

Flair

TOUT EN
LÉGÈRETÉ!

5 looks parfaits
pour la canicule

TENDANCE VOYAGE 2026

L'ÉTÉ À LA MONTAGNE

Des sentiers de randonnée
aux sensations fortes

AU SECOURS, MON MAKE-UP!

10 astuces pour qu'il
résiste à la chaleur

NAOMI, MÈRE DE
2 ENFANTS DE
MOINS DE 2 ANS

« C'est parfois intense,
mais tout à fait gérable »

MINI-BUDGET MAXI-ÉTÉ

Comment profiter de l'été sans se ruiner



FUNRADIOBE    

Plus d'actus sur funradio.be

FUN AVEC VOUS
RADIO PARTOUT CET ÉTÉ



La semaine de Céline



J'ai passé une nuit bien au frais à l'hôtel Martin's Château du Lac, à Genval



J'ai adoré la boîte de mini trompe-l'œil de la pâtisserie DeliSweet Cakes, à Bruxelles



J'ai découvert le Petit Train à Vapeur de Forest, super chouette moment en famille



« En été, l'ambiance à la montagne est différente de l'hiver, loin des foules, propice au ressourcement, à la sérénité et à la contemplation »

Je n'ai jamais vraiment été une fille de la plage. Autant j'apprécie y aller pour de courtes escapades et y marcher en respirant l'air iodé; autant loin de moi l'idée de passer 2 semaines à rester des journées entières allongée sur le sable ou au bord de la piscine.

J'aime l'idée que voyage rime avec le plus de découvertes possible et qu'il mélange plusieurs univers: la ville, la mer, la campagne et... la montagne, surtout en été! L'ambiance est alors différente de l'hiver, loin des foules, propice au ressourcement, à la sérénité et à la contemplation d'une nature qui impressionne par sa beauté et sa grandeur.

Zoé, notre responsable réseaux sociaux chez Flair, vient d'ailleurs de passer quelques journées d'été à la montagne, dans les stations françaises de Châtel et des Gets. Elle vous propose en page 60 un tour d'horizon de 6 stations de montagne européennes prêtes à vous accueillir dès maintenant, ainsi que toutes les activités qu'elles proposent, des plus douces à celles destinées aux adeptes de sensations fortes.

Pour ma part, je m'apprête à passer 2 semaines très nature dans la zone frontalière entre Autriche, Hongrie, Croatie et Slovénie. Au programme: un peu de montagne, un peu de lacs, un peu de forêt, un peu de mer, un peu de ville et surtout beaucoup de slow life. Je vous recommande d'ailleurs tout particulièrement cette zone géographique comme choix de vacances si vous avez des petits bouts de chou à la maison car elle regorge d'adresses (vraiment) kids friendly.

Je vous souhaite une très bonne lecture (peut-être depuis votre destination de vacances)!

Céline Parouteau

Rédactrice finale

✉ celine.parouteau@flair.be @solarablog

Le monde de Flair



↑ On a reçu un colis avec les nouveautés Fenty Skin, la marque de produits de beauté de **Rihanna**. Excitation suprême!



↑ **Ysaline, journaliste** a eu la chance d'interviewer Joe Locke et Kit Connor, les acteurs de la série *Heartstopper*, à l'occasion de la sortie de leur dernier film, *Heartstopper Forever*.



Zoé, responsable réseaux sociaux est allée à Tomorrowland découvrir, entre autres, la nouvelle Main Stage. À découvrir sur **@flairbelgique**

en couverture



PRODUCTION: JONI VANDEWALLE PHOTO: ANNICK STRYNCKX (STUDIO NINI)
STYLISME: MARIEKE DE PAUW MAKE-UP: EVELIEN DE POTTER
MANNEQUIN: NAOMI (MODELS OFFICE)
ROBE - ZARA BOUCLES D'OREILLES - ACCESS CHEZ LOLALIZA

@ propos de nous

Flair est la plus grande marque médiatique pour les jeunes en Belgique. Nous touchons chaque mois plus de 3 millions de lecteur·rice·s. Flair inspire au travers de témoignages, images et opinions divers, inclusifs et optimistes. Et avec vous, nous souhaitons rendre le monde un peu plus beau. En posant chaque jour des choix malins. En optant plus souvent pour le durable. En nous éloignant des idéaux de beauté stéréotypés. En nous aimant et nous acceptant tel·le·s que nous sommes. Nous ne recherchons pas la perfection, mais souhaitons booster l'estime de soi. Parce que tout commence par là. Ensemble nous y arriverons bien mieux que seul·e·s.

Bienvenue dans le monde merveilleusement imparfait de Flair!

local & Belge

On aime faire du shopping **local et belge**, repérez les marques belges dans le magazine grâce à cette icône → 🇧🇪

lire Flair en numérique

Scannez ce code QR et lisez notre magazine numériquement sur iPhone ou smartphone Android.



Flair Sommaire



- 6 **Coups de cœur**
- 12 **My body & me**
- 14 **Argent** Comment profiter de votre été sans vous ruiner
- 20 **Copy the Cover** Envie d'un nouveau look?
- 24 **Mode** 5 looks parfaits en période de canicule
- 30 **Toi, toi, mon toit**
- 33 **Dans notre lit**
- 34 **Beauté** 10 astuces pour sauver votre make-up face à la chaleur
- 40 **Dans mon portefeuille**
- 42 **Mariage de rêve**
- 48 **Potins**
- 50 **Tourisme** 7 adresses très gourmandes à Anvers
- 54 **Babystory**
- 58 **Chillax**
- 60 **Tourisme** La montagne en été
- 68 **Argent** Ticket de caisse
- 72 **Popcorn**
- 74 **Flairplay**
- 78 **Cuisine** 4 recettes de salades estivales avec du fromage
- 82 **Vendu!** Une nouvelle feelgood
- 86 **Horoscope**
- 89 **La semaine prochaine**
- 90 **Sous la couette**

COUPS DE ♥

Nos journalistes partagent ce qui les a rendues instantanément heureuses, cette semaine.

Flair 



I'M BLUE DA BA DEE

L'été appelle des couleurs fraîches, et la marque belge LolaLiza l'a parfaitement compris. En tête de notre wishlist: cette robe midi drapée bleu ciel. Cette teinte est réputée pour son effet apaisant sur le système nerveux, de quoi garder la tête froide, au sens propre comme au figuré, lors des journées de forte chaleur. En plus, le bleu ciel met en valeur toutes les carnations et toutes les couleurs de cheveux: un véritable intemporel.

Robe (39,99 €) et **sandalettes plates** (29,99 €), LolaLiza.



FROM JAPAN

Nouveau coup de cœur de nos apéros d'été, le gin Roku rend un subtil hommage à la tradition japonaise avec son édition limitée Noryo Tea. Ce gin artisanal japonais se déguste idéalement (avec modération) accompagné d'un tonic neutre et d'un quartier de citron vert, afin d'en révéler toute la richesse aromatique.

Édition limitée à 2500 bouteilles en Belgique. Disponible en magasins spécialisés et cavistes, au prix conseillé de 36 €.



Mojito 0%

On savait déjà que leurs spiritueux à mélanger avec du tonic étaient de vrais coups de cœur, tout comme leur spritz en canette à 0% d'alcool, délicieux et résolument estival. Cette année, Nona surprend avec une nouveauté: un mojito sans alcool. Légèrement sucré, mais surtout ultra-rafraîchissant!

11,40 € (le pack de 4), nonadrinks.com/fr

DESTINATION: CAFÉ!

Cet été, L'OR nous invite à ralentir avec sa collection L'OR Destinations. 3 cafés inspirés de lieux emblématiques, pour transformer chaque pause en une véritable escapade. Direction Capri pour un café intense, Santorin pour un mélange plus léger aux notes de noisette et d'agrumes, ou encore la Scandinavie pour une tasse tout en douceur aux arômes subtils. Votre café, votre moment d'évasion.

L'OR Destinations, disponible en grains et en capsules, chez Delhaize et Carrefour.





Le pouvoir du zinc

Nuxe vient d'intégrer une nouveauté dans sa gamme anti-imperfections Zinc Power: le Stop Boutons. Il est conçu comme une brosse qu'on applique sur le bouton et qui dépose un film protecteur invisible sur la peau. Sa combinaison de zinc, extrait de litchi, acide succinique et niacinamide vient accélérer la disparition du bouton et lisser la peau. Redoutable!

Stop Boutons (13,90 € (10 ml), Nuxe, via be.nuxe.com et en (para)pharmacies).



Un bonnet de nuit pour la bouche

Ce petit pot adorable est le nouveau masque de nuit pour les lèvres signé Honeybalm. Le Lavender Chamomile Lip Sleep Mask est un soin ultra-nourrissant à laisser poser toute la nuit pour se réveiller avec des lèvres douces et parfaitement hydratées.

Masque lèvres de nuit lavande camomille (11,99 €, Honeybalm).



FLEURS DE SOIE

Repérée à la Fashion Week Haute Couture de Paris: la broche fleurie. Pour sa deuxième collection Dior Haute Couture, Jonathan Anderson a envoyé ses mannequins sur le podium avec des modèles qui ont littéralement volé la vedette. Bien qu'elles soient en soie, l'idée d'épingler une fleur fraîche en guise de broche nous séduit tout autant pour apporter une touche romantique et spectaculaire à nos looks d'été.



TROP CUTE!

On n'aurait jamais cru dire ça un jour, mais ces petits pots de plantes signés My Sproutie nous ont totalement fait craquer. La balançoire bouge vraiment, comme le fauteuil à bascule. En 2 mots: trop mignon.

Pots de plantes (26,95 € / pièce, mysproutie.com).



repetto x birk'

Gilets cache-cœur, rose poudré et détails délicats comme des nœuds et des rubans: le hashtag #balletcore a déjà été vu des millions de fois sur TikTok et Instagram. Cette esthétique reste plus tendance que jamais, surtout depuis la collab' entre Birkenstock et Repetto. Les modèles Arizona, Scala et Opéra se parent de subtiles références à l'univers de la danse, avec des rubans qui s'enroulent autour des chevilles et une semelle à imprimé vichy. Des chaussures qui ne passent pas inaperçues!

Infos: repetto.com



Huile de douche

On adore déjà la crème pour le corps de la gamme Ensorcelante Anti-Peau de Croco, voici désormais la version Huile de Douche Enveloppante, avec toujours son parfum envoûtant et une texture huile qui se transforme en lait au contact de l'eau. Elle est spécialement formulée pour nettoyer, nourrir et apaiser les peaux sèches et sensibles, tout en préservant la barrière cutanée. À vous une peau toute douce, dès la sortie de la douche!

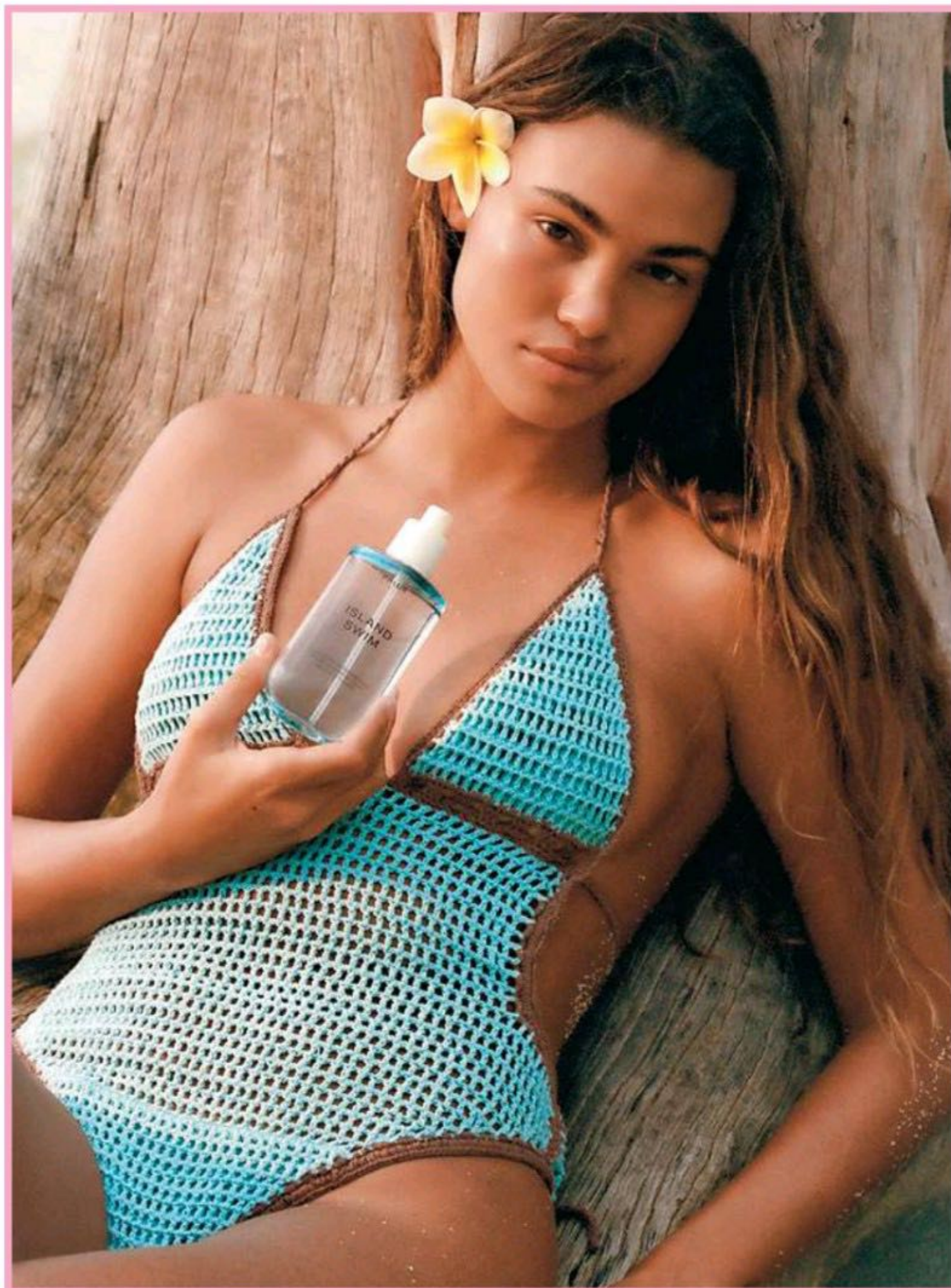
Huile de Douche Enveloppante (17,94 € (400ml), Garancia, garancia-beauty.com).



COUPS DE CŒUR



Brumes cheveux
et corps Island
Swim et Paradise
Nectar (39 €
chacune, Phlur).



Ça sent bon l'été

Pour l'été, Phlur dévoile 2 nouvelles brumes pour les cheveux et le corps qui évoquent instantanément les vacances. Island Swim rappelle une baignade rafraîchissante dans des eaux tropicales, avec des notes d'agrumes, de noix de coco et une douce brise marine qui se dépose délicatement sur la peau. Paradise Nectar est une fragrance chaude et exotique, relevée d'une touche fruitée. Au programme: tubéreuse, mandarine et délicates notes boisées.



VROUM!

Nouveautés chez KitKat: un sachet de 6 chocolats en forme de voitures de Formule 1, ainsi qu'une nouvelle barre Chunky Caramel. Même si les voitures ne vous passionnent pas, on vous conseille vivement de les goûter... un vrai délice!

Édition limitée **Formula 1** (chocolats en forme de voitures) et **Chunky Caramel** (2,39 € et 4,09 € le sachet de 4, KitKat).



rtbf AUDIO KIDS

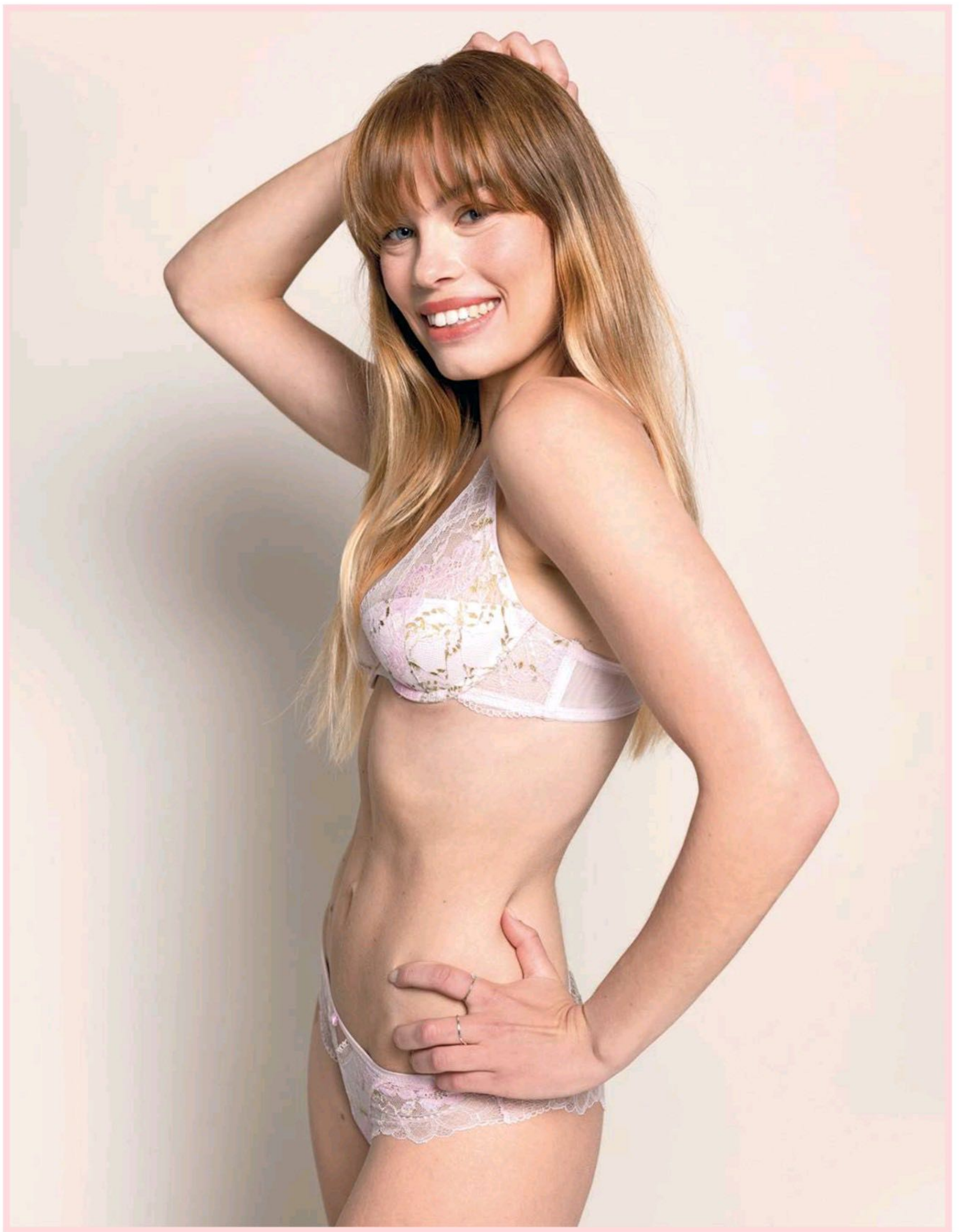


LES PODCASTS QUI PARLENT AUX ENFANTS

Audio Kids accompagne les enfants tout l'été avec une sélection de podcasts jeunesse captivants, adaptés à leur âge et à leur développement.

A découvrir
ici!





my body & me

L'HISTOIRE DE MA VIE

Dans cette rubrique, un·e lecteur·rice raconte l'histoire de son corps, sans filtre, ni Photoshop. Uniquement des corps et des histoires vraies.

Photo: Morgane Gielen (@morganegielen) **Make-up:** Flore Van Dorpe **Assistante:** Leoni Jones

Je suis « Aurélie, 22 ans. Je suis en couple, j'étudie la sinologie et je suis mannequin chez No Babes Agency. Vous pouvez me suivre sur @aureliesaintgeorges. »

Je souhaite paraître dans Flair parce que « peu importe son apparence, tout le monde a des complexes. Personne ne devrait partir du principe que la vie est plus facile en fonction de son physique. Briser les stéréotypes, c'est mon objectif ultime. Les mentalités évoluent peu à peu, mais il reste encore du chemin à parcourir. »

« Plus je reçois de compliments, plus je ressens la pression de devoir continuer à correspondre à cette image »

L'histoire de mon corps « Cela peut paraître contradictoire de dire que je manque de confiance en moi, mais c'est pourtant ce que je ressens. On me dit souvent que je suis belle, mais ces compliments m'atteignent rarement. Parfois, c'est même l'inverse. Plus j'en reçois, plus je ressens la pression de devoir correspondre à cette image. Comme si j'étais constamment observée, consciemment ou non. Et, honnêtement, il m'arrive de penser que les choses auraient été plus simples si je n'avais pas toujours attiré cette attention. De nature, je suis très timide. Cela n'a pas toujours facilité certaines périodes de ma vie, comme l'école ou mes jobs d'étudiante. À 18 ans, j'ai même décidé de ne pas poursuivre directement mes études. Je suis partie vivre au bord de la mer, où j'ai travaillé comme monitrice de surf. L'océan m'apporte une sérénité que je ne retrouve nulle part ailleurs. Une fois sur l'eau, tout le bruit disparaît. Je n'ai rien à prouver, je peux simplement être moi-même. Après avoir vécu plusieurs années en Asie, j'ai ressenti le besoin de reprendre mes études. Cette expérience a encore renforcé mon amour pour cette culture. C'est ce qui m'a poussée à étudier la sinologie, avec le rêve de vivre un jour en Asie.

Je ne me considère pas comme quelqu'un de populaire. J'ai souvent l'impression que les gens me trouvent ennuyeuse ou pensent que je ne fais que me consacrer à mes études. Mais, mes études et le surf sont les 2 passions dans lesquelles je m'investis pleinement. Elles m'apportent à la fois un cap, des défis et de la sérénité. Il me reste finalement peu de temps pour autre chose, si ce n'est 1 soirée par semaine où je sors un peu de ma routine. Les gens pensent parfois qu'on peut avoir une belle apparence sans effort, mais moi aussi, j'y consacre du temps. J'essaie de prendre soin de ma santé et de mon corps de manière consciente, parce que c'est très important à mes yeux. Nous n'avons qu'un seul corps, et je pense qu'il mérite d'être traité avec respect. Lorsque je vois à quel point certaines personnes négligent leur santé, cela me touche sincèrement. Cette prise de conscience vient peut-être aussi de mon propre vécu. Plus jeune, j'ai longtemps souffert d'acné. J'ai essayé toutes sortes de solutions pour m'en débarrasser. J'ai finalement dû suivre un traitement médicamenteux et, heureusement, je n'en souffre plus aujourd'hui. Mais cette période a laissé des traces. Elle m'a appris à quel point les complexes liés à l'apparence peuvent peser lourd, même lorsque les autres ne s'en rendent pas compte. C'est peut-être aussi pour cela qu'aujourd'hui, j'essaie de me regarder avec davantage de bienveillance. Derrière chaque visage qui semble sûr de lui se cache souvent une histoire que personne ne soupçonne. »

Ma devise « Osez être vous-même et continuez à rêver. »

Mon conseil self-care « Utilisez les vêtements pour exprimer votre personnalité et votre singularité. Il existe une infinité de possibilités pour mettre en valeur chaque silhouette et chaque style. »



Morgane Gielen est photographe et fondatrice de No Babes Agency, la première agence belge de mannequins inclusive (nobabes.be, @nobabes.agency).

Envie de participer? hello@nobabes.be.





MINI-BUDGET MAXI-ÉTÉ

Profitez de l'été sans vous ruiner

Dès que les premiers rayons de soleil font leur apparition, on passe en mode été: un verre en terrasse par-ci, un festival par-là, et entre les 2, un voyage lointain pour alimenter notre compte Instagram. Mais derrière toutes ces images baignées de soleil se cache souvent une réalité moins réjouissante: la pression sociale d'être partout et de dépenser de l'argent.

Texte: Dewy De Leeneer



L'été des
EXPERT·E·S
Flair

**Qui est
Dewy De Leeneer?**

Notre journaliste Dewy est l'autrice de plusieurs rubriques consacrées à l'argent et a signé de nombreux articles budget, dans lesquels elle brise les tabous liés aux finances personnelles. Dans le cadre de sa rubrique Argent comptant, elle s'est penchée sur sa propre situation financière et partage son histoire, en toute transparence, de A à Z.

Cet été, nous faisons l'impasse sur les dépenses à tout-va. Car un été vraiment inoubliable ne devrait pas rimer avec stress financier, FOMO ou sentiment de culpabilité à chaque consultation de son compte en banque. Notre journaliste Dewy déconstruit les mythes de l'été et plaide pour une saison économe... mais pas triste pour autant!

BUDGET VACANCES

L'été coûte cher. En tout cas, c'est ce que l'on finit par croire. Vacances, festivals, terrasses... Les tentations sont partout. Selon une récente étude d'Europ Assistance (Baromètre des vacances), les Belges prévoient de dépenser en moyenne 2545€ par ménage pour leurs vacances cet été. Un budget considérable. Pour beaucoup, un tel été est tout simplement impossible sans puiser dans leurs économies. Une étude Lidl révèle par ailleurs que 76% des personnes interrogées constatent que les petites dépenses estivales s'accumulent plus vite que prévu. Et 65% renoncent parfois à certaines activités en raison de leur coût.

Choisissez avec qui vous allez passer du temps cet été. Vous n'avez pas besoin d'être à toutes les fêtes, ni de voir toutes vos connaissances



C'est donc officiel: si vous devez surveiller vos dépenses cet été, vous êtes loin d'être la seule personne dans ce cas. Mais comment profiter pleinement de l'été sans avoir l'esprit constamment préoccupé par l'argent? Et surtout, comment éviter de se retrouver en septembre avec une véritable gueule de bois... financière?

DEMANDEZ-VOUS CE QUE VOUS VOULEZ VRAIMENT

Bien trop souvent, nous laissons nos précieux jours d'été être dictés par la pression des réseaux sociaux. Nous faisons défiler nos fils d'actualité et voyons des influenceurs sur un yacht à Ibiza ou sirotant un cocktail lors d'une soirée exclusive. Sans même nous en rendre compte, nous finissons par intégrer l'idée qu'un été n'est réussi que s'il est digne d'Instagram. Mais posez-vous la question: qu'avez-vous vraiment envie de vivre cet été? La plupart du temps, cela se résume à 3 besoins: passer de vrais moments avec les personnes que vous aimez, trouver du calme après une année intense, ou faire le plein de nouvelles images et voyager. Une fois cette envie essentielle clairement identifiée, vous réalisez vite que vous n'avez pas

besoin de billets d'avion hors de prix, ni de hotspots Instagrammables pour y parvenir. Découvrir de nouvelles choses et ressentir cette fameuse vibe des vacances peut tout aussi bien passer par du camping ou par une micro-aventure dans son propre pays. Choisissez aussi avec qui vous voulez partager ce temps précieux. Vous n'avez pas besoin d'être à toutes les fêtes, ni de voir toutes vos connaissances, simplement parce que c'est l'été.

CE QUI COMPTE, CE SONT LES SOUVENIRS, PAS LE PRIX

De nombreuses études le confirment: sur le long terme, les expériences nous rendent bien plus heureux-ses que les biens matériels. Mais l'erreur que nous faisons souvent, c'est de croire que ces expériences doivent forcément coûter une fortune pour

avoir de la valeur. Repensez à vos plus beaux souvenirs d'été. Ce sont rarement les moments où vous avez dépensé le plus d'argent. Ce n'est jamais vraiment ce cocktail à 17€ sur un rooftop tendance qui compte, mais la personne avec qui vous y étiez et avec qui vous avez ri de son prix absurde-ment élevé. Ces mêmes fous rires, conversations profondes et cette ambiance estivale peuvent tout aussi bien naître sur votre propre terrasse.

ÉVITEZ L'EFFET BOULE DE NEIGE

Imaginons qu'il soit déjà trop tard. Vos finances sont serrées, mais vous avez réservé il y a des mois ce billet de festival ou ces vacances. Parce que vous avez fait tant d'efforts pour économiser dans les semaines qui ont précédé, le grand jour ressemble à une véritable libération. Sans même vous en rendre compte, quelque chose bascule dans votre tête et toutes vos bonnes résolutions s'envolent sous prétexte que: «Maintenant que j'y suis enfin, je ne vais pas me prendre la tête.» Le vrai danger réside dans l'effet boule de neige qui s'ensuit. Vous payez sans réfléchir un en-cas hors de prix, vous commandez des cocktails exorbitants alors qu'une simple bière vous aurait tout autant fait plaisir, et vous vous laissez complètement emporter par l'ambiance du moment. Il s'agit d'un comportement de compensation: après s'être privé-e pendant si longtemps, on s'autorise soudain absolument tout, y compris des dépenses dont, au fond, on ne profite même pas vraiment.



Ne vous méprenez pas: si un festival ou un voyage en particulier représente le moment fort de votre année, profitez-en et sans culpabiliser. Dépenser de l'argent n'a rien de mal, à condition que ce soit un choix conscient. Mais, sur le moment, ne vous laissez pas entraîner dans des achats impulsifs dictés par la frustration.

DÉTOX RÉSEAUX SOCIAUX

Vous remarquez que votre moral plonge après une demi-heure de scrolling, parce que vous avez l'impression que tout le monde, sauf vous, danse dans un festival ou se prélassse sur une plage paradisiaque? Alors, faites une véritable détox réseaux sociaux. Désabonnez-vous temporairement, ou mettez en sourdine, les comptes qui vous donnent l'impression de ne pas être à la hauteur ou qui vous rendent anxieux·se à propos de votre vie ou de votre budget. Gardez à l'esprit que ce que vous voyez n'est qu'une sélection des plus beaux moments de la vie des autres. Et surtout, remplacez ce temps d'écran par une activité qui vous fait réellement du bien: lisez un bon livre dans un parc ou partez pour une agréable balade estivale.

Dépenser de l'argent n'a rien de mal, à condition que ce soit un choix conscient. Mais dites stop aux achats impulsifs

3 réflexes anti-panique financière

Ne vous laissez pas déstabiliser par ce que font les autres ou par ce qui défile sur votre écran. Grâce à ces 3 rappels simples, vous garderez la tête froide et votre portefeuille serein cet été.

1

Un agenda moins rempli apporte plus de sérénité

Faire moins de projets et dépenser moins d'argent, c'est aussi réduire le stress lié aux choix.

2

La détente n'a pas de prix

Lire un livre sur votre terrasse, faire du vélo sans but précis pendant une après-midi ou rester longtemps dehors le soir ne coûte rien, mais apaise vraiment l'esprit.



3

Le problème, ce n'est pas votre budget, mais la comparaison

Voir les autres partir loin ou s'installer à des terrasses hors de prix? Rappelez-vous que votre été n'a pas moins de valeur parce que vous faites des choix qui respectent vos limites financières. Un été économe est tout sauf un été triste.





Épluchez l'agenda culturel de la région à la recherche de cinémas en plein air, fêtes de quartier et concerts gratuits

Pour un été léger

Pas besoin de vous envoler à l'autre bout du monde ou d'enchaîner les adresses les plus branchées pour passer un bel été. Avec ces idées simples et originales, vous profiterez tout autant de la saison près de chez vous, sans mettre votre compte d'épargne à rude épreuve.

1

TROQUEZ LA TERRASSE CONTRE LE PARC

Au lieu de vous donner rendez-vous à une terrasse hors de prix, retrouvez-vous plutôt dans un parc ou à la plage. Emportez un grand drap et une glacière avec vos boissons et snacks. C'est tout aussi convivial, vous pouvez rester le temps que vous voulez et cela vous coûtera moins cher.

2

RECEVEZ ET CHACUN·E AMÈNE QUELQUE CHOSE

Aller au resto avec un grand groupe d'ami·e·s peut vite plomber votre budget. Invitez-les plutôt chez vous pour un barbecue où chacun·e ramène quelque chose. Vous vous chargez du jardin, de la terrasse ou du balcon, de l'ambiance et de la musique, et c'est tout. Les autres apportent leurs plats et boissons préférés.

3

PIQUE-NIQUE AU COUCHER DU SOLEIL

Rendez-vous dans un joli parc, une réserve naturelle ou à la plage au moment du coucher du soleil. Emportez une couverture, des bougies LED et des boissons. Je vous l'assure: l'ambiance est tout de suite plus magique qu'en pleine journée.

4

SOIRÉE D'ÉCHANGE D'OBJETS

Vous avez envie de rendre votre terrasse plus cosy ou vous cherchez encore des livres à emporter en vacances? Organisez une soirée d'échange entre ami·e·s au début de l'été. Chacun·e apporte des objets ou des livres dont il·elle n'a pas besoin pendant cette période. De quoi renouveler votre équipement estival gratuitement!

5

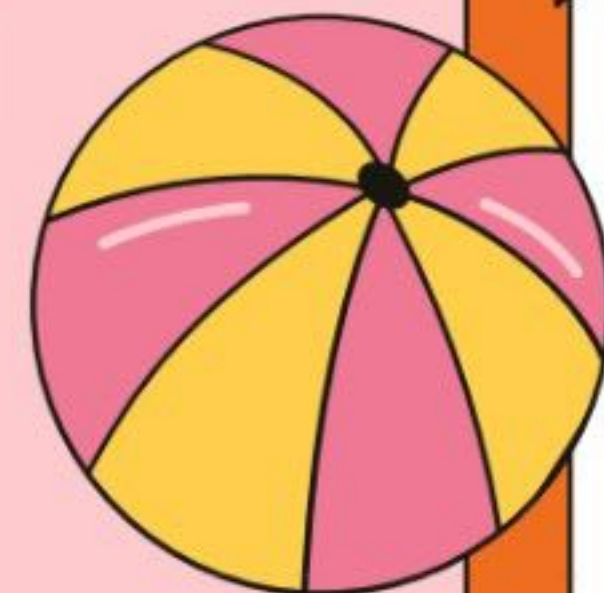
CULTURE GRATUITE

En été, les villes et les communes regorgent d'activités gratuites. Épluchez les agendas culturels de votre région à la recherche de cinémas en plein air, de concerts dans les parcs ou encore de fêtes de quartier. L'ambiance y est souvent tout aussi agréable que lors d'événements payants, avec un avantage de taille: l'entrée est gratuite.

6

DÉCOUVREZ LES CUEILLETES LOCALES

Au lieu d'acheter des fleurs coûteuses chez le fleuriste ou des fruits onéreux au supermarché, partez à la découverte d'une cueillette près de chez vous. Vous pourrez y récolter vous-même des fleurs, des fruits ou des légumes d'été. Vous payerez généralement un prix très raisonnable au kilo ou à la tige, profitez d'un moment en plein air et soutiendrez en même temps les producteurs locaux.



GAEL

100 % BELGE



GAEL GUEST

**AMÉLIE
NOTHOMB**



Le nouveau GAEL est là!

Une abbaye 5 étoiles, une piscine,
une ancienne prison... Les hôtels
les plus insolites testés par la rédac

UN NUMÉRO PENSÉ POUR S'ÉVADER, EN VENTE MAINTENANT OU VIA L'APP MES MAGAZINES



Robe à pois (45,95 €, Zara).
Boucles d'oreilles (3,95 €, Access, via LolaLiza 🇧🇪).

copy the cover

Des tops sans manches aux robes, en passant par les jupes midi: les looks asymétriques sont partout! Pour adopter ce style, misez, comme notre mannequin, sur une robe qui attire tous les regards et terminez avec des accessoires dans une couleur tendance qui contraste.

Production: Joni Vandewalle **Texte et shopping:** Chloë Foubert et Charlotte De Loose **Photos:** Annick Strynckx (Studio NINI) **Stylisme:** Marieke De Pauw **Make-up:** Evelien De Potter **Mannequin:** Naomi (Models Office)



1. Boucles d'oreilles puces argentées ornées de strass (75 €, Essentiel Antwerp). **2. Robe** asymétrique avec détail noué (39,99 €, Mango). **3. Sac à main** jaune beurre clouté (39,99 €, Gina Tricot, via Zalando). **4. Lunettes de soleil** à verres teintés (15,99 €, Stradivarius). **5. Manchette** (35 €, & Other Stories). **6. Sandales** ornées de perles (39,95 €, Zara).



DÉESSE
ESTIVALE

Le glow des vacances vous fait rêver? Découvrez 3 essentiels qui vous feront rayonner comme après une journée au soleil, sans même avoir mis un pied dans le sable.



1. Le sérum capillaire Pop & Lock offre à vos cheveux un superbe effet mouillé ultra-brillant, sans les figer (28€, Color Wow, via Douglas).



2. L'Huile pour le Corps Coconut Cutie donne à votre corps un magnifique éclat et dégage un délicieux parfum de noix de coco (17,99 €, NYX Professional Makeup).



3. Le Glaze Guard Serum Mist SPF 30 prend soin de votre peau, lui offre un joli glow et la protège en même temps du soleil (5,99€, Catrice, via Kruidvat).

Place au Spritz!

L'été est là, et on a trouvé la boisson estivale ultime!

Que vous ayez prévu un voyage ou non, le tout nouveau Freixenet Solare Spritz – aussi disponible en version 0,0% – vous transporte en un clin d'œil sur une île espagnole ensoleillée. Citron d'Espagne, clémentine, thym et romarin: un cocktail de fraîcheur qui risque bien de devenir votre nouveau favori pour l'apéro.



FREIXENET SOLARE SPRITZ: LA BOISSON IDÉALE

Vous voulez impressionner vos invités à l'apéro? Nous vous expliquons comment préparer le Freixenet Solare Spritz parfait grâce à la règle du 3-2-1.



3 doses de Freixenet Cordon Negro Brut

2 doses de Freixenet Solare Spritz



1 dose d'eau pétillante



GAGNEZ UN CITYTRIP AU SOLEIL POUR 2 PERSONNES AVEC UNE EXPÉRIENCE FREIXENET SOLARE EXCLUSIVE

Pour tenter votre chance, rendez-vous sur freixenetsolarespritz.be, placez 1 croix à l'endroit où vous pensez que se trouve la destination, laissez vos coordonnées et croisez les doigts jusqu'au 31 août!

Envie d'une version plus chic?

Remplissez votre verre de glaçons, ajoutez 1 quartier de citron et, si vous le souhaitez, une branche de romarin pour la touche finale. ¡Salud!



CHALEUR TROPICALE

C'est la canicule? Les pièces à adopter
quand le thermomètre s'affole

S'habiller avec style quand la chaleur est écrasante, c'est tout un art! Même si l'on rêverait parfois d'aller au supermarché – ou même au bureau – en bikini et en tongs, d'autres tenues permettent, heureusement, de rester au frais... et de garder fière allure.

Texte: Chloë Foubert **Photos:** Getty et Imaxtree

Haut de bikini + chemise + jupe

Maillot de bain ou lingerie comme pièce mode? Avec les bonnes combinaisons, ces pièces peuvent s'intégrer parfaitement à vos looks d'été. Un maillot 1 pièce peut facilement faire office de top, porté avec une jupe longue ou un bermuda. Optez pour un modèle agrémenté de jolis détails – nœuds, volants, éléments métalliques ou perles – pour lui donner une allure plus habillée. Si vous préférez un modèle plus sobre, misez sur des accessoires qui attirent l'œil, comme une pochette métallisée.



Ensemble en lin + foulard

Le lin, vous aimez? Cette matière naturelle est idéale pour les chaudes journées d'été: légère et aérienne, elle évite de transpirer trop rapidement. Parfaite pour celles et ceux qui ont tendance à avoir chaud, elle est aussi tout simplement élégante, surtout portée en ensemble deux pièces.



Jupe longue fluide + crop top + sandales

Une jupe longue en pleine canicule? Oui, oui! Les jupes fluides sont souvent confectionnées en satin, en soie ou en viscose, des matières agréables sur la peau qui n'ajoutent pas de chaleur supplémentaire. Associez-la à un crop top coloré, de grandes lunettes de soleil aux verres teintés et quelques accessoires pour cheveux pour une tenue fraîche et pleine de fantaisie.



Short + chemise oversize + mocassins

Même si les modèles en jeans épais peuvent rester au placard, le short reste un excellent choix lors des journées chaudes. Au bureau, misez plutôt sur un bermuda léger, associé à un haut structuré et à des mocassins élégants (avec ou sans chaussettes).

Pensez aussi aux shorts de sport et de pyjama. Portez-les en journée avec une chemise oversize et une paire de mocassins. Le soir, troquez-les contre des talons kitten.

Robe dos-nu + tongs + petit sac

Les robes amples, c'est déjà une bonne idée, mais lorsqu'elles dévoilent aussi un joli dos nu, elles deviennent les alliées parfaites des journées caniculaires. Les soutiens-gorge adhésifs peuvent quant à eux rester dans le tiroir pendant les fortes chaleurs. En revanche, les modèles avec un dos croisé ou une attache basse sont une bonne alternative si vous ne souhaitez pas sortir sans soutien-gorge. Complétez votre tenue avec un petit sac et une paire de tongs, ou misez sur de longs colliers qui tombent délicatement dans votre dos.



toi, toi **mon toit**

Niels,
28 ans, et
Hannah, 29 ans,
rénovent leur
maison

Avec les prix de l'immobilier qui flambent, la question « Comment font les autres? » vous a sûrement déjà traversé l'esprit. Nos lecteur·rice·s dévoilent en détail leur processus d'achat: le prix, leur apport et leurs économies.



Qui sont-ils?

Les acheteur·se·s Hannah, 29 ans, collaboratrice loisirs dans une administration locale, et Niels, 28 ans, accompagnateur d'élèves dans une école secondaire

Le bien une maison 3 façades avec un garage indépendant et un grand jardin

Le prix d'achat 330.000€

Le remboursement mensuel
1427€ + environ 800€ pour le prêt rénovation

« Nous avons envisagé de vivre dans une yourte dans notre jardin pendant les travaux, mais cela s'est révélé compliqué »

Niels « Avant d'acheter notre maison, nous avons vécu un peu plus de 2 ans en colocation. Nous louions une maison avec quelqu'un d'autre. C'est durant cette période, en mars 2023, que nous sommes tombés un peu par hasard sur notre maison. Le 20 juillet 2023, nous avons signé l'acte et reçu les clés. Nous savions depuis longtemps que nous voulions renouer avec nos racines, donc la commune d'Oostkamp nous a tout de suite semblé être le bon choix. Le jardin de la maison borde des terres agricoles, avec des voies ferrées derrière, donc aucune construction n'y verra jamais

le jour. En même temps, nous sommes proches de tout, et tout est



facilement accessible à vélo ou en train, ce qui a été décisif pour nous, car nous n'avions pas encore de voiture à l'époque.

Recherche express

Notre première visite a été un peu atypique: pendant que Hannah était en week-end, je suis passé devant la maison avec ma maman. Nous avons simplement appelé le numéro indiqué sur le panneau. Le propriétaire, qui habitait juste en face, est immédiatement venu nous faire visiter. Avec le recul, on trouve assez drôle que ce soit ma mère qui ait vu la maison avant Hannah (rires).

La première impression a été la bonne. J'ai tout de suite vu le potentiel de cette maison, même si j'ai été un peu impressionné par la taille du jardin, qui fait environ 1500m². Surtout qu'à l'époque, je n'avais pas du tout la main verte, mais heureusement, c'est le cas aujourd'hui! Hannah est ensuite retournée voir la maison avec ses parents, puis nous avons décidé d'y retourner une dernière fois ensemble. Au total, nous avons visité la maison 3 fois avant de nous décider. Nous avons acheté la maison de gré à gré, grâce au bouche-à-oreille. Le papa d'une amie de Hannah nous avait envoyé un message. Notre recherche a été étonnamment courte: la première maison que nous avons visitée était inhabitable, et celle-ci était la deuxième. Il s'agit d'une maison 3 façades datant de 1961, avec 3 chambres, un grand salon avec une jolie arche et un garage indépendant. Derrière la maison se trouve un jardin en profondeur, avec une partie boisée. Et derrière, il y a des champs avec des chevaux.

Apport personnel

Nous avons fait une offre de 330.000€ pour un prix demandé de 350.000€, et le propriétaire a accepté. Il a tenu parole lorsqu'une offre plus élevée est arrivée par la suite, car il trouvait important que sa maison d'enfance revienne à des personnes de la région. Cela nous a vraiment fait chaud au cœur. Nous avons versé un acompte de 33.000€, ainsi que les frais de notaire et les droits d'enregistrement, qui s'élevaient ensemble à 20.295,60€. Nous avons entièrement épargné cette somme nous-mêmes et l'avons payée directement. Pour l'achat, nous avons emprunté 297.000€ et avons également souscrit un prêt rénovation de 45.000€.

Prêt rénovation

Ensuite, nous avons économisé environ 1300€ par mois pendant 2 ans afin de pouvoir contracter un prêt supplémentaire de 115.000€ pour



«Après notre offre, le propriétaire en a reçu une autre, plus élevée, mais il l'a refusée»

la rénovation. Notre prêt court sur 25 ans, avec un taux d'intérêt à 3,17%. Ces 2 dernières années, nous avons remboursé 1427€ par mois, auxquels s'ajoutent désormais environ 800€ mensuels pour le prêt rénovation. Grâce à la colocation, nous avons déjà pu mettre un peu de côté au préalable. Après l'achat, il nous restait encore environ 10.000€, que nous avons utilisés pour de plus petits travaux, comme la peinture, le remplacement des prises et l'achat de meubles.

Rénovation complète

Pour nous, c'est la maison de notre vie. Nous y avons d'abord vécu pendant 2 ans afin de bien la connaître, même si ce n'était pas toujours très confortable. Nous avons notamment traversé 2 hivers durant lesquels il était presque impossible de chauffer correctement la maison, qui nécessite une rénovation complète. Le sol repose directement sur un terrain sablonneux, il n'y a aucune isolation, plusieurs fenêtres sont encore en simple vitrage, le garage prend l'eau

et le chauffage fonctionne au mazout et au bois. Nous estimons qu'il faudra investir entre 200.000 et 250.000€ pour tout rénover en profondeur et mettre la maison aux normes énergétiques. Nous avons déjà réalisé nous-mêmes les premiers travaux. En 1 mois et demi, nous avons entièrement refait l'installation électrique. Nous avons également repeint la maison et installé une cuisine IKEA d'occasion. En ce moment, nous sommes en plein dans les travaux de mise à nu de la maison. Nous espérons que tout sera terminé d'ici l'été 2027. Comme les travaux sont conséquents, nous ne pouvions pas continuer à vivre dans la maison. Nous avons un moment envisagé d'installer une yourte dans notre jardin, mais cela s'est finalement révélé un peu compliqué (*rires*). Nous sommes retournés vivre chez les parents de Hannah. Nous disposons d'un espace à nous dans les combles, où nous pouvons nous reposer après de longues journées passées sur le chantier. Nous sommes très reconnaissants envers nos parents pour leur soutien. Sans leur aide, qu'il s'agisse de nous offrir un toit, un soutien moral ou un coup de main de manière plus concrète, cette aventure serait bien plus difficile.

Demandez de l'aide

Notre principal conseil? Osez demander de l'aide... et acceptez-en. On achète certes une maison seul ou en couple, mais avec notre expérience, nous avons réalisé que de nombreuses personnes autour de nous sont prêtes à donner un coup de main de mille et une façons différentes. Nous ne nous sommes jamais sentis seuls, et cela fait vraiment toute la différence.»

Envie de témoigner à propos de votre achat immobilier? Envoyez un e-mail à amandine.deharlez@flair.be.

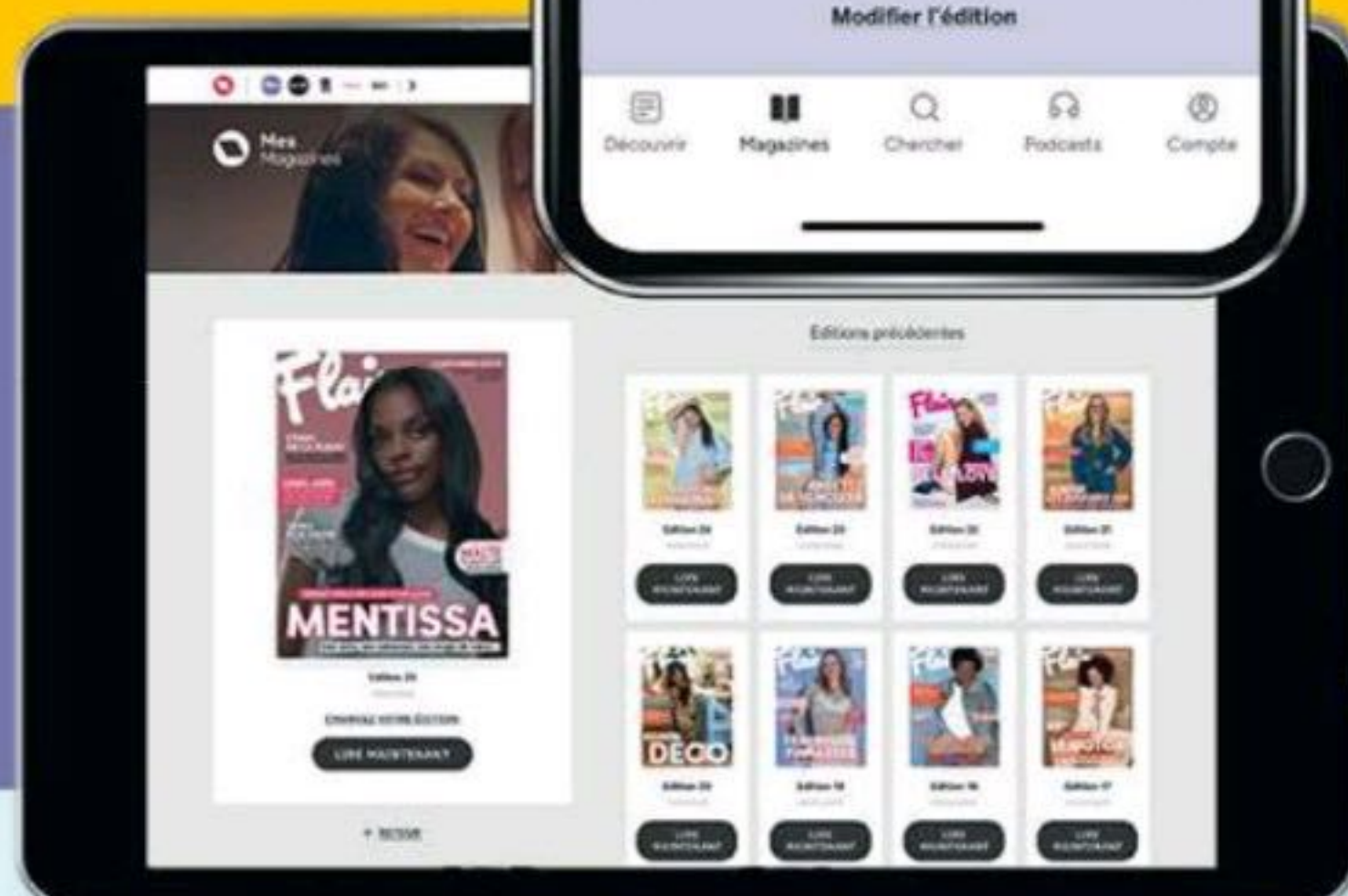
Flair

WOW, TOUT ÇA AVEC VOTRE ABONNEMENT ?!

Un **abonnement digital** à Flair



TOUTES les éditions de Flair
+ accès à **30** magazines en plus !
Notamment Femmes d'Aujourd'hui, GAEL & Le Vif



POUR SEULEMENT 1€ PAR SEMAINE !

Lisez vos magazines préférés sur votre smartphone ou votre tablette,
où vous voulez, quand vous voulez.

Et ce n'est pas tout...

- Vous pouvez **partager votre abonnement** avec 2 amies ou membres de votre famille
- **Fini les paywalls**: tous les articles Plus sont à vous
- Vous ne passez plus jamais à côté des **bons plans** pour les hôtels, restos, instituts de beauté...
- Chaque jour, **6 nouveaux jeux** vous attendent dans l'app



SCANNEZ LE QR-CODE OU
RENDEZ-VOUS SUR
[MESMAGAZINES.BE/PROMO/9GKJW](https://mesmagazines.be/promo/9GKJW)

DÉJÀ ABONNÉE, MAIS PAS ENCORE
TÉLÉCHARGÉ L'APP MES MAGAZINES ?
SCANNEZ LE QR-CODE OU RENDEZ-VOUS
SUR [MESMAGAZINES.BE/APP](https://mesmagazines.be/app)



dans notre lit

Chiara, 29 ans, travaille comme coordinatrice administrative.

Jonathan, 33 ans, est chef de projet.

Ils sont en couple depuis 5 ans.

Le nombre de partenaires de Chiara «3.»

Notre première fois ensemble

« Nous étions tous les 2 morts de trac et avons longtemps tourné autour du pot avant que l'un de nous ose enfin faire le premier pas. »

On fait l'amour

« 1 fois toutes les 6 semaines. »

Sharing is caring

« J'ai longtemps souffert de dépression, ce qui a malheureusement aussi été très néfaste pour notre vie amoureuse. J'aimerais faire comprendre aux autres couples qu'il est essentiel, dans ces périodes difficiles, de continuer à se parler et de rester connectés l'un à l'autre. »

La plus belle partie de son corps

« Il est beau, mais ce que je préfère chez lui, c'est quand même son sens de l'humour. »

Ma position préférée

« Maintenant que nous reconstruisons progressivement notre vie sexuelle, c'est la position du missionnaire dans laquelle je me sens le plus à l'aise. »

Celle qui l'emporte le plus souvent

« Une position tout en douceur, sans pression, ni attentes. »

Notre pire fiasco

« Dans un moment de folie, je suis déjà tombée du lit et je me suis foulé le poignet. »

Ce qu'il m'a appris

« Que le véritable amour existe. Il a toujours été là pour moi et je ne l'ai jamais entendu se plaindre une seule fois. »

Je grimpe au rideau lorsqu'il

« ... sort de la douche avec les cheveux encore mouillés. C'est tellement sexy. »

Mon fantasme

« De pouvoir à nouveau profiter pleinement de notre vie sexuelle, sans la moindre inquiétude. Mais je suis convaincue que nous y parviendrons un jour. »

Ça, non merci!

« Je ne veux rien faire tant que je ne me sens pas prête. »

Les moins

« Je sais que je mets sa patience à rude épreuve depuis très longtemps et j'ai parfois peur qu'elle finisse un jour par s'épuiser, surtout quand je vois que d'autres femmes lui portent de l'attention. »

Le nombre de partenaires de Jonathan «3.»

Notre première fois ensemble

« Qu'est-ce que nous étions stressés! Nous étions tous les 2 super nerveux. Après coup, on en a souvent ri. »

On fait l'amour

« 1 fois tous les 2 mois. »

Sharing is caring

« J'ai beaucoup de mal à parler de ce sujet, mais c'est quelque chose que j'ai appris en thérapie de couple. »

La plus belle partie de son corps

« Ses beaux yeux verts. »

Ma position préférée

« Je n'en ai pas, je suis déjà heureux quand je peux la prendre dans mes bras. »

Celle qui l'emporte le plus souvent

« Nous reconstruisons doucement mais sûrement notre vie sexuelle, donc c'est toujours une position dans laquelle elle se sent à l'aise. »

Notre pire fiasco

« Une fois, ma bague est restée coincée dans l'agrafe de son soutien-gorge. On a bien galéré avant de réussir à l'enlever. »

Ce qu'elle m'a appris

« J'ai une profonde admiration pour sa force et sa persévérance. À côté de ça, devoir apprendre à parler de mes sentiments, ça ne me paraît vraiment pas si difficile. »

Je grimpe au rideau lorsqu'elle

« ... éclate de rire. J'adore son rire si pétillant. »

Mon fantasme

« Des ébats passionnés, sans retenue, avec tout ce qui va avec. »

Ça, non merci!

« Faire l'amour avec quelqu'un d'autre qu'elle? Franchement, elle n'a pas à s'inquiéter pour ça. »

Les moins

« Nous avons traversé une période difficile, je ne vais pas le nier. Les rapports sexuels me manquent, mais ça ne me paraît pas anormal. »

Jonathan
« Faire l'amour
avec quelqu'un
d'autre qu'elle?
Franchement,
elle n'a pas à
s'inquiéter
pour ça »

envie de participer?

Envoyez un e-mail à amandine.deharlez@flair.be.

10 astuces
pour sauver
votre maquillage
quand il fait
chaud

Si vous faites partie de la team no make-up dès que le thermomètre dépasse les 25 °C, on vous comprend parfaitement. Mais si, même en plein été, vous aimez porter une touche de maquillage, ces astuces vous aideront à éviter qu'il ne coule sous l'effet de la chaleur.

Texte: Charlotte De Loose

LA TÊTE AU FRAIS, LE VISAGE ÉCLATANT

UNE PEAU HÂLÉE

Vous préférez tout de même éviter le fond de teint, mais souhaitez donner un peu plus de couleur à votre visage? Appliquez le Sun Sculpt Liquid Contour sous les pommettes et le long du front pour obtenir un subtil effet hâlé.

Sun Sculpt Amber Liquid
Contour (5,49 €, Sheglam).

UN EFFET BONNE MINE

Vous cherchez un blush qui tient? Cette version poudre HEMA est une valeur sûre. Elle apporte une jolie touche rosée aux joues, avec un léger éclat. Appliquez-en aussi un peu sur les paupières pour un maquillage monochrome frais.

Blush «30 Heartbreaker Rouge
Shimmer» (5,59 €, HEMA).

PEU DE COUCHES

Moins il y a de couches, mieux c'est! Optez donc pour une base légère qui combine soin, protection et couvrance. Ce fond de teint sérum se fond parfaitement dans la peau, offre une protection SPF 30 et laisse le teint uniforme et lumineux.

Fond de teint sérum SPF30
(36,90 €, Couleurs de Noir).



DES SOURCILS IMPECCABLES

Mieux vaut éviter le crayon ou la poudre à sourcils lorsqu'il fait très chaud: avec la transpiration, le maquillage risque de s'estomper rapidement. Préférez un gel ou une cire transparente qui discipline les poils et leur donne une jolie définition.

The Brow Glue (11,99 €, NYX Professional Makeup).



UN PSCHITT ET C'EST FIXÉ

Par temps chaud, un spray fixateur est indispensable. Il fixe votre maquillage, mais permet aussi de rafraîchir votre teint au fil de la journée. Sun Set contient en plus un SPF 50, pour une protection solaire optimale.

Sun Set 50 (36 €, IOAN).



GARDEZ VOS PRODUITS AU FRAÎS

Jessie Leflet, de M·A·C, explique: «La clé d'un contour des lèvres parfaitement dessiné, c'est un crayon bien taillé. En été, la chaleur peut ramollir les produits de maquillage. Votre crayon à lèvres risque alors de casser dans le taille-crayon parce qu'il est devenu trop mou. Placez-le 15 à 20 minutes au réfrigérateur avant de le tailler. Vous obtiendrez ainsi une pointe ultra-fine pour un contour impeccable.»

Crayon à lèvres (27 €, M·A·C).







FIXEZ LE TOUT

Une poudre matifiante évite à la peau de briller et aide votre base (ici, l'anti-cernes) à tenir plus longtemps. Choisissez une poudre avec SPF pour bénéficier d'une protection solaire. (Attention: une fine couche de poudre SPF ne suffit pas comme protection UV.)

**Solait SPF 30 Brush On Face
Transparent Sun Powder**
(12,99€, Kruidvat).

ZÉRO BRILLANCE

Le papier matifiant reste le meilleur allié pour éliminer la transpiration et l'excès de sébum tout au long de la journée, sans altérer le maquillage. Il suffit de le tapoter sur les zones qui brillent pour retrouver un teint frais.

**All About Matt!
Oil Control
Blotting
Paper** (1,99€, Essence).



UN SPF AUSSI POUR LES LÈVRES

Les lèvres sont elles aussi sensibles aux rayons UV. Heureusement, il existe désormais des produits pour les lèvres avec SPF. Le Peptide Lipgloss offre une jolie brillance rose baie, protège les lèvres du soleil et est doté d'un clip pratique pour l'accrocher à un sac ou à un trousseau de clés.

Peptide Lipgloss
(4,99€, Catrice).



MISEZ SUR LE WATERPROOF

Optez pour un mascara résistant à l'eau qui recourbe joliment les cils, tient toute la journée sans couler, mais s'enlève facilement le soir avec un démaquillant pour les yeux. Le Diorshow Overvolume Waterproof répond à ces critères, en plus d'être présenté dans un magnifique écrin.

Diorshow Overvolume Waterproof
(44€, Dior).



CONCOURS FEMMES D'AUJOURD'HUI

Gagnez un séjour dans un Belambra Club

(D'UNE VALEUR DE 2.000 €)



Séjour d'une semaine
dans un logement
jusqu'à 4 personnes
maximum.



Mer, montagne, campagne... Belambra, c'est plus de 40 clubs et hôtels répartis dans les plus belles régions de France. Restauration de qualité, activités sportives, clubs enfants, animations en soirée... Des vacances inoubliables vous attendent!

Participez maintenant sur
femmesdaujourdhui.be/concoursvacances



Avec la participation de

Belambra
clubs & hôtels

Femmes
D'AUJOURD'HUI

dans mon portefeuille

Inès* «Je travaille comme comptable et je suis responsable de la comptabilité de plusieurs sociétés: traitement des factures, exécution des paiements, préparation des clôtures mensuelles, suivi de la TVA... En ce moment, nous sommes également en pleine transition vers un nouveau système, ce qui nous oblige à revoir de nombreux processus. C'est un projet qui demande énormément de temps. Mon salaire net s'élève à environ 2850€ par mois, et j'en suis très satisfaite. En plus de cela, je bénéficie de chèques-repas, d'assurances groupe et hospitalisation. Je télétravaille 3 jours par semaine, ce dont je suis ravie. J'y gagne un temps précieux en évitant les trajets en voiture, et je remarque aussi que je dépense moins lorsque je travaille depuis chez moi.

Séparation

Il y a 2 ans, je me suis séparée du père de mon enfant. À ce moment-là, beaucoup de personnes m'ont donné le même conseil: essaie de garder la maison. Bien sûr, j'y ai réfléchi. Je suis comptable, alors la première chose que j'ai faite a été de tout mettre dans un tableau Excel. J'ai effectué des dizaines de calculs, comparé différents scénarios et même étudié avec la banque ce qui était envisageable. À chaque fois, j'arrivais à la même conclusion. Oui, je pouvais reprendre la maison, mais les mensualités du prêt auraient été si élevées qu'il ne me serait pratiquement plus resté de marge pour épargner. Il aurait suffi d'une dépense imprévue pour que le stress s'installe. Et c'est ce que je voulais éviter. Nous avons donc finalement décidé de vendre la maison.

En location

Aujourd'hui, je loue un logement dans lequel mon fils et moi nous sentons tous les 2 très bien. Mon loyer s'élève à un peu moins de 1000€ par mois. Je suis contente de ne pas être restée dans la maison que j'avais achetée avec mon ancien partenaire, car cela aurait été difficile à vivre mentalement. Après la manière dont nous nous sommes séparés, je ressentais beaucoup de colère envers lui. Après la vente de notre maison, il m'est resté environ 55.000€. Cette somme se trouve toujours sur un compte d'épargne séparé. Je la considère en quelque sorte comme le capital de départ pour mon prochain logement, que

Prénom

Inès*

Âge

36 ans

Situation familiale

maman solo

Formation

bachelier en comptabilité
- fiscalité

Job

comptable

Salaire net

± 2850€

Avantages

extralégaux

chèques-repas,
assurances
groupe et
hospitalisation,
35 jours de congé
et 3 jours
de télétravail
par semaine

Coûts fixes

1360€ par mois

Épargne

73.000€

**Il s'agit d'un prénom
d'emprunt.*

je commence doucement à chercher. En plus de cela, j'ai environ 18.000€ sur un compte d'épargne classique, qui me servent de réserve. J'aime savoir qu'une somme suffisante est disponible en cas de coup dur, surtout après les difficultés rencontrées avec mon ex.

Courses alimentaires

Je dépense en moyenne 120€ par semaine pour les courses pour mon fils et moi. Mon ex

**« Comme notre fils est
chez moi 5 jours sur 7,
nous avons prévu une
pension alimentaire
de 150€ par mois »**

et moi avons un système de garde 1 semaine sur 2, et cela se passe plutôt bien je dois dire. Nous essayons d'y mettre le moins de tension possible et surtout de rester pragmatiques, ce qui est le plus important lorsqu'il y a un enfant. Comme notre fils est 5 jours sur 7 avec moi, nous avons prévu une pension alimentaire de 150€ par mois. Les dépenses plus importantes pour lui, comme les frais scolaires, les activités, les vêtements ou les rendez-vous médicaux, sont examinées séparément et décidées ensemble. Heureusement, cela se passe sans trop de discussions. Nous avons appris qu'il est surtout important de rester flexibles, car avec un enfant, il y a toujours des dépenses imprévues qui ne rentrent pas dans un cadre établi.

Un compte d'épargne bien rempli

Grâce à mon travail, mais aussi à ce que j'ai moi-même vécu, je sais à quel point une vie peut changer rapidement. C'est pourquoi je trouve qu'un compte d'épargne bien rempli est plus important qu'une voiture impressionnante ou des vêtements élégants. Ce sentiment de sécurité financière est très important pour moi, surtout parce que j'ai aussi la responsabilité de mon petit garçon.»

Envie de participer?

Envoyez un e-mail
à amandine.
deharlez@
flair.be.



TRENDS BOURSE VOUS AIDE À PARLER INVESTISSEMENT

Dans cet épisode spécial, le podcast bourse de **Trends-Tendances** décrypte simplement les grands termes financiers : actions, obligations, ETF, rendement, volatilité, EBITDA... Un guide clair et accessible pour mieux comprendre les marchés et investir avec plus de repères.



ÉCOUTEZ LE PODCAST TRENDS BOURSE SPECIAL
VIA L'APPLICATION MES MAGAZINES, CARPLAY
OU VOTRE PLATEFORME DE PODCAST FAVORITE

Mariage de rêve

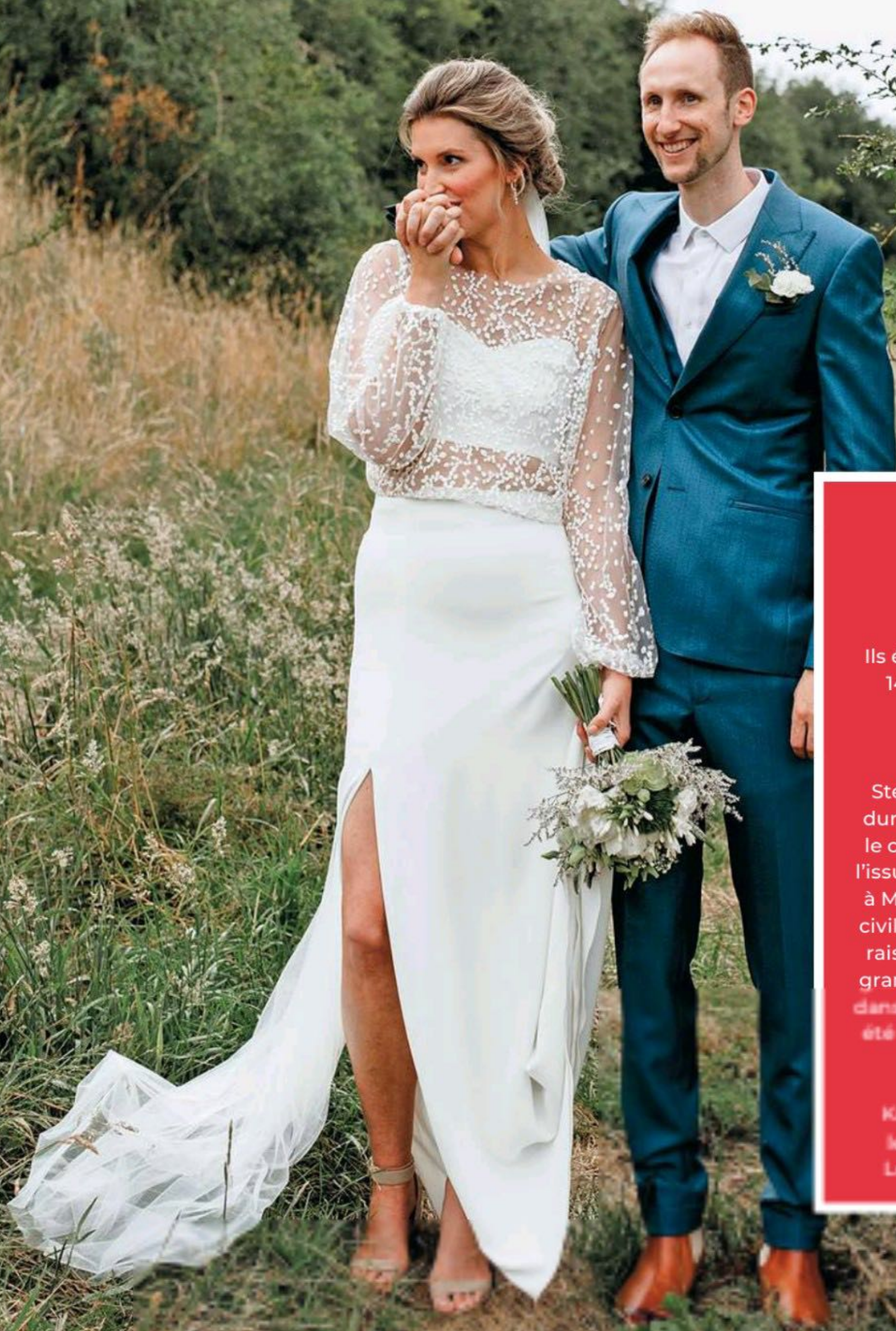
KAROLIEN
&
STEFAAN

ont célébré leur mariage
lors d'un week-end dans les Ardennes

Dans notre rubrique *Mariage de rêve*, une lectrice partage le plus beau jour de sa vie.

Cette semaine, c'est au tour de Karolien & Stefaan. Ils se sont mariés civilement en 2020 – suivi d'une nuit de noces pour le moins particulière – puis 3 ans plus tard, ils ont de nouveau célébré leur amour lors d'un week-end de mariage dans les Ardennes belges.

Texte: Laura Vansweevelt

**LE COUPLE**

Karolien, 34 ans,
et Stefaan, 36 ans



Ils étaient en couple depuis
14 ans lorsqu'ils se sont
enfin dit oui.



Stefaan a fait sa demande
durant l'été 2019, l'année où
le couple fêtait ses 10 ans, à
l'issue d'un dîner romantique
à Malines. Ils se sont mariés
civilement le 13 juin 2020. En
raison de la pandémie, leur
grand week-end de mariage
dans les Ardennes a toutefois
été reporté au 5 juillet 2023.



Karolien et Stefaan sont
les heureux parents de
Lou, 5 ans, et Bill, 4 ans.

LE MARIAGE

« Les préparatifs de notre mariage n'ont pas été de tout repos. À cause de la pandémie, il était impossible de nous marier en 2020 comme nous l'avions imaginé. De plus, je suis tombée enceinte et mon terme était prévu pour août 2020. Nous avons malgré tout décidé de nous marier civilement le 13 juin 2020, en petit comité. Mais quelques jours avant la cérémonie, j'ai appris que je devais être brièvement hospitalisée à cause de complications liées à ma grossesse. Après les festivités, nous sommes directement allés à l'hôpital, moi encore dans ma robe de mariée. Le personnel soignant savait que nous nous étions mariés ce jour-là et avait décoré notre chambre avec des pétales de rose sur les lits, des serviettes en forme de cygnes et une bouteille de bulles sans alcool. Notre 'vrai' mariage a eu lieu le 5 juillet 2023. Nous voulions une fête à notre image: avec des rires et quelques larmes, une grande fête, de bons repas et une ambiance décontractée. Tout était au rendez-vous!

De la cérémonie aux derniers pas de danse, cette journée a été remplie d'amour. Des personnes qui ne se connaissaient pas sont devenues amies après notre mariage. Comme nous avons séjourné sur place tout le week-end et que les invités pouvaient camper sur le domaine, tout le monde était comme en vacances. Rien que d'y repenser nous met encore les larmes aux yeux, mais des larmes de bonheur.



JE LE VEUX

Qu'il pleuve ou qu'il fasse beau, laissez-vous porter! Vous voulez une cérémonie personnalisée? Demandez à un ami de l'officier. Louez aussi un photobooth et/ou un livre d'or audio. Nous rions encore en regardant les photos et en écoutant les messages. Transformez votre mariage en un week-end entier, avec une soirée pizzas la veille et tout le dimanche pour prolonger les festivités. Vous avez des enfants? Prévoyez une baby-sitter!

SI C'ÉTAIT À REFAIRE...

En faisant des choix qui vous ressemblent vraiment, vous aurez le sentiment que chaque élément de cette journée est parfaitement à sa place. Faites comme vous le sentez! Ainsi, vous n'aurez aucun regret par la suite.



«Après les festivités, nous avons filé tout droit à l'hôpital, moi, toujours en robe de mariée»

LE BUDGET

Déterminez à l'avance votre budget et répartissez-le entre les différents postes. Nous tenions un tableau Excel que nous mettions régulièrement à jour. Les postes sur lesquels nous ne voulions pas faire d'économies? Le traiteur, les boissons et le DJ. Et en nous chargeant nous-mêmes de la déco et des fleurs, nous avons réussi à tenir notre budget.





LA ROBE

Je voulais une robe dans laquelle je me sente totalement moi-même, une robe qui me ressemble. Je l'ai trouvée chez Karolien Verstraeten, à Anvers. Ma belle-sœur, ma témoin et ma maman ont immédiatement dit: 'C'est celle-là!' Ce qui est encore plus chouette, c'est que je porte toujours le haut avec un jeans aujourd'hui. Stefaan a choisi son costume chez Café Costume. Ma bague de fiançailles vient de Simple comme Bonjour, et pour nos alliances, nous avons fait confiance à Elisa Lee.

ENTRE NOUS

Notre faire-part de mariage a été conçu par ma belle-sœur. Ma coiffure a été réalisée par ma témoin Charlotte, qui est coiffeuse, et une autre amie s'est occupée de mon maquillage. Ma maman a composé mon bouquet de mariée et imaginé toute la déco des tables, tandis que mon frère – qui est à la fois jardinier et DJ – a lancé la fête après notre ouverture de bal. Nous étions ainsi entourés de personnes avec qui nous nous sentions totalement à l'aise.

LA PRÉPARATION

Comme nous logions sur place avec nos témoins et nos proches, la matinée du mariage s'est déroulée dans une ambiance chaleureuse et détendue. Mes amies m'ont aidée à me préparer, tandis que ma maman m'a aidée à enfiler ma robe. Nous étions tous parfaitement à l'aise!



« De la cérémonie aux derniers pas de danse au petit matin, cette journée n'a été qu'un concentré d'amour »



LE TRAITEUR

Le traiteur Tømmer Catering s'est occupé du repas, et c'était tout simplement excellent. Rien que d'y repenser, j'en ai encore l'eau à la bouche. Un immense bravo à toute l'équipe! Les desserts étaient réalisés par Goegebakken, et ils étaient eux aussi incroyables. Il y avait énormément de choix, tout était délicieux et superbement présenté. On a adoré!

LA CÉRÉMONIE

Des proches qui ont assuré les chants et la musique, des textes personnels que nous relisons encore de temps en temps... La cérémonie était si chaleureuse et intime. La météo, fidèle à la Belgique, nous a obligés à modifier le programme de la journée: nous avons commencé par partager un verre et quelques amuse-bouches, puis dès que le soleil a fait son apparition, la cérémonie a pu commencer. Avec le recul, c'était une excellente idée, car tout le monde était déjà dans l'ambiance!

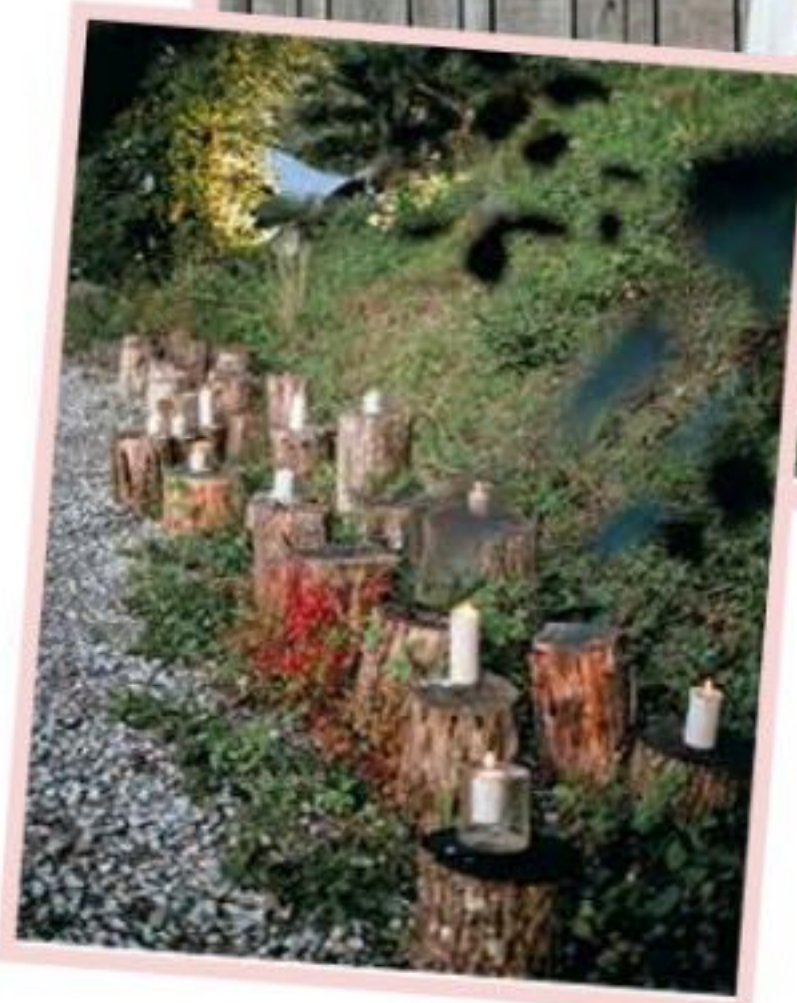




LES ENFANTS

Si vous avez des enfants, confiez-leur un petit rôle: cela les implique pleinement dans cette journée si spéciale. Notre fils aîné, Lou, a apporté nos alliances et a fait fondre le cœur de tous les invités en dansant pendant le concert du groupe familial. Nous avons également prévu une baby-sitter, ce

qui nous a permis de profiter pleinement de la fête en sachant que les enfants étaient entre de bonnes mains.



LE LIEU

Le Domaine La Carrière est situé dans les Ardennes belges, près de Maredsous, entre Dinant et Namur. Pendant notre week-end de mariage, où nos amis et notre famille ont campé sur le domaine, l'ambiance de vacances était omniprésente. Le lieu était également parfaitement adapté en cas de pluie, ce qui nous a évité beaucoup de stress.



PHOTOS DE GROUPE

Nous avons choisi de ne pas nous éclipser pour une séance photo de couple et avons préféré prendre plein de chouettes photos de groupe pendant le vin d'honneur. De magnifiques souvenirs, sans devoir quitter la fête. Et nous avons une photographe exceptionnelle: Katy, de Wildflower Photography.

« Nous avons renoncé à la séance photo de couple et préféré immortaliser le vin d'honneur. De magnifiques souvenirs, sans quitter la fête une seule minute! »



LA FÊTE

Pour nous, il était essentiel d'avoir un bon DJ. Mon frère, qui mixe sous le nom de C-Man, a assuré la première heure de la soirée dansante. Pour le reste de la soirée, il nous a recommandé Sam Soulero, alias Shutterz. Il a littéralement enflammé la piste de danse. Les invités ont dansé jusqu'au bout de la nuit.

LA DÉCORATION

J'étais très fière des éléments de décoration que nous avons réalisés nous-mêmes, comme le panneau de bienvenue ou la déco des tables. J'ai également confectionné les serviettes en gaze de coton, prévu les bougies et fabriqué de petits bâtons ornés de clochettes pour la cérémonie, afin que les invités puissent participer en faisant de la musique.»

La photographe

Être en pleine nature, partir à la chasse à la lumière naturelle et immortaliser des âmes romantiques sans qu'elles aient l'impression de poser: voilà ce qui anime la photographe **Katy Goelen**, de Wildflower Photography. Elle associe son amour des images intemporelles à une retouche baignée d'une lumière douce et chaleureuse. Mais ce qui compte avant tout pour elle, c'est de capturer des émotions sincères: pas des clichés parfaits, mais des instants remplis de sensibilité. Toutefois, depuis la naissance de son enfant, Katy a définitivement arrêté de photographier des mariages.

@@wildflowerphtgprhy



Flair

MY MOMMY & ME BOX

La box idéale pour chouchouter
bébé et maman



POUR SEULEMENT *
29,99 €

PRIX DE VENTE
CONSEILLÉ 175,94 €
JUSQU'À ÉPUISEMENT
DES STOCKS

Tu es enceinte, tu viens d'accoucher ou tu as peut-être une sœur ou une amie qui s'apprête à endosser le plus beau rôle de sa vie ? Alors, c'est avec beaucoup d'amour que nous te présentons notre **My Mommy & Me Box**. Avec elle, nous voulons non seulement gâter ton petit bout, mais aussi te faire plaisir à toi. Car tu le mérites bien ! **Les produits contenus dans notre coffret ont une valeur de pas moins de 175,94 €, mais tu peux le commander dès maintenant pour toi-même ou pour une autre future maman au prix exceptionnel de 29,99 € !**

QUE CONTIENT LA BOX ?

1. Body - **JBC** **2.** Bavoir - **Bel&Bo** **3.** Tétine « Snuggle » - **Philips Avent** **4.** Gel douche et shampoing - **Oh, Baby!** (150 ml)
5. Crème pour le change - **Uriage Baby** (100 ml) **6.** Sérum Cica Daily - **Uriage** (30 ml) **7.** Lotion pour le corps - **Aveeno Baby** (150 ml) **8.** Lingettes humides Aqua - **Boni** (64 pièces) **9.** Pochettes de purée de fruits pomme, fraise et banane - **Boni** (4 x 90 g) **10.** Gouttes de Vitamine D - **Guud** (20 ml) **11.** Parfum Nurture d'Abel dans un étui de voyage - **Parfumado** (8 ml)



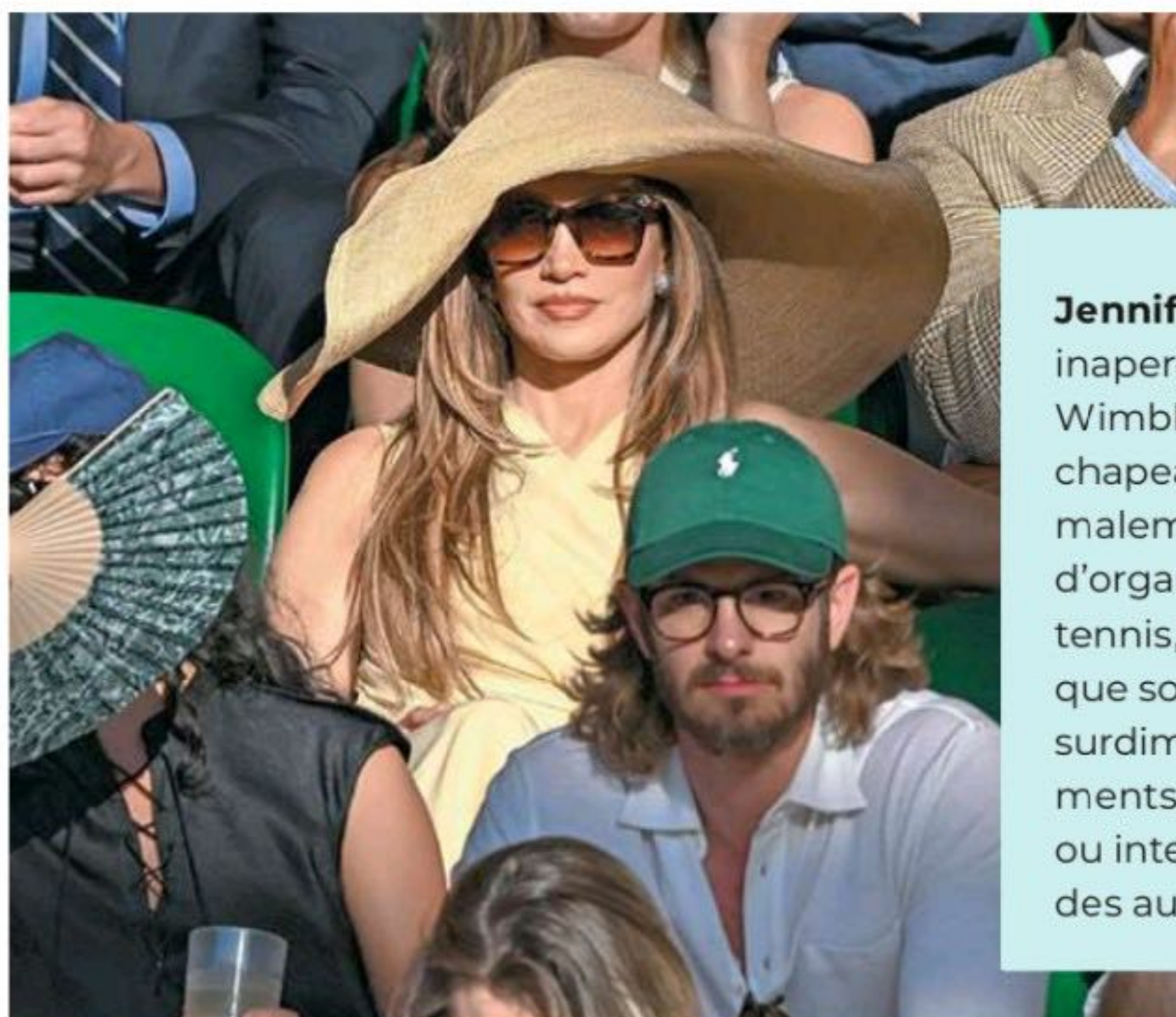
**COMMANDE TA BOX DÈS MAINTENANT
AVEC 80% DE RÉDUCTION
SUR WWW.FLAIR.BE/BEBE**

POTINS

Les stars, ces gens presque comme tout le monde

LE RETOUR

Rihanna a fait sensation en remontant sur scène pour la première fois depuis 3 ans! Elle a chanté lors du dernier des 3 concerts donnés à New York par Jay-Z, à l'occasion de ses 30 ans de carrière. Petite fausse note: le spectacle a démarré 4 heures plus tard que prévu à cause de la tentative d'intrusion de nombreux fans sans billet.



À bas les convenances

Jennifer Lopez n'est pas passée inaperçue lors de la finale de Wimbledon avec son immense chapeau Ralph Lauren qui est normalement... interdit par le comité d'organisation du tournoi de tennis, qui précise sur son site que sont prohibés «tous chapeaux surdimensionnés ou autres vêtements qui pourraient restreindre ou interrompre la vue ou le plaisir des autres participants». Oups!

COMPLIMENT

Alors qu'**Anne Hathaway** multiplie actuellement les looks de grossesse tous plus somptueux les uns que les autres dans le cadre de la promotion du long-métrage *L'Odyssée*, elle a déclaré au sujet de **Tom Holland**, qui joue son fils dans le film, qu'elle aimerait que ses enfants deviennent aussi merveilleux que l'acteur.



Fresh News

MOMENT PÈRE-FILLE

Robbie Williams a fait monter sa fille **Teddy**, 13 ans, sur scène lors du festival Bilbao BBK Live, en Espagne, pour interpréter le titre *Angels*. Un moment très intense en émotion avec celle née de l'union avec son épouse actuelle, l'actrice turco-américaine, **Ayda Field**.



- **Tilly Norwood**, l'actrice générée par IA, va jouer dans son premier film, *Misaligned*.
- **Ambre**, gagnante de la *Star Ac' 2025*, a annoncé sa première tournée solo avec une date le 21 février 2027 au Cirque Royal, à Bruxelles.
- **Pierre Lottin**, alias Wilfried dans la saga *Les Tuche*, a été choisi pour incarner **Louis de Funès** dans un biopic à venir.
- **Olivia Rodrigo** et LEGO ont créé ensemble 5 sets de construction, inspirés de son univers musical.
- **Sam Neill**, qui incarnait le paléontologue Alan Grant dans *Jurassic Park*, s'est éteint à l'âge de 78 ans.
- **Olivier Rousteing** a été nommé directeur artistique de Paco Rabanne.



Elle n'a jamais connu autre chose que la célébrité. **North West**, la fille de Kim Kardashian et Kanye West, âgée de seulement 13 ans, s'apprête à partir en tournée en août après avoir sorti son premier album, *North4ever*. Elle traversera les États-Unis, mais passera aussi par la ville de Toronto, au Canada.



ELLE PREND DE LA BOUTEILLE

S'il y a bien une chose qu'on ne peut pas reprocher à **Katy Perry**, c'est de tout donner en concert! À plusieurs reprises lors de shows en France, la chanteuse est carrément rentrée dans cette bouteille en plastique géante et s'est à chaque fois offert un slam assez insolite au milieu de la foule en délire.

Pause gourmande à Anvers

De la glace primée aux bánh mì vietnamiens: ces adresses gourmandes à Anvers valent le détour



1. ICE ICE AMY

Laura, journaliste « Quand j'ai appris qu'ICE ICE AMY allait ouvrir une adresse à Anvers, après Ostende et Gand, j'ai failli pleurer de joie. En grande amatrice de glace, qui a testé un nombre incalculable de glaciers en Belgique et ailleurs, je peux affirmer haut et fort que les créations d'Amélie 'Amy' Cobbaert sont les meilleures au monde. Leur texture est douce, onctueuse et intensément parfumée, grâce à des ingrédients purs et de qualité, sans stabilisants, ni arômes industriels. Récompensé par Gault&Millau, l'établissement régale nos papilles avec des associations aussi gourmandes qu'originales: chocolat noir, huile d'olive et fleur de sel, matcha et coco, ou encore crème vanille et spéculoos. Cette dernière saveur est d'ailleurs disponible exclusivement en pot de 475 ml dans les magasins CRU. Et une dernière bonne raison de découvrir cette nouvelle adresse: moi qui ne prends presque jamais de cornet, je fais une exception pour ceux d'ICE ICE AMY. Préparés sur place, ils sont tout simplement incroyables. »

40 Groenplaats, iceiceamy.be

À Anvers, les bonnes adresses poussent comme des champignons. Vous vous demandez lesquelles valent vraiment le détour? Voici 7 hotspots testés et approuvés par la rédaction.

Texte: Ysaline Pollet



«J'y suis allée pour la déco, mais j'ai été très agréablement surprise par la cuisine, surtout par ce hot sushi roll!»

2. BAD REBEL KITCHEN

Charlotte, journaliste beauté

«Bad Rebel Kitchen est sans doute le restaurant le plus esthétique du moment. Tout y est argenté, rose et ultra-brillant! J'y suis d'abord allée pour son intérieur unique, mais j'ai aussi été très agréablement surprise par la cuisine. Les sushis sont délicieux et très frais (le hot sushi roll au fromage fondu est un vrai régal!). Le burger, servi dans un pain au lait moelleux, est lui aussi validé à 100%. Gardez également un peu de place pour un matcha: j'ai testé celui avec une garniture façon crème brûlée, un dessert à lui tout seul! Le restaurant est halal et ne sert pas d'alcool, mais sa carte de mocktails est tout aussi savoureuse.»

2 Rijnkaai, @badrebelkitchen

3. BANH MI BASTARDS

Danaë, stagiaire «Envie de street food asiatique? Direction Banh Mi Bastards, le nouveau concept de street food original et décalé installé chez WOLF Anvers. L'adresse revisite les cuisines vietnamienne et coréenne avec créativité. Les stars de la carte? Les incontournables bánh mì: des petits pains briochés moelleux, généreusement garnis de légumes croquants, d'herbes fraîches, de sauces maison et de délicieuses préparations, comme du poulet frit croustillant. Ils sont systématiquement coupés en 2, parfait pour les partager. Les bowls asiatiques relevés et les frites de patate douce valent également le détour. Une adresse terriblement bonne, à découvrir!»

Felix Pakhuis, 30 Godefriduskaai, wolf.be

4. NEIGHBORHOOD

Chloë, journaliste mode «Plus besoin de m'offrir un voyage hors de prix à New York: désormais, quand j'ai envie d'un délicieux bagel, je file chez Neighborhood. Les ingrédients sont simples et authentiques, mais les recettes, elles, sont tout sauf banales. Le rosbeef vient par exemple de la célèbre boucherie Dierendonck, et chaque bagel est relevé d'une sauce épicée, du hot honey au chili crisp, qui permet à cette adresse de se démarquer sans effort. Mon préféré à la carte? Le bagel au saumon fumé, avec cream cheese à la pistache et au jalapeño, concombre, oignon et estragon. Chaque bouchée commence par croquer, avant de laisser place à cette texture moelleuse et élastique, si caractéristique d'un bon bagel. P.-S.: pensez à faire un peu de place dans votre pellicule photo avant d'y aller. Même si Neighborhood se cache dans un tout petit local, chaque détail de la décoration y est soigné à la perfection.»

60 Kammenstraat, neighborhood-bagels.com



© LAURA SILIQUINI

© LAURA SILIQUINI

5. BRES

Charlotte, journaliste beauté « Bres est l'adresse incontournable où j'enverrai désormais tous mes amis. Le restaurant possède une cuisine ouverte, mon type d'établissement préféré! Regarder le chef Maty à l'œuvre, tout en dégustant un bon verre de vin au comptoir, c'est pour moi la forme ultime de détente. Tout est géré par Maty et sa fille, ce qui crée une ambiance chaleureuse et familiale. La carte change régulièrement en fonction des produits de saison. À tester absolument: le crabe à carapace molle, pané et frit sous vos yeux, le saumon cru au citron vert et au wakamé, et surtout la côte à l'os au chimichurri. Sans exagérer, cette dernière est la meilleure pièce de viande que j'aie mangée depuis longtemps. »

10 Bresstraat, restaurantbres.be

6. BAKERY CANTEEN

Laura, journaliste « Il y a peu de choses qui me rendent plus heureuse qu'un restaurant où l'on peut manger à toute heure de la journée. Ici, pas de: 'Désolé, la cuisine est fermée.' Chez Bakery Canteen, vous mangez ce que vous voulez, quand vous voulez. J'adore! Nous avons goûté le breakfast croissant garni de guacamole et d'un œuf au plat, accompagné de saumon fumé pour moi et de lard pour mon compagnon de table. Les 2 étaient à tomber! Pour terminer, nous avons savouré un cappuccino et partagé un énorme cookie à la pistache et au chocolat blanc, tout juste sorti du four. Il faut absolument que j'y retourne pour tester le croissant fourré à la crème pâtissière. »

12 Groendalstraat, bakerycanteen.com/en

7. ELDO

Judith, rédactrice en chef « Nous sommes allés chez Eldo par une journée ensoleillée. Dommage donc de ne pas avoir profité de son magnifique intérieur (il faudra absolument revenir quand il pleuvra!), mais manger en terrasse, sous les arbres et avec vue, était un vrai bonheur. Le plaisir commence dès l'apéritif, avec une belle carte de cocktails, dont la plupart sont également proposés en version sans alcool. S'il ne fallait commander qu'un seul plat, ce serait les coquillages de l'Escaut oriental aux saveurs thaï. Un pur délice. Les huîtres, les moules au sambal et l'entrecôte étaient aussi à tomber. En cuisine, tout est préparé au feu de bois dans une cuisine ouverte. Autre point fort: les plats à partager, parfaits pour goûter un peu de tout. Le vrai dilemme arrive au moment du dessert: choisir entre la glace façon Snickers et le sponge cake à la fraise et à la fleur de sureau est un crève-cœur. »

57/59 Graaf van Egmontstraat, eldo.be

« La côte à l'os au chimichurri est absolument incroyable »

C'est l'heure du



C'est l'heure du

Flair

C'est l'heure du

vif.

C'est l'heure de Mes Magazines

Vous avez beaucoup de temps... ou très peu ?

Vous aimez lire ici ou ailleurs ?

Avec Mes Magazines, découvrez en un clin d'œil de quoi vous divertir, vous passionner ou vous inspirer. Accédez à tous vos magazines, où que vous soyez et à tout moment. Le tout pour seulement 1 euro par semaine.



30 magazines pour seulement 1€
Scannez le QR code et ne manquez pas cette offre exclusive.

1€
/ SEMAINE



**«Avoir 2 enfants
de moins de
2 ans, c'est très
intense, mais
l'amour fait
la différence»**

Naomi, 27 ans

Du désir d'enfant à la maternité, mettre un petit être au monde peut parfois s'apparenter à des montagnes russes.

Texte: Herlinde Matthys



Naomi, 27 ans, a accouché 2 fois par césarienne. Avec Ruben, 30 ans, ils sont les heureux parents de Léon, 2 ans, et de son petit frère, Cériel.



Ventre rond

« Moi et mon premier ventre de grossesse. C'est un beau souvenir d'une période particulière. »

Naomi « Je suis tombée enceinte assez facilement de notre premier enfant, Léon, et pour notre deuxième petit bout, nous avons à nouveau eu la chance que cela ne prenne pas longtemps. Mes 2 grossesses se sont déroulées sans trop de problèmes. Je n'ai jamais été vraiment malade, mais j'ai tout de même connu les petits maux typiques de la grossesse. Cériel, notre deuxième enfant, s'est présenté un petit moment en siège, donc j'étais assez stressée, mais il a finalement fini par se retourner tout seul et à temps. »

CÉSARIENNE D'URGENCE

Margot, l'une de mes meilleures amies, avait préparé un gâteau pour notre chienne Stella à l'occasion de notre gender reveal en petit comité. Lorsque Stella a commencé à le dévorer, nous avons découvert la garniture bleue et compris que nous attendions à nouveau un petit garçon. C'est d'ailleurs aussi notre chienne qui a choisi le prénom de Cériel. Nous avons inscrit ce prénom, ainsi que beaucoup d'autres, sur des balles de tennis que nous avons lancées dans le jardin. La première balle que Stella nous a rapportée a déterminé notre choix.

Cériel a 2 parrains. L'un d'eux est Niels, l'un de mes meilleurs amis. Nous lui avons posé la question à l'aide d'une carte à gratter. L'autre est Milan, le meilleur ami de Ruben. Nous lui avons demandé sous une pluie battante, devant une scène du festival Campo Solar. Tous les 2 ont accepté avec énormément d'enthousiasme.

L'accouchement de Léon n'a pas vraiment été celui dont je rêvais. J'ai failli m'évanouir lorsqu'on m'a percé

« J'avais toujours espéré vivre un accouchement de rêve, avec un peau à peau juste après, mais la réalité a été très différente »



Voyage de rêve

« Pendant ma première grossesse, nous sommes partis en voyage en Angleterre et avons aussi passé quelques jours à Londres. Mon rêve! C'était notre dernier séjour à 2. »



Tests de grossesse

« Léon avec mes tests de grossesse positifs. »

la poche des eaux manuellement. En plus, cela s'est terminé par une césarienne d'urgence, car le rythme cardiaque de Léon avait fortement chuté. En route vers le bloc opératoire, je me suis mise à pleurer, parce que je n'avais jamais subi d'opération auparavant et que j'étais très inquiète de ce qui m'attendait. J'avais toujours imaginé un accouchement de rêve, avec un peau à peau juste après la naissance, mais la réalité a été tout autre. À ce moment-là, j'étais vraiment malheureuse. Après mon passage en salle de réveil, les médecins ont dû évacuer un caillot de sang de mon ventre en exerçant une forte pression, ce qui a été particulièrement douloureux. Ce n'est que le lendemain, une fois remise de tout ce qui s'était passé, que j'ai enfin pu profiter pleinement de notre petit garçon.

DU LIQUIDE DANS LES POUMONS

L'accouchement de Ceriel s'est lui aussi fait par césarienne, mais cette fois, l'opération était programmée, et cela change beaucoup de choses. Nous sommes allés très calmement vers le bloc opératoire. L'ambiance en salle d'opération était légère et agréable. En un quart d'heure, notre enfant était né. J'étais folle de bonheur, mais malheureusement, cela n'a pas duré longtemps. Ceriel avait du liquide dans les poumons et a dû être immédiatement pris en charge par le médecin. Il a finalement passé 2 jours en néonatalogie. Je me suis retrouvée seule, sans mon bébé, dans ma chambre d'hôpital, et cela a été très dur à vivre. J'adore être maman. Avoir 2 enfants de moins de 2 ans



Bienvenue, Ceriel!

« C'est l'une des premières photos avec Ceriel. Nous étions tellement heureux avec notre deuxième petit bonhomme. »



Toucher le ventre

« Léon touche mon ventre. C'était difficile d'expliquer à un petit garçon d'un an et demi qu'il pouvait poser sa main sur son petit frère, mais le résultat en valait la peine. Quel beau lien entre nos 2 fils! »



Encore un petit moment à 3

« Cette photo est ma préférée du shooting de grossesse: Léon entre nous 2. »

« Comme Ceriel avait du liquide dans les poumons, il a dû passer 2 jours en néonatalogie. Je me suis retrouvée seule dans ma chambre d'hôpital, et cela a été très dur à vivre »

Fier grand frère

« C'est la toute première rencontre entre Ceriel et Léon. Un moment magnifique, rempli d'amour. Léon est un grand frère tellement adorable et attentionné pour Ceriel. »



est parfois vraiment intense, mais grâce à tout l'amour que je ressens et que je reçois, c'est largement gérable. J'ai vraiment le sentiment d'être faite pour être maman. Tout me paraît si naturel. Je n'ai d'ailleurs pas l'impression d'avoir changé. Mes priorités sont évidemment différentes, puisque mes 2 petits garçons passent désormais toujours avant tout le reste, mais je suis restée la même personne.

AMITIÉS ET PARENTALITÉ

Ce que je préfère dans le fait d'être maman, ce sont surtout les petites choses, comme les câlins, les sourires et les éclats de rire. Je trouve aussi merveilleux que Ruben et moi représentions l'espace de sécurité de nos enfants. Quand ils ont mal ou qu'ils ne se sentent pas bien, ils se calment presque immédiatement auprès de Ruben ou de moi. Le plus difficile, c'est que certains amis ne nous invitaient plus lorsqu'ils faisaient des choses, parce qu'ils portaient automatiquement du principe que nous n'aurions de toute façon pas envie ou pas la possibilité de venir. Je n'ai pas aimé ça, car ils nous enlevaient ce choix. Ces 2 dernières années, j'ai perdu quelques amis, mais les amitiés qui restent ont aujourd'hui 2 fois plus de valeur à mes yeux. J'ai toujours voulu avoir 3 enfants, mais mon compagnon n'en souhaite que 2. Comme cette décision nous concerne tous les 2, il a choisi de subir une vasectomie. Je n'ai pas envie de prendre la pilule ou un autre moyen de contraception toute ma vie, donc c'était la meilleure solution. Ça a été un peu douloureux à accepter pour moi, mais ma relation, le lien qui nous unit et tout ce que nous avons déjà construit ensemble sont plus importants à mes yeux que le fait d'avoir un troisième enfant. »

« Au cours des 2 dernières années, j'ai perdu quelques amis, mais les amitiés qui restent ont aujourd'hui 2 fois plus de valeur à mes yeux »

**Famille heureuse**

« Cette photo a été prise l'été dernier. Nous sommes partis en famille en voiture en Forêt-Noire. C'était un vrai bonheur! »

**Tradition familiale**

« Une photo lors de vacances à Center Parcs. C'est une tradition dans la famille de Ruben qui s'était un peu perdue, mais que nous avons envie de reprendre maintenant que nous avons nous-mêmes des enfants. »

CHILLAX

Nos conseils pour une super semaine



Facil

Zoé, responsable réseaux sociaux « On a testé Facil, le nouveau coffee shop du centre de Bruxelles. Au menu? Du très bon café, torréfié à Bruxelles et sélectionné avec soin. Comme tous les produits de la carte food et boissons d'ailleurs. Dans les assiettes, on retrouve des classiques du petit-déj' parfaitement exécutés, mais aussi des plats plus créatifs pour le lunch. Toasts, assiettes végétariennes et même un menu enfant: il y en a pour tous les goûts. On y est allés en matinée, et on a adoré les œufs servis avec des mouillettes de brioche et un beurre citron-harissa. Une chose est sûre: on reviendra volontiers pour le lunch! »

FACIL coffee shop, 73 Rue des Alexiens à 1000 Bruxelles, @facil.bxl



Comme un **ninja!**

À l'occasion de l'anniversaire des joyeux héros LEGO NINJAGO, le groupe asmodee® lance un nouveau jeu de société à découvrir en famille: LEGO® NINJAGO® – Destiny's Bounty Adventures. Il s'agit d'un jeu coopératif dans lequel les joueurs doivent unir leurs pouvoirs NINJAGO pour vaincre l'ennemi.



Jeu LEGO® NINJAGO®

– **Destiny's Bounty**

Adventures, à pd 8 ans, de 2 à 4 joueur-se-s (40€, disponible dès le 30/7 dans les boutiques asmodee).



À écouter d'urgence



1

J'TE LAISSERAI PAS PARTIR de Vernis Rouge & Mattheyux

Porté par un riff de guitare addictif, ce titre marque la rencontre entre l'univers frontal de Vernis Rouge et la signature mélodique de Mattheyux.



2

ENFIN BON de TeddyBear

Porté par une mélodie douce au piano, le morceau prend la forme d'une adresse intime à ses parents. TeddyBear y explore les émotions, les silences et les incompréhensions de son enfance.



3

PETITE GUEULE de Saule & Lize

Nouvelle version de ce titre de Saule ré-enregistré avec Lize. Dans le clip, à travers un subtil jeu de perspectives et de perceptions, les 2 artistes construisent un univers où leur complicité devient le fil conducteur.



POUR TOUS LES ÂGES

Pensée comme un véritable terrain de jeu interactif, l'exposition Pavillon Playground propose une expérience accessible à toutes les générations. Ici, le public n'est pas spectateur, mais acteur: il manipule, expérimente et interagit avec des installations artistiques mêlant technologie, créativité et plaisir. Le parcours rassemble des œuvres d'artistes belges et internationaux, entre réalité augmentée, environnements immersifs, jeux interactifs et dispositifs hybrides inspirés de l'univers de l'arcade. Une expo à vivre en famille ou entre ami-e-s, pour partager un moment ludique et surprenant au cœur de l'art numérique.

Le Pavillon, 65 Route Merveilleuse à 5000 Namur.
Infos: le-pavillon.be



2 livres à lire cet été

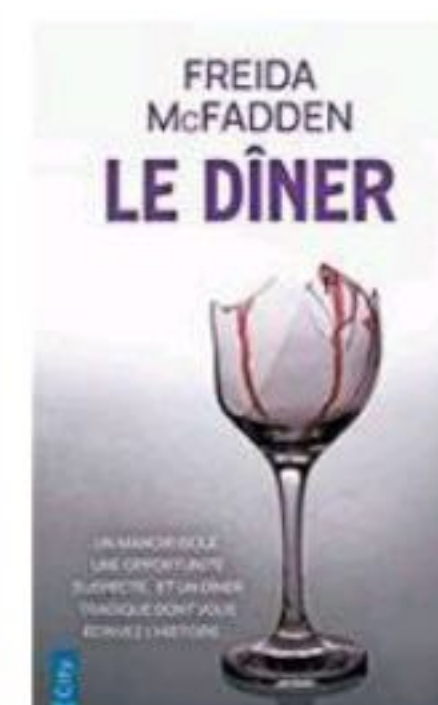


BREATHE D'EVA SORN

Romy réalise enfin son rêve de passer l'été à Hawaï avec sa meilleure amie. Mais ses vacances

prennent une tournure inattendue lorsqu'elle retrouve Tobias, le meilleur ami de son ex, qu'elle n'a pas revu depuis le baiser qu'ils ont échangé 1 an plus tôt. Entre tensions, attirance et émotions refoulées, leur séjour pourrait bien tout changer.

Breathe, d'Eva Sorn, éd. Pocket (9,90€ en édition poche, Fnac).



LE DÎNER DE FREIDA MCFADDEN

Fauchée et au bord de l'expulsion, une jeune femme accepte un poste de serveuse dans

un manoir isolé, attirée par une rémunération inespérée. Mais ce qui semblait être une chance unique se transforme rapidement en un thriller psychologique où chacun de ses choix peut la mener vers la vérité... ou vers son pire cauchemar.

Le dîner, de Freida McFadden, éd. City (6,05€ en édition poche, Fnac).

Vous avez quelque chose de prévu le premier week-end de septembre? Le festival Les Solidarités va à nouveau battre son plein sur les hauteurs de Namur! À l'affiche: Pony Run Run, Faithless, Louane, Mentissa, TeddyBear, Ben Mazué, Marguerite, Superbus, Christophe Maé, Soprano, Suzane et plein d'autres!

Festival Les Solidarités, du 4 au 6/9, 2 Avenue d'Ecolys à 5020 Namur. Infos: lessolidarites.be

SOLIDARITÉS



© STÉPHANE RISACK





LA MONTAGNE EN ÉTÉ

Sensations
et détente à
la montagne
cet été

Montagne ne rime pas toujours avec vacances d'hiver. L'été est aussi une saison propice à découvrir la nature verdoyante des hauts plateaux et à se balader sur certains sommets encore enneigés.

Texte: Zoé Gascoin

Si vous pensiez qu'on allait à la montagne uniquement pour faire du ski et profiter de ses paysages enneigés, détrompez-vous. Prendre de l'altitude a aussi la cote en été, et de nombreuses destinations regorgent d'activités sportives, nature, culturelles et même gourmandes. On vous propose un tour d'horizon de 6 stations européennes qui vous accueillent l'été, et tout ce qu'on peut y faire. Et avec les fortes chaleurs qui s'annoncent, l'air frais de l'altitude n'est qu'une excuse de plus pour prendre de la hauteur. Que vous préfériez découvrir la nature et ralentir, ou que vous soyez adepte de sensations fortes, on vous a sélectionné les activités les plus populaires de chaque station.

ITALIE

Sterzing – Sud-Tyrol – 948 m

Installée à la frontière autrichienne, Sterzing est une petite ville charmante du Sud-Tyrol. En été, on y découvre ses paysages spectaculaires, ses alpages verdoyants et ses villages charmants. On y va pour les randonnées, flâner dans son centre médiéval, admirer les panoramas et se promener dans les gorges de Stanghe, qui offrent un panorama exceptionnel. Les amateurs de sensations fortes ne seront pas en reste non plus:



► SENSATIONS FORTES

• Roskopf Panorama Mountain

Coaster: près de 1km de descente en luge sur rail avec une vue imprenable sur les Alpes.

• **Kart de montagne:** descendez la montagne à bord de l'un de ces karts à 3 roues, dépourvus de moteur, à travers les forêts, à flanc de montagne.

En été, Sterzing séduit par ses paysages à couper le souffle, ses alpages verdoyants et ses villages pittoresques





SUISSE

Verbier – Valais – 1500 m

Réputée l'hiver pour le ski, Verbier est aussi une destination estivale incontournable avec un immense réseau de sentiers et l'un des meilleurs domaines VTT de Suisse. On peut y faire de la trottinette de descente, ou encore de la via ferrata. Côté calme, on opte pour des randos panoramiques, ou la montée sur le Mont-Fort, un sommet de 3300m, accessible en télécabine, pour profiter de son point de vue unique. On y mange aussi une fondue dans le restaurant le plus haut d'Europe.

SLOVÉNIE

On y pense moins, mais la Slovénie est une des nouvelles destinations tendance pour profiter de la montagne en été. En plus de ses paysages spectaculaires, la destination offre un excellent rapport qualité-prix.

Kranjska Gora – Alpes juliennes – 810 m

Située au nord-ouest de la Slovénie, à quelques kilomètres de l'Italie et de l'Autriche, Kranjska Gora est connue l'hiver pour ses pistes de ski, mais elle se transforme dès le printemps en un véritable paradis pour les amoureux-ses de nature. Entourée par le Parc national du Triglav, la station séduit par ses lacs turquoise, ses montagnes calcaires impressionnantes et son ambiance paisible. C'est une excellente porte d'entrée pour découvrir les Alpes slovènes sans la foule de certaines stations plus connues. Niveau sensations, on profite d'activités nautiques, avec du canyoning dans les gorges ou encore du rafting sur la rivière Sava.



Kranjska Gora



Kranjska Gora



Châtel

Installé·e sur une
tyrolienne en
position allongée,
vous survolez
Plaine-Dranse à
près de 100 km/h,
jusqu'à 240 m
de hauteur



Fantasticable

FRANCE

Châtel - Haute-Savoie - 1200 m

Dernière station avant la Suisse, à la frontière, Châtel fait partie des Portes du Soleil. Authentique, familiale et à taille humaine, la station offre un mélange parfait d'activités outdoor et de patrimoine montagnard à découvrir. On se balade dans le village avec l'impression que tout le monde se connaît, où la générosité et la convivialité sont les maîtres-mots. Le petit plus: le Multi Pass Portes du Soleil, qui donne accès à de nombreuses activités, ainsi qu'aux remontées mécaniques pendant la saison.

II POUR LES PLUS CALMES

Visite des fermes d'Abondance: Châtel est au cœur de la région d'Abondance, où l'on fabrique le célèbre fromage. Notre conseil: profitez d'une balade dans l'alpage de Barbossine pour rencontrer les vaches Abondance et visiter l'une des fermes qui fabriquent le fromage. En route, vous aurez peut-être la chance d'apercevoir des marmottes, qui se baladent d'un promontoire à l'autre pour profiter du soleil. Sur place, vous pourrez déguster le fameux fromage, ainsi que d'autres spécialités de la région, faites maison. Ne manquez pas la tarte aux myrtilles en dessert.

► SENSATIONS FORTES

- **Bike Park:** Châtel est située dans l'un des plus grands domaines VTT d'Europe, et des dizaines de sentiers balisés sont accessibles depuis la station. Les remontées mécaniques sont équipées pour accueillir les vélos et commencer tout en haut des pistes. Avec 1 pass, 5 bike parks sont accessibles et ce, pour tous les niveaux. Comme pour le ski, les pistes sont réparties en niveaux de difficulté: vert, bleu, rouge, noir et double noir.

- **Fantasticable:** vous aimez les tyroliennes et les vues spectaculaires? Ne manquez pas le Fantasticable. Une descente, en position couchée, à presque 100 km/h et jusqu'à 240 m de haut, pour survoler le hameau de Plaine-Dranse. Le vol est possible en solo ou en duo, en fonction du poids, et se fait en 2 temps, d'abord sur un premier câble de 1200 m et ensuite, sur le second, de 1325 m.

Zoé en train de faire du VTT de descente



TESTÉ: Les Gets – Haute-Savoie – 1172 m

Au cœur des Portes du Soleil, à seulement 1 heure de Genève, la station des Gets se veut jeune et dynamique. Réputée pour le VTT, elle accueille la Coupe du Monde de Mountain Bike cette année, du 20 au 23 août. Mais cette station regorge d'autres activités pour toute la famille.



Les Gets



Vue sur le Mont-Blanc

II POUR LES PLUS CALMES

- **Cani-balade:** rencontre avec les chiens de traîneaux. On profite d'une randonnée au cœur des Alpes, en partageant un moment de complicité avec son nouvel ami à quatre pattes. Et si vous fatiguez un petit peu, il ne manquera pas de vous remotiver.

- **Balade pour découvrir les fleurs comestibles:** si vous préférez une randonnée éducative plus relax, faites la rencontre de Michel Rostalski, aussi surnommé l'homme aux plantes. Ce naturaliste passionné propose depuis près de 10 ans des promenades et ateliers nature, et vous apprendra tout ce que vous devez savoir sur les plantes médicinales qui se trouvent dans les environs.

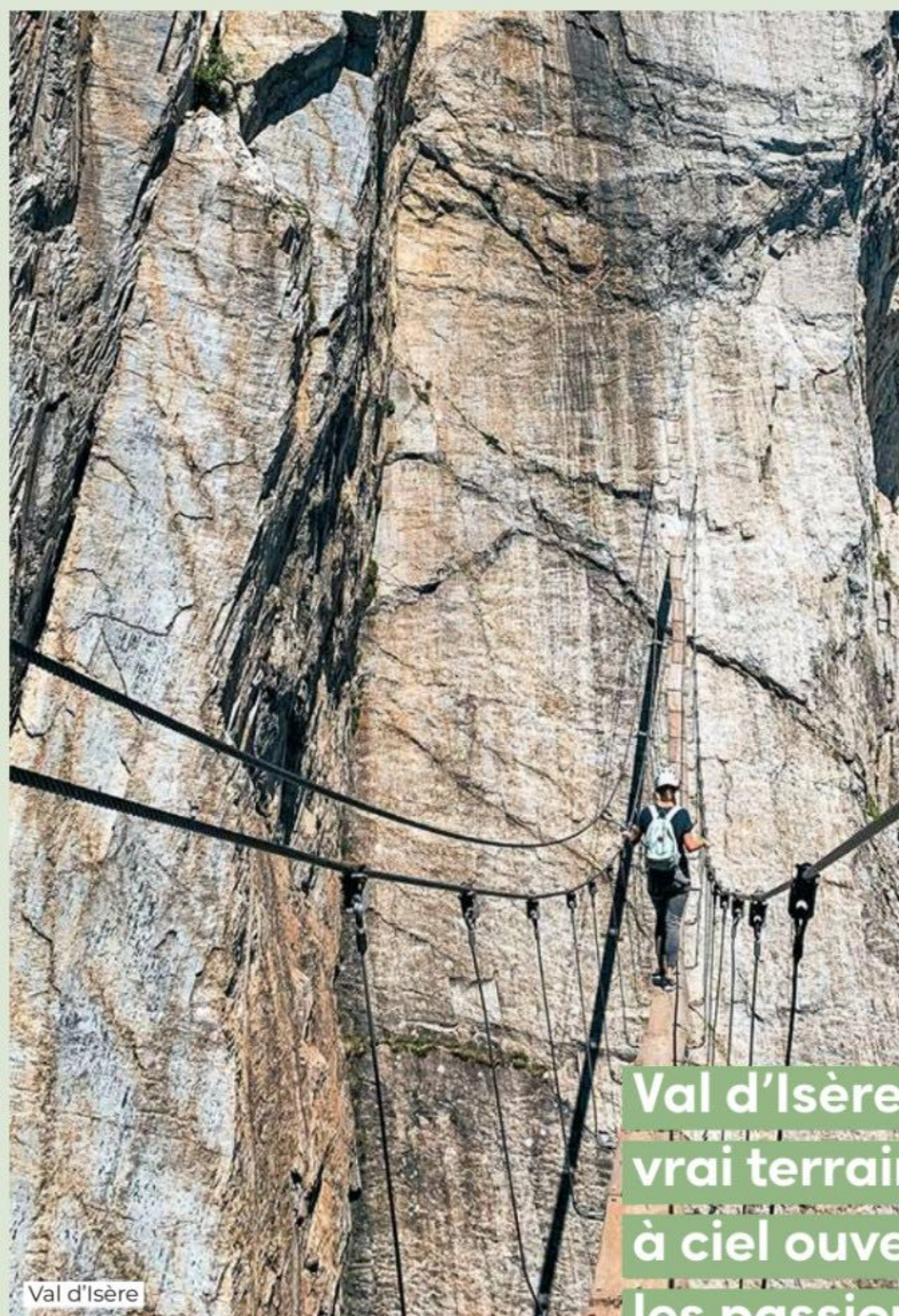
- **Spa:** après les balades et activités sportives, l'heure est à la détente. Plongez aux Sources du Chéry et profitez d'un après-midi à vous prélasser dans ce spa de 1000 m², posé sur les flancs du Mont Chéry. Au programme: sauna, hammam, bains à remous, douches sensorielles et contrast therapy.

- **Alta Lumina:** une fois la nuit tombée, rendez-vous en forêt pour admirer Alta Lumina, un spectacle son et lumière enchanté à travers les sapins de la montagne.

► SENSATIONS FORTES

- **Cani-kart:** pour avoir des sensations similaires aux traîneaux tirés par les chiens en hiver, on fait du cani-kart en été. Une balade d'une heure, pour une expérience immersive avec les chiens.

- **Vélo de descente:** louez l'un des nombreux VTT électriques proposés par la station et pédalez jusqu'aux sommets grâce à la force de vos mollets (et de l'aide électrique proposée). Si vous ne voulez profiter que de la descente, prenez l'une des remontées mécaniques prévues pour y installer votre vélo. Pour la descente, arpentez les sentiers de forêt, ou aventurez-vous dans le Bikepark de plus de 128 km de pistes balisées pour tous les niveaux.



Val d'Isère

Val d'Isère est un vrai terrain de jeu à ciel ouvert pour les passionné·e·s de sport: escalade, VTT, via ferrata, etc



© CHARLOTTE ABBEYS

Val d'Isère – Savoie – 1850 m

En été, la station de Val d'Isère se transforme en immense terrain multisport. La station s'organise autour de plusieurs zones sportives: les Parcs des Sports du Centre & du Manchet, le Centre Aquasportif et la pumptrack sont autant d'espaces pour découvrir une nouvelle activité ou se perfectionner à l'occasion d'un stage d'été. D'ailleurs, le Val Pass donne accès à 25 activités en illimité et des réductions sur une sélection d'autres activités. VTT, escalade, via ferrata, trail: c'est la station parfaite pour les sportif·ve·s. Heureusement, elle révèle également un visage plus calme, pour accueillir celles et ceux qui préfèrent ralentir:

II POUR LES PLUS CALMES

- **Yoga face au sommet:** des séances organisées au lounge de la télécabine de Solaise, à 2550 m d'altitude, pour profiter d'une vue imprenable sur les sommets alentour.
- **Mini-golf:** parfait pour profiter en famille, au pied de la montagne.
- **Admirer les étoiles:** grâce à sa situation en fond de vallée, Val d'Isère dispose de plusieurs spots loin de toute pollution lumineuse pour observer les étoiles l'été.



Val d'Isère

© YANN ALLIEGE © JONAS LÉGER



Les personnes
qui préfèrent
ralentir le rythme
se sentiront comme
chez elles dans les
Alpes françaises

4 SPÉCIALITÉS CULINAIRES SAVOYARDES À GOÛTER À LA MONTAGNE EN ÉTÉ

Impossible de passer quelques jours dans les Alpes sans goûter aux spécialités locales. On laisse les fondues et raclettes pour l'hiver (quoi que!), et on se régale d'autres spécialités de la région. Rien de mieux pour nous requinquer après une randonnée ou une session de VTT.



Tarte aux myrtilles



Le Berthoud

• Le fromage d'Abondance

Fabriqué dans la vallée d'Abondance, en Haute-Savoie, ce fromage AOP au lait cru de vache, affiné au minimum 100 jours, est reconnaissable à sa pâte fondante et à son goût fruit , légèrement noisett . Il se d g te aussi bien à l'apéro, que cuisiné dans un plat. Il est fabriqué aussi bien en été qu'en hiver, mais son goût sera légèrement diff rent d'une saison à l'autre, puisque les vaches mangent de l'herbe en été, et du foin en hiver, ce qui influence le goût de leur lait.

• La croûte au fromage

Une généreuse tranche de pain de campagne, souvent imbibée de vin blanc de Savoie, recouverte de fromage fondu (souvent de l'Abondance ou du Beaufort) et gratinée au four. On l'accompagne souvent d'une salade et de jambon de la région.

• Le Berthoud

Le Berthoud est une spécialité de Haute-Savoie, cuisin e avec du fromage d'Abondance AOP. Il est préparé dans un ramequin individuel dédié au plat, avec du vin blanc de Savoie, de l'ail, du poivre et parfois une touche de Madère. Il se d g te avec des pommes de terre et de la charcuterie.

• La tarte aux myrtilles

La myrtille sauvage est LE fruit de la montagne par excellence. On la d g te le plus souvent en tarte, pour profiter de son côté acidulé et fruit , sur une pâte brisée croquante. Parfait pour clôturer le repas sur une note fraîche. On l'aime aussi beaucoup en sorbet, pour une fin de repas plus légère.



Le fromage d'Abondance

TICKET DE CAISSE



Caren,
rédactrice finale,
nous révèle ses
courses de la
semaine et combien
elles lui ont
coûté



La vie coûte de plus en plus cher et l'addition devient salée! Nos journalistes passent au crible leur caddie (et leur portefeuille) et dévoilent leurs habitudes de consommation, ainsi que leurs meilleurs conseils pour maîtriser votre budget au quotidien.

Texte: Caren Callaert



Prénom Caren

À la maison, il y a...

2 personnes

Nombre de repas achetés

5 repas du soir

Supermarché ou service de livraison? Sparo

Cette semaine « Nous mangeons à la maison 5 soirs par semaine et je tiens à cuisiner chaque fois des plats frais. D'un côté, parce que je suis une vraie foodie qui adore expérimenter en cuisine et, de l'autre, parce que l'amour se ressent vraiment dans les repas faits maison, qui sont aussi bien plus sains. Bonne nouvelle: j'avais déjà chez moi la majorité des ingrédients nécessaires pour cette semaine. »

ZOOM SUR MON CADDIE

« J'ai surtout composé le menu de la semaine en fonction de ce qu'il restait dans le réfrigérateur, les placards et le congélateur, afin d'éviter le gaspillage. Nous avons déjà presque tout ce qu'il fallait en matière de féculents, de poisson et de viande, y compris végétarienne. Il restait donc principalement à acheter des fruits, des légumes et des herbes aromatiques. Cette semaine, il y avait aussi de belles promos sur les produits asiatiques, les alternatives végétariennes et les yaourts, qui sont très appréciés chez nous. Comme un voyage intense nous attend, nous voulons être en forme: les snacks gras, les sucreries et les sodas sont donc temporairement bannis. »



DANS MON ASSIETTE

CETTE SEMAINE

Plat 1: galettes de poulet à la russe avec salade de couscous perlé (2,50 € par portion)

Plat 2: pan con tomate accompagné d'une salade de restes de légumes du réfrigérateur (1,14 € par portion)

Plat 3: salade César aux morceaux de poulet végétarien (5,50 € par portion)

Plat 4: lasagnes aux scampis, aux légumes et à la sauce homardine (4,18 € par portion)

Plat 5: ragoût marocain aux pois chiches, à l'avocat et à la feta (3,38 € par portion)

BEST BUY

Produit préféré «Je suis un peu accro aux nouilles Buldak. Plus elles sont piquantes, mieux c'est! Associées à de la mozzarella fondante, c'est un pur bonheur.»

Un peu trop cher «Comme aller au supermarché n'est vraiment pas mon truc, c'est toujours mon mari qui fait les courses de la semaine.

Je prépare bien la liste, donc je sais ce qui se retrouve dans le caddie, mais je ne connais pas vraiment le prix de chaque article. Je vais devoir passer mon tour pour cette question.»

Indispensable «Les légumes frais. Un repas sans légumes me semble toujours incomplet. Les herbes fraîches sont aussi un indispensable dans ma cuisine. Je trouve qu'elles sont sous-estimées: elles permettent de sublimer n'importe quel plat. En ce moment, les légumes à grignoter sont aussi incontournables pour calmer les petites faims. Et, malheureusement, je fais partie de ces personnes qui achètent encore de l'eau en bouteille. Je préfère éviter l'eau du robinet.»

Mon bon plan pour économiser

«Je suis une véritable adepte des promotions. Chaque semaine, je consulte notamment les prospectus du Colruyt et du Delhaize. Nous faisons systématiquement nos courses dans le magasin qui propose les meilleures offres. Cette semaine, cela nous a permis d'économiser 44,15€. Pas mal, non?»

«Je trouve que les herbes fraîches sont une astuce sous-estimée pour sublimer n'importe quel plat»



COMBIEN J'AI PAYÉ?

Montant total: 117,30 €

«Cela correspond assez bien à ce que nous dépensons en moyenne chaque semaine pour les courses. Nous ne prenons pas de petit-déjeuner et, le midi, nous mangeons souvent sur le pouce quelques crackers garnis ou les restes de la veille. Nous n'avons donc pas besoin d'y consacrer beaucoup d'argent. En revanche, je tiens à pouvoir cuisiner chaque soir un nouveau plat que je n'ai encore jamais essayé, et je suis tout à fait prête à y investir du temps et de l'argent.»



Article	Quantité	Prix
THON	2	8,78
PULPE TOMATES MUTTI	1	2,69
CONDIMENT	1	1,99
FARINE DE BLÉ	1	0,99
CAROTTES	1	1,69
MÉLANGE D'ÉPICES	1	2,09
MÉLANGE D'ÉPICES	1	1,79
MÉLANGE D'ÉPICES	1	2,09
EAU SPA INTENSE	2	11,98
AIL	1	1,49
SAUCE SATÉ	1	3,19
NOUILLES	1	5,99
SPORTLIFE	1	4,99
AIL HACHÉ	1	2,39
CURRY DE LENTILLES	1	3,49
LÉGUMES AU FOUR	1	3,59
OIGNONS NOUVEAUX	1	1,09
LÉGUMES WOK IGLO	1	6,99
POMMES JONAGOLD	1	3,19
NOUILLES INST	1	3,89
NOUILLES INDOMIE	1	3,99
GALETTES LENTILLES	1	2,19
BOISSONS AMANDE	1	2,29
SPORTLIFE	1	2,99
POMMES FUJI	1	3,49
LÉGUMES À GRIGNOTER	1	2,49
LÉGUMES À GRIGNOTER	1	2,49
LÉGUMES À GRIGNOTER	1	2,49
BANANES	1,375 kg	4,11
SALADE BIO	1	3,69
FETA	2	4,58
NOUILLES GO-TAN	1	3,59
PAIN PLAT LIBANAIS	1	3,29
AVOCAT	1	4,29
TOFU	1	3,79
POULET VÉGÉ	1	5,79
GYROS VÉGÉ	1	4,99
HACHÉ VÉGÉ	1	2,99
ŒUFS BIO	1	2,99
FALAFELS	1	4,99
BOISSON SOJA ALPRO	1	2,99
BOISSON SOJA ALPRO	1	2,99
BASILIC	1	1,19
PERSIL	1	1,19
POUSSES D'ÉPINARDS	2	3,18
COURGETTES	0,996 kg	2,68
POMMES DE TERRE	0,538 kg	1,34
Sous-total		161,45 €
Réduction		- 44,15 €
Total		117,30 €
Merci pour vos achats!		

Le féminin belge le plus lu

Femmes

D'AUJOURD'HUI

GAGNEZ
UN SÉJOUR
DANS UN CLUB
BELAMBRA
D'UNE VALEUR
DE 2000 €
P.2



**LES COURGETTES
EN JETTENT** 10 RECETTES
SURPRENANTES

FORME
5 exercices pour prévenir
l'ostéoporose

QUIZ
Connaissez-vous
les oiseaux du jardin ?

BEAUTÉ
Notre sélection de parfums d'été

TÉMOIGNAGES
«Je suis amie
avec mon ex»

PARTOUT EN BELGIQUE
NOS 7 PLUS BELLES
**BALADES
À VÉLO**

En vente du 30 juillet au 5 août 2026

POPCORN

Tout ce qu'on va binge-watcher

Qu'est-ce que je regarde si...



© NETFLIX

... je veux pleurer en moins de 15 minutes

Une jeune pâtissière continue de laisser des messages vocaux à sa sœur décédée, avec qui elle partageait un lien très fort. Ce qu'elle ignore, c'est que le numéro de téléphone a été réattribué et que ses messages vont désormais être écoutés par un parfait inconnu. *Si tu m'écoutes*, disponible sur Netflix.

AU CINÉ CETTE SEMAINE



THE CHRISTOPHERS

Julian Sklar, ancienne figure du pop art londonien devenu misanthrope, n'a plus peint depuis des décennies. Ses enfants, avides d'héritage, engagent Lori, restauratrice et ex-fausseuse, pour se faire passer pour son assistante. Sa mission: achever en secret 8 toiles inachevées, les Christophers, et en tirer une fortune.



« Les gens ont toujours quelque chose à dire. Alors autant être soi-même »
Billie Eilish

© GETTYIMAGES



... je veux voir un film touchant

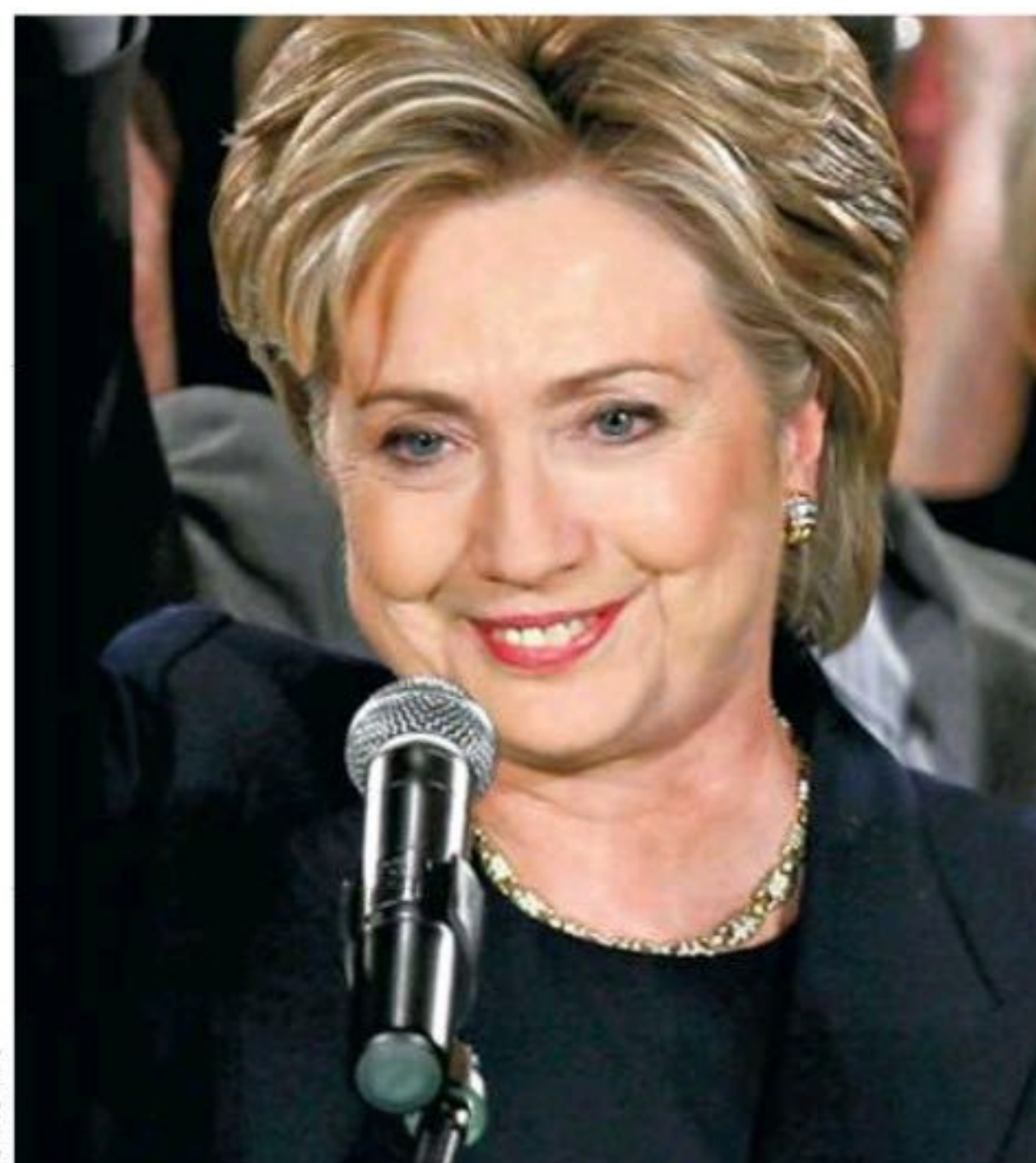
Jada a longtemps lutté pour avoir un enfant avec son compagnon. Après une naissance par don d'embryon, des années plus tard, alors que Jada est désormais mère célibataire, elle découvre que son fils est atteint d'une leucémie. Pour obtenir une greffe, il lui faut un donneur.

Jusqu'au bout, de et avec **Nawell Madani**, disponible sur Netflix.

... je veux tout savoir sur Hillary Clinton

Hillary Clinton est l'une des femmes les plus impliquées dans la vie politique lors de la présidence de son époux. Ce qui marque une « rupture » avec la traditionnelle première dame connue jusqu'alors. Elle défend considérablement les droits des femmes.

Premières Dames, épisode sur *Hillary Rodham Clinton*, disponible sur Auvio.



... je veux retrouver Enola Holmes

La détective Enola Holmes poursuit ses aventures à Malte, où son projet de mariage se complique quand elle doit résoudre une périlleuse affaire liée à la disparition de Sherlock.

Enola Holmes 3, disponible sur Netflix.



Mots mélangés

E	N	G	O	L	O	P	R	A	G	U	E
I	T	B	E	R	G	A	Z	R	A	S	B
N	S	E	U	K	R	A	I	N	E	O	E
E	E	R	S	E	R	B	I	E	O	F	L
M	P	E	I	N	O	T	T	E	L	I	G
R	A	V	T	E	S	K	S	U	D	A	R
A	D	A	I	I	S	M	E	A	U	N	A
L	U	N	R	N	L	M	R	D	B	A	D
I	B	P	A	S	A	O	A	A	R	J	E
T	N	D	N	O	R	S	C	N	O	L	I
U	G	I	A	B	U	C	U	U	V	B	T
A	S	S	E	D	O	O	B	B	N	U	A
N	E	E	I	S	S	U	R	E	I	J	O
I	B	U	L	G	A	R	I	E	K	L	R
E	A	V	A	L	S	I	T	A	R	B	C

Pays limitrophe de la Hongrie



--	--	--	--	--	--	--	--

Rayez dans la grille tous les mots de la liste. Ils se lisent dans les deux sens, horizontalement, verticalement et en diagonale, et ils peuvent se croiser. Les lettres restantes, lues de haut en bas et de gauche à droite, forment un mot.

- ARMENIE
- LJUBLJANA
- BELGRADE
- MOSCOU
- BOSNIE
- ODESSA
- BRATISLAVA
- OURAL
- BUCAREST
- POLOGNE
- BUDAPEST
- PRAGUE
- BULGARIE
- PRISTINA
- CROATIE
- RUSSIE
- DANUBE
- SERBIE
- DUBROVNIK
- SOFIA
- EREVAN
- TIRANA
- GDANSK
- UKRAINE
- LETTONIE
- ZAGREB
- LITUANIE

solutions des jeux p. 88

**Boost
your
brain**

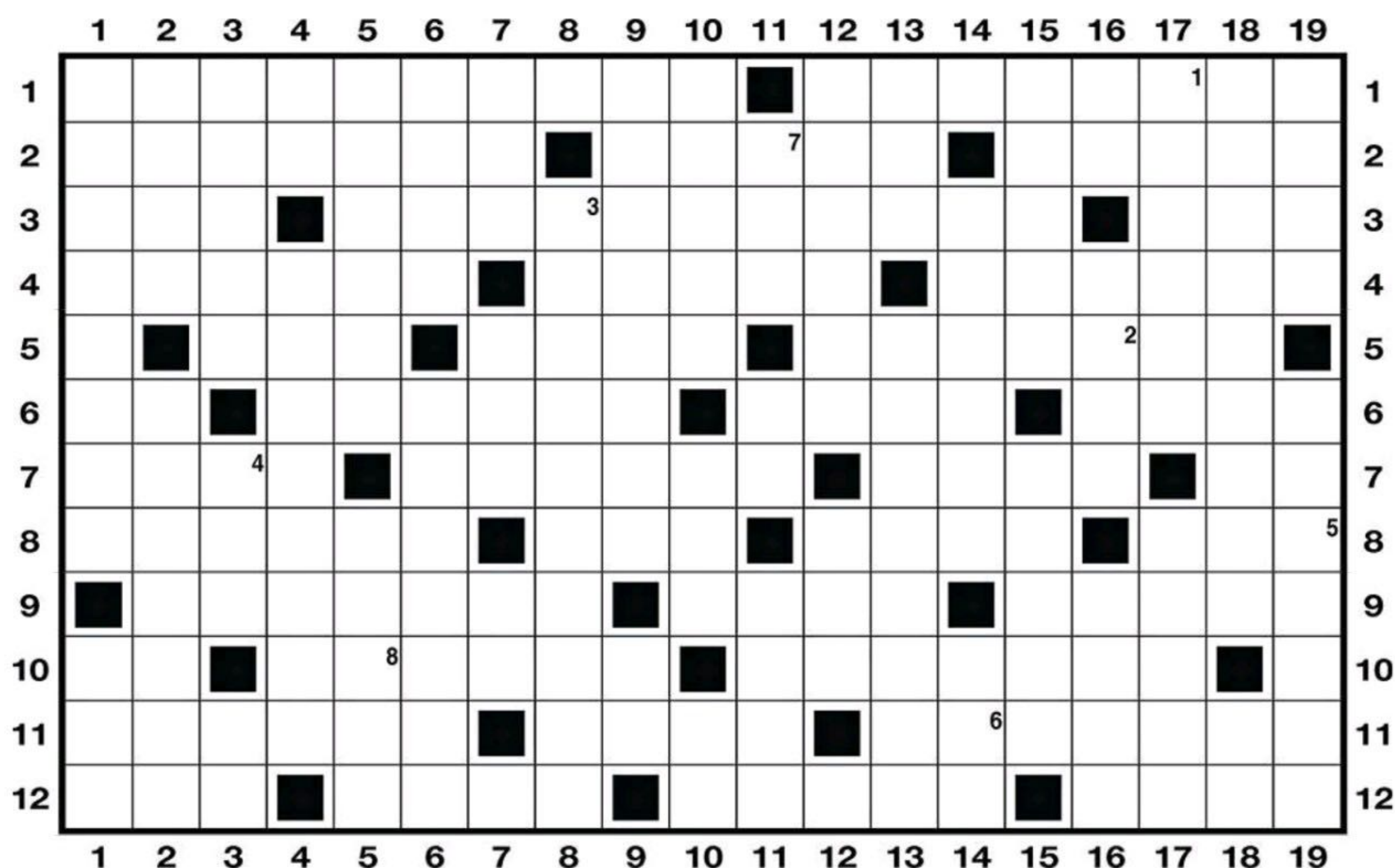
Mots croisés

HORizontalement

1 Petit vol. Importantes constructions. **2** Racler la cheminée. Particule. Râpé. **3** Période de bronze. Bloquer. À boire modérément. **4** Faire un trou. Récriminer. Faisant entendre des sons identiques. **5** Moitié de domino. Groupies. Elle encercle la tête des saints. **6** Règle de dessinateur. Pas ancien. Coin chaud. Base de carie. **7** Voit sans être vu. Déchet. Personne ignorante et sotte. Calcium. **8** Rejette. Elle sait ce qu'elle fait. Garnit. Ainsi. **9** Mets italien. Plus tout net. Nom. **10** Disque compact. Exalté. Tour de taille. **11** Jeune carnassier plantigrade. Langue d'Asie. Distingué. **12** Réalisateur américain. Substance végétale. Rationnel. Hardis.

VERTICALEMENT

1 Grésiller. Le Tourmalet ou le Galibier. **2** Promptitude. Passionnée. **3** Fiels de certains animaux. Dans cet endroit. Il fait partie d'une gamme. **4** Eau italienne. Appareils ménagers. **5** Accessoire. Appareils musicaux. **6** Se lamenter. Idiote. **7** Bien fourni. Etre à la baguette. Réserve d'images. **8** Déplacé dans un autre lieu. **9** Assurer. Pour interpeller. **10** Boucheries. Partie du corps humain. Symbole de l'arsenic. **11** Vecteur de la fièvre espagnole. Article contracté. Favorable. **12** Principauté du désert. Ondulation. **13** Protections contre les piqûres. Courtoises. **14** Egarement. Boisson d'outre-Manche. **15** Où l'on peut faire le pont. Coupe-chou. **16** Parfois impersonnel. Le snob la suit. Ecole d'architecture. **17** Petite chanteuse de Provence. Les tantes des petits. **18** Saillies. Sorti du chou. **19** Respire. Aptitudes particulières.



Mots fléchés



1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

MAJESTUEUX	ÉNERVES	ENVOI DE POSTULANT	RISQUE	IL VAUT DO	MISÈRE	FAUTE DE FILET
ART SPONTANÉ	SOLDAT D'ÉLITE	ENLEVÉ	DONNE DES IDÉES	BLEU CLAIR COMME LE CIEL	INERTE	
	4					
S'EN VA			L'ORGANE DE L'ODORAT		SANS VÊTEMENTS	
TRÈS LÉGERS			BATEAU MÉDIÉVAL		LE DJ LA GÈRE	
				EMPLOYAIT		
				AGACÉES		
PETIT À L'OPÉRA		AUX PIEDS DU CAVALIER				PAUSE À L'ÉCOLE
À MOITIÉ		TUBE FLUORESCENT		2		
	AU BOUT DU COMPTE			REJETER POUR FAUX		
	CALFEUTRAGE			LILLIPUTIEN		
QUI VIT SANS SOUCIS FINANCIERS			OPINION FAVORABLE RÉPANDUE			PASSAGE SOMBRE
APRÈS VOUS			LOURD		3	
		GÂTEAU AU CHOCOLAT			ET LE RESTE, SANS AUTRE PRÉCISION	
		MÉTRO À PARIS			À PARTIR DE	
GLACÉ	EMBELLIT		EMPLOYÉ DE BOÎTE DE NUIT			
	FAIRE DURER		NERVEUX			9
		LES ACTEURS Y ÉVOLUENT			SORTI D'UN VENTRE	
		REPAIRE			RAMEAU FLEXIBLE	
DU BŒUF CRU					L'ÂNE L'APPRÉCIE	TIMORÉS
S'HABILLE (SE)			7		VIEUX BOUCLIER	
		LE PASTIS L'EST			DESSUS DE TABLE	
		ARTICLE CONTRACTÉ			SAISONS FROIDES	5
GAIS				PIMENT MEXICAIN		
INCROYABLE				ADJECTIF POSSESSIF		
			ELLE TOMBE EN GOUTTES			ON BAISSÉ LE RIDEAU À LA FIN DU DERNIER
			DISPARU EN MER	1		
À LA MODE		ARME DES ESCRIMEURS			BIEN RÉEL	
EXISTES		CONIFÈRE			MOIS DU PRINTEMPS	
	SURESTIMÉ SES FORCES (... DE)					DISQUE COMPACT
	CONVIENT					IL SERT À LIER
POUR FAIRE LA VAISSELLE				CHOSE INHABITUELLE		8
PAYS D'ASIE MINEURE						
		PERSÉVÈRES				
	6					

Sudoku chaotique

Dans ce Sudoku chaotique, chaque ligne et chaque colonne doivent contenir tous les chiffres de 1 à 9. Mais vous devez aussi tenir compte des surfaces de 9 cases dans lesquelles doivent également apparaître tous les chiffres de 1 à 9.

La forme de ces surfaces est variable.

	5		9	8	1			
9	8	6					4	
					7			
6	4							9
7							8	6
		2				4	5	
			1	3				
1					8	3		2
5			4					

Sudoku 2468

Remplissez le Sudoku 2468 selon les règles classiques du Sudoku mais, en plus, les cases colorées ne doivent contenir que des chiffres pairs.

						1		3
1	7	8		4				
9								
3				1	4			
			2		6			
			7	3				6
								7
				9		2	8	4
4		9						

Trouvez les 6 différences



SAY CHEESE!



4x «oui» au fromage et à la salade

Le fromage, c'est la vie. Point final. Dans ces salades estivales, il s'impose comme l'ingrédient qui fait toute la différence.

Adaptation: Natalie Peeters
Photos: Wout Hendrickx
(Archives Libelle)

LAITUE ROMAINE GRILLÉE, ŒUF POCHÉ, MOUILLETES ET PARMESAN

Pour 4 personnes

□ 6 petites laitues romaines □ huile d'olive □ sel et poivre □ 4 tranches de pain brun (au levain) □ 4 œufs □ 1 c. à s. de vinaigre de vin blanc □ 80 g de parmesan en bloc

1. Coupez les laitues romaines en 2. Badigeonnez la face coupée d'huile d'olive, puis salez et poivrez.
2. Faites chauffer une poêle à griller et faites griller brièvement les laitues côté coupé. Réservez.
3. Badigeonnez les tranches de pain d'huile d'olive et saupoudrez-les d'un peu de sel. Faites-les griller des 2 côtés, puis coupez-les en mouillettes.
4. Pochez les œufs ou faites-les cuire à la coque. Comptez environ 2 minutes pour des œufs pochés et 5 minutes pour des œufs à la coque.
5. Disposez la laitue grillée dans les assiettes, arrosez-la de vinaigre de vin blanc et d'un filet d'huile d'olive. Râpez le parmesan par-dessus, puis servez avec les œufs pochés et les mouillettes croustillantes.

La dolce burrata

**SALADE D'ASPERGES AUX TOMATES CERISES, BURRATA ET JAMBON ITALIEN****Pour 4 personnes**

□ 2 courgettes □ 400g d'asperges vertes □ 2 gousses d'ail □ 1 citron
□ huile d'olive □ sel et poivre
□ 250g de tomates cerises □ 1 poignée de basilic □ 250g de burrata
□ 4 tranches de jambon italien

1. À l'aide d'un économe, d'une mandoline ou d'un couteau bien aiguisé, coupez les courgettes en longues et fines lamelles. Coupez les asperges vertes en 2 dans le sens de la longueur. Pelez et pressez l'ail. Râpez le zeste du citron. Mélangez les courgettes et les asperges avec l'ail, le zeste de citron et 4 c. à s. d'huile d'olive. Salez et poivrez.

2. Faites griller les légumes des 2 côtés sur un grill bien chaud, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Coupez-les en morceaux un peu plus petits, puis remettez-les dans la marinade. Coupez les tomates cerises en 2.

3. Mélangez les légumes grillés avec les tomates cerises et le basilic grossièrement haché. Salez et poivrez. Servez avec la burrata et le jambon italien.

SALADE AU BRIE DE CHÈVRE FONDANT, MÛRES ET PAIN AUX RAISINS

Pour 4 personnes

□ ½ pain aux raisins (ou pain de seigle aux raisins) □ huile d'olive
□ sel □ 260 g de brie de chèvre
□ 2 branches de thym □ poivre
□ 1 échalote □ 250 g de mûres
□ 150 g de salade mélangée (avec des jeunes pousses de betterave)

Pour la vinaigrette

□ 2 c. à c. de moutarde à l'ancienne
□ 1 c. à c. de miel □ 1 c. à s. de vinaigre de cidre □ 3 c. à s. d'huile d'olive

1. Préchauffez le four à 185 °C.

Coupez le pain en fines tranches, arrosez-les d'un filet d'huile d'olive et ajoutez 1 pincée de sel.

Disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson.

2. Déposez le brie de chèvre dans un plat allant au four. Ajoutez les branches de thym, poivrez et arrosez d'un filet d'huile d'olive.

Enfournez pendant 15 à 20 minutes, selon la taille du morceau de brie.

Placez également la plaque de pain au four et faites-le dorer pendant environ 5 minutes.

3. Pelez l'échalote et émincez-la finement. Mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette.

4. Incorporez l'échalote et les mûres à la vinaigrette. Répartissez la salade et les jeunes pousses de betterave dans les assiettes, ajoutez les mûres assaisonnées et le brie de chèvre chaud. Servez avec le pain grillé.



Bleue de toi



SALADE DE HARICOTS VERTS AUX AMANDES, AU BLEU ET VINAIGRETTE CITRON- MOUTARDE

Pour 4 personnes

□ 350 g de haricots verts □ 1 scarole
□ 60 g d'amandes effilées □ 120 g
de fromage bleu

Pour la vinaigrette

□ 1 citron bio □ 1 poignée de persil
plat □ ½ c. à c. de flocons de
piment □ 1 c. à c. de moutarde
à l'ancienne □ huile d'olive
□ sel et poivre

1. Faites cuire les haricots verts dans de l'eau légèrement salée jusqu'à ce qu'ils soient encore légèrement croquants. Égouttez-les et rafraîchissez-les tout de suite sous l'eau froide. Hachez grossièrement la scarole.

2. Faites griller brièvement les amandes effilées dans une poêle antiadhésive, sans matière grasse. Prélevez 1 c. à c. de zeste de citron bio. Hachez finement le persil plat, puis mélangez-le avec le zeste de citron, le jus d'un demi-citron, les flocons de piment, la moutarde et 3 c. à s. d'huile d'olive. Salez et poivrez.

3. Disposez la scarole dans les assiettes, ajoutez les haricots verts et arrosez de vinaigrette. Garnissez d'amandes effilées et de dés de fromage bleu.

VENDU!

Une nouvelle feelgood à suivre



Laura a un rêve: acheter une maison avec son amoureux, Thomas. Mais les prix sont élevés, et les personnes intéressées, nombreuses. Sans parler des tensions que cette recherche crée au sein du couple. Et puis, il y a ce courtier arrogant, mais séduisant...

Texte: Kaat De Kock

«Attends... Donc c'est Thomas qui t'a quittée?»

«Oui.»

«Ce n'est pas toi qui l'as quitté?»

«Non, dis-je. Pourquoi?»

«Eh bien...» Papa hésite. «Nous avons toujours pensé... enfin, nous ne savions pas si tu étais vraiment heureuse avec lui.»

«Nous pensions que tu méritais mieux», ajoute maman, un peu moins diplomate que papa.

«Comment ça?»

«Nous trouvions qu'il pouvait être assez... donneur de leçons avec toi. Et qu'il te faisait souvent taire quand tu voulais dire quelque chose.»

«Oui, poursuit maman. Il te prenait le bras pour te faire comprendre que tu devais te taire. Il pensait sans doute que nous ne le remarquions pas.»

«Mais pour tout ce qui te concerne, nous le voyons. Nous veillons sur toi.»

«Pourtant, vous avez toujours donné l'impression de beaucoup l'apprécier.»

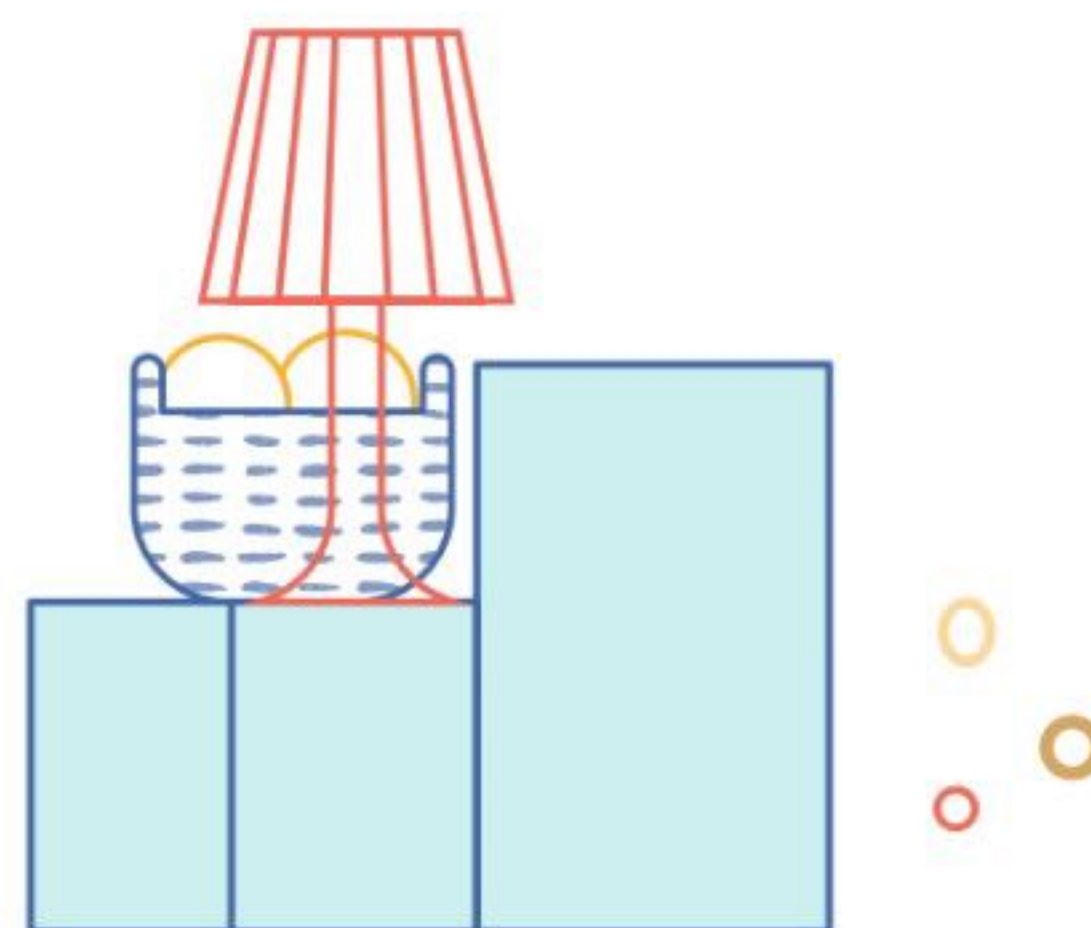
«Nous voulions simplement te soutenir. Nous ne voulions pas te perdre. Et puis, qui a envie d'être ces parents pénibles qui désapprouvent le petit ami de leur fille? Nous pensions que tu finirais par t'en rendre compte toute seule. Quand votre relation est devenue plus sérieuse et que vous avez emménagé ensemble, nous ne pensions plus que c'était à nous d'intervenir.»

«Vous auriez pourtant pu», dis-je.

«C'est facile de le dire après coup, mais est-ce que tu nous aurais

vraiment écoutés si nous t'avions fait cette remarque au début de votre relation?»

«Non, probablement pas. J'étais tellement amoureuse de lui. Et je n'avais encore jamais eu de véritable petit ami, alors je pensais que le problème venait de moi. Que je parlais trop et que j'étais trop spontanée. D'ailleurs, je le pense encore aujourd'hui.»



«Mais ce n'est pas le cas. J'avais remarqué que tu étais devenue plus silencieuse et que tu osais moins donner ton avis depuis que tu étais avec Thomas, et ça me fait tellement de peine.»

«J'essaierai de m'affirmer davantage quand Thomas et moi nous remettrons ensemble.»

«Vous remettre ensemble? Tu veux réessayer avec lui?»

«Peut-être pas retourner vivre ensemble tout de suite, mais j'espère qu'on pourra recommencer à se fréquenter et voir ce que ça donne une fois qu'il se sera calmé. Je l'aime. Je sais qu'il a des défauts, mais moi aussi.»

«Tu n'as pas de défauts.»

«Papa, je suis loin d'être parfaite. Quand j'étais plus jeune, je t'ai d'ailleurs assez souvent agacé.»

«Parce que tu étais une adolescente insupportable. Aujourd'hui, tu es quelqu'un de bien. Thomas, non. Il ne s'intéressait pas autant que toi à la recherche d'une maison et, à cause de ça, il t'a fait croire

que tu exagérais, que tu étais obsédée. Ce n'était absolument pas le cas, Laura. Nous avons suivi toute l'histoire, et je pense que les choses se sont passées ainsi: il a commencé à douter de votre relation et n'a plus voulu chercher de maison. Et comme il ne voulait pas l'admettre, il t'a simplement fait porter le chapeau.»

C'EST TOUT À FAIT SON GENRE

Mon esprit est en ébullition. Parce que, dit comme ça, ce qu'ils racontent paraît tout à fait plausible. Mais d'un autre côté, mes parents m'aiment inconditionnellement et ne voient que le meilleur en moi. En plus, ils en veulent à Thomas parce qu'il m'a brisé le cœur.

«Tu le penses vraiment?»

«J'en mettrais ma main à couper, répond papa. C'est tout à fait son genre. Chaque fois que vous vous disputiez, il arrivait à retourner la situation de telle sorte que tu finissais par croire que tout était de ta faute. Et nous, nous étions là,

témoins de la scène, sachant que les choses s'étaient passées autrement, puisque nous avons vu la dispute éclater. Mais dès que nous essayions de contredire Thomas, il faisait exactement la même chose avec nous: il nous faisait croire que nous avions tort et que nous n'avions rien compris», poursuit-il.

« Laura, je sais et je comprends que tu l'aimes et qu'il peut être très charmant. Mais si tu es si attachée à lui, c'est aussi parce qu'il te fait sentir que tu n'es jamais assez bien et que tu devrais lui être reconnaissante de vouloir être avec toi malgré tout ce qui, soi-disant, ne va pas chez toi. J'espère que tu prendras conscience de ce mécanisme entre vous et que tu réussiras à t'en libérer. »

« Parce que c'est toi qui es trop bien pour lui, ajoute papa. Et pas l'inverse. »

« Je ne sais pas, dis-je. Il a toujours été gentil avec moi. »

« Dans quel sens? »

« Je ne sais pas... Il m'aime et il voulait vivre avec moi. »

« Et c'est ça ta définition de quelqu'un de bien? »

Mais c'est le minimum. Est-ce

qu'il t'écoutait quand tu avais des problèmes? Est-ce qu'il prenait soin de toi quand tu étais malade? »

« Ou même quand tu ne l'étais pas? », ajoute maman.

Cette conversation devient beaucoup trop réelle pour moi.

AIDEZ-MOI!

« Peut-être pas toujours, mais est-ce que toutes les relations doivent forcément se ressembler? Enfin... je vous trouve adorables, mais je n'ai plus envie d'en parler. J'ai d'abord besoin de digérer tout ce que vous venez de me dire. Je ne dis pas que je ne vous crois pas ou que je n'apprécie pas votre avis, mais c'est moi qui vivais cette relation, et vous ne la regardiez que de l'extérieur. Et ce n'est pas la même chose. À la maison, nous nous comportions différemment que lorsqu'il y avait d'autres personnes autour de nous. »

Maman et papa acquiescent, mais ne disent rien. Il est pourtant évident de savoir ce qu'ils pensent. Barbara m'a



déjà dit, elle aussi, que ce n'était pas normal que Thomas m'impose parfois le silence ou qu'il ne veuille pas que je me mette à lui raconter ma journée dès que je rentrais à la maison. Présenté comme ça, c'est vrai que ça paraît grave... mais parfois, il voulait simplement éviter que je nous mette, lui ou moi, dans l'embarras. Et il faut reconnaître que j'arrivais parfois à la maison très agitée, alors je peux aussi comprendre son point de vue. Je ne sais vraiment plus quoi penser.

Mais je ne suis pas venue ici pour obtenir une analyse de ma relation. J'ai besoin de

l'aide de mes parents, même si, au fond, je préférerais vraiment ne pas en avoir besoin. « Enfin... je voulais surtout vous parler de la maison. »

« Ah oui, j'avais presque oublié avec toute cette histoire. Tu as bien dit que tu avais acheté une maison? »

« Et maintenant, vous devez la revendre? »

« Non, nous ne l'avons pas achetée ensemble. Je l'ai achetée toute seule. »

« Après qu'il t'ait laissée? »

« Non, avant qu'il me quitte. C'est même l'une des raisons pour lesquelles il m'a quittée. »

« Ou l'une des excuses qu'il a trouvées », marmonne papa. « J'ai acheté cette maison toute seule pour nous 2. Et bien sûr, je comprends que Thomas ait été en colère. Mais elle était parfaite et je ne pouvais pas laisser passer cette occasion. Seulement, maintenant, je ne peux plus annuler mon offre et je dois verser un acompte que je n'ai pas. Ensuite, j'aurai encore une grosse échéance à payer, et je dois trouver une solution. Je vais probablement faire un flexi-job le week-end et peut-être chercher un colocataire jusqu'à ce que Thomas ait envie de revenir vivre avec moi. Mais ce que je voulais vous demander, maman, papa... est-ce que vous avez un peu d'économies que vous pourriez me prêter pour l'acompte? » Maman et papa échangent un regard, les yeux écarquillés.

« 'Thomas a toujours été gentil avec moi. Il m'aime et voulait qu'on vive ensemble', dis-je. 'C'est ça, ta vision de la gentillesse? C'est le minimum, non?', répond mon père »



La semaine prochaine, vous découvrirez comment Laura tente de s'en sortir...

est une publication de Roularta Media Group sa,
Meiboomlaan 33, 8800 Roeselare,
numéro TVA: BE0434 278 896

Prix de vente: 3,70 €

Flair a été créé par Wiel Elbersen

Éditeur: Karen Hellemans

Éditeur adjoint: Karolien Van Dinter

Rédactrice en chef: Judith Hendrickx

Print manager: Amandine de Harlez

Flow manager: Geoffrey Fiems

Coordination Flair.be: Julie Bourgeois, Robin Van Tilburg

Secrétariat: Ilke Vanrumste

Rédaction finale: Caren Callaert, Kaat De Kock, Catherine Ducat,
Céline Parouteau, Birgit Walravens

Graphisme: Sandrine Van den Berghe, Katrien Van Dessel, Ellen Vleugels,
Helga Vuurstaek, Charlotte Wouters

Rédaction: Marijke Clabots, Demi Crapa, Dewy De Leeneer, Charlotte De
Loose, Anke Desmet, Chloë Foubert, Zoé Gascoin, Elien Geboers, Morgane
Gielen, Herlinde Matthys, Ysaline Pollet, Nele Reymen, Lissa Van Eesbeeck,
Evi Van Houdt, Laura Vansweevelt

Brand manager: Margaux Vandamme

Product manager: Tiana Wyns

Assistante marketing Mini-guides Flair: Tessa De Wilder

Imprimerie: Roularta Printing

Clause vie privée:

Roularta traite les données personnelles que vous avez fournies en tant que responsable du traitement de ces données. Vos données personnelles seront utilisées dans le cadre de l'exécution du contrat et à des fins de marketing direct. Les données personnelles seront conservées par nous pendant une période maximale de 5 ans après votre dernière interaction avec Roularta. Veuillez noter que vos données personnelles sont toujours traitées conformément à notre politique de confidentialité, que vous pouvez consulter sur notre site: roularta.be/fr/privacy. Si vous avez d'autres questions ou commentaires concernant le traitement de vos données personnelles, vous pouvez toujours nous contacter via l'adresse ci-dessus ou via roularta.be/fr/privacy-policy/contact

Ce magazine est protégé par le droit d'auteur. Vous souhaitez scanner des articles, les stocker, les copier ou les utiliser à des fins commerciales? Prenez contact avec ann.van.de.walle@roularta.be.

Les infos sur vos droits se trouvent sur
presscopyrights.be.

Roularta Media Group sa a adhéré au Jury d'Éthique Publicitaire (JEP) et se conforme à ses recommandations. Si vous avez une réclamation à formuler, vous pouvez contacter le JEP: rue Bara 175, 1070 Bruxelles, tél. 02/502.70.70, fax: 02/502.77.33, jep.be.



Roularta Media Group croit en 'One Team, One Family, One Planet' et travaille aujourd'hui à un monde meilleur pour demain.

J'aimerais devenir
cette personne qui
répond « pas de souci »
et qui le pense
vraiment

#ilfautleflair

Vous avez des questions au sujet d'un article de Flair?

redaction@flair.be | Flair, Rue de la Fusée 50 Boîte 2, 1130 Bruxelles
02/702.48.98 | Flair.be

Vous avez des questions concernant un concours?

Ou vous souhaitez connaître le règlement du concours?
Surfez sur flair.be et cliquez sur "concours". Lors d'un concours,
le **règlement général des concours** est d'application, éventuellement
complété par des conditions particulières communiquées dans le concours
lui-même. En cas de conflit, ce sont alors ces dernières qui prévalent.

Vous souhaitez vous abonner à Flair?

www.mesmagazines.be

Vous n'avez pas reçu votre magazine?

Compte.mesmagazines.be
Tél. 0800 20 291

Gérer votre abonnement?

Plus d'informations concernant votre abonnement?

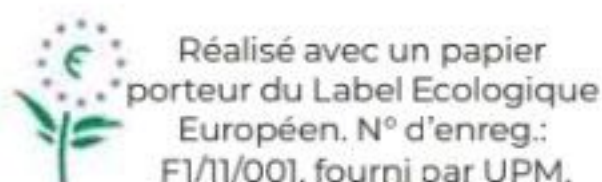
Compte.mesmagazines.be
Tél. 078 35 33 03
info@mesmagazines.be

Régie publicitaire nationale:

Roularta advertising | Rue de la Fusée 50, 1130 Bruxelles
02/467 56 11 | roularta-advertising.be
General Manager: Philippe Belpaire philippe.belpaire@roularta.be
Account Director News, Business & Invest:
Steven Van Genechten steven.van.genechten@roularta.be
Account Director Lifestyle: Eva Bohez eva.bohez@roularta.be
publicités rubriques: Sandra Seghers sandra.seghers@roularta.be

Management:

Président: Rik De Nolf
Administrateur délégué: Xavier Bouckaert
Éditeur responsable: Sophie Van Iseghem
Meiboomlaan 33, 8800 Roeselare



LE SIGNE DE LA SEMAINE

LION

23-7 • 23-8

En plus du Soleil et de la planète Jupiter dans votre signe, vous pouvez compter sur le soutien des planètes Uranus et Neptune. Cela enrichit encore davantage votre vie sociale. Pensez aux belles conversations, aux nouvelles rencontres et aux fêtes pleines de convivialité. Vous en profitez pleinement. Attention toutefois: la planète Pluton exerce une influence plus tendue sur vous, ce qui peut vous pousser aux excès. Cela concerne surtout l'argent. Dans votre enthousiasme, vous avez tendance à dépenser sans vérifier d'abord votre solde bancaire... et cela pourrait vous causer quelques soucis.

De nouvelles rencontres et des fêtes très conviviales vous attendent

Profitez de tous les moments de partage, que ce soit à la maison avec vos ami-e-s, vos voisin-e-s ou vos collègues, ou pendant vos vacances. En revanche, veillez à ne pas dépenser sans réfléchir: vous pourriez avoir tendance à laisser parler toutes vos envies. Soyez plus attentif-ve à vos dépenses.



VIERGE 24-8 • 23-9

Côté amour et sexualité, la semaine s'annonce très positive grâce à Vénus dans votre signe. En revanche, les finances racontent une autre histoire. **Le risque de dépenses imprévues ou de factures élevées est important. Gérez votre budget avec prudence.**



BALANCE 24-9 • 23-10

Une vie sociale riche vous attend. Que vous soyez en vacances ou non, l'ambiance est au rendez-vous et vous faites de belles nouvelles rencontres. **Les célibataires ne manqueront pas d'attention. Acceptez les avances qui vous plaisent vraiment.**



SCORPION 24-10 • 22-11

Si vous êtes en vacances, vous pourriez avoir du mal à décrocher, à passer du mode «faire» au mode «être». Cela pourrait être frustrant pour vous.

Lâchez prise sur le «il faut».
Vous vous mettez surtout vous-même des bâtons dans les roues.



SAGITTAIRE 23-11 • 21-12

Vous débordez d'énergie et d'envie d'entreprendre. C'est dans votre nature, mais ça sera encore plus marqué. Vous aurez du mal à rester en place.

Bougez, mais veillez à choisir des activités qui vous permettent aussi de vous détendre, comme le sport.



CAPRICORNE 22-12 • 20-1

Neptune rend votre semaine chaotique. Vous avez du mal à cerner les autres, mais aussi à vous comprendre vous-même, si vous êtes honnête.

Ne vous posez pas trop de questions. Sachez simplement que cette période finira par passer.



VERSEAU 21-1 • 19-2

Si vous travaillez encore, une période chargée vous attend. Notamment parce que vous reprenez les tâches de collègues en vacances.

Restez réaliste quant à ce que vous pouvez et devez faire.
Vous avez tendance à en faire trop.



POISSONS 20-2 • 20-3

Votre planète Neptune exerce une influence tendue sur vous. Vous manquez un peu de structure, et cela vous demande beaucoup d'efforts.

Faites un planning ou une liste de tâches et essayez de vous y tenir au maximum.



BÉLIER 21-3 • 20-4

Attendez-vous à une semaine intense, surtout si vous travaillez. Au programme: tâches supplémentaires et changements de planning.

Cela rendra peut-être votre semaine chargée, mais aussi variée. Essayez de la voir sous cet angle.



TAUREAU 21-4 • 21-5

Vous pourriez malheureusement ressentir quelques petits inconforts physiques. Une pause est ce dont vous avez besoin pour vous détendre.

Ne considérez pas le temps pour vous comme un luxe. Il est désormais essentiel à votre santé.



GÉMEAUX 22-5 • 21-6

Cette semaine, vous comprenez immédiatement ce qui ne va pas, voyez ce qu'il faut faire et agissez avant que les autres sachent comment réagir.

Vous accomplissez beaucoup, mais veillez à recharger vos batteries. Sinon, vous risquez l'épuisement.



CANCER 22-6 • 22-7

Mercure n'est plus rétrograde, ce qui apporte plus de calme dans votre esprit. Vous parvenez mieux à mettre des mots sur vos émotions.

C'est une excellente semaine pour coucher vos sentiments sur papier. Cela vous soulagera beaucoup.



flair.be/abodeal

C	H	A	P	A	R	D	A	G	E		E	D	I	F	I	C	E	S
R	A	M	O	N	E	R		A	T	O	M	E		E	L	I	M	
E	T	E		N	E	U	T	R	A	L	I	S	E	R		G	I	N
P	E	R	C	E	R		R	A	L	E	R		R	I	M	A	N	T
I		S	I	X		F	A	N	S		A	U	R	E	O	L	E	
T	E		R	E	C	E	N	T		A	T	R	E		D	E	N	T
E	P	I	E		R	E	S	I	D	U		B	U	S	E		C	A
R	E	C	U	S	E		P	R	O		P	A	R	A		T	E	L
	R	I	S	O	T	T	O		S	A	L	I		B	L	A	S	E
C	D		E	N	I	V	R	E		M	I	N	A	R	E	T		N
	O	U	R	S	O	N		T	H	A	I		E	L	E	G	A	N
L	E	E		S	E	V	E		S	E	N	S	E		O	S	E	S

4	5	3	9	8	1	2	6	7
9	8	6	7	2	3	1	4	5
2	1	5	6	4	7	9	3	8
6	4	7	3	5	2	8	1	9
7	3	1	2	9	4	5	8	6
3	9	2	8	7	6	4	5	1
8	2	9	1	3	5	6	7	4
1	7	4	5	6	8	3	9	2
5	6	8	4	1	9	7	2	3

6	4	2	9	8	5	1	7	3
1	7	8	6	4	3	9	2	5
9	3	5	1	2	7	4	6	8
3	9	6	8	1	4	7	5	2
7	8	1	2	5	6	3	4	9
2	5	4	7	3	9	8	1	6
8	1	3	4	6	2	5	9	7
5	6	7	3	9	1	2	8	4
4	2	9	5	7	8	6	3	1

I	I	C	O	U	M
I	M	P	R	O	V
I	P	A	R	T	I
A	E	R	I	E	N
R	A	T	E	P	E
M	I	E	N	F	I
A	I	S	E	R	E
I	L	S	O	P	E
O	R	N	E	V	I
G	E	L	E	S	C
T	A	R	T	A	R
V	E	T	A	N	I
R	I	A	N	T	S
I	N	O	U	I	P
I	N	E	P	E	E
E	S	P	R	E	S
E	V	I	E	R	R
I	R	A	N	I	N

A collection of summer-themed icons arranged on a light blue background. The icons include: a pair of pink flip-flops, a strawberry, a white sun hat with a pink band, a slice of pizza with toppings, a yellow and white striped lifebuoy, a slice of watermelon, a pair of black sunglasses, a pink drink with a straw and heart patterns, a small round dish with a tomato, a camera, a pink flamingo, a beach ball, a pineapple, a beach umbrella, and various green leaves and flowers.

Flair la semaine prochaine

5 août 2026



Vous souffrez de déprime post-concert?

Les conseils qui fonctionnent le mieux

LE STYLE FRENCH RIVIERA

Chic en chapeau de paille et espadrilles

20 accessoires à mettre dans vos cheveux

Du chouchou au foulard



© LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT

L'horreur en vacances

« L'eau est montée jusqu'aux fenêtres de notre voiture. J'ai cru que nous allions mourir là »



DOSSIER relation libre

3 couples racontent leur expérience



SUR LA ROUTE

À la découverte de 8 vans aménagés



sous la couette

Toutes les femmes ont leurs propres fantasmes, et comme chez Flair,
on aime partager, une lectrice nous parle de son petit plaisir coquin préféré,
à savourer seule ou à 2. Qui sait, ça pourrait vous donner des idées...

Katia, 27 ans, a un sexfriend avec qui elle expérimente le BDSM.

Elle s'enflamme... pour les jeux de pouvoir, lorsqu'elle est soumise.

Elle rêve parfois... d'être regardée lorsqu'elle est nue.

Notre voiture s'arrête devant le club. J'ai du mal à contenir le désir brûlant qui m'envahit. Cela fait plus de 2 semaines que Fred, mon sexfriend ne m'a pas autorisée à jouir. Pendant 14 jours, il m'a provoquée, excitée, menée sans cesse au bord de l'orgasme avant de m'interdire, au tout dernier moment, de me laisser aller. Depuis, mon corps est en feu. Mais ce soir, cette brûlure devrait enfin être apaisée. C'est ce qu'il m'a promis. Même si, avec lui, rien ne s'obtient sans contrepartie. Tout a commencé avec le dress code. Je porte une longue robe blanche, de la lingerie blanche en dentelle, des bas avec un porte-

jarretelles et un collier en cuir blanc. Jamais je ne me suis sentie aussi exposée, aussi nue, tout en étant habillée. Fred, entièrement vêtu de noir, m'ouvre silencieusement la portière. Les jambes tremblantes, je le suis jusqu'à l'intérieur du club. La lumière tamisée, les basses qui résonnent dans les enceintes et le parfum enivrant qui flotte dans la salle m'enveloppent aussitôt. Je regarde autour de moi. Sur la scène, au centre du club, une danseuse offre un spectacle sensuel. Les hommes rassemblés autour d'elle suivent chacun de ses mouvements avec une attention fébrile. Je suis persuadée qu'ils rêvent tous d'être cette barre autour de laquelle elle fait onduler son corps. Nous nous installons à une table, au fond de la salle. Fred se penche vers moi. « Tu apprécies le spectacle? » J'acquiesce. Sa main glisse sur le haut de ma cuisse. Son contact ne fait qu'intensifier la tension. Je serre les jambes, mais mon corps réclame désespérément d'être délivré. « Tu vois comme ils la regardent tous? » Je hoche de nouveau la tête, plus lentement cette fois. Le ton de sa voix a changé. Je commence à comprendre où il veut en venir. Mon intuition est rapidement confirmée. « Mesdames et messieurs! », lance le maître de cérémonie dans son micro lorsque la danseuse termine son numéro. « C'est toujours la soirée amateurs! Y a-t-il encore de

charmantes volontaires qui souhaitent monter sur scène? » Mon cœur manque un battement lorsque je croise le sourire de Fred. « Si tu veux jouir ce soir, dit-il calmement, tu vas devoir le mériter. Tu montes sur cette scène. Tu te déshabilles devant tout le monde, puis tu montres au public à quel point tu en as envie. Si tu le fais bien, je t'autoriserai à jouir. » À peine ses mots ont-ils résonné qu'une tempête d'émotions me traverse. L'incertitude, la honte, l'excitation, le désir... Tout se mélange et lutte pour prendre le dessus. Puis il ajoute la phrase qui balaie toutes mes hésitations: « Si tu refuses, notre petit jeu continuera encore 14 jours. » Rien que cette idée suffit à faire disparaître ma pudeur. Attendre encore 2 semaines avant de ressentir le soulagement que je désire tant m'est insupportable. Je regarde la scène, puis les hommes qui attendent leur prochain objet de désir.

Malgré les papillons dans mon ventre, mon envie est plus

forte que ma timidité. Les jambes tremblantes, je me lève et m'avance.

Le public applaudit lorsque je monte sur scène. Sous les projecteurs, il fait chaud, mais ce n'est rien comparé à la chaleur qui embrase mon corps. Des dizaines de regards sont braqués sur moi. Je commence à danser. Le métal chaud de la barre, sous mes mains, contre mon corps, m'excite bien plus que je ne l'aurais imaginé. Je me laisse porter par la musique. Lorsque le refrain retentit, je me sens prête. J'ouvre la fermeture de ma

robe et laisse le tissu glisser jusqu'au sol. Des acclamations éclatent dans la salle. J'enlève ensuite mon soutien-gorge, que je laisse tomber à son tour. Mes tétons sont dressés sous l'effet de l'excitation, tandis que mes joues rougissent en réalisant ce que je suis en train de faire. Enfin, je fais glisser mon string le long de mes jambes et reste nue sur scène. Je sens les regards du public parcourir mon corps et les vibrations de la musique résonner jusque dans mon ventre. Fred m'observe avec un sourire satisfait. Je m'accroupis. Les doigts tremblants, j'écarte les jambes et montre au public à quel point le désir s'est emparé de moi. La salle explose en cris d'enthousiasme. Et moi, je me laisse envahir par l'extase.

« J'ouvre la fermeture de ma robe et laisse le tissu glisser. Des applaudissements et des cris s'élèvent de la salle »

Vous avez envie de partager vos fantasmes les plus coquins avec nos lecteur·rice·s? Envoyez un e-mail à amandine.deharlez@flair.be

LISEZ FLAIR PENDANT 12 MOIS
POUR SEULEMENT 7,80 € PAR MOIS !

OFFRE UNIQUE
ET EXCLUSIVE

PROFITEZ DÈS
MAINTENANT D'UNE
RÉDUCTION DE

50 %



Scannez le code QR ou surfez sur
mesmagazines.be/promo et mentionnez
votre code avantage **AFW6G**



Offre valable jusqu'au 31/08/2026, réservée aux personnes/familles n'ayant pas eu d'abonnement à Flair au cours des 6 derniers mois et jusqu'à épuisement du stock.
Vous souscrivez un abonnement payant pour une durée minimale de 12 mois. En souscrivant l'abonnement, vous vous déclarez d'accord avec nos conditions générales de vente
(www.mesmagazines.be/conditions). Vos données seront traitées par Roularta Media Group conformément à notre politique de confidentialité (www.roularta.be/fr/privacy-policy)
et seront utilisées dans le cadre de l'exécution du contrat et à des fins de marketing direct.

Nouveau prix baissé

KIVIK

Canapé 3 places, gris turquoise

499 €

Prix précédent : 649 €

**0,0000063 €
par explosion de joie**

