix pour moi

Quel que soit votre profil, voici pourquoi vous allez utiliser vos solaires SPF 50+ jusqu'à la dernière goutte.

Pour celles qui n'en appliquent jamais (ou pas assez), car « ça colle, c'est lourd sur la peau » :

Des formules plumes, étonnamment évanescences, à absorption rapide, qui transforment la corvée en réel plaisir. Le principe ? De l'essentiel, du clean, du simple, et beaucoup d'ectoïne, d'aloé, de *Centella asiatica* ou de panthénol hydratants/apaisants. Barrier Repar Moisturiser SPF 50, Susanne Kaufmann ; Fluide Très Haute Protection SPF 50+, Même ; The Milky Sunscreen, Tatcha, chez Sephora (2) ; Sun Face Sérum, Rudolph Care (3) ; Capital Soleil Aqua, Vichy (4).

2 tips :

★ Appliquer le soin solaire façon base de maquillage, sur peau nue. Ensuite, jouer à volonté avec les blushs, Terracotta et lipsticks à SPF. Soin Blush de Peau SPF 30 UVA+++ , Embryolisse ; Terracotta Joli Teint SPF 20, Guerlain ; Sérum Lèvres SPF 40, Jazz Berry, Odacité.
★ Miser sur ces gélules inédites qui répondent aux agressions constantes que subit la peau. On peut tout à fait les prendre en continu, leur secret résidant dans les best-sellers antioxydants (vitamines E, C, B2, sélénium, cuivre) et l'orange sanguine, riche en flavonoïdes. Un vrai bouclier en interne ! Protection Antioxydante 5, Sun Expert, Oenobiol.

Pour les *control freak* antitaches, antiridules, qui blanchissent sous le duo crème épaisse + casquette :

Des formules musclées en actifs régulateurs de mélanine, telle que la niacinamide, en acide hyaluronique et en antioxydants. Fluide Invisible Anti-Taches, Photo

Les 4 astuces peau de pêche de l'été

1 Simple et ultra-efficace, cette règle d'or des facialistes : on applique un sérum à la vitamine C, on patiente 10 minutes, le temps que l'épiderme absorbe bien le soin, puis on applique un solaire SPF 50, texture sérum, au pinceau fond de teint pour ne « rien oublier ». Pourquoi ? Parce que la vitamine C fait « rempart » aux UV en se sacrifiant (à plus de 80 %) ... Il nous faut donc alimenter au quotidien l'épiderme en surface. Sérum Booster à la Vitamine C, Novexpert (1), Sérum Dépiderm, Uriage ; Sérum Éclat, Vinoperfect, Caudalie.

2 Penser aux deux tasses de thé vert par jour (à la menthe, c'est délicieux) – parce que riches en polyphénols –, et à l'ampoule de sélénium sous la langue, à jeun le matin, pour booster ses défenses antioxydantes.

3 S'amuser sans tricher au jeu de l'assiette fruits et légumes la plus colorée (du jaune au violette), à chaque repas, pour teinter la peau par imprégnation.

4 Les textures « air », « aqua », « seconde peau », peuvent s'avérer desséchantes au bout de quelques jours. Il faut donc réhydrater le soir, avec un masque en couche généreuse pour compenser l'évaporation au grand air.

Masque de Nuit Anti-Soif bio, Krème ;

Masque Nourrissant, MyBlend ; Masque Hydratant Visage, Holidermie.



Coiffure Cyril Lanolir, agence
Wise & Talented, avec les
soins Oual. Mise en beauté
Cyril Lanolir pour Clarins
avec Double Serum Light
Texture, Crème Solaire
Jeunesse Très Haute
Protection SPF 50+, Wonder
Perfect Mascara 4D
Waterproof, Wonder Sculpt
Sourcils Cool Brown, Lip
Perfector Soft Pink Glow.
Maillot Anja.

Reverse, Esthederm ; Anthelios UVair, La Roche-Posay (5) ; Crème Très Haute Protection, Caudalie ; Anti-Rides Soleil Protect, Roc ; Better Screen UV Serum, Kiehl's (6) ; Fluide Invisible Visage, Mimétique (7).

2 tips :

★ Forcer sur la nouvelle génération de compléments alimentaires, en cure « vacances », avec un jus de fruits frais bio. Poudre anti-taches, Epycure ; Solar Prep Formula, SuperSmart.

★ Indispensable, prendre son « bain de vitamine D » tous les matins avant 9 heures, visage et bras exposés (sans SPF ni lunettes de soleil), pendant 20 minutes. C'est le temps nécessaire pour faire un reset du cycle circadien mis à rude épreuve pendant l'année, lancer la montée en douceur de la mélanine et permettre au calcium de consolider les os. Et pour déclencher, aussi, une cascade hormonale qui inclut les endorphines, la clé de la bonne humeur. « C'est gratuit, c'est puissant », dit Valérie Orsoni, experte en biohacking et longévité.

Pour celles qui aiment la peau transparente, abricotée et nacrée. Le tout, sans empiler les textures fards, moins chics sous le soleil :

Des produits qui mettent le cap sur le glow ! Ultra Serum, Active L'Éclat, Avène ; Fluide Solaire Bonne Mine Glow, Nuxe Sun Wonder Tint Vitamin C, Garnier ; The Dewy Day, Yepoda BB Crème Teintée, Hydra Water-Plump, Yves Rocher ; Glow Screen, Supergoop.

2 tips :

★ Vive le bon gras, celui qui fait la peau toute pulpy. Au menu, à chaque repas, 2 capsules d'oméga 3 (Oil 5, Méthode Espinasse ou Omega+ Blend, Juiceplus+) ; et on n'oublie pas les sardines grillées ou les filets d'an-

chois sur la salade de tomates... Le petit bonus ?

Des dosettes intensives de collagène de très faible poids moléculaire, au goût neutre, à verser dans son thé ou café (Glow 25).

★ Alerte ! Quand on a soif, il est déjà trop tard : l'épiderme est en souffrance, se marque et se déshydrate comme une éponge sèche. La solution, un rappel sur son smartphone, toutes les 30 minutes, pour siroter un grand verre d'eau fraîche aromatisée de concombre, fraise, menthe ou citron. Peau fraîche et bonne mine longue durée garanties.

Pour celles qui souffrent d'excès de sébum,

d'imperfections, et qui pensent que les formules

SPF sont forcément occlusives : Des textures allégées mais blindées en actifs dermato, reconnus efficaces dans la chasse aux boutons, tels que le zinc, l'acide salicylique ou la propolis, tous régulateurs de sébum. Gel Matifiant Medisun SPF 50+, ACM ; Fluide Matifiant AC SPF 50+, Aderma ; Pore & Imperfections, Sun Perfect AIR50, Lancaster (8) ; Sun Gel-Crème, Toucher Sec, Oil Control 50+, Eucerin.

2 tips :

★ Inutile d'appliquer une crème de jour, le solaire est largement suffisant. En revanche, on fonce sur les masques hydratants au retour de journées au grand air, grand vent et grande expo, pour redonner du stretch et de l'éclat. Masque-Crème Hydra-Essentiel, Clarins ; Cure 7 jours SOS Hydratation, Thalgo ; Ultra Repair Hydrating Pillow Pads, Frist and Beauty, chez Sephora.

★ On fuit la junk food de plage : no hot dogs, no churros frits. Seule exception ? Le pan bagnat. ★
Merci à Cyrille Telling, fondateur Novexpert.

Le sérum et ses limites

★ Le glamour des textures seconde peau sous le soleil est un réel progrès, mais peut nous amener à sous-doser, ou à avoir le geste plus chill. Or, la quantité nécessaire de SPF pour protéger la peau reste non négociable : non aux 4 gouttes de sérum, oui à la cuillerée à café ou en se fixant « 2 lignes de soin », l'une sur l'index, l'autre sur le majeur ! Il faut garder en tête que le solaire n'est pas un soin comme les autres, et qu'il ne remplit pas sa mission en une seule application. D'où le principe des retouches (sans tricher sur la dose).

★ La version allégée de ces néo-solaires doit nous faire redoubler d'attention. On oublie les deux heures syndicales entre deux applications : avec ces textures, on passe à un tempo plus rapide, avec une ré-application toutes les heures, voire toutes les 30 minutes après une séance de sport (l'indice qu'il est temps ? La transpiration !). Et en vrai, on ne devrait jamais rentrer de vacances avec un produit solaire à moitié plein !

★ Remettre en avant le rituel post-solaire, souvent oublié. Petit rappel : la peau aura subi pendant la journée trois agressions majeures : l'oxydation + l'inflammation + l'évaporation. En cas de *flushs* ? Longues vaporisations d'eau thermale (Bioderma, Esthederm, Avène), ou ce masque étonnant, Cryo Sorbet, Dr.Jart+. Après une journée extrême (mer, montagne, canicule), on se recharge en antioxydants (Masque SOS aux Omégas, Novexpert ; Masque SOS Sensifine, SVR). Et la cerise sur le bronzing : une séance de LED, 10 minutes tous les 2 jours, ultra-réparatrice, chez Nooance ou Shark.

Coiffure Cyril Lanoir, agence
Wise & Talented, avec les
soins Oual. Mise en beauté
Cyril Lanoir pour Clarins
avec Crème Solaire Jeunesse
Très Haute Protection
SPF 50+, Brume Solaire
Embellissante Très Haute
Protection Corps SPF 50+,
Wonder Perfect Mascara
Waterproof 4D Noir, Lip
Perfector Soft Pink Glow.
Maillots Yasmine Eslami et
Vanessa Sposi, solaires
Elie Saab et Rendel, colliers
Aurélië Bidermann, b.o.
Agapée, bague Tasha
Bijoux. Assistante stylisme
Léane Populaire.
Mannequins Sophie, agence
Women Management,
et Mikkeline, agence New
Madison. Photos réalisées
au Hameau de Saparale,
lehameau@saparale.com



24h dans la vie d'un stick

Depuis quelques mois, ils sont partout, du réveil au coucher. Le crush de toute personne qui rêve de traverser la vie, gaiement et légèrement. Concentrés, futés, ils nous racontent leur journée, façon scénario de film d'été.

Par Zineb Sabbar. Photos Marc Philbert. Réalisation visuelle Dominique Érèque.

7h30

INT. CHAMBRE

« Le réveil sonne et, déjà, je sens sa main pianoter sur la table de nuit. Elle ne me voit pas encore, elle me devine... Je suis là, compact, frais, discrètement ready depuis la veille. »

Action! « Elle dévisse le capuchon : le clic, c'est le signal de départ. Je devine sa peau, après la nuit, assoiffée, froissée. C'est exactement sur ce point de détail que j'interviens, pas un gramme d'eau, donc pas de conservateurs, mais une concentration max d'acide hyaluronique, capable de retenir jusqu'à 1 000 fois son poids en eau. Je glisse, j'infuse, la peau récupère son rebond. Un verre d'eau et c'est mon heure de gloire ! »

Le pitch. La science dans un stick : l'acide hyaluronique est naturellement présent dans notre peau. Avec l'âge (et les nuits trop courtes), il diminue et cela dès 25 ans. Le stick hydratant comble cette déperdition, repulpe l'épiderme, lisse les ridules et améliore l'élasticité.

Au générique : Hydra+ Hyaluronic Repulpant Intense, Stick Sérums, Roc (1) ; Stick Réhydratant Flash, Source Marine, Thalgo ; Crème en Stick Éclat, Payot (2)

8h30

INT. SALLE DE BAINS

« Se maquiller avec un bâton de couleur ? Je me plie à ses caprices : en touches sur les ombres du visage, en coup d'éclat sur ses pommettes ou ses paupières, façon bomba latina. »

Action! « Cette texture crémeuse, c'est ma fierté absolue. Elle fond sur la peau sans démarcation, et la chaleur des doigts suffit à l'estomper. Le résultat ? Une peau nue au plus que parfait. Un "skinimalisme" lumineux, comme disent les pros : teint frais, unifié, qui respire. Ensuite, dans la famille coup d'éclat, je demande mon petit frère, le blush stick, qui s'applique là où la peau rougit quand les filles font leur séance de sport. Astuces de pros : pour neutraliser les cernes bleutés, miser sur l'une des teintes blush best-seller, le beige-rosé, à appliquer du bout des doigts. Enfin, confiance pour confiance, la teinte rouge (qui peut faire peur) est le meilleur plan pour redonner du healthy, même après une nuit blanche. Easy, non ? »

Le pitch. L'esprit sculpture dans un stick. En effet, l'ergonomie du bâton a son utilité, celle de permettre de redessiner les contours par dose

homéo : mordre les joues et suivre les « creux » qui apparaissent, ou celle de redessiner la mâchoire en suivant ses contours. Dans les deux cas, on opte pour une nuance *bronzing* avant de bien estomper.

Au générique : Juice Stick Figgie, Benefit (3) ; Stick Blush et Enlumineur, Tease, r.e.m. Beauty ; The Multiple, Stick de maquillage multi-usage, Nars (4).

11 heures

EXT. MARCHÉ

OU VÉLO SOUS LE SOLEIL

« Je vais être franc, les rayons UVA vieillissent en accéléré l'épiderme, les UVB le brûlent, et les lumières bleues des écrans accélèrent l'oxydation cellulaire. Bienvenue dans mon quotidien. Je suis le seul, au fond du panier, à jouer les *skinguard*, à tout moment, facilement, sans miroir, ni nécessité d'avoir les mains clean pour m'appliquer. Plus aucune excuse





Mise en beauté Cyril Lanoir,
agence Wise & Talented,
pour Clarins avec Extra
Firming Energy, Stick Solaire
Invisible Haute Protection
SPF 50, Wonder Perfect
Mascara 4D Waterproof
Noir, Wonder Sculpt Sourcils
ClearLip Oil Honey, Hoodie
Zimmermann. Assistante
styliste Léane Populaire.
Mannequin Sophie, agence
Women Management.
Photos réalisées au
Hameau de Saparale,
lehameau@saparale.com

pour ne pas être protégée en continu, dès qu'elle met un pied dehors. »

Action ! « Mes filtres ? Nouvelle génération, à large spectre UVA/UVB, et certaines de mes formules intègrent aussi une protection antilumière bleue. En principe, toute la formule est coulée à chaud (comme une cire de bougie), ce qui assure une performance au top pendant 9 mois et jusqu'à 50 °C. Ensuite, au choix, soit des filtres organiques qui ne grisent pas le teint, soit des filtres minéraux qui offrent un style surfeuse assez chill et qui résistent aux vagues et à la transpiration. Le truc en plus ? Oui, je suis un soin antiviellissement, mais j'aime à me définir comme *pro-aging* grâce à des compagnons de soins. Je soigne, j'hydrate, je protège, j'ai tout bon ! »

Le pitch. Des super pouvoirs. Les labos s'en sont donné à cœur joie dans ce format minimaliste qui passe allégrement les restrictions aériennes, et devient un *partner* idéal contre le photo-vieillessement et la déshydratation. Certaines formules intègrent même un complexe Solar Protect qui stimule la synthèse de collagène et d'acide hyaluronique, tandis que d'autres se revendiquent 100/100 sur Yuka, à la fois complices de la peau et des récifs coralliens.

Au générique : SPF 50+, Sun Stick Serum, Nuxe (5) ; Stick Invisible Haute Protection, Caudalie ; Silky UV Stick, Nivea (6) ; Stick Pro-Résistance, Anthélios, La Roche-Posay ; Stick Invisible, Krème ; Le Stick Invisible Matte Finish, Dior (7).

13 heures

EXT. BAR DE LA PLAGE

« Les retouches, c'est mon moment préféré. Elle rit, elle discute, m'extrait

du panier et, en moins de 30 secondes, j'agis là où le soleil aime frapper : nez, pommettes, oreilles, dos des mains... »

Action ! « Aucun cosmétique n'aurait osé ce geste-là en public. Trop liquide, trop compliqué et pas très hygiénique. Moi, je m'applique instinctivement, et la peau se recharge en actifs protecteurs, l'air de rien. Ce nouveau geste crée de nouveaux réflexes, et surtout permet de combler tous les espaces cutanés oubliés par la pose du solaire de bon matin. Malin. »

Le pitch : L'application en continu. Piqûre de rappel : un bon solaire, ce n'est pas une bonne formule (en effet, cette catégorie cosmétique, à la lisière de la santé, est sous surveillance constante, donc sérieuse et efficace), mais un produit qu'on aime appliquer souvent, tout le temps (bien plus que les deux heures recommandées), et qui donne à la peau des reflets *glass skin*, ultra-glam. Et rien n'interdit de jouer sur les bombés du visage pour accentuer ce *glowy protection*, tellement recherché. Bien joué !

Au générique : SPF 50+, Stick Solaire Invisible, Clarins (8) ; Baume Invisible Très Haute Protection, Même ; Stick Solaire Primer Transparent, Every SunDay, Dr.Jart+ ; Ultra Glide, Avène (9).

19h30

INT. FACE AU MIROIR

« La journée a été longue sous les SPF, la chaleur et les churros mangés en douce – après tout, elle est en vacances. Ce bouton-là n'avait pas rendez-vous, moi, si ! Je suis aussi expert en la matière. »

Action ! « Les labos ont bien compris l'avantage du format stick, sa précision et sa concentration. Au menu : complexe antibactérien (zinc, huiles

essentielles...) pour freiner l'inflammation rapidement, et acide hyaluronique à faible poids moléculaire pour hydrater la zone agressée. Les héros ne dorment jamais ! »

Le pitch. La science de la précision. Contrairement au pot dans lequel on plonge les mains (et les bactéries), le stick reste stérile à chaque utilisation. Un détail essentiel pour les peaux à tendance soupe au lait.

Au générique : Soleil Repair H2°, Roc ; Stick Fraîcheur Regard, Respiré (10) ; Stick Yeux Défatigant, Prodigieuse, Nuxe ; Stick Cryo-Fraîcheur, Holidermie.

22h30

INT. CHAMBRE, VENTILLO

« C'est mon heure : pendant qu'elle rêve, je peaufine son grain de peau. Il suffit de m'appliquer généreusement. Ensuite elle éteint, et moi j'agis. »

Action ! « L'inspiration ? Les masques *overnight*, inspirés de la K-beauty, cette tradition coréenne qui veut que l'on s'occupe de la santé de sa peau sans interruption. La texture crée une barrière légèrement occlusive sur l'épiderme, véritable cocon-cocotte, qui permet aux actifs de pénétrer en profondeur, au moment précis où la peau est la plus réceptive. C'est la classe à Séoul avec, au réveil, une peau repulpée et lumineuse. »

Le pitch. Le *slugging* réinterprété, technique qui consiste à déposer un film « pellicule », empêchant l'évaporation de l'eau pendant la nuit et « emprisonnant » les ingrédients. Idéal l'été, où la peau est agressée H24, sans compter la clim de la nuit. Au lieu de passer par deux étapes (le soin et le produit occlusif, type vaseline), le stick endosse ces deux rôles avec des actifs stimulant le renouvellement cellulaire, de la vitamine C ou de l'acide hyaluronique.

Au générique : Masque en Stick Régénérant, La Rosée (11) ; Baume Fondant Nuit, Jod (12). ★

Merci à Olivia Bordeaux-Groult, fondatrice et experte en formulation de Jod.





La peau sous haute protection

Profitez du soleil en toute sécurité avec la gamme ECRAN®. Disponible en grandes surfaces, elle offre bien plus qu'une simple protection.

Une expertise dermo-cosmétique de pointe

Spécialisés dans les produits de soin et d'hygiène, les Laboratoires Genesee ont été créés en 1940. C'est sous leur impulsion qu'est née la marque ECRAN®, devenue incontournable sur le marché du solaire. En Espagne, elle est n° 1 de la protection solaire et des soins après-soleil avec des formules aussi efficaces que sensorielles.

Une protection efficace face au soleil

Experte dans les formules solaires, ECRAN® a mis au point des produits testés cliniquement et homologués par des experts en dermatologie. Dotés d'une molécule exclusive, vitEox80®, qui renforce les défenses antioxydantes de la peau, ils protègent la peau pendant les expositions en prévenant l'apparition des coups de soleil, des rougeurs et

du vieillissement cutané. En complément, les formules réparatrices post-exposition hydratent, réparent et préparent la peau aux expositions suivantes.

Des produits pour chaque besoin

La gamme ECRAN® propose une large palette de produits aux galéniques variées et pour toute la famille. Avec elle, toutes les peaux sont parfaitement protégées, et pas seulement des UV. Parmi les best-sellers, la *Brume Protectrice Hydratation Fraîcheur SPF 50* non collante et résistante à l'eau et la *Crème Solaire Visage anti-âge SPF 50+*, qui peut être utilisée tout au long de l'année. Et pour faire durer le hâle, le *Gel-Crème Après-Soleil Prolongateur de Bronzage* est le parfait allié qui stimule la production de mélanine. De quoi répondre à toutes les attentes.

La molécule vitEox80®

Cette technologie renforce les défenses antioxydantes de la peau pour protéger efficacement contre les UVA, les UVB, mais aussi contre les effets indésirables des infrarouges, de la lumière bleue et de la pollution.

Ses puissants pouvoirs antioxydants aident à renforcer les défenses de la peau face aux radicaux libres et à lutter contre le vieillissement prématuré.

Elle est également hautement réparatrice et anti-inflammatoire, permettant à la peau de récupérer jusqu'à 80 % de l'ADN endommagé après l'exposition.

Plus d'informations sur
www.ecran-laboratoires-genesee.com


ECRAN®
LABORATOIRES GENESSEE®

jouez et gagnez

Envoyez le code du lot pour lequel vous souhaitez participer par SMS au 74400* ou en flashant le QR code 0,75€ par SMS jusqu'au 31/05/26, puis 0,99€ par SMS à compter du 01/06/26 + prix d'un SMS x 5 maximum



Un séjour pour 2 personnes au Frigate Provence Resort ****

Soit 3 nuits, les petits déjeuners et l'accès aux piscines intérieure et extérieure, salle de fitness et Jacuzzi. Au Frigate Provence Resort, à Saint-Cyr-sur-Mer, toutes les chambres ont une grande terrasse avec vue sur la mer et le golf. Le

Frigate Provence est un lieu idéal en pleine nature, pour une escapade bien-être et détente, en famille, entre amis, ou en amoureux, avec une vue exceptionnelle sur la Méditerranée. lefregateprovence.com (Valeur : 1020 €). Code : **COSMO12**



Code SMS
COSMO12



15 bons d'achat Spartoo

Spartoo met toute la mode à vos pieds avec un large choix de chaussures, vêtements, sacs et prêt-à-porter, pour tous les styles et toute la famille. Avec plus de 8 000 marques, le plus dur sera de choisir. spartoo.com (Valeur : 100 €).

Code : **COSMO10**



Code SMS
COSMO10



3 séjours en famille au Futuroscope

Réveillez l'aventurier qui est en vous. Le Futuroscope, c'est ce lieu extraordinaire où le réel et l'imaginaire se côtoient. Ici, vous pourrez rejoindre Mars en roller coaster, embarquer pour un incroyable voyage ou sauter dans une tornade. Vous affronterez des rapides tumultueux dans Mission Bermudes. Vous ferez éclore un végétal fantastique dans l'éblouissante

Serre des Mondes et vous remonterez le temps pour approcher le redoutable prédateur T. Rex. Au Futuroscope, votre imagination sera votre seule limite. futurescope.com (Valeur : 520 €). Code : **COSMO11**



Code SMS
COSMO11



10 routines de 12 soins bio Marilou

Crèmes, lait, gel, sérum, masque, gommage, déodorant ... une gamme réfléchie de 12 soins visage fabriqués en France avec des ingrédients d'origine naturelle, soigneusement sélectionnés par Marilou, experte en soins bio depuis plus de 15 ans. Marilou se veut porte-parole des beautés plurielles avec ses soins joyeux aux textures douces et sensorielles.

Une marque activatrice de confiance en soi. Disponible en magasin bio, pharmacie et sur mariloubio.com (Valeur : 102,70 €). Code : **COSMO1**



Code SMS
COSMO1

Règlement disponible dans son intégralité sur Internet : <http://gagnants.marieclaire.fr/reglement.html> ou sur simple demande écrite à GMC Media - OPS Jouez et gagnez - 9, place Marie-Jeanne Bassot, CS 50230, 92593 Levallois-Perret cedex, en précisant nom du jeu + nom + numéro du magazine. Jeux ouverts du 29/05/2026 au 25/06/2026. SMS + 0,75 € par envoi jusqu'au 31/05/26, puis 0,99€ par SMS à compter du 01/06/26 + prix d'un SMS x 5. Gagnants désignés en Instants Gagnants. 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. La valeur des lots est indiquée à titre unitaire indicative. Coloris et visuels non contractuels.

Par Isabelle Berno

SMS+

DR. PHOTOS NON CONTRACTUELLES.

s'évader

Un secret bien gardé

À 15 minutes de la mer, prenez le chemin qui serpente entre les vignes. Bienvenue au hameau de Saparale, en Corse-du-Sud. Dans cet ancien domaine viticole, on vit au rythme du vent et des pierres chauffées au soleil. Une évasion luxueuse qui reconnecte au vivant.

★ **Le rêve d'un couple.** Lui, enfant du domaine, qui arpentaient déjà ces terres en imaginant leur redonner vie. Elle, revenue à l'essentiel après Paris, pour construire autre chose qu'un simple lieu. Ensemble, Julie et Philippe Farinelli ont façonné Saparale comme on écrit une histoire à deux : avec une bonne dose d'audace qui rend l'endroit unique.

★ **Le spa sauvage.** Un massage sous une tonnelle dans les jardins du domaine, au pied de l'olivier centenaire, avec vue imprenable sur le maquis, ça vous dit ? Une expérience de déconnexion inédite à ne surtout pas manquer.

★ **Créer son vin.** Ici, le domaine viticole est partout. En pleine immersion dans les cépages corses gorgés de soleil, on profite d'une proposition rare : participer à un atelier d'assemblage pour fabriquer son propre vin.

★ **J'y vais.** Pour réserver, c'est sur lehmaudesaparale.com

En cuisine avec La Petite Chef Mumu



Sur Instagram, Chloée Mussler partage chaque jour ses bons plans food et sa façon bien à elle de cuisiner avec ce qu'on a sous la main. Grâce à son nouveau livre, on passe maître dans l'art de préparer de délicieux petits plats sans vider son compte en banque.

Par Victoria Lasserre. Photos Émilie Guelpa.



« On va faire quelque chose de bon. »

Dès les premières lignes de *L'art de bien manger sans se ruiner* (éd. Marabout), Chloée Mussler replonge dans ses souvenirs d'enfance et raconte son rapport à la cuisine transmis par sa mère, qui excelle dans la transformation des ingrédients les plus simples en repas délicieux. C'est ainsi que la créatrice de contenus gourmands aux 630 000 followers a appris que la

valeur d'un plat ne se mesure pas à son coût, mais à l'attention qu'on y met, à l'ingéniosité qu'on déploie à le préparer et à cette magie qui consiste à faire beaucoup avec peu. Une philosophie qu'elle applique aujourd'hui sur ses réseaux sociaux comme dans ses livres, où elle défend une cuisine libre, simple et inventive. Au fil des pages, on découvre ses meilleurs conseils pour cuisiner malin, mais aussi 100 recettes faciles et gourmandes à adapter selon les saisons, les envies ou les restes oubliés au fond du placard. Car, selon elle, il suffit souvent de trois fois rien : quelques ingrédients, un peu de créativité et l'envie de bien faire. Chez Cosmo, on a déjà repéré nos favoris : la salade de pois chiches, concombre et menthe, l'incroyable mousse au chocolat à l'aquafaba, et le croque-monsieur pomme-moutarde. La preuve qu'on peut très bien se régaler sans faire flamber l'addition.

Salade pois chiches, concombre et menthe

Pour 4 personnes

- 1 boîte de pois chiches (400 g)
- 1 concombre
- ½ oignon rouge
- Le jus de ½ citron
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Quelques feuilles de menthe (ou de persil)

Égouttez les pois chiches et rincez-les.

Coupez le concombre en dés. Émincez l'oignon rouge.

Disposez dans un saladier les pois chiches, le concombre, puis l'oignon émincé, la menthe, le citron et l'huile. Mélangez, c'est prêt.

Astuce : hors été, remplacez le concombre par des carottes râpées, et la menthe par 1/2 c. à café de cumin moulu.



miam!



Mousse au chocolat à l'aquafaba

- 150 g de chocolat noir
- 12 cl d'aquafaba (l'eau d'une boîte de pois chiches)
- 1 pincée de sel
- 1 c. à café de sucre ou de sirop d'érable si vous aimez les mousses plus douces (facultatif)

Faites fondre le chocolat au bain-marie, ou doucement au micro-ondes. Laissez tiédir: il doit être fondu mais pas brûlant. Ajoutez le sucrant (option).

Versez l'aquafaba dans un grand saladier. Ajoutez 1 pincée de sel et fouettez 5 à 8 minutes jusqu'à obtenir des pics fermes, comme des blancs d'œufs en neige.

Versez un tiers de l'aquafaba dans le chocolat fondu et mélangez à la spatule pour l'assouplir. Ajoutez le reste à l'aide de la spatule, en soulevant la préparation sans l'écraser, jusqu'à obtenir une mousse homogène et légère.

Répartissez la mousse dans des ramequins et laissez prendre 3 heures au réfrigérateur. ★

Croque poêle pomme-moutarde

- 4 tranches de pain de mie (ou campagne)
- 1 pomme (type Gala) finement tranchée
- 1 à 2 c. à café de moutarde à l'ancienne
- 80 g de fromage râpé ou en tranches (emmental, comté, cheddar)

Tartinez deux tranches de pain de moutarde. Ajoutez une couche de fromage, des lamelles de pomme, puis encore un peu de fromage. Couvrez avec les 2 tranches restantes.

Faites fondre le beurre dans une poêle à feu moyen-doux. Déposez les croques et faites cuire 3 à 4 minutes par face en pressant légèrement, jusqu'à ce que le pain soit doré et fondant à l'intérieur.

Servez aussitôt.





FAST FOOD.

Nous acheminons nos salades françaises
en 24H chrono pour qu'elles gardent leur fraîcheur.*

*Sauf le dimanche, car les producteurs ont eux aussi le droit de se reposer.

PROSOL GESTION - SAS AU CAPITAL DE 993 226 euros - SIÈGE SOCIAL : 375 RUE JULIETTE RÉCAMIER 69970 CHAPONNAY - 376 100 416 RCS LYON - ROSA PARIS



Bienvenue à Grenoble

Dinaa, la chanteuse pop française qui monte, nous fait visiter la ville où tout a commencé.

Par Chloé Planoulaine



Il y a trois ans, Dinaa est en fac de langues à Grenoble, bosse au McDo, se fait plaquer par son mec, et se raccroche à sa guitare un retour de soirée où elle a bu pour oublier. Elle reprend *Angoisse* de A2H, et poste la vidéo sur Insta. Dans la nuit, elle reçoit un message du rappeur : « Très chouette ta cover, est-ce que tu écris des morceaux ? » Elle lui envoie une compo et il la signe dans la foulée sur son label. Son premier titre, *Lisa*, frôle le million d'écoutes en quelques jours sur Tik Tok ! La suite, elle l'écrit avec ses tripes dans un premier album engagé, intense, avec une plume sensible et sans filtres : *Maison vide*. Alors qu'elle vient de poser ses valises près de Paris, elle revisite avec nous les adresses qui ont marqué sa vie d'étudiante grenobloise.

Ta madeleine de Proust... La rue de Bonne, où je chantais tous les jours avec ma guitare entre deux cours au lycée, pour me faire un peu d'argent et sortir de la galère.

Tu shoppes... Des pièces rares, mode ou déco, dans la sélection toujours top de Mad Vintage (2).
15, rue Lafayette

Tu chineses... À la Remise, une ressourcerie incroyable avec des fringues partout, où j'ai passé des après-midi entiers avec mes amies du lycée.
35, rue Général Ferrié

Tu te recharges en caféine... Chez Eve (1), l'espace de vie étudiante, juste à côté de ma fac. Ma meilleure amie bossait là-bas, c'est un lieu génial pour boire un verre, bosser ou participer à un open mic. Et leur salle de concert vaut le détour. 70, avenue Centrale

Tu manges... Juste en bas de mon appart d'étudiante, au Coq Hardi (3) : la patronne est un amour et ils font les meilleurs cheesecakes ! 19, rue de Belgrade

Tu flânes... Sur les quais, au bord de l'Isère, pour profiter des restos qui longent l'eau, ou regarder la vue depuis un banc. Quai Perrière

Tu admires... La vue sur toute la ville et les montagnes alentour depuis la Bastille, un fort sur les hauteurs de Grenoble, où l'on peut monter en mode sport par les escaliers, ou dans un téléphérique avec des bulles de verre (perso je suis claustro, alors j'évite!).

Tu prends soin de toi... J'ai très envie d'essayer un massage de tête au Head Spa by Leana. 53, route de Lyon

Tu dates... Sur un banc du parc Georges Pompidou, au bord de l'eau, c'est magnifique l'automne – et avec un petit pique-nique, tout peut arriver...

Tu t'échappes de la ville... En retournant dans le Vercors, où j'étais collégienne et où ma famille vit toujours. ★



VITE, UN BILLET !
Dinaa jouera cet été à Musilac et au Montreux Jazz Festival, et elle passera par la Cigale à Paris le 15 janvier 2027.



**OFFRE SPÉCIALE ÉTÉ
À NE PAS MANQUER!**

**Doublez votre plaisir
de lecture,
pas vos dépenses !**

**1 ABONNEMENT = 12€
2 ABONNEMENTS = 20€**

GRUPE
marie claire

En version papier,
livré chez vous
avant sa sortie en
kiosque et en
version numérique
sur l'application.



EN CADEAU

PROFITEZ DE L'ACCÈS
NUMÉRIQUE AUX
12 DERNIERS NUMÉROS
ET HORS-SÉRIES
DIRECTEMENT SUR
VOTRE APPLICATION



SIMPLE, RAPIDE ET SÉCURISÉ, 4 FAÇONS DE VOUS ABONNER !

PAIEMENT PAR CARTE BANCAIRE

1



2



**PAR TÉLÉPHONE
01 84 888 222**

PROX D'UN APPEL LOCAL
TRANSACTION SÉCURISÉE

3



EN FLASHANT
CE QR CODE

sur **magazines.fr/mtt-été-26**

4 PAR CHÈQUE

CHÈQUE LIBELLÉ À L'ORDRE DE GROUPE MARIE CLAIRE ALBUM, JE REMPLIS ET RETOURNE CE BULLETIN SOUS ENVELOPPE NON AFFRANCHIE AVEC MON RÈGLEMENT À :
GROUPE MARIE CLAIRE - SERVICE RELATION CLIENT - LIBRE RÉPONSE 56 389 - 93309 AUBERVILLIERS CEDEX.

OUI, JE M'ABONNE ET JE CHOISIS LE(S) MAGAZINE(S)

marie claire

6 NUMÉROS



GRAND
FORMAT



FORMAT
POCHE

avantages

6 NUMÉROS



GRAND
FORMAT



FORMAT
POCHE

COSMOPOLITAN

6 NUMÉROS



GRAND
FORMAT



FORMAT
POCHE

**marie claire
Maison**

3 NUMÉROS



GRAND
FORMAT

**marie claire
rédies**

3 NUMÉROS



GRAND
FORMAT

MTT26COS

Je renseigne mes coordonnées (EN MAJUSCULES)

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

E-mail : _____ Téléphone : _____

☐ J'accepte de recevoir les offres COSMOPOLITAN, ainsi que celles du GROUPE MARIE CLAIRE sur des produits et services similaires à ma commande par voie postale, téléphonique, et e-mail.

☐ J'accepte de recevoir les offres des partenaires GROUPE MARIE CLAIRE et consens à ce que mes coordonnées (notamment mon adresse postale, mon numéro de téléphone, mon e-mail) leur soient communiquées.

Offre valable à partir du 1er mai 2016 (Aubervilliers), réservée aux nouveaux abonnés, et dans la limite des stocks disponibles. Photos non contractuelles. Ceci est votre premier numéro, se fera sous un délai de 3 à 4 semaines à compter de la date de réception de votre règlement. L'envoi du présent bulletin de souscription vaut prise de connaissance et acceptation des Conditions Générales de Vente applicables à tout moment sur le site magazines.fr. Ce magazine est édité par la société MARIE CLAIRE ALBUM (RCS Nanterre 552 062 770). Conformément à l'article L. 221-18 du Code de la Consommation, vous disposez d'un droit de rétractation pendant un délai de 14 jours ouvrés à compter de la réception du magazine. Une telle rétractation devra être adressée au Service Client par email à leaves@marieclaire.com ou par courrier à Groupe Marie Claire - Service Client - 5 Place Marie Jeanne Besost 93300 Levallois-Perret. Les informations collectées sont destinées à la société Marie Claire Album SAS, responsable de traitement. Elles sont utilisées à des fins de traitement et de gestion de votre abonnement. Les ex-échelons, ces données pourront être communiquées à ses partenaires commerciaux à des fins de prospection commerciale si un consentement explicite est donné en ce sens, lequel peut être retiré à tout moment. En application de la réglementation en vigueur relative à la collecte ou traitement des données personnelles, vous disposez des droits d'accès, de rectification, 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 ds@marieclaire.com ou par courrier à Groupe Marie Claire DPO - 5 Place Marie Jeanne Besost 93300 Levallois-Perret, en joignant votre identité. Pour toute information complémentaire, consultez notre Politique de Confidentialité sur notre site magazines.fr.

4/10/16

Bélier 21 mars-20 avril

Aimer : Après un début de mois cosy, propice à l'expression et au partage des émotions, Vénus va mettre la gomme pour vous faire vibrer. Une relation ébauchée récemment pourrait révéler un vrai potentiel à partir du 14. En bonus : une libido particulièrement inspirée.

Réussir : Objectif résultats ! Projets, argent, énergie : ce mois-ci, le ciel vous donne un coup de pouce pour optimiser vos ressources personnelles. C'est une super période pour valoriser votre esprit créa-

tif. En revanche, vous n'êtes pas à l'abri de problèmes de communication (vers le milieu du mois).

Profiter : D'une ambiance love estivale

Bon anniversaire miss Gémeaux !

Votre année solaire.

Uranus dans votre signe amorce une ère nouvelle. Relations, amour, créativité : cette année, vous allez vous libérer de vos freins, oser le changement et embrasser votre vérité.

Vos grands moments love.

Flirtez sans vergogne en été, tombez folle amoureuse entre août et décembre, mariez-vous à Vegas en janvier, refaites le monde à deux en mars/avril.

Vos heures de gloire.

Imposez-vous avec brio dès juillet, misez sur la com et les rencontres à partir de septembre, donnez de l'élan à vos projets entre février et avril.

Par Carole Vaillant

Taureau

21 avril-21 mai

Aimer : Allez hop, c'est parti pour l'été de l'amour avec une Vénus très inspirée, qui vous promet un début de mois sans nuages, sexy, propice au flirt et aux rencontres, suivi d'une seconde quinzaine torride, qui pourrait bien vous mettre les sens en ébullition. Au top : le dialogue.

Réussir : Les affaires reprennent. Pas un nuage à l'horizon et des conditions optimales pour agir, communiquer et vous imposer brillamment, à condition de bien canaliser votre agressivité, car Mars dans votre signe vous rend parfois un tantinet impatiente (jusqu'au 29).

Profiter : D'un climat HPE, à haut potentiel érotique.

Cancer 22 juin-22 juillet

Aimer : Vénus et Jupiter batifolent allègrement dans votre signe, autant dire que l'ambiance n'est pas à la morosité. À deux, en solo, pour une nuit ou pour la vie, tout sera prétexte à vibrer, à s'enthousiasmer et à se réjouir. C'est une période idéale pour démarrer une nouvelle histoire.

Réussir : Vous amorcez une période très positive, et même si vous trouvez que les choses n'avancent pas assez vite à votre goût, vous pouvez compter sur des coups de pouce et le soutien du collectif. Et avec Mercure à vos côtés, vous serez imbat- table pour argumenter et convaincre.

Profiter : D'une vie amoureuse en plein boum.

Gémeaux

22 mai-21 juin

Aimer : Un projet d'achat en commun ou de déménagement pourrait se préciser en début de mois. En solo ? Vénus va vous ouvrir des perspectives excitantes à partir du 14. Au sommaire : échanges ludiques, séduction et connexions prometteuses. À deux, comptez sur un regain de désir, mais aussi de complicité.

Réussir : Zoom sur la sphère matérielle et vos ressources personnelles. Argent, possessions, compétences : c'est une super période pour vous mettre en valeur, négocier, vendre ou investir. Seul bémol ? Ça marche aussi dans l'autre sens, donc gare à la fièvre acheteuse !

Profiter : D'un mieux sur le plan financier.

Lion 23 juillet-23 août

Aimer : Ce mois-ci, l'amour se révèle, se vit dans la lumière et avec éclat. Merci à Vénus, dans votre signe dès le 14, pour insuffler un nouvel élan à votre vie sentimentale et rappeler à tout un chacun que vous êtes née pour aimer et être aimée. Prévoyez des émotions intenses vers le 18.

Réussir : Trop de compétition nuit à la franche camaraderie, c'est un peu le message du ciel ce mois-ci, surtout en début de mois. Vous pourriez voir resurgir de vieilles rivalités. Fort heureusement, la seconde quinzaine vous promet de nombreuses occasions de briller et de valoriser votre singularité.

Profiter : D'une période forte en amour.

Vierge

24 août-23 septembre

Aimer : Mercure et Vénus font un pont entre mental et émotions, avec une première quinzaine harmonieuse qui fera la part belle au dialogue et au partage des émotions. En solo, c'est une période idéale pour vous rapprocher de quelqu'un. En couple, vous serez intimement connectés.

Réussir : Vous traversez une phase très porteuse, qui valorise les idées nouvelles, la diversité et la communication. Vous pourriez vous sentir particulièrement motivée par une nouvelle association de travail ou un projet collectif. C'est aussi un bon moment pour explorer des envies artistiques.

Profiter : De moments de partage précieux.

Sagittaire

23 novembre-21 décembre

Aimer : Sous la houlette de Vénus, votre vie amoureuse reprend du souffle et des couleurs. Vous pourriez rencontrer quelqu'un dans des circonstances un peu romanesques ou lors d'un voyage. En couple, c'est la période idéale pour explorer et partager de nouvelles émotions (dès le 14).

Réussir : Des changements récents devraient se stabiliser et vous permettre d'aborder la suite avec confiance. C'est aussi un bon moment pour donner un canal d'expression à des envies artistiques, vous ouvrir à de nouvelles idées ou entreprendre une formation.

Profiter : D'un climat aussi glamour que romantique.

Verseau

21 janvier-18 février

Aimer : Vénus zoom sur vos relations et ouvre une voie royale aux rencontres. En couple, vous serez dans le même désir de séduction et d'harmonie. En solo, une attirance réciproque et très intense pourrait se déclarer franchement dans le courant de la seconde quinzaine (dès le 14).

Réussir : Mercure met l'accent sur la sphère intellectuelle et la communication. Comptez sur des échanges enrichissants et des occasions de valoriser vos idées, mais gare aux effets de Mars, qui vous rend combative au risque d'encourager des rivalités (vers le début du mois).

Profiter : De connexions inspirées.

Balance

24 septembre-23 octobre

Aimer : Entre doutes et exaltation, le début du mois s'annonce un peu houleux. Vous pourriez être très enthousiaste concernant une relation, mais avoir l'impression que les choses n'avancent pas comme vous le souhaitez. Patience, Vénus vous promet une seconde quinzaine magique.

Réussir : Zoom sur le secteur pro, avec un climat plutôt chanceux et dynamique, qui devrait vous offrir de belles opportunités de vous mettre en avant et de gagner en légitimité. Cette période pourrait faire écho à des envies esquissées l'été dernier, avec peut-être une promo à la clé.

Profiter : D'ouvertures sur le plan professionnel.

Capricorne

22 décembre-20 janvier

Aimer : Ce mois-ci, Vénus et Jupiter s'allient pour vous proposer le meilleur de l'amour et du couple. À vous émois romantiques, ébats gourmands et nouveaux possibles. Vous pourriez être particulièrement enthousiasmée par une rencontre ou un projet à deux. Y aurait-il un mariage dans l'air?

Réussir : Mars vous donne l'envie et les moyens de vous affirmer. C'est une super période pour entreprendre, concrétiser un projet perso ou défendre hardiment votre point de vue, d'autant que vous risquez d'être confrontée à des interlocuteurs coriaces.

Profiter : D'un ciel ouvert aux rencontres.

Scorpion

24 octobre-22 novembre

Aimer : Vénus et Jupiter vous parlent d'amour et de voyage, d'émotions partagées et de plaisirs gourmands.

Comptez sur un vrai sentiment d'unité avec votre partenaire. En solo ? Cette période pourrait marquer le début d'une relation particulièrement passionnée (à partir du 14).

Réussir : La période s'annonce dynamique, ouverte aux échanges, avec des rencontres et de chouettes collaborations en vue, mais aussi pas mal de tensions et de rivalités à gérer (surtout au début du mois). Des projets de voyage ou de formation pourraient se préciser (à partir du 16).

Profiter : De discussions enrichissantes.

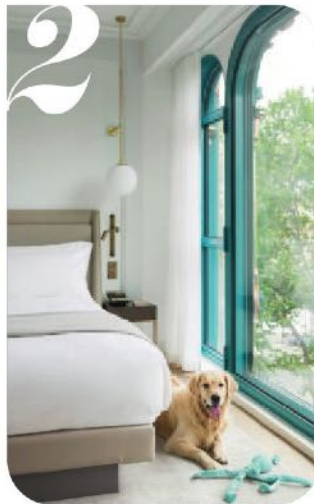
Poissons

19 février-20 mars

Aimer : Avec le soutien de Vénus, Mercure et Jupiter, les grands esprits se rencontrent, les corps se comprennent et l'amour redevient une promesse joyeuse et exaltante. À deux, vous serez sur le même nuage. En solo, vous n'êtes pas à l'abri d'un énorme coup de cœur (partagé !) en début de mois.

Réussir : Là aussi, la réussite vous pend au nez, donc pas d'hésitation. C'est la période idéale pour aller à la rencontre des gens qui vous inspirent, créer, entreprendre et trouver de vrais soutiens pour vos projets. Comptez sur de belles occasions de briller et d'être reconnue.

Profiter : D'une période exceptionnelle.



COSMOPOLITAN

Cosmopolitan est édité par MARIE CLAIRE ALBUM
S.A.S. Capital 4 347 640 euros.
N° 552062770 R.C.S. Nanterre.
Durée jusqu'au 31.01.2054.
Siège: 9, place Marie-Jeanne Bassot CS 50238
92593 Levallois-Perret cedex.
Actionnaire: Holding Evelynne Prouvost.
Président: Arnaud de Contades.

RÉDACTION et PUBLICITÉ
9, place Marie-Jeanne Bassot CS 50238
92593 Levallois-Perret cedex.
Tél. 01 41 46 88 88

CONTACTS DU SERVICE ABONNEMENT ET DES ANCIENS NUMÉROS:

Cosmopolitan Abonnement

127, rue Charles-Tillon, 93300 Aubervilliers
Tél 01 84 888 222 (prix d'un appel local)
Boutique en ligne: www.magazines.fr
Email: leserviceclient@magazines.fr

Retrouvez toutes les offres d'abonnement directement
sur la boutique en ligne: www.magazines.fr

Tarifs abonnement France:

Grand format - 1 an (11 n°): 25 € au lieu de 29,70 €*
Format poche - 1 an (11 n°): 22 € au lieu de 26,40 €*
(* Prix de vente au numéro.)

Tarifs abonnement à l'étranger:

Pour plus d'informations, rendez-vous sur
www.magazines.fr ou contactez-nous:
9, place Marie-Jeanne Bassot CS 50238,
92593 Levallois-Perret Cedex
Tél: 01 41 46 88 88 - Fax: 01 41 46 86 86

Modalités de règlement:

Par chèque (libellé en euros, à l'ordre de Cosmopolitan),
CCP, mandat ou espèces. Pour les règlements en
provenance de l'étranger: exclusivement par mandat
international (libellé en euros).
Aucun envoi n'est effectué contre remboursement.

Conformément à la réglementation en vigueur applicable
à la collecte et au traitement des données personnelles,
vos données sont collectées par la société MARIE CL. AIRE
ALBUMS S.A.S. pour gérer votre abonnement, et avec votre
accord, pour vous adresser des offres. Vous pouvez exercer
vos droits (accès, rectification, effacement, opposition...) auprès du Délégué à la Protection des Données par mail à
dpo@gmc.tm.fr ou par courrier postal à Groupe Marie
Claire - DPO 9, place Marie-Jeanne Bassot, 92300 Levallois-
Perret. Pour plus d'informations, consultez notre Politique
de Confidentialité.

Cosmopolitan (USPS # 008-926) is published
monthly for \$ 7.7 per year. Periodical postage paid at
Champlain, N.Y., and additional mailing offices.
Postmaster: send address changes to IMS of New York,
PO Box 1518, Champlain, N.Y. 12919-1518. For details,
call 1 800 428 3003.
Publication mensuelle - Distribuée par MLP.
Photogravure: Hyphen-France SAS.
Impression: Walstead Central Europe.
Imprimée en Pologne / Printed in Poland.

Directeur de la publication
Arnaud de Contades

Cosmopolitan décline toute responsabilité pour les
documents qui sont envoyés; les manuscrits non insérés
ne sont pas rendus. La location à titre onéreux du présent
numéro sous quelque forme que ce soit est rigoureuse-
ment interdite. La reproduction, même partielle, de tous
les articles et illustrations publiés dans Cosmopolitan est
interdite. La marque Cosmopolitan est enregistrée en
France sous le n° 1486096.
N° ISSN 1161-2258
N° Commission paritaire 0324 K 84 386 (T.V.A. 2,10 %)
Dépôt légal 2^e trimestre 2026.



ARPP
autorité de
régulation professionnelle
de la publicité

Origine du papier:
Suède
Taux de fibres
recyclées: 0 %
Certification: PEFC
Eutrophisation:
Plat 0,0051 kg/tonne

JÉRÔME GALLAND - THOMAS DERON - @THE TRAVEL BUDDS

Le luxe reprend du poil de la bête

Pour un brunch ou un séjour, plus besoin de s'inquiéter du sort de Médor. On l'emmène au Kimpton St Honoré Paris!

1. Une plongée dans les années 1920

Entre l'opéra Garnier et la Madeleine, l'hôtel a pris ses quartiers dans l'ancienne Samaritaine de Luxe, joyau Art nouveau métamorphosé en refuge cinq étoiles chic et cool. Derrière sa façade classée, on découvre une adresse unique: 149 chambres, un rooftop avec une vue vertigineuse sur les toits de Paris. Ne pas manquer le spa et sa piscine tout en rondeurs et mosaïques.

2. Une chambre pour tous

Pensées comme de véritables appartements parisiens par l'architecte d'intérieur Charles Zana, les chambres mêlent moulures, marbre de Carrare et design feutré qui les rendent très chaleureuses. Et bonne nouvelle pour les voyageurs à quatre pattes: ici, les chiens sont accueillis comme des invités de marque, avec la philosophie *pet-friendly* signature de Kimpton, pour que Médor profite lui aussi du grand luxe rive droite.

3. Un menu pour chacun

Que vous soyez, ou non, client de l'hôtel, rendez-vous au Montecito, le restaurant situé au rez-de-chaussée. Pour nous les humains, une carte aussi gourmet que gourmande. Œufs Bénédicte, açaï bowl ou pancake Nocciolata, pourquoi choisir? Et pour nos boules de poils, on a le choix entre le Dogkie, l'Éclatant ou le Toutouccino. À découvrir! ★

Infos et réservations sur
kimptonsthonoreparis.com





Une peau de velours

Comme son nom l'indique, la **5 Crème Nourissante Velours** de **Maria Galland** promet une peau aussi veloutée que celle d'un bébé. Son secret ? Une ingénieuse association d'huiles végétales précieuses, de peptides issus du ginseng (alternative végétale au rétinol) et de cire d'abeille durable. Appliquée la nuit, elle hydrate intensément la peau, fait gagner souplesse et limite la perte en eau. On se réveille comme si on avait dormi 12 heures. 74 € les 50 ml sur mariagalland.com et instituts partenaires.



Le soin solaire qui a tout compris

Marre des crèmes solaires au fini gras qui laisse la peau légèrement huileuse ? Avec sa protection **Sun Secure Aqua Fluide SPF50+**, **SVR** a imaginé un soin avec une texture ultra-fluide absorbée immédiatement par la peau. On sort donc protégée mais avec la sensation de n'avoir rien mis sur son épiderme. En plus, ce soin magique résiste à la transpiration et aux frottements, ce qui en fait un produit parfait pour les usages quotidiens. On le glisse dans son sac à main et on l'emporte partout avec soi.

Voyage, voyage

Que l'on s'envole pour Punta Cana, Naples ou Biarritz, on compte sur une valise solide et stylée pour embarquer tous nos maillots de bain préférés et nos meilleurs bouquins. Heureusement, **Eastpak** a pensé à tout avec sa valise révolutionnaire **Resist'r**, fabriquée en polycarbonate et aluminium. En plus d'être légère, elle résiste à tous les chocs et se transporte hyper facilement. Définitivement, la meilleure alliée de nos voyages. **RESIST'R CASE S**, en monotone blue, 300 €.



Le gel des bébés

Lors de leurs premiers mois de vie, les bébés sont sujets à des petits soucis digestifs comme des coliques, des ballonnements ou des reflux, ce qui peut générer de l'inconfort et des pleurs. Pour remédier à cela, **Calmosine** a décidé de créer **Bébé Dig +**, le premier gel oral à têter pour soulager nos bambins. Composée à partir de trois plantes et d'un postbiotique, cette formule constitue une action complète et durable pour tous les bébés. À utiliser dès la naissance. En pharmacie, 15,90 €.

Brume d'été

Après la douche, on applique sa crème hydratante et on parfume sa peau avec l'une de ces brumes bio de chez **Alphanova**. L'idée : déposer un voile délicatement aromatisé sur son épiderme pour sentir bon toute la journée. Sa formule 100% d'origine naturelle à l'eau de coco du Brésil se décline dans trois senteurs aussi exotiques qu'exquises : **Sugar Vanilla**, **Coco Baby**, **Peach Crush**. Évidemment, on n'oublie pas de parfumer ses cheveux. Chez Monoprix et sur alphanova.fr, 100 ml, 7,90 €.



Parée pour la bronzette

Imaginez une après-midi plage sans serviette qui s'envole, ni grains de sable qui collent à la peau. Bonne nouvelle ! C'est désormais possible grâce au **drap de bain XXL ÔBABA** qui se plante dans le sable en quelques secondes avec quatre piquets. Mieux, il ne retient pas le sable grâce à un tissage unique réalisé dans les Vosges et se glisse dans notre sac de plage avec son format léger et compact. Existe en 12 coloris et 4 tailles (Big, familial, couple, solo), dès 42,90 €, obabaparis.com

Je ne sais pas si tu as la référence, mais Sylvie Vartan chantait « L'amour, c'est comme une cigarette ». J'aurais tendance à dire que la vie aussi. Après tout, on la commence, on la consume, et pouf, c'est fini ! Évidemment, comme tout le monde, j'aimerais ne pas cramer mon existence trop vite. Et jusqu'à preuve du contraire, personne n'est devenu centenaire en suivant un régime strict à base de Marlboro Red. Alors, le regard lointain, tout en fumant une de tes copines bien roulées, je songe à toi. Chère dernière clope, tu dois comprendre que nous deux, c'est inévitable... Même si, je dois bien l'avouer, le fait d'imaginer ce moment me provoque un pincement au cœur.

Chère dernière clope,

Ce n'est pas pour te flatter, mais je tiens à souligner ton importance. Sache que tu seras le point final d'une histoire qui aura duré quinze ans. Quinze ans... Tu te rends compte ? J'ai passé la moitié de ma vie à fumer ou à vapoter (l'équivalent du bio dans l'industrie du tabac) dans toutes les situations, tous les lieux, par tous les temps et pour toutes sortes de raisons. J'ai fumé pour faire la fête et me détendre, pour digérer ou m'occuper les mains quand je ne savais pas quoi en faire. J'ai fumé en plein vent ou sous des trombes de flotte, dans les toilettes des aéroports ou celles d'un train, dans mon lit, et même dans

mon bain. J'étais l'équivalent d'une usine ambulante qui fonctionnait à plein régime, avec ce nuage qui s'échappait en continu au-dessus de ma tête.

Bio

Manon Pibouleau, fumeuse à temps plein, puis à temps partiel, ambitionne désormais un sevrage total. Et n'oubliez pas : « Le tabac, c'est tabou ! On en viendra tous à bout ! »



Chère dernière clope, nos routes ne se sont pas encore croisées, mais j'y travaille. On peut même dire que je précipite notre rencontre. Les anciens fumeurs expliquent que tu arrives à la suite d'un déclic. J'ai longtemps attendu ce fameux déclic. Entre-temps, je m'en suis grillé un paquet, et même des cartouches entières. Mais lors de mon dernier rendez-vous chez le dentiste, mauvaise nouvelle : « On va peut-être songer à une greffe des gencives, Madame Pibouleau. Ce n'est pas remboursé, ce n'est pas sûr que ça fonctionne, ce n'est pas hyper agréable en bouche... Une petite question : vous fumez ? » Et là, dans ma tête, ça a fait « clic ». Perdre de l'argent, passe encore. Mais les chicots ? Je ne peux m'y résoudre. Me voilà face à un dilemme : devenir sans dents ou vivre sans clope. J'ai choisi. Et depuis, je me prépare à toi. Chaque jour, je me colle un patch et je mâchouille des gommes à la nicotine pour me faire passer l'envie. Je mets vraiment toutes les chances de mon côté pour pouvoir te le dire en face : cette fois, c'est terminé. Finalement, c'est un peu comme quitter un homme que l'on aime encore... Je m'y vois déjà : d'un air dramatique, je vais t'embrasser une dernière fois du bout des lèvres, te respirer profondément, et puis t'écraouiller la tronche au fond du cendrier – et te plaquer une bonne fois pour toutes.

Calmons-nous, ton heure n'est pas encore venue. Pour l'instant, je conserve une cigarette le matin et une le soir. Jusqu'au jour où je déciderai de m'en séparer définitivement. Cette fois, tu ne seras plus qu'un souvenir. Et moi, je serai enfin libre.

À très vite,

Manon

FRED PINET



CONNECTÉE & STYLÉE

ICE-WATCH.COM

ROCHAS AUDACE

LE PARFUM

