

Flair

MODE

FRENCH RIVIERA

Chic en chapeau de paille
& espadrilles

SUR LA
ROUTE

À la découverte de
8 vans aménagés

20 accessoires cheveux
Les essentiels
pour booster
votre style

DÉPRIME
POST-CONCERT?

Pourquoi vous en
souffrez + les conseils
qui fonctionnent le mieux

LES VACANCES
DE L'HORREUR

« L'eau montait jusqu'aux vitres
de notre voiture. J'ai cru que
nous allions mourir »

DOSSIER

RELATION LIBRE

3 couples partagent leurs règles du jeu

GAGNEZ VOTRE IPHONE 17
CET ÉTÉ 🌴☀️



FUN | ENVOYEZ IPHONE
RADIO PAR SMS AU 6322

6322
1208 DMS

La semaine d'Amandine



Je suis allée tester l'hôtel De La Sûre au Luxembourg, à découvrir dans notre prochain mini-guide



J'en ai profité pour passer au stand Tomorrow Food à la Foire de Libramont



J'ai aussi passé un week-end entre amis à la mer



« Où que vous en soyez dans votre été, profitez de vos petits ou grands breaks pour être en pleine forme à la rentrée! »

Les vacances, c'est génial, mais ça ne se passe malheureusement pas toujours comme prévu... La météo peut ne pas être au rendez-vous, l'hôtel ou le logement est parfois décevant, vous pourriez être obligé-e de rentrer pour une raison X ou Y... Page 44, les vacances de nos 4 lecteur-ric-e-s ont carrément tourné au drame: accident, tornade ou encore incendies, il-elle-s nous racontent comment ce qui devait être un moment de détente a viré à la catastrophe et comment ils s'en sont sortis. Nos pensées vont d'ailleurs à la France et à l'Espagne qui doivent encore affronter les flammes à l'heure à laquelle j'écris ces quelques lignes... Heureusement, toutes les vacances ne se déroulent pas forcément mal. Si vous êtes encore à la recherche d'une escapade et que vous souhaitez sortir des sentiers battus, 8 passionné-e-s nous présentent leurs vans aménagés et partagent leurs conseils pour optimiser leur mini-espace pour un max de confort. Côté mode, Chloë, nous montre (p. 26) comment adopter le chic à la française avec des idées de looks French Riviera pour se transformer en reine de la Côte d'Azur. Charlotte, journaliste Beauté, quant à elle, nous explique (p. 34) comment pimper nos coiffures en un clin d'œil. Où que vous en soyez dans votre été, déjà parti-e-s, pas encore ou pas forcément en congé, profitez à fond de vos petits ou grands breaks pour être en pleine forme à la rentrée et surtout prenez soin de vous!

Amandine de Harlez

print manager

✉ amandine.deharlez@flair.be

Le féminin belge le plus lu

Femmes

D'AUJOURD'HUI

**GAGNEZ
UN SÉJOUR
DANS UN CLUB
BELAMBRA**

**D'UNE VALEUR
DE 2000 €**

P.2



**Un été
al dente 8 SALADES
DE PÂTES FROIDES**

REPORTAGE

**LES POMPIERS AU
SECOURS DES ANIMAUX**

**POUR S'AMUSER EN FAMILLE
70 DEVINETTES RIGOLOTES**

**TOULOUSE, MONTAUBAN, ALBI
On vous emmène
dans les villes roses**

C'EST MON HISTOIRE

**«J'ai grandi
dans une secte»**

RÉPARER C'EST BRANCHÉ

**AVEC NOS CONSEILS,
À VOUS DE JOUER!**

En vente du 6 au 12 août 2026

Flair Sommaire



34

40



8



60



22



- 8 **Coups de cœur**
- 14 **My body & me**
- 16 **Sexo** La monogamie, oui ou non?
- 21 **Petit Club**
- 22 **Copy the Cover**
Envie d'un nouveau look?
- 25 **Dans notre lit**
- 26 **Mode**
Le style Côte d'Azur
- 32 **Toi, toi, mon toit**
- 34 **Beauté**
Dans vos cheveux
- 39 **Dans mon portefeuille**
- 40 **Fun**
La déprime post-concert
- 44 **Vécu**
Les vacances de l'horreur
- 49 **C'est pas grave**
- 50 **Potins**
- 52 **Vie de célib'**
- 54 **Babystory**
- 58 **Chillax**
- 60 **Tourime**
Sur la route
- 74 **Popcorn**
- 76 **Flairplay**
- 80 **Vendu!**
Une nouvelle feelgood
- 83 **Trop bon**
- 84 **Horoscope**
- 88 **La semaine prochaine**
- 90 **Sous la couette**

Le monde de Flair



↑ **Chloë, Charlotte et Evi, journalistes** se sont rendues à Tomorrowland pour y repérer les plus beaux looks mode et beauté, mais aussi pour tester les meilleurs stands de nourriture!

→ La fête s'est ensuite poursuivie à la rédaction pendant le ... **Roularta Summer Drink.** 🍷



Zoé, responsable réseaux sociaux a assisté au concert de Bad Bunny et nous explique sur @flairbelgique pourquoi elle a adoré!

en couverture



PRODUCTION: JONI VANDEWALLE PHOTOS: ANNICK STRYNCKX – STUDIO NINI
STYLISME: MARIEKE DE PAUW MAKE-UP: EVELIEN DE POTTER
MANNEQUIN: KEZA DE NO BABES AGENCY

@ 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.



NOSTALGIE

live



◦ BORIS ◦ BENNY B ◦ PLASTIC BERTRAND ◦
◦ ALEC MANSION ◦
DJ LILO & LE KARAOKÉ NOSTALGIE

Concert gratuit

14 août à 20h
Place Delcour à Liège

NOSTALGIE

COUPS DE ♥

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

Flair 



Bouffant

Tout en haut de notre wishlist: le pantalon bouffant façon lingerie issu de la collection capsule imaginée par H&M et la créatrice de contenu brésilienne, Livia Nunes Marques. Avec ses détails en dentelle et ses petits nœuds, il est bien plus élégant qu'un bloomer classique. Il se porte aussi facilement avec un t-shirt cropped et des baskets rétro qu'avec une blouse raffinée et une paire de sandales compensées pour une soirée.

Pantalon (69,99 €, H&M).



Incontournables

La collection estivale de glaces et sorbets de Pierre Marcolini est de retour! Cette année, elle se décline en 10 parfums, dont 2 éditions limitées aux inspirations asiatiques: kumquat et sésame noir (disponibles au Sablon (Bruxelles) et Anvers).



Cookies belges

La Pâte de l'Ours est une chocolaterie belge artisanale dont les créations sont disponibles en ligne. À découvrir: des cookies XXL façon américaine, ultra-gourmands, aux saveurs originales comme Banoffee Pie, Bueno, Dubaï ou encore Disco. Notre coup de cœur? Le cookie Bacon, qui associe des éclats de bacon croustillant à un chocolat au lait 41%. Prochainement, la marque lancera aussi des cookies fonctionnels enrichis en superaliments, avec des recettes à base d'ube ou d'açaï. De quoi devenir complètement accro!

Disponible sur lapatedelours.com

Plus besoin de partir à Naples pour déguster une excellente pizza. Grâce à la pâte à pizza Pizzabol, lentement levée selon une authentique recette italienne, vous posez les bases d'une pizza digne des meilleures pizzerias. Autre coup de génie: leur plaque à pizza en acier, qui transforme votre four en véritable four à pizza en diffusant la chaleur de manière ultra-rapide. Résultat? Une pâte parfaitement croustillante.

Pizzabol 🍕 (3,99 € (au rayon surgelés), via Spar, Colruyt, Delhaize et Carrefour).

The Magic Pizza Plate (79 €, pizzabol.com/en).



MA PIZZA

ICE ICE COFFEE

Aussi simple que génial: des sphères en acier inoxydable à placer au congélateur, sur lesquelles vous faites ensuite couler votre café pour préparer un iced coffee. Résultat? Une boisson beaucoup moins diluée qu'avec des glaçons.

Sphères réfrigérantes avec support (18,99 €, bol).





SPRITZ À VOLONTÉ

Miammm: ce spritz sans alcool!
Sa saveur raffinée et complexe nous
a conquises. Il suffit de l'ouvrir et
de le servir: nous avons trouvé
notre nouvel apéritif préféré!

Spritzioso 🍷 (0%) (11,30 €,
Bongiorno).



K all day

Vous souhaitez découvrir le phéno-
mène K-beauty, mais vous ne savez pas
par où commencer? Zalando lance un
kit d'initiation à la K-beauty réunissant
une routine skincare complète. La box,
composée de produits en format stan-
dard, coûte seulement 54,95 € au lieu
de 165,69 €. Elle contient 7 essentiels:
une essence, un sérum, un nettoyant,
un stick solaire SPF 50+, un toner,
un masque et une crème hydratante.
Vous aimez un produit en particulier?
Tous sont disponibles séparément.

K-Beauty Box (54,95 €, [zalando.be](https://www.zalando.be)).





SUR VOS LÈVRES

Selena Gomez frappe encore très fort avec le lancement d'un nouveau produit Rare Beauty: le Soft Pinch Lip Oil Stick. Ce rouge à lèvres 3-en-1 nourrit les lèvres comme une huile, leur apporte la brillance d'un gloss et les pare d'une couleur intense qui peut tenir jusqu'à 12 heures. 8 teintes sont proposées, de Dream, un mauve, à Fortune, un prune. Une nouveauté très prometteuse... d'autant que son packaging est, lui aussi, très réussi.

Soft Pinch Lip Oil Stick (28 €, rarebeauty.com).



À TRAVERS VOUS

Cet été, le festival sur la plage WECANDANCE place la *Transparency* au cœur de sa thématique, sous le slogan «See more, Feel more». Côté mode, cela se traduit par des matières (semi-)transparentes, à la fois légères et intemporelles. Pour adopter la tendance, misez par exemple sur un top transparent près du corps associé à un pantalon ample: un contraste qui fonctionne à tous les coups. Et la transparence ne s'arrête pas aux vêtements! Attendez-vous aussi à voir des ballerines transparentes, des gants délicats et des accessoires de tête audacieux. Avec ces pièces, vous serez parfaitement dans le thème. See you at the beach!



Ceinture transparente à clous
(15,99 €, Stradivarius).



Robe semi-transparente à fleurs (155 €, Second Female).



Ballerines (75 €, Dolce Vita, via Revolve).



Top près du corps (54 €, Fracomina).



Pantalon en dentelle 🍷
(79,99 €, Les Sœurs).



Lunettes de soleil
(24,90 €, Uniqlo).



Sac à main bleu
(129,95 €, Steve Madden, via Zalando).



ROSE, VANILLE, MENTHE

Le Palais des Thés lance une nouvelle gamme de matchas parfumés avec 3 créations originales: Rose, pour une touche florale délicate, Vanille, plus ronde et gourmande, et Menthe, pour une agréable note de fraîcheur.

Chaque recette conserve les saveurs umami et les bienfaits naturels du matcha, tout en apportant une touche d'originalité à vos boissons préférées.

En vente en boutique au prix de 35 € / 30 g.



Bleu je veux

L'été n'est qu'à mi-parcours, mais la couleur de la saison est déjà toute trouvée: l'aqua. Notre obsession pour cette teinte a discrètement commencé lors du premier défilé de Matthieu Blazy pour Chanel, en janvier. Sur le podium du Grand Palais, à Paris, la maison a dévoilé des ensembles bleu aqua remarquables, ainsi que des escarpins bicolores. Lorsque ces pièces sont enfin arrivées en boutique en mars, elles ont immédiatement suscité l'engouement. Une tendance à laquelle Alexandra Leclerc, épouse du pilote de Formule 1 Charles Leclerc, a elle aussi succombé. Sur Instagram, elle s'est déjà affichée à plusieurs reprises dans des tenues bleu aqua, notamment dans cette superbe robe signée Jacquemus.





© Studio Graphique RTBF - Photo: AdobeStock

RTBF ACTUS, MON ACTU ET PLUS!

Articles, vidéos et radio en direct

Les sujets qui m'intéressent, l'actualité qui m'accompagne
au quotidien.



TÉLÉCHARGEZ
L'APP



my body & me

L'HISTOIRE DE MA VIE

Dans cette rubrique, une·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 «Shanti, j'ai 27 ans. Je suis en couple et je travaille comme créatrice de contenu, coach, mannequin et social media manager.»

Je souhaite apparaître dans Flair parce qu' «on nous a toujours présenté un idéal auquel il fallait correspondre, et je n'entrais pas dans ce moule. J'ai donc décidé de prendre moi-même cette place et de devenir une source de représentation pour les jeunes filles et les femmes aux silhouettes mid-size.»

« Vous n'avez pas besoin de changer pour mériter d'être visible. Vous avez le droit d'être là, telle que vous êtes »

L'histoire de mon corps «Il m'a fallu 10 ans pour me sentir réellement chez moi dans mon corps. Avec le recul, je crois que tout a commencé lorsque j'ai pris la pilule contraceptive. Avant cela, j'avais toujours été très mince, mais, comme c'est souvent le cas, mon corps a commencé à évoluer. Avec la pilule, les changements ont été plus rapides et plus importants que je ne l'avais imaginé: prise de poids, rétention d'eau et déséquilibre hormonal qui m'ont complètement déstabilisée. Il y a eu une période où je faisais pourtant tout 'comme il fallait'. Je faisais du sport tous les jours, je mangeais sainement et je suivais à la lettre toutes les règles censées fonctionner. Et malgré cela, rien ne changeait. Ce sentiment d'impuissance finit par vous ronger, surtout lorsqu'il est alimenté par les remarques des autres. D'anciens petits amis, des membres de ma famille... Des phrases lancées presque sans y penser, mais qui restent gravées et continuent de résonner longtemps. Dans cette confusion, je suis passée d'un extrême à l'autre. Des périodes de contrôle absolu, où je me montrais très dure envers moi-même, où je mangeais très peu et faisais du sport de manière obsessionnelle, alternaient avec des moments où je lâchais complètement prise et où j'essayais d'apaiser mes émotions en

mangeant. Mon corps est devenu le reflet de ces montagnes russes, et mon esprit aussi. Les bouleversements hormonaux rendaient les choses encore plus compliquées. Mon corps semblait changer en permanence, sans que je puisse vraiment reprendre le contrôle. Ce n'est qu'après l'arrêt de la pilule que quelque chose a commencé à évoluer. Pas du jour au lendemain, mais progressivement. Comme si mon corps et moi apprenions enfin à parler le même langage. Aujourd'hui, notre relation est différente. Plus douce. Faire du sport n'est plus une punition, mais un plaisir, quelque chose que j'attends avec impatience. Non pas pour devenir plus mince, mais pour me sentir plus forte. Je ne considère plus l'alimentation comme quelque chose que je dois contrôler, mais comme le carburant qui me permet d'avancer. J'ai enfin trouvé un équilibre, entre prendre soin de moi et profiter de la vie. Ce qui a peut-être le plus changé, c'est le regard que je porte sur moi-même. J'ai appris à être plus indulgente. À ne plus attendre d'avoir atteint un objectif précis pour m'autoriser à m'aimer. Je ne suis peut-être pas encore là où je pensais devoir être un jour, mais je ressens une immense gratitude envers le corps qui m'a menée jusqu'ici.»

Ma devise «N'attendez pas d'avoir le corps de vos rêves pour vivre pleinement. N'attendez pas pour porter les vêtements qui vous plaisent, enfiler ce bikini ou vous montrer telle que vous êtes. Vous n'avez pas besoin de changer pour mériter d'être visible. Vous avez déjà le droit d'être vous-même, ici et maintenant.»

Mon conseil self-care «Parlez-vous avec bienveillance. Nous sommes souvent bien plus dures envers nous-mêmes que nous ne le serions avec une personne que nous aimons. Faites-vous des compliments: votre corps entend ce que vous lui dites. L'amour de soi se construit avec le temps, alors accordez-vous cette patience.»



Morgane Gielen est photographe et fondatrice de No Babes Agency, la première agence belge de mannequins inclusive (nobabes.be, [@nobabes.agency](https://www.instagram.com/nobabes.agency)).

Envie de participer? hello@nobabes.be.

An illustration of three people of different ethnicities (one with red hair, one with brown hair, and one with dark skin) embracing each other. They are wearing casual clothing like t-shirts and jeans. The background is a warm yellow with curved lines. A large orange circle on the right contains text about a sex expert. The title 'MONOGAMIE: OUI ♥ OU NON?' is at the bottom.

L'experte
en sexualité
Uwe Porters
déconstruit les
idées reçues sur
les relations
ouvertes

MONOGAMIE: OUI ♥ OU NON?

Tout le monde semble avoir un avis sur les relations ouvertes. Pour certain·e·s, elles représentent l'avenir des relations amoureuses, pour d'autres, c'est la voie toute tracée vers le chagrin d'amour. Mais que savons-nous vraiment de la non-monogamie éthique? L'experte Uwe Porters fait le point et démonte les préjugés.

Texte: Elien Geboers, avec nos remerciements à Uwe Porters

Aussi taboue qu'elle ait pu être autrefois, la relation libre semble aujourd'hui omniprésente. Le sujet surgit partout. Des chaînes de télévision lui consacrent des émissions et, sur les réseaux sociaux, les avis sur la vie amoureuse des un·e·s et des autres fusent de toutes parts. Pour certain·e·s, c'est un choix courageux et libérateur, pour d'autres, la preuve que la «bonne vieille vie de famille» a complètement déraillé. Mais ce qui frappe surtout dans toutes ces discussions? Nous avons toutes et tous énormément à dire sur les relations ouvertes, alors que nous en savons finalement étonnamment peu. Nous mettons allègrement dans le même sac relations libres, polyamour, échangisme et non-monogamie éthique, partons du principe que tout tourne autour du sexe et concluons ensuite que tout cela finira forcément, tôt ou tard, par causer des souffrances. Mettons ces clichés de côté et explorons, avec l'autrice et éducatrice sexuelle Uwe Porters, ce qui se cache au-delà des gros titres sensationnalistes et de nos propres préjugés. Qu'est-ce qu'une relation ouverte, au juste? À qui peut-elle convenir? Quand est-elle vouée à l'échec? Et pourquoi notre manière de regarder les relations ouvertes en dit-elle peut-être autant sur nous-mêmes que sur les personnes qui font ce choix?

DE LA NON-MONOGAMIE ÉTHIQUE À L'ÉCHANGISME

Relations ouvertes, plans à trois, échangisme, polyamour, échange de partenaires... Selon Uwe Porters,



Qui est Uwe Porters?

Depuis des années, Uwe Porters écrit et prend la parole sur la sexualité, le désir, les relations et le vécu des femmes. Pour nous, l'autrice, sage-femme et éducatrice à la sexualité ouvre le débat aujourd'hui sur les relations ouvertes.

la confusion commence lorsque tous ces termes sont mis dans le même panier. Petit éclairage avec notre experte: «Une relation ouverte est une forme de relation dans laquelle 2 partenaires engagés conviennent explicitement que des contacts romantiques ou sexuels avec d'autres personnes sont possibles. Mais toujours selon les accords qu'ils définissent eux-mêmes. C'est pourquoi aucune relation ouverte ne se ressemble totalement. Chaque couple établit ses propres règles,

qui peuvent varier d'une relation à l'autre. Pour certains couples, une relation ouverte signifie, par exemple, uniquement une liberté sexuelle. Pour d'autres, des sentiments amoureux peuvent également naître. C'est notamment là que le polyamour peut se distinguer d'une relation ouverte. Les personnes qui choisissent le polyamour entretiennent généralement plusieurs relations amoureuses en parallèle. Il existe parfois une forme de hiérarchie entre ces relations, mais contrairement à une relation ouverte, il n'y a pas toujours de 'relation centrale' entre 2 partenaires. Dans l'échangisme et l'échange de partenaires, il est davantage question d'exploration sexuelle, souvent vécue en couple. Enfin, il existe le terme *ethical non-monogamy*, ou non-monogamie éthique, qui est en réalité surtout un terme générique regroupant les formes de relations dans lesquelles les personnes choisissent de ne pas être monogames, avec l'accord et le consentement de toutes les parties concernées.»

« Une relation ouverte peut se limiter à une liberté sexuelle, mais pour certaines personnes, des sentiments amoureux peuvent aussi naître »



« Dans une relation ouverte, rien n'est plus important que la communication. Tout repose sur des accords explicites et sur le consentement »



INFIDÉLITÉ VS RELATION OUVERTE

Autrement dit, il n'existe pas une seule et unique forme de relation ouverte avec des règles fixes. C'est justement ce qui la rend parfois difficile à comprendre pour les personnes extérieures. Selon Uwe Porters, ce manque de compréhension nourrit l'un des plus grands préjugés sur les relations ouvertes: l'idée qu'il s'agirait simplement d'une infidélité assumée, avec des œillères. « Dans une relation monogame, explique l'experte, l'infidélité s'accompagne toujours de secrets, de mensonges et d'une rupture de confiance. Une relation ouverte repose justement sur l'inverse. Le nom le dit bien: dans une relation ouverte, rien n'est plus important qu'une communication transparente. Aussi banal que cela puisse paraître à force d'être répété, tout repose sur des accords explicites et sur le consentement. On définit ce qui est possible ou non, où se situent vos limites et pourquoi. C'est totalement différent de tromper son partenaire en cachette. » En revanche, cela ne signifie pas pour autant qu'une relation ouverte est plus facile, continue Uwe Porters. « Beaucoup de personnes sous-estiment le nombre de discussions qui précèdent l'ouverture d'une relation. Certains pensent: 'Donc chacun peut simplement faire ce qu'il veut.' Pas du tout. Les couples qui ouvrent leur relation sont peut-être même davantage investis dans leur

couple que de nombreux couples monogames. Parce que les envies et les limites peuvent évoluer, il faut constamment continuer à échanger et à s'ajuster. Est-ce que cela nous plaît toujours? Qu'est-ce que cela

change pour notre couple et pour nous en tant qu'individus? Ces questions existent aussi dans les relations monogames, mais j'ai l'impression qu'on prend beaucoup moins le temps de se les poser. »

Julie « Je dis rarement aux gens que ma compagne et moi sommes dans une relation ouverte, parce que cela entraîne toujours des jugements. On va, par exemple, penser que nous ne pouvons pas être réellement heureuses ensemble, ou pire encore: que le fait d'être queer et l'infidélité vont forcément de pair. Premièrement: c'est complètement absurde, évidemment. Mais surtout, une relation ouverte n'a pour moi rien à voir avec la fidélité. Bien au contraire. Je n'ai jamais fait confiance à quelqu'un autant qu'à ma partenaire actuelle. Je connais peu de couples, qu'ils soient queer ou hétérosexuels, qui communiquent avec autant de transparence et d'honnêteté que nous. Nous n'avons pas de secrets, parce que dans notre relation, justement, tout peut être abordé. »

« Je connais peu de couples qui communiquent avec autant d'ouverture que nous »

UN PANSEMENT SUR LES PROBLÈMES DE COUPLE?

Pour beaucoup de personnes extérieures, il n'y aurait qu'une raison pour laquelle un couple choisirait d'ouvrir sa relation: c'est que son partenaire ne lui suffit plus. L'experte tient également à déconstruire ce préjugé. « Il existe des motivations saines et moins saines pour ouvrir une relation. La curiosité, par exemple, me semble être une raison saine. Tout comme l'envie d'explorer ensemble ou de se reconnecter consciemment à sa propre sexualité. Dans ce cas, une relation ouverte peut être un enrichissement. Un couple peut se dire: nous sommes vraiment bien ensemble. Peut-être que nous prendrons encore plus de plaisir si nous découvrons cela à 2. C'est un point de départ totalement différent de celui de couples dont la relation ne fonctionne déjà plus très bien. Une relation ouverte amplifie généralement tout ce qui est déjà présent dans le couple. La communication devient encore plus importante. La confiance devient encore plus essentielle. Les limites deviennent encore plus cruciales. Lorsque ces éléments sont déjà solides, les couples ont souvent tendance à se rapprocher davantage grâce à cette expérience. Mais si ces aspects posent déjà problème, ces difficultés ne vont généralement pas



disparaître. Au contraire: elles risquent d'être amplifiées. Une relation ouverte n'est pas un pansement sur des problèmes de couple. La situation devient encore plus délicate lorsque seul l'un des partenaires est enthousiaste à l'idée d'ouvrir la relation et que l'autre accepte uniquement par peur de perdre son couple. Dans ce cas, il est difficile de parler encore de choix totalement libre, alors que c'est un élément déterminant dans la réussite d'une relation ouverte.»

Stéphanie « Mon compagnon et moi étions ensemble depuis 7 ans lorsque nous avons décidé d'aller dans un club libertin. C'est pendant des vacances à l'étranger que nous avons sauté le pas. Ce soir-là, nous n'avons eu aucun contact physique avec d'autres, mais nous avons pris plaisir à regarder et à être regardés. Après cette première expérience, nous avons commencé à pratiquer l'échangisme. Cela nous a donné un sentiment de liberté, qui nous a fait réaliser que le cadre de la monogamie ne nous correspondait finalement pas. De l'échangisme, nous avons ensuite évolué vers une relation ouverte, dans laquelle chacun peut explorer sa sexualité de son côté. Cela ne veut pas dire que nous couchons avec n'importe qui ou que nous cherchons activement des partenaires sexuels. Mais si nous rencontrons quelqu'un avec qui nous ressentons une connexion particulière, nous avons la liberté de l'explorer davantage chacun de notre côté. »

« Cela devient problématique lorsque seul l'un des partenaires est enthousiaste à l'idée et que l'autre accepte uniquement par peur de perdre la relation »

LA CONFIANCE, ÇA S'APPREND

Cela signifie-t-il que les relations ouvertes sont vouées à l'échec? Pas du tout, insiste l'experte. Mais elles demandent certaines compétences. « Il ne suffit pas de bien connaître son partenaire: il faut surtout bien se connaître soi-même pour savoir ce que l'on veut retirer d'une relation ouverte. Connaissiez-vous vos limites? Êtes-vous capable de les exprimer? Savez-vous ce dont vous avez besoin pour vous sentir bien dans cette situation? Savez-vous comment vous réagissez lorsque quelque chose devient stressant ou difficile? Cela semble évident, mais pour beaucoup de couples, ça ne l'est absolument pas. Même dans les formes de relations 'classiques', c'est souvent là que les choses se compliquent. Dans une relation ouverte, ces difficultés sont simplement amplifiées. Si vous

réalisez seulement après coup que vous auriez voulu dire 'non' à un accord particulier, cela peut laisser des blessures profondes. Une relation ouverte repose autant sur la maturité émotionnelle et la connaissance de soi que sur la sexualité. Et surtout: sur la capacité à continuer à avoir cette conversation ensemble. »

LA JALOUSIE

« Une relation ouverte? Jamais! Je suis beaucoup trop jaloux·se pour ça. » C'est la réponse la plus fréquente lorsqu'on demande à quelqu'un si une relation ouverte pourrait lui convenir. Et ce n'est pas illogique. L'idée que son partenaire partage de l'intimité, de la sexualité ou peut-être même des sentiments avec quelqu'un d'autre provoque instinctivement une résistance chez beaucoup de personnes. Selon l'experte, les personnes engagées dans une relation ouverte ne sont pourtant pas forcément différentes. « Beaucoup de gens pensent que les personnes en relation ouverte ne connaissent pas la jalousie. C'est complètement faux. Ce sont simplement des êtres humains qui ressentent exactement les mêmes émotions que tout le monde. La différence réside dans la façon dont elles les gèrent. On peut aussi considérer la jalousie comme une information. Elle nous indique qu'il existe quelque part un besoin, une peur ou une insécurité qui mérite de l'attention. Ce n'est pas différent dans une relation exclusive ou dans une relation ouverte. Au lieu de chercher à faire disparaître ce sentiment le plus vite possible, beaucoup de couples qui vivent consciemment la non-monogamie essaient justement de comprendre ce qui se cache derrière.



« Il ne faut pas seulement bien connaître son partenaire, mais surtout bien se connaître soi-même pour savoir ce que l'on veut retirer d'une relation ouverte »



Avez-vous peur d'être remplacé-e? Avez-vous besoin de davantage de moments de qualité ensemble? Les accords doivent-ils être revus? Cela ne rend pas soudainement la jalousie moins désagréable à ressentir, mais elle devient plus facile à gérer.» Mais que se passe-t-il si vous ou votre partenaire tombez malgré tout amoureux-se d'une autre personne? Si un accord ne vous convient plus avec le temps? Si certaines insécurités prennent soudainement beaucoup plus de place que prévu? Selon Uwe Porters, c'est précisément pour cette raison que les accords ne doivent jamais être la fin de la conversation, mais plutôt son point de départ. «Vous pouvez avoir les meilleurs accords du monde, mais les émotions ne se laissent pas contrôler.

Norah «J'étais amie avec mon mari actuel depuis plus de 10 ans avant que nous devenions un couple. Mais même lorsque des sentiments ont commencé à naître entre nous, j'ai hésité. Avant notre relation, mon mari n'avait jamais caché qu'il avait vécu une relation ouverte avec son ex-compagne. Après mûre réflexion, j'avais conclu que je ne pourrais jamais me sentir à l'aise avec ce type de relation. C'était sans compter sur lui. J'ai été vraiment étonnée par la manière dont il m'a parlé ouvertement de ses sentiments pour moi et par sa volonté de construire une relation monogame. Il a même pris l'initiative de consulter rapidement un thérapeute de couple, afin d'éviter que son passé relationnel ne crée des problèmes de confiance entre nous. Mais cela n'a finalement jamais été un problème, parce que nous osons parler de tout ensemble. Je lui fais entièrement confiance, et nous sommes parfaitement heureux en tant que couple monogame.»

« Ne débarquez pas avec le sujet à l'improviste: commencez plutôt par parler de vos envies, de votre curiosité et de votre vision des relations en général »

Les personnes changent. Les relations changent. C'est pourquoi il faut continuer à faire le point. Une relation ouverte demande une certaine flexibilité, mais une relation monogame aussi. Du moins si l'on ne veut pas finir par s'éloigner l'un-e de l'autre.»

UNE QUESTION OUVERTE

Curieux-se? Mais alors, comment aborder le sujet dans son couple? Uwe Porters «Ne débarquez pas avec le sujet à l'improviste, à un moment choisi au hasard. Commencez plutôt par parler de vos envies, de votre curiosité et de votre vision des relations en général, lors d'un moment calme et détendu. C'est dans ce type de conversation que vous pourrez ensuite introduire progressivement le sujet, en expliquant pourquoi cette idée peut vous interpeller. Quelles émotions cela fait-il naître chez vous?

« Laissez les gens vivre comme ils le veulent. Pourquoi ne pas souhaiter leur bonheur? Leur choix ne vous concerne pas »



Qu'est-ce qui vous intrigue? Qu'est-ce qui vous fait peur? Il est évidemment tout aussi important d'écouter sincèrement la réaction de votre partenaire, même si il ou elle a une vision totalement différente. Peut-être que la réponse sera (pour l'instant) non, mais que cette discussion vous permettra de découvrir d'autres envies ou points communs que vous pourrez explorer ensemble. Et il est aussi tout à fait possible d'arriver à la conclusion que cela ne vous correspond tout simplement pas. C'est également une conclusion précieuse. Au final, il n'y a que 2 personnes qui doivent être heureuses dans votre relation: vous et votre partenaire. La question de savoir si une relation ouverte est le bon choix pour vous n'a donc pas de réponse universelle. Mais une chose est certaine pour l'experte: personne n'avance lorsque l'on continue à partir de clichés ou de jugements. Uwe Porters «L'amour, c'est l'amour. Laissez les gens vivre comme ils l'entendent. Pourquoi ne pas souhaiter le bonheur de quelqu'un d'autre lorsqu'il n'a rien à voir avec vous? Nous avons toutes et tous diverses formes de relations dans notre vie: avec nos ami-e-s, notre famille. Votre partenaire ne doit pas forcément être la réponse à tous vos besoins. Même dans une relation monogame, il est sain de laisser de la place à d'autres liens, à ses passions et à son développement. C'est un exercice dont toutes les relations peuvent sortir grandies. La question n'est pas de savoir quelle forme de relation est la meilleure, mais plutôt: vivez-vous une relation qui correspond à vos valeurs et à vos désirs, à vous et à votre partenaire?»



Texte: Amandine de Harlez et Laura Vansweevelt



AVOIR LA BANANE

Parce qu'une banane écrasée dans un cartable ce n'est pas ouf comme collation, on la protège dans une boîte super stylée!

Boîte à banane (4,49€, Day To chez A.S. Adventure)

PUZZLE GOURMAND

Disponibles aux saveurs abricot-vanille et mangue-carotte, ces biscuits cuits au four transforment chaque goûter en un petit défi. Les enfants assemblent d'abord un puzzle représentant un panda ou un éléphant avant de déguster les biscuits. Ils sont source de fibres et ne contiennent ni arômes ni colorants artificiels.



Puzzle Biscuits, Nestlé Kids (2,79€, en supermarchés)



TÊTE DE NOËUD

Qui dit déguisement, ne dit pas forcément princesse en tissu brillant. La marque Kids concept (dont on achèterait bien le catalogue en entier) a créé des accessoires de déguisement tout simplement craquants!

Noëud en tissu rose et blanc, 50 x 54 cm, (34,95€, Kids Concept collection Dress-up)



SOUS COUVERTURE

Indispensable en été: une couverture de protection multifonctionnelle avec un indice SPF 50+, qui protège votre tout-petit des rayons UV nocifs où que vous soyez, notamment dans la poussette ou pendant l'allaitement. Celles de Cloby sont confectionnées en coton biologique et disponibles en 25 couleurs.

Couverture anti-UV SPF 50+ (39,95€, Cloby, cloby.com).

TOUTES LES COULEURS DE L'ARC-EN-CIEL

Cet ensemble de blocs colorés a été spécialement conçu pour les tout-petits. Grâce à leur matière souple, les blocs peuvent être explorés en toute sécurité avec les mains, les pieds... et même la bouche. En plus de stimuler la curiosité, ils favorisent le développement de la motricité et de la dextérité des plus petits.



Set de blocs Clemmy Magic Rainbow (7,99€, Clementoni).



Maillot de bain orange
(26 €, Next, via Zalando).

Boucles d'oreilles
(7,99 €, H&M).

copy the cover

Une journée à la plage au programme? Comme notre mannequin en couverture, misez sur un maillot de bain orange, la couleur tendance du moment. Associé à du brun foncé, il est ultra-chic, croyez-nous!

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:** Keza (No Babes Agency)



1. **Cache-cœur** (26,99 €, Hunkemöller). 2. **Sac à main** tressé brun foncé (89,90 €, Unisa).
 3. **Paréo** (19,99 €, Etam). 4. **Mules** à petit talon (99,99 €, Steve Madden). 5. **Collier** doré avec pendentif (70 €, Lola Casademunt). 6. **Maillot de bain** 1 pièce (189 €, Mayerline Brussels x Ellen Kegels 🇧🇪).



EN
BIKINI

Tous les corps sont des bikini bodies, surtout lorsque vous faites rayonner votre peau grâce à ces produits.



Le **Sun Stick Serum SPF 50+** s'applique facilement à tout moment et offre à votre visage un éclat frais et lumineux (21,90 €, Nuxe).



Le **Summer Touch Booty Balm** vous offre une peau soyeuse, aussi bien sur les fesses que sur le reste du corps (3,99 €, Aldi).



La crème **Time Age Defense SPF 30** adoucit vos mains et les protège du vieillissement cutané causé par les rayons UV (8,95 €, Ici Paris XL).

dans notre lit

Sophia, 34 ans, travaille comme responsable de magasin.
Bertrand, 34 ans également, est kinésithérapeute.
Ils sont ensemble depuis 3 ans.

Le nombre de partenaires de Sophia «18.»

Notre première fois ensemble

« Pour être honnête, j'ai été un peu déçue. L'attirance entre nous était très forte, mais au début, ça n'a pas vraiment fait d'étincelles. Les choses se sont améliorées ensuite. »

On fait l'amour

« 3 à 4 fois par semaine. »

Sharing is caring

« Avant, je trouvais les relations stables vite ennuyeuses, et le sexe aussi, mais avec lui, c'est complètement différent. »

Après 3 ans, j'ai toujours des papillons dans le ventre. »

La plus belle partie de son corps

« La vue de ses abdos me donne envie de faire l'amour. »

Ma position préférée

« Je le sens mieux lorsque je suis allongée sur le ventre, avec un coussin sous le bassin, tandis qu'il est à genoux derrière moi. »

Celle qui l'emporte le plus souvent

« Nous varions souvent les positions, mais, en ce qui me concerne, il n'est pas nécessaire de passer en revue tout le Kamasutra. »

Mon endroit préféré

« Nous l'avons déjà fait plusieurs fois dans des lieux publics, et j'aime me remémorer ces moments. »

Notre pire fiasco

« Nous avons utilisé un préservatif, mais quand il s'est retiré, il avait disparu. Je me suis immédiatement remise à prendre la pilule. »

Ce qu'il m'a appris

« Je me sens bien avec lui et je ne m'ennuie jamais. Je n'avais encore jamais connu ça dans mes relations précédentes. »

Je grimpe au rideau lorsqu'il

« ... est assis derrière moi et pose ses mains sur mes hanches. »

Mon fantasme

« Un plan à trois avec une autre femme, mais je ne sais pas si c'est vraiment une bonne idée... Lui, en revanche, ne veut pas qu'il y ait un autre homme. »

Ça, non merci!

« Ne jamais dire jamais. »

Les moins

« J'ai plus souvent envie que lui. »

Le nombre de partenaires de Bertrand «4.»

Notre première fois ensemble

« J'étais tellement excité que tout s'est passé un peu moins naturellement que je l'aurais voulu. Il faut dire qu'elle est tellement belle... »

On fait l'amour

« 3 à 4 fois par semaine. »

Sharing is caring

« Comme beaucoup d'autres choses dans notre vie sexuelle, c'est elle qui a eu l'idée de participer à cette rubrique. »

La plus belle partie de son corps

« Ses fesses, ses seins, ses hanches magnifiques... Je suis tout simplement incapable de choisir. »

Ma position préférée

« Avec elle, tout est agréable, mais quand je peux la regarder droit dans les yeux et voir à quel point elle prend du plaisir, cela décuple ma propre excitation. »

Celle qui l'emporte le plus souvent

« Nous varions énormément les plaisirs et nous aimons souvent expérimenter. Avec elle, on ne s'ennuie jamais au lit. »

Mon endroit préféré

« La semaine dernière encore, nous l'avons fait sous un porche en rentrant d'un café... »

Notre pire fiasco

« Mon pénis est déjà entré un peu trop brutalement en contact avec ses dents, par accident. J'ai perdu toute envie pendant un bon moment après ça. »

Ce qu'elle m'a appris

« Elle est très aventureuse, rien ne lui fait peur. Avec elle, je fais des choses dont j'ignorais même l'existence. »

Je grimpe au rideau lorsqu'elle

« ... me caresse ou me lèche les testicules. »

Mon fantasme

« Un plan à trois avec une deuxième femme, mais je comprends tout à fait si elle préfère ne pas le faire. En revanche, je ne me vois pas du tout le faire avec un autre homme... »

Ça, non merci!

« Je ne suis pas pour l'idée de souffrir. »

Les moins

« On dirait qu'elle a toujours envie. Bon, moi aussi d'ailleurs (rires). »

Bertrand «**Avec elle, j'ai déjà fait des choses dont j'ignorais même l'existence**»

envie de participer?

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

Adoptez le style de la Côte d'Azur
avec ces 9 pièces incontournables

FRENCH *Riviera*

Depuis des années, le style de la Côte d'Azur fait rêver les passionné·e·s de mode qui ne jurent que par une allure à la fois chic et sans effort. Vous avez envie de l'adopter? Voici les pièces incontournables à glisser dans votre valise.

Texte: Chloë Foubert Images: Getty et Imaxtree





1 Les robes d'été

L'ingrédient indispensable du style Côte d'Azur? Les robes d'été! Qu'il s'agisse d'une robe midi unie en lin, d'une jolie mini-robe en broderie anglaise ou d'une robe portefeuille romantique, elles se prêtent à toutes les occasions.

Portez-les avec des sandales dorées à talons pour une soirée élégante ou avec des tongs pour un après-midi à la plage.



2

Les lunettes de soleil

Vous pensiez que les Françaises possédaient une impressionnante collection de rouges à lèvres? Attendez de découvrir leur collection de lunettes de soleil. Cat-eye tendance, aviateur intemporel... Elles les collectionnent toutes.



21

Les chapeaux de paille

Côté accessoires, on peut se permettre un peu plus de fantaisie. Un grand chapeau de paille est aussi chic sur la plage qu'en terrasse. Il protège efficacement les cheveux et le cuir chevelu du soleil tout en apportant une touche de glamour à votre tenue. De quoi donner l'impression de descendre tout juste d'un yacht...

3

La marinière

Les rayures sont emblématiques de la Côte d'Azur. En 1917, Coco Chanel a fait de la marinière une pièce incontournable en l'intégrant à sa collection d'inspiration nautique. Aujourd'hui, la marinière est toujours un indispensable de la garde-robe des Françaises, qui la portent le plus souvent avec un jeans, de préférence évasé.



5

Les espadrilles

Si les modeuses françaises arpentent les rues de Paris en stiletos pendant les Fashion Weeks, elles privilégient un style plus décontracté – et surtout plus confortable – en vacances. Les espadrilles sont leurs grandes favorites. Elles sont agréables à porter, apportent une touche d'élégance et s'accordent avec presque toutes les tenues. En prime, elles sont parfaites pour affronter les pavés irréguliers de la Côte d'Azur.



6

Le sac en paille

Dans la même veine que le chapeau de paille, le sac en paille se décline sous toutes les formes: grand cabas, bucket bag, sac bandoulière... Notre préféré? Le cabas. Suffisamment spacieux pour emporter tout le nécessaire, il est aussi à l'aise sur la plage qu'au marché.



7

Le pantalon blanc

Un beau pantalon blanc est, une fois de plus, un indispensable à glisser dans votre valise pour la Côte d'Azur. En lin ou dans une version cropped, il est idéal pour les douces soirées d'été. Associez-le à une marinière, à un maillot de bain ou jouez la carte du total look blanc avec une blouse délicate.



8

Les chemises oversize

Encore une pièce ultra-polyvalente. Portez une chemise oversize comme paréo sur la plage ou nouez-la sur une jolie jupe midi pour un dîner. Notre conseil: choisissez un modèle en lin pour une allure estivale et n'hésitez pas à fouiller dans la garde-robe de votre partenaire ou de votre père. Vous y trouverez peut-être la pièce parfaite à emprunter.

9

Les maillots de bain une pièce

Sur la Côte d'Azur, le maillot une pièce est souvent préféré au bikini. D'abord pour son confort, mais aussi parce qu'il se transforme facilement en body associé à un short. Et il n'a rien d'ennuyeux: découpes sensuelles et imprimés élégants sont des incontournables sur les plages de la Riviera.



toi, toi **mon toit**



Nic, 24 ans,
a acheté une
maison seul

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 est-il?

L'acheteur Nic, 24 ans

Le bien une maison mitoyenne

Le prix d'achat 190.000 €

Le remboursement mensuel
870 €

« Le plus grand défi a été d'obtenir un prêt, parce que je n'avais pas de contrat à durée indéterminée »

Nic « Avant d'acheter cette maison, je louais un petit appartement. Je m'y plaisais, mais je travaille comme designer et je m'intéresse beaucoup à la décoration intérieure et à la rénovation. Acheter était donc, pour moi, une étape assez logique. Je voulais un lieu où je pourrais faire exactement ce qui me plaît, mais aussi un bien sur lequel je pourrais toujours compter plus tard.

Première maison

J'ai fait une offre en novembre de l'année dernière et j'ai reçu les clés en février. J'ai acheté une petite maison mitoyenne, un choix très réfléchi de ma part. Elle se trouve plus près de mon travail, tout en étant située en dehors de la ville. J'aime la ville, mais je préfère vivre dans un endroit un peu plus calme. Je suis aussi désormais plus proche d'une partie de ma

famille, qui vit dans la région de Bruxelles. Et détail non négligeable: vivre en dehors de la ville est tout simplement plus abordable. J'ai trouvé la maison sur Immoweb. C'est une petite maison mitoyenne qui était déjà en vente depuis un certain temps, ce qui la rendait intéressante à mes yeux. Je la considère vraiment comme une première maison. Tant que je n'ai pas de famille, elle me



convient parfaitement. Plus tard, j'envisage éventuellement de la mettre en location ou de la conserver comme investissement, d'autant que j'espère pouvoir acheter plusieurs biens immobiliers à louer à l'avenir. D'ici 5 à 10 ans, je me vois bien déménager dans une maison plus grande, idéalement avec un jardin et dans un environnement plus verdoyant, comme celui dans lequel j'ai grandi.

Apport personnel

Le prix d'achat de la maison s'élevait à 190.000 €. J'ai apporté 35.000 € et j'ai emprunté environ 90 % du montant sur 25 ans, à un taux fixe de 3,7 %. Mes mensualités s'élèvent à 870 €. Les frais de notaire et les droits d'enregistrement – environ 12.000 € – étaient compris dans mon apport personnel. Après l'achat, il ne me restait honnêtement plus beaucoup d'argent sur mon compte d'épargne: juste assez pour acheter de la peinture, rénover moi-même mon parquet et installer des meubles de cuisine IKEA. Les finitions de la cuisine attendront un peu. J'essaie de tout faire étape par étape et, surtout, de réaliser un maximum de travaux afin de limiter les coûts.

Étape par étape

Il y a aussi encore pas mal de travaux à prévoir dans la maison. Elle affiche un PEB de classe E, ce qui signifie que, dans les 6 ans, le toit devra être

«J'aurais peut-être pu épargner plus longtemps, mais cette maison était une bonne affaire»

isolé afin d'atteindre au minimum la classe D. À plus long terme, je souhaite également réaliser d'autres travaux pour améliorer les performances énergétiques. Pour l'instant, je m'occupe de rénover la cuisine et je rêve déjà d'une nouvelle salle de bains. Depuis l'achat, j'ai déjà effectué plusieurs travaux moi-même. J'ai entièrement poncé mon parquet en bois avant d'y appliquer un bouche-pores et un vernis. Dès la première semaine après la signature de l'acte, j'ai démonté l'ancienne cuisine. J'ai aussi réalisé plusieurs petits travaux importants, comme installer une sonnette, poser des détecteurs de fumée et adapter l'ouverture de la boîte aux lettres.

Acheter seul

Le plus grand défi au cours du processus d'achat a été qu'au début, je n'avais pas encore de contrat à durée indéterminée. Cela compliquait

l'obtention d'un prêt. Il a également fallu trouver une banque proposant un taux d'intérêt raisonnable, car j'ai souvent reçu des offres à plus de 4 %, voire 5 %. Avec le recul, je suis très satisfait de la manière dont tout s'est déroulé. J'aurais peut-être pu épargner plus longtemps afin de disposer d'un apport plus important et d'obtenir un taux plus avantageux, mais cette maison était une bonne affaire et elle s'est présentée au bon moment. Je ne regrette pas mon achat. Mon conseil aux futurs acheteurs? Réfléchissez bien à la question de savoir si acheter est réellement ce que vous voulez, car cela implique beaucoup de choses. Pour moi, c'était le bon choix, notamment parce que j'aime beaucoup tout ce qui touche à l'aménagement intérieur et que je voulais avoir un endroit à moi. Je tiens aussi à souligner que je n'aurais pas pu le faire sans le soutien financier de mes parents et de mes grands-parents. Ils ont épargné pour moi pendant des années, et cela a eu un impact considérable. J'en suis pleinement conscient et je leur en suis extrêmement reconnaissant. Cela me motive à faire la même chose plus tard.»

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



Des accessoires pour cheveux qui subliment
instantanément toutes les coiffures d'été



Dans vos cheveux



Des chouchous colorés aux foulards pour cheveux, en passant par des accessoires qui attirent tous les regards: avec toutes ces idées, vous pouvez laisser libre cours à votre créativité et insuffler une vraie touche estivale à votre coiffure. Faciles à porter, à assortir et à réinventer, ils sont les alliés parfaits des journées chaudes et ensoleillées.



Texte: Danaë Ruyts

Les accessoires
pour cheveux
apportent cette
petite touche
en plus



Accessoires XXL

Vous avez envie de donner un petit plus à votre coiffure? Les accessoires sont la touche finale idéale. Grandes fleurs, barrettes XXL et serre-têtes originaux apportent du caractère à n'importe quelle tenue. Pour une coiffure de festival réussie, misez sur les *hair charms* et les bonnets en crochet. Les *hair charms* ajoutent une touche ludique et originale à votre chevelure, tandis que les bonnets en crochet insufflent à votre look un irrésistible esprit bohème.



**Assortissez la couleur
de votre chouchou
à votre tenue pour
un look parfaitement
harmonieux**

Chouchous

Les chouchous restent des incontournables! À la fois élégants, polyvalents et doux pour les cheveux, ils se déclinent cet été en satin, en lin imprimé ou dans des formats XXL. Portez-les avec une queue-de-cheval haute ou basse, un chignon flou ou plaqué, ou une tresse. Les teintes neutres offrent un look intemporel, tandis que les couleurs vives et les imprimés attirent tous les regards. Le petit plus: assortissez la couleur de votre chouchou à votre tenue pour une allure parfaitement harmonieuse.

A la plage, en
festival ou pour
une virée
shopping,
les foulards
s'accordent
à tous les looks



Foulards

Les foulards sont de grands classiques des coiffures estivales et protègent aussi votre cuir chevelu des UV. Que vous alliez à la plage, à un festival ou faire du shopping, ils s'accordent à tous les looks.

Portez-les sur la tête, ou glissez-les dans une queue-de-cheval ou une tresse. Nouez-les sous le menton pour une allure rétro chic, ou derrière la tête pour une touche décontractée. Pois, couleurs et imprimés font leur grand retour cet été et complètent à merveille toutes vos tenues estivales.

À votre tour!



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20

1. Chouchou fleuri coloré (18 €, Becksöndergaard). 2. Barrette à fleurs rose (17,99 €, SOHO). 3. Bonnet en crochet à sequins (17,99 €, Stradivarius). 4. Foulard noir à pois (14,99 €, Vero Moda). 5. Chouchou en forme de fleur à pois (12,99 €, Mango). 6. Chouchou rose XXL à rayures (7,99 €, Loavies). 7. Pince à cheveux à fleur rouge (9,99 €, H&M). 8. Foulard rose à breloques (25,99 €, My Jewellery). 9. Bonnet en crochet à perles (17,99 €, Stradivarius). 10. Bandeaux à pois (lot de 2) (12,99 €, Bershka). 11. Chouchou en satin doré (17,98 €, CRYSTALLLOVE). 12. Barrette ornée d'étoiles de mer et de coquillages (19,99 €, Pieces). 13. Serre-tête multicolore (55 €, Missoni). 14. Foulard coloré à motifs (15,99 €, e5). 15. Foulard bleu en dentelle (14,99 €, JDY). 16. Chouchou écru en crochet (13,99 €, Sissy-Boy). 17. Barrettes personnalisées (40,99 €, Clips). 18. Foulard en satin à pois (12,99 €, Pull&Bear). 19. Foulard crème brodé (19,99 €, Vero Moda). 20. Chouchou pique-nique jaune à nœud (8,50 €, Mae-Lilly).

dans mon portefeuille

Camille « Depuis septembre, je travaille à mi-temps comme chargée de mission dans un internat. Je me situe un peu entre la direction et les éducateurs. Je participe à l'élaboration du projet pédagogique, je prépare des projets, j'accompagne mes collègues dans des dossiers difficiles et je donne aussi un coup de main sur le terrain lorsqu'une personne est absente de façon imprévue.

2 emplois

Comme il s'agit d'un poste à mi-temps qui, pour l'instant, ne court que sur 1 seule année scolaire, j'ai décidé d'accepter un deuxième emploi en parallèle. 2 à 3 jours par semaine, je travaille également comme collaboratrice administrative dans un centre de formation. Je m'occupe notamment des plannings, des inscriptions et de toutes sortes de suivi administratif. La combinaison des 2 emplois est parfois intense, mais pour l'instant, je ne le regrette pas.

À la maison

Je profite encore actuellement de 'l'hôtel familial'. Comme les gens portent vite des jugements, j'ai parfois du mal à l'avouer, mais en réalité, c'est surtout un choix financier que tout le monde à la maison assume. Je verse 350€ par mois à mes parents. Cela comprend tout: la nourriture, les boissons, Internet, l'eau et l'électricité. À côté de ça, je paie bien sûr ma propre voiture, mes assurances, mon téléphone, mes vêtements et mes sorties. Et parfois, je prends aussi le caddie complet du supermarché à ma charge, car c'est une façon pour moi de contribuer. Même si je dois avouer que j'essaie de ne le faire que lorsque la facture est inférieure à 200€, ce qui n'arrive pas souvent dans une famille de 4 personnes (rires).

Épargner plus facilement

Sur mon compte d'épargne, j'ai actuellement environ 43.000€. Mes parents ont toujours mis un peu d'argent de côté pour moi et, lorsque j'ai eu 21 ans, ils m'ont donné les 20.000€ qui se trouvaient déjà depuis des années sur un compte d'épargne. Je suis

Prénom

Camille

Âge

25 ans

Situation familiale

habite chez ses parents

Formation

bachelier en orthopédagogie

Job

chargée de mission à mi-temps dans un internat + collaboratrice administrative dans un centre de formation

Salaire net

± 3000€

Coûts fixes

700€ par mois

Épargne

43.000€

parfaitement consciente qu'aujourd'hui, je peux épargner plus facilement que des personnes de mon âge qui vivent seules. C'est aussi pour cette raison que j'essaie d'en faire un usage réfléchi. Je ne dépense pas vraiment beaucoup d'argent en objets, mais plutôt en voyages. Avec mes amies, nous nous mettons d'accord plusieurs mois à l'avance sur nos destinations. Nous cherchons ensemble des vols bon marché, comparons les hôtels et essayons de réserver le plus possible à l'avance. L'année dernière, je suis partie 1 semaine en Croatie, puis quelques jours à Copenhague plus tard dans l'année. Au total, cela m'a coûté environ 2200€.

«Je profite encore aujourd'hui de la maison familiale, mais je verse chaque mois 350€ à mes parents»

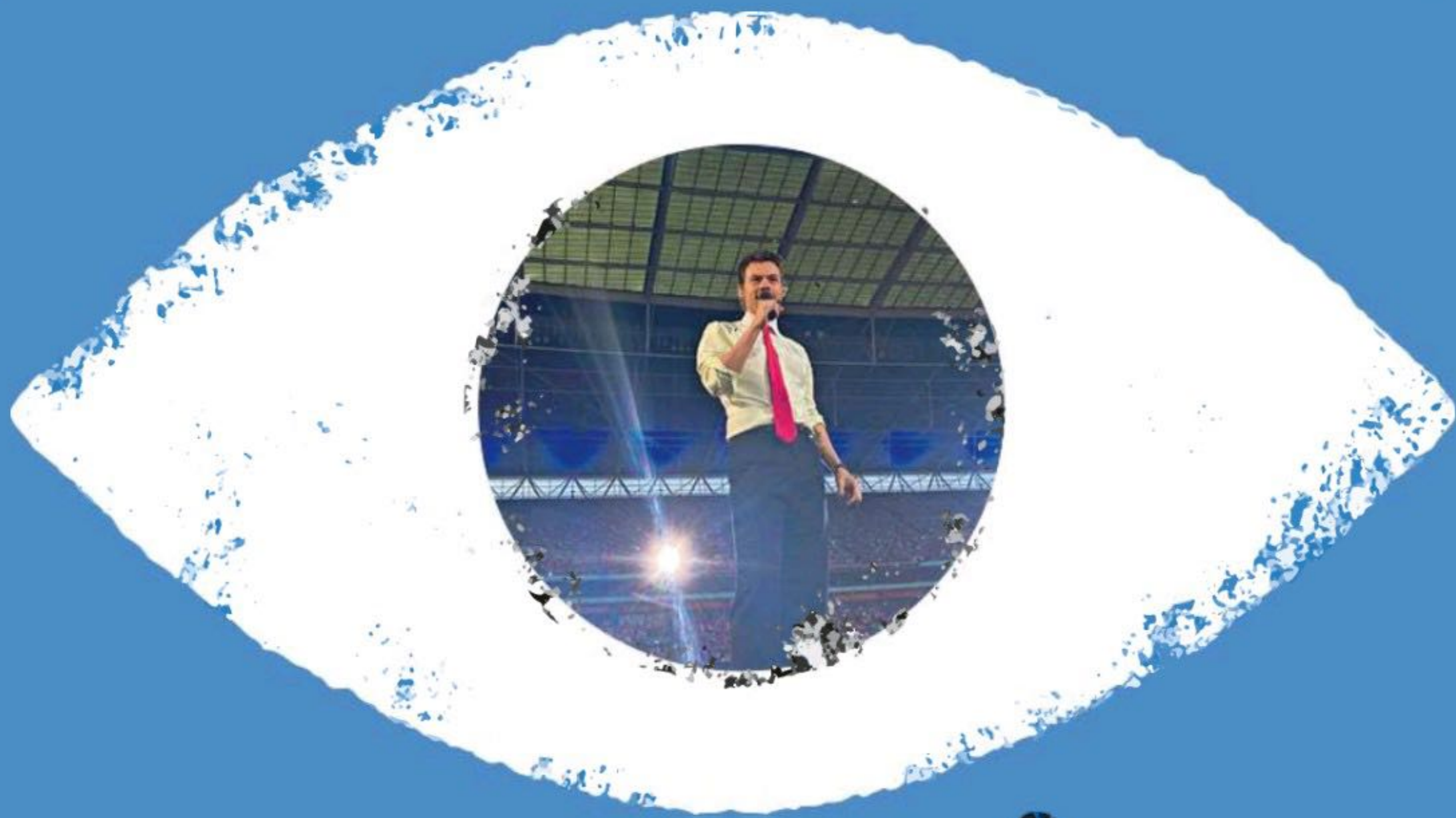
Acheter directement

Tant que la situation à la maison reste agréable, je ne vois pas de raison de me mettre une pression financière en partant vivre seule. Mes parents me disent d'ailleurs souvent qu'il vaut mieux que je continue encore un peu à épargner, plutôt que de prendre précipitamment un appartement coûteux en location. Mon rêve est donc d'acheter un jour mon propre logement plutôt que de louer pendant des années avant cela. Bien sûr, je sais que les prix de l'immobilier continuent d'augmenter et que personne ne sait à quoi ressemblera le marché dans 3 ans, mais je veux me donner le meilleur départ possible. Tout ce que je peux mettre de côté aujourd'hui rendra, je l'espère, les choses un peu plus faciles plus tard.»

Envie de participer?

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

ON EN VEUT PLUS!

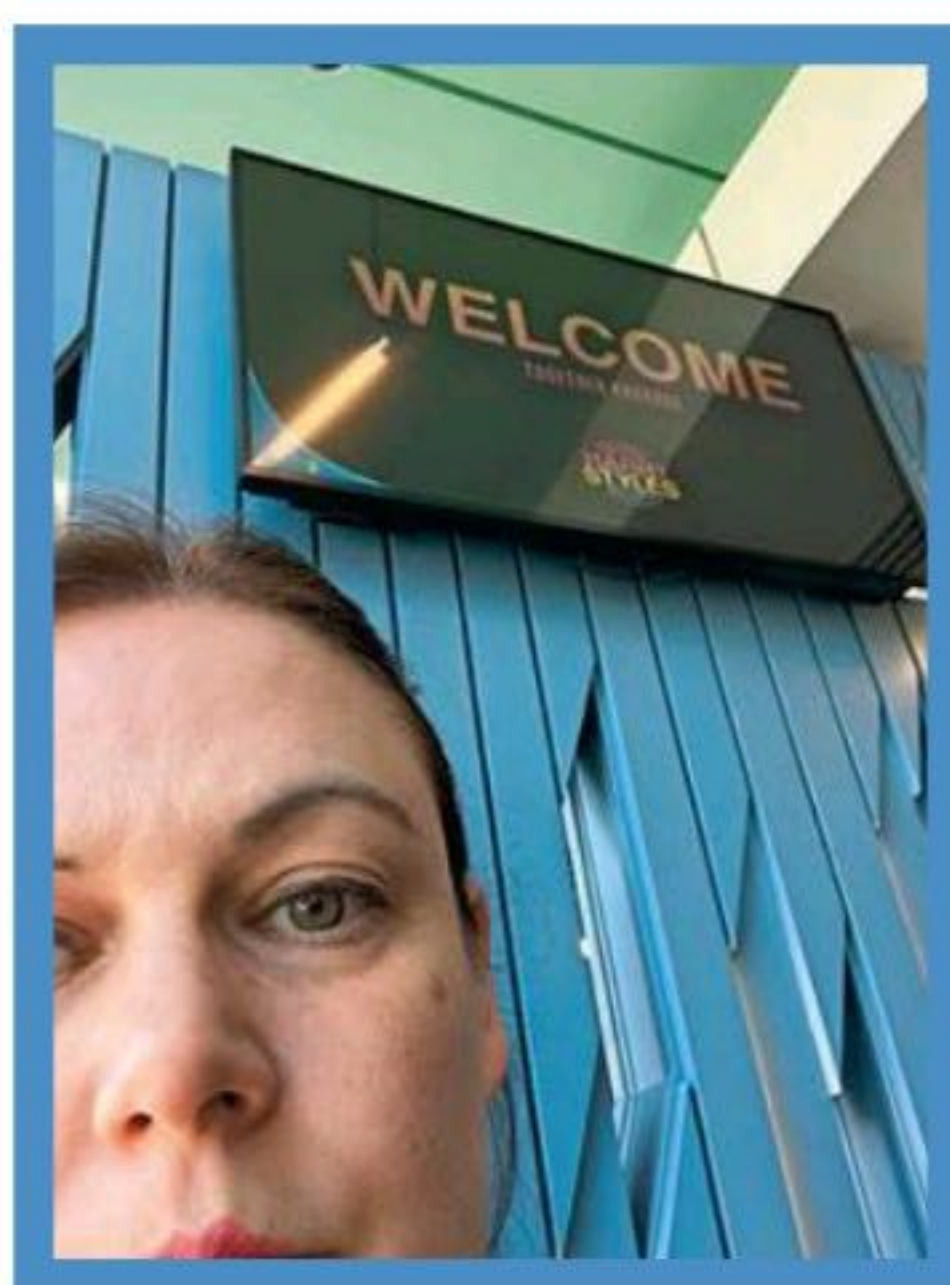


Vous aussi, vous souffrez de déprime post-concert?

C'est l'été, et qui dit été dit saison des festivals. Il y a donc de fortes chances que vous ayez déjà vu votre artiste préféré·e sur scène ces derniers mois. Génial, non? Mais vous êtes-vous aussi senti·e inexplicablement déprimé·e après coup? Rassurez-vous, vous êtes loin d'être la seule personne dans ce cas.

Texte: Kaat De Kock

Kaat, journaliste « Fin juin, je suis partie à Londres pour voir Harry Styles en concert. Le spectacle était incroyable et je suis rentrée à l'hôtel sur un petit nuage. Sauf que cette sensation n'a pas duré. Au contraire. J'avais l'impression... que le concert me manquait déjà. L'ambiance, les gens heureux, les chants, les danses... Tout à coup, le quotidien me semblait bien fade. J'ai donc réservé un nouvel Eurostar, une chambre d'hôtel et acheté un billet en revente pour assister une deuxième fois au même concert, cette fois en solo. Beaucoup m'ont prise pour une folle. Pourquoi dépenser autant d'argent pour un spectacle que l'on a déjà vu? Pourtant, sur place, j'ai rencontré plusieurs personnes qui avaient fait exactement la même chose. En faisant quelques recherches, j'ai découvert que j'étais loin d'être un cas isolé: la déprime post-concert existe bel et bien.



Il est tout à fait normal de ressentir cela: pendant un concert, votre corps libère des hormones du bonheur, et vous aimeriez prolonger cette sensation le plus longtemps possible

LA DÉPRIME POST-CONCERT: UN PHÉNOMÈNE BIEN RÉEL

Pas de panique, cela ne signifie pas qu'il faille prendre rendez-vous chez un·e thérapeute. Ce sentiment finit généralement par disparaître de lui-même. Mais pourquoi survient-il? Et surtout, comment s'en débarrasser rapidement... idéalement avant d'avoir dépensé toutes ses économies en billets de concert? L'explication est assez simple: pendant un concert, votre corps libère des hormones du bonheur, comme les endorphines et la dopamine. Et forcément, il a envie de prolonger cette sensation. Vous attendiez peut-être cet événement depuis des mois, vous en parliez autour de vous, vous vous y prépariez... Puis, soudain, tout est terminé. Ce moment unique ne reviendra plus jamais. C'est ce fameux 'vide' que ressentent de nombreuses personnes qui sont fans. À cela peuvent s'ajouter quelques regrets: ne pas avoir acheté ce t-shirt du groupe, ou déjà regretter ces instants de complicité partagés avec vos ami·e·s ou même avec de parfait·e·s inconnu·e·s. Oui, la déprime post-concert est une réalité. Heureusement, ce coup de blues dure en moyenne 2 semaines et dépasse rarement 1 mois.»

Les conseils qui fonctionnent le mieux

Selon les psychologues et les habitué·e·s des concerts, ces astuces permettent de retrouver plus vite le sourire:

1

Dormez suffisamment

La fatigue accentue les émotions négatives.

2

Prenez soin de vous

Mangez équilibré, allez marcher au grand air, faites un peu de sport... Ces gestes simples sont toujours bénéfiques en cas de baisse de moral.

3

Échangez avec d'autres fans sur les réseaux sociaux

Il·elle·s comprendront ce que vous ressentez, vous vous sentirez moins seul·e.

4

Écoutez de la musique

Ce ne sera jamais tout à fait comme voir votre artiste préféré·e en live, mais la musique procure du réconfort et stimule, elle aussi, les hormones du bonheur.

5

Donnez-vous un nouvel objectif

Pas besoin qu'il soit aussi grand qu'un concert: un déjeuner entre ami·e·s, une escapade en ville ou toute autre activité agréable qui peut suffire à vous redonner le sourire.

6

Exprimez votre créativité

Écrivez, dessinez, composez une chanson... Transformer vos émotions en création peut faire du bien. Et surtout, ne laissez pas cette déprime vous empêcher d'aller voir d'autres concerts. Rien ne remplace l'énergie de la musique live, l'ambiance et les rencontres qu'elle permet. Gardez simplement en tête que ce sentiment est passager... et qu'il finira par s'estomper.



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





Les vacances DE L'HORREUR

4 voyageur·se·s racontent leurs pires vacances

On part en voyage avec des rêves dans la tête... et parfois, on en revient avec une histoire qui nous accompagne pour toujours! Thom, 35 ans, Melissa, 30 ans, Roxanna, 33 ans et Rhode, 25 ans, racontent leurs vacances cauchemardesques, gravées à jamais.

Texte: Marijke Clabots

Thom, 35 ans, avait promis à sa compagne un voyage de rêve, mais ils se sont retrouvés confrontés à la puissance de la nature.

« Lorsque j'ai rencontré ma compagne Jessie – une grande fan de Disney –, je lui ai promis que nous partirions un jour ensemble en Floride. Nos vacances ont commencé comme prévu. Lorsque nous avons fait une excursion en bateau à Key West pour observer les dauphins, le capitaine nous a expliqué que les animaux cherchaient refuge dans la baie parce qu'un ouragan approchait. D'après les informations, la situation ne devait pas être si grave, et les habitants du coin restaient eux aussi très calmes, même si, au fil de la journée, les choses ont commencé à se dégrader. Le lendemain matin, le pire semblait être passé et nous avons repris la route vers la côte ouest de la Floride. Mais lorsque nous sommes arrivés à notre hôtel, nous avons découvert qu'il était sous l'eau. Des équipes de télévision de chaînes d'information nationales étaient sur place pour couvrir l'ouragan, qui avait entre-temps atteint la catégorie 4. Nous avons compris que la situation était grave.

EN QUELQUES SECONDES

J'ai senti qu'il fallait partir de là le plus vite possible. L'eau continuait de monter et notre Ford Mustang était secouée par la violence du vent. Nous avons fait demi-tour pour reprendre la direction du continent. Mais avant d'y arriver, nous nous sommes retrouvés face à une crue soudaine qui bloquait la route. J'ai hésité à continuer, mais derrière nous, l'eau se rapprochait elle aussi de plus en plus. Un gros camion roulait devant nous, alors j'ai décidé de le suivre en espérant qu'il nous protégerait quelque peu de la force de l'eau. Cela semblait fonctionner... jusqu'à ce que le moteur



« Le moteur de notre voiture a rendu l'âme. L'eau montait à une vitesse folle et atteignait déjà les fenêtres de notre véhicule »

de notre voiture rende l'âme. Entre-temps, l'eau montait à une vitesse folle, au point d'atteindre les fenêtres de notre véhicule en quelques secondes seulement. J'ai cru que c'était la fin... J'ai appelé le 911 et on m'a répondu que des secours étaient en route, mais personne n'est venu. Heureusement, quelques minutes plus tard, un couple américain s'est arrêté. Je suis sorti par la fenêtre de la voiture et je me suis retrouvé avec de l'eau jusqu'à la taille. J'ai appris après qu'il ne fallait jamais faire cela, à cause des serpents et des alligators qui peuvent être emportés par les eaux, mais je ne pensais qu'à une chose: nous mettre en sécurité. Avec l'aide de quelques autres passants, ils ont poussé notre voiture jusqu'à un endroit hors de l'eau. Elle a probablement été détruite pendant la suite de la tempête, car nous ne l'avons jamais revue.

UN OURAGAN À DISNEY

Ce qui s'est passé ensuite, nous ne l'oublierons jamais. Le couple qui nous a sauvés nous a emmenés dans un hôtel, nous a invités à dîner et l'homme m'a même donné les clés de sa voiture, parce qu'il ne voulait pas que nos vacances soient gâchées. Finalement, nous avons pu poursuivre notre voyage vers Orlando. Nous pensions que le pire était derrière nous. Jusqu'au moment où, soudain, tous les téléphones de Disney se sont mis à retentir en même temps: un nouvel ouragan approchait. Nous n'avons pas pu avancer notre vol et avons fait des réserves de nourriture et d'eau. Le jour de la tempête, nous avons encore pu entrer gratuitement pendant 2 heures à Universal. Sous une pluie battante, nous avons parcouru le parc presque vide. C'était irréel, surtout lorsque nous avons découvert les dégâts le lendemain. Les voyages peuvent être imprévisibles, mais nous avons découvert combien 1 seule personne inconnue peut faire la différence lorsqu'on en a le plus besoin.»

Un accident de bus au Ghana a changé la vie de Melissa, 30 ans, à tout jamais.

« Depuis toute petite, je rêvais de faire du bénévolat en Afrique. À 17 ans, je suis partie seule au Ghana pour quelques semaines dans un orphelinat. Au début, j'ai eu du mal à m'adapter, mais au fil du temps, j'ai eu l'impression d'y avoir trouvé une deuxième maison. Le moment du départ a donc été très difficile. Lorsque le temps est venu de rentrer en Belgique, j'ai pris un bus en direction de l'aéroport avec une autre bénévole. Mais au beau milieu de la nuit, tout a basculé lorsqu'un véhicule s'est retrouvé sur notre voie. Le choc a été violent. 'On va mourir', ai-je crié juste avant de perdre connaissance. Quand je me suis réveillée, j'étais allongée à côté du bus. Je ne sentais plus mes jambes et j'avais mal partout. Ce n'est que plusieurs heures plus tard que j'ai été emmenée dans un hôpital local, où il est apparu que les soins médicaux disponibles étaient très limités. Après mon rapatriement en Belgique on a réellement mesuré la gravité de mes blessures. J'avais pas moins de 8 fractures et des hémorragies internes touchant mes poumons, mon foie et mes reins. Les médecins m'ont dit que j'avais eu énormément de chance de ne pas mourir d'une hémorragie. Comme si cela ne suffisait pas, on a découvert quelques mois plus tard que j'avais également subi un traumatisme crânien à la suite de l'accident. Les conséquences sont toujours présentes: je vis avec des douleurs chroniques, une grande fatigue et des problèmes de concentration. Cet accident a bouleversé ma vie.

RUPTURE AMICALE

Pourtant, voyager reste ma plus grande passion. Quelques années



« Le choc a été violent. Lorsque je me suis réveillée, j'étais allongée à côté du bus. Je ne sentais plus mes jambes et j'avais mal partout »

plus tard, je suis partie au Maroc avec ma meilleure amie, que je connaissais depuis 9 ans. Comme ma santé est devenue fluctuante depuis l'accident, je lui avais expliqué à l'avance que j'aurais parfois besoin de plus de repos. Elle semblait le comprendre, mais une fois sur place, tout a changé. Lorsque je devais retourner à l'hôtel à cause de maux de tête, elle faisait au contraire encore plus de bruit. Même lorsque je me suis retrouvée sans médicaments, elle a refusé de partager ses antidouleurs avec moi. Par ailleurs, j'ai ressenti de plus en plus de jalousie de sa part. Je recevais beaucoup d'attention de la part des hommes locaux, ce qui me mettait, en réalité, très mal à l'aise, mais elle avait beaucoup de mal à le gérer. Les remarques blessantes et les disputes autour de l'argent se sont multipliées, alors que j'avais organisé tout le voyage. À un moment donné, mes problèmes physiques m'ont ralenti dans la médina et je lui ai dit qu'elle pouvait continuer sans moi si elle le souhaitait. Elle a refusé, mais elle ne voulait pas non plus suivre mon rythme. La rupture définitive a eu lieu le dernier soir, lorsque j'ai été victime d'une intoxication alimentaire après un dîner dans le désert. J'étais très malade, mais même à ce moment-là, je n'ai pas pu compter sur son soutien. Sur le chemin du retour, j'ai compris que notre amitié avait pris fin. Nous nous sommes quittées avec une étreinte, mais au fond de nous, nous savions que c'était la dernière fois que nous nous voyions... De ces 2 expériences, c'est le Ghana qui a eu le plus grand impact sur moi. Cet accident, je le porte encore chaque jour. Le Maroc m'a, lui, appris qu'une amitié ne résiste pas toujours aux moments difficiles. Depuis, je préfère voyager seule. Je peux ainsi écouter mon corps, avancer à mon propre rythme et surtout profiter de ce que voyager représente encore pour moi: découvrir le monde, malgré tout ce que j'ai traversé en chemin.»

Après une rupture douloureuse, Roxanna, 33 ans, espérait se changer les idées en Italie, mais à peine quelques heures après son arrivée, elle s'est retrouvée aux urgences.

« En 2016, je suis partie à Rome dans le cadre d'un échange Erasmus pour un semestre. Ce furent 5 mois extraordinaires et intenses. J'y ai créé un groupe d'amis très soudé et je m'y suis sentie chez moi. Lorsque je suis rentrée en Belgique, je n'ai pratiquement pas eu le temps de souffler, car j'ai commencé directement un stage d'été à la radio. Comme si ce changement n'était pas déjà assez important, mon compagnon et moi avons décidé, lors des derniers jours de l'été, de mettre fin à notre relation. Nous étions ensemble depuis 2 ans et il était mon premier grand amour, alors la rupture a été très difficile à encaisser. Après mon départ de Rome, avec le rythme intense de mon stage et ce chagrin d'amour qui me rongeait, j'avais l'impression d'être tombée dans un gouffre. Lorsque j'ai raconté à mes amis italiens à quel point j'allais mal, leur conseil était très clair: je devais revenir à Rome le plus vite possible. 'On fera en sorte que tu retrouves le sourire', m'ont-ils dit. Il me restait 2 semaines avant le début de la nouvelle année académique, alors j'ai réservé un vol. La première journée s'est déroulée comme je l'avais imaginé. J'avais l'impression de n'être jamais partie... jusqu'au moment où nous sommes retournés vers la voiture le soir. Alors que nous traversons une rue très fréquentée sur un passage piéton, j'ai soudain été renversée par un scooter. Conduit, qui plus est, par un policier. Je suis tombée au sol et j'ai immédiatement senti que quelque chose n'allait vraiment pas. J'ai passé la soirée aux urgences, où les médecins ont



« Alors que nous traversons une rue très fréquentée sur un passage piéton, j'ai soudain été renversée par un scooter. Conduit, qui plus est, par un policier »

constaté que mon coude était cassé et que j'avais également plusieurs fractures au pied. J'étais complètement bouleversée. Je ne m'étais jamais rien cassée avant et, après tout ce qui s'était passé ces derniers mois, j'ai eu l'impression que c'était la goutte de trop. Je voulais rentrer chez moi, le plus vite possible. Depuis l'hôpital, j'ai appelé ma compagnie d'assurance et j'ai commencé à chercher un vol pour rentrer en Belgique. Mais mes amis ne voulaient absolument pas en entendre parler. Ils estimaient que je devais rester et m'ont promis qu'ils feraient malgré tout en sorte que cette semaine soit belle. Et c'est exactement ce qu'ils ont fait. Comme je pouvais à peine marcher et que j'avais le bras dans le plâtre, j'avais besoin d'aide pour les choses les plus simples du quotidien. Pourtant, aucun de mes amis ne s'est plaint. Ils m'emmenaient partout en voiture, adaptaient toutes les sorties à mon rythme, cuisinaient pour moi et m'aidaient même à me laver les cheveux, car je n'y arrivais pas seule. Leurs familles m'ont également accueillie immédiatement comme si j'étais l'une des leurs. Leurs parents, frères, sœurs et même leurs grands-parents étaient là pour m'aider. J'étais entourée de chaleur et d'attention. Ces vacances avaient commencé comme un véritable cauchemar. J'ai été renversée, j'ai passé ma première soirée dans un hôpital italien et j'en ai gardé une peur de la circulation qui me joue encore parfois des tours aujourd'hui. Mais lorsque je repense à ce voyage, ce n'est pas la première chose qui me vient à l'esprit. Je pense surtout à toute cette bienveillance. Au moment où je me sentais vulnérable et malheureuse, ils ont été là pour moi, sans condition. Cette semaine m'a fait comprendre à quel point une présence sincère peut faire la différence. Les blessures de l'accident sont depuis longtemps guéries, mais la gratitude que je ressens envers eux restera toujours. »

Ce qui devait être des vacances familiales reposantes à Rhodes s'est transformé pour Rhode, 25 ans, en une course contre les flammes.

« Mes parents et moi avons décidé de passer nos dernières vacances ensemble à Rhodes, une île qui a toujours eu une signification particulière pour moi, puisque je partage son nom. Les premiers jours correspondaient exactement à l'image que l'on se fait de vacances grecques. Il faisait exceptionnellement chaud. Chaque jour, la température montait encore un peu plus et, à un moment donné, nous avons aperçu une colonne de fumée au loin. Au début, nous pensions que la situation ne serait pas si grave, mais avec la combinaison de la chaleur extrême et des vents violents, l'incendie de forêt s'est propagé à une vitesse folle. Un soir, nous avons aperçu les premières flammes de nos propres yeux. Peu après, nous avons reçu le message que personne ne veut recevoir: nous devions quitter la maison de vacances. Nous avons jeté nos affaires dans la voiture de location aussi vite que possible et pris la direction du sud de l'île. En chemin, nous avons vu de longues files de touristes qui faisaient la même chose. Personne ne savait où aller. Nous avons atterri sur une grande plage où de nombreux vacanciers évacués s'étaient rassemblés. La situation était étrange. Tout le monde était inquiet, mais en même temps, les gens essayaient de se rassurer. Entre-temps, nous avons fait la connaissance d'un sympathique couple de retraités et nous avons partagé un verre avec eux en attendant de savoir ce qui allait se passer. Cette nuit-là, j'ai dormi pour la première fois sous un ciel étoilé. Je m'étais toujours imaginé que ce serait quelque chose de très romantique, mais à ce moment-là, c'était surtout



une expérience irréelle. Le lendemain, nous avons repris la route. Nous nous sommes arrêtés dans un petit village. À notre grande surprise, une femme âgée est sortie de chez elle avec du café et des raisins, qu'elle distribuait à tous ceux qui fuyaient. Ce geste restera gravé dans ma mémoire. Malgré le chaos, les habitants prenaient le temps de prendre soin d'inconnus.

« Nous avons dû quitter la maison de vacances sur-le-champ! L'incendie de forêt avait pris des proportions dramatiques »

EN CENDRES

Plus tard dans la journée, nous avons décidé de retourner dans la région où se trouvait notre maison de vacances. Les environs avaient complètement changé. Lorsque nous sommes arrivés devant notre logement, un triste spectacle nous attendait. Il y avait des cendres partout et plus d'eau courante, car les pompiers avaient besoin de toutes les réserves disponibles. Des avions bombardiers d'eau et des hélicoptères volaient en permanence à basse altitude. Ce soir-là, nous nous sommes couchés le cœur serré. Nous n'avons pas osé défaire nos valises, car nous sentions que la situation pouvait basculer à tout moment. Le lendemain matin, même la lumière du soleil semblait différente. On l'apercevait à peine à travers l'épaisse fumée qui recouvrait l'île. La peur nous a envahis à nouveau. Peu après, mon téléphone s'est mis à retentir avec une nouvelle alerte d'urgence et, exactement au même moment, quelqu'un s'est mis à frapper violemment à notre porte d'entrée en criant d'évacuer immédiatement. Cette fois, nous avons pris la direction du nord et nous nous sommes présentés dans un hôtel sans réservation. Il s'agissait d'un hôtel all-inclusive rempli de vacanciers et, à notre grande surprise, on nous a offert gratuitement une chambre pour 3 nuits. À ce moment-là, mes parents et moi nous sommes regardés et nous avons tous les 3 éclaté en sanglots. Pas de tristesse, mais de soulagement. Après toute cette tension, nous avons eu l'impression qu'un immense poids venait enfin de tomber de nos épaules. Lorsque je repense à ces vacances, je pense évidemment aux incendies de forêt et à la peur qu'ils ont provoquée. Mais je pense surtout aux personnes qui, sur notre chemin, nous ont ouvert leurs portes. C'est grâce à elles que mes dernières vacances avec mes parents resteront à jamais gravées dans ma mémoire pour les bonnes raisons.»

C'est pas grave...

si vous ne savez
toujours pas où
partir en vacances



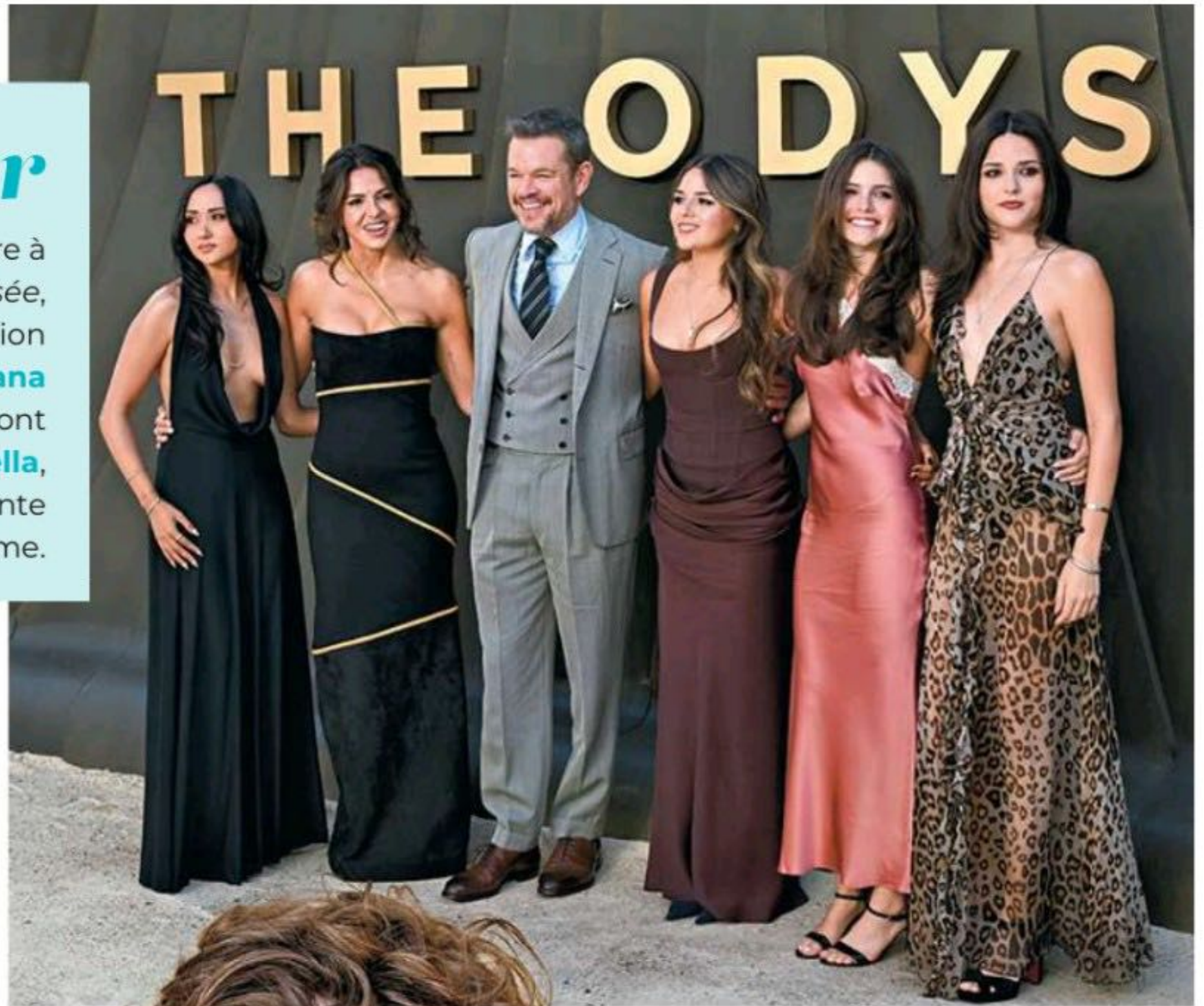
#PassionLastMinute

POTINS

Les stars, ces gens presque comme tout le monde

Girl power

À l'occasion de l'avant-première à Londres de son nouveau film, *L'Odyssée*, **Matt Damon** a fait une rare apparition publique avec son épouse, **Luciana Barroso**, ainsi que les 3 filles qu'ils ont eues ensemble, **Isabella**, **Gia** et **Stella**, mais aussi **Alexia**, née d'une précédente relation de sa femme.



Fresh News

- **Bad Bunny** serait de nouveau en couple avec **Gabriela Berlingeri**, une créatrice de bijoux portoricaine.
- **Paul Wesley**, l'acteur de *Vampire Diaries*, a épousé la mannequin **Natalie Kuckenburg**.
- Lors d'un concert à Madrid, **Bruno Mars** a ramené un jambon ibérique entier sur scène, avant de le découper et de le goûter.
- **Ariana Grande** s'est retirée de la saison 13 d'*American Horror Story* en raison d'un problème d'emploi du temps.
- Le prochain film de **Franck Dubosc**, *5h48: Place des Martyrs*, sortira en salles le 10 novembre 2027.
- **Lana Del Rey** a annoncé la sortie prochaine de non pas 1, mais 2 albums!

DÉCONNEXION

Jeremy Allen White, l'acteur star de la série *The Bear* sur Disney+ et à l'affiche en automne du film *The Social Reckoning* – au sujet des zones d'ombre de Facebook –, a confié au magazine *Variety* son envie que ses filles de 5 et 7 ans grandissent le plus longtemps possible loin des écrans, tout en avouant rencontrer lui-même des difficultés avec son hyperconnexion qu'il tente de contrôler.



Révélation

L'attentat de Nice a eu lieu il y a 10 ans déjà... Il y a peu, des révélations ont eu lieu en France au sujet de **Malia Obama**, la fille aînée de Michelle et Barack Obama. Elle séjournait en effet au même moment à proximité, dans un hôtel d'Antibes. Lorsque 3 individus suspects ont été repérés le soir de l'attentat à proximité de son hôtel, la décision a été prise de l'exfiltrer immédiatement par avion.



Nepo babies

Vanessa Paradis, parent de 2 enfants avec Johnny Depp, dont la célèbre **Lily-Rose**, a déclaré dans l'émission *C à vous*, sur France 5, au sujet des *nepo babies* que, même si cela pouvait ouvrir des portes d'être fille ou fils de, ça donnait lieu à davantage de jugements et représentait donc plutôt un handicap. De nombreux internautes ont estimé qu'il s'agissait d'un discours de privilégiés.



TABOU

Penélope Cruz, âgée de 52 ans, s'est exprimée dans une interview pour le site Allure à propos d'un sujet encore parfois tabou: la périménopause, soit la période de transition hormonale qui précède la ménopause. Elle a ainsi déclaré que tout le monde devrait savoir: « Que cela peut durer 10 ou 12 ans, commencer dès 40 ans, avec des hauts et des bas incroyables. » Comme ça, c'est dit.

Le clan Kardashian est endeuillé suite à la disparition de la mère de **Kris Jenner**, **Mary Jo Shannon**, décédée à l'âge de 91 ans. Gestionnaire pendant des années d'un magasin de vêtements pour enfants, elle a été la première businesswoman de la famille. La matriarche était très proche de ses 5 petites-filles: **Kim**, **Kourtney** et **Khloe Kardashian**, **Kendall** et **Kylie Jenner**, ainsi que **Natalie Zettel**.

EN DEUIL



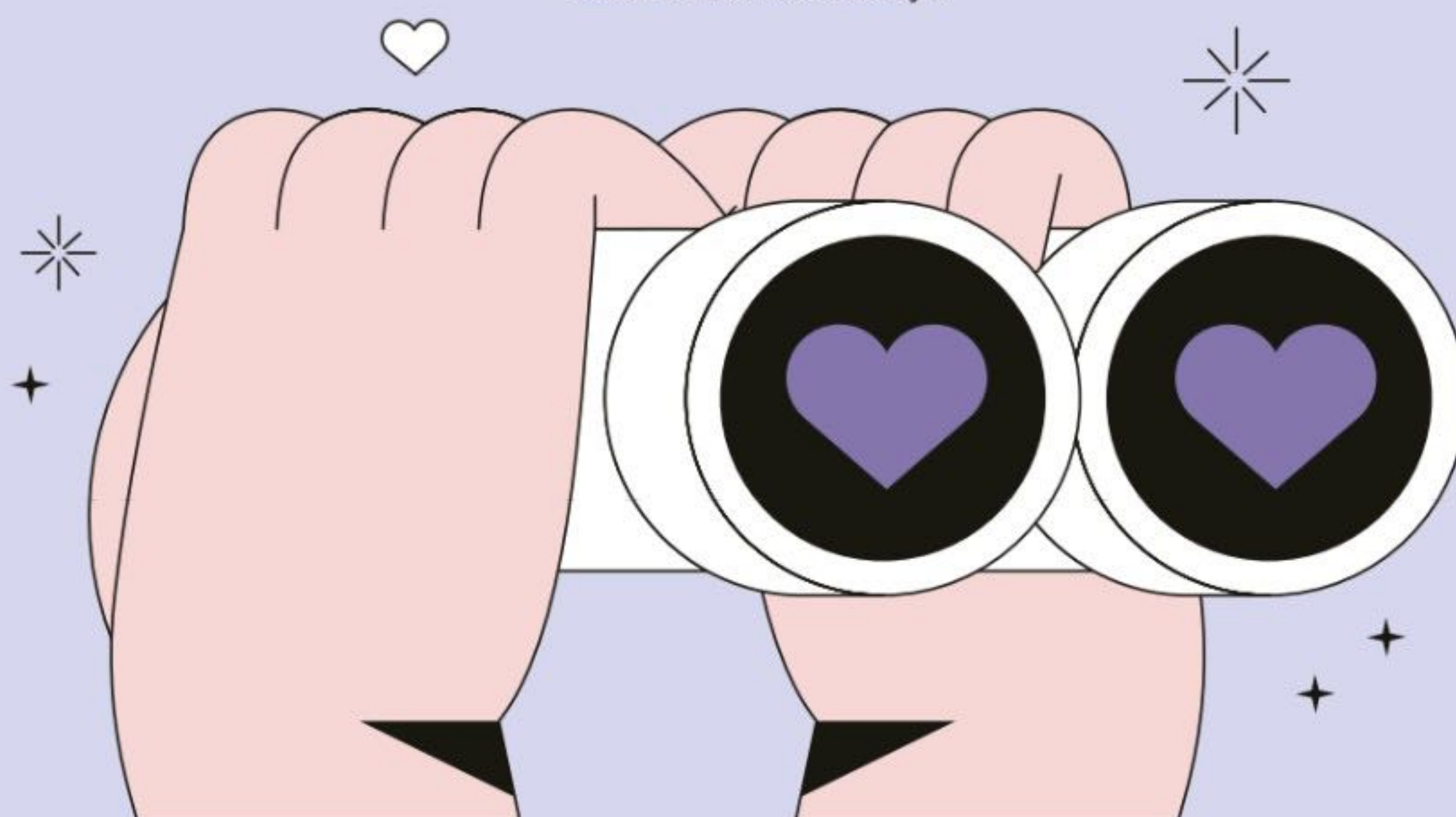
vie de célib'

Lieselot, 30 ans, est célibataire
depuis 3 ans

« Il vaut
bien mieux
être seule
que mal
accompagnée »

Chez Flair, on est convaincues que le célibat rime avec bonheur, richesse et expériences! Chaque semaine, dans *Vie de célib'*, on vous emmène à la rencontre d'un·e célibataire fier·ère de l'être.

Texte: Herlinde Matthys





- **Prénom** Lieselot
- **Âge** 30 ans
- **Célibataire depuis...** 3 ans
- **Sa dernière relation a duré...**
1 an et demi
- **Prête à se remettre en couple?**
« Oui! »

Ce que je préfère dans le célibat « Que je ne reste jamais sans rien faire. Je remplis mon agenda de voyages, de sport, de moments avec mes amis et ma famille, et de nouveaux défis. Le fait d'être seule m'a appris qu'on n'a pas besoin d'attendre quelqu'un d'autre pour se construire une belle vie. »

Ce que le célibat m'a appris « Que je suis plus forte que je ne le pense parfois. Cela m'a donné l'espace nécessaire pour mieux apprendre à me connaître, découvrir ce qui me rend heureuse et quelle place l'amour occupe dans tout cela. J'ai appris que je pouvais très bien me débrouiller seule, mais qu'au fond, j'aimerais partager mes plus beaux moments avec quelqu'un. Même si aujourd'hui, je sais vraiment profiter d'un moment rien qu'à moi, je pense que je devrais m'habituer à nouveau à avoir quelqu'un dans ma vie si cela arrive à l'avenir. Après ma dernière relation, j'ai dû réapprendre à m'aimer, car ma confiance en moi était au plus bas après des mois à être rabaissée et à subir des mensonges. Le jour où je suis partie de chez mon ex m'a fait énormément de bien, mais en même temps, j'ai dû tout recommencer à zéro. »

Ce qui me manque le plus dans une relation « Ne pas avoir quelqu'un avec qui partager les petits moments du quotidien. Qu'il s'agisse d'une anecdote amusante sur sa journée de travail, d'un beau voyage ou d'une victoire sportive, j'aimerais pouvoir vivre ces instants à 2 et savoir, tout simplement, qu'il y a toujours quelqu'un. J'ai beaucoup d'amis sur qui je peux toujours compter, mais ce n'est malgré tout pas la même chose. »

Ce dont je suis la plus fière « Les nombreux voyages, les nouvelles expériences et les défis sportifs que je me suis lancés ces dernières années. Le fait d'être seule m'a rendue beaucoup plus autonome et plus sûre de moi. Ma décision de déménager a également marqué un véritable tournant. C'est à ce moment-là que j'ai enfin pu tourner la page sur certaines choses de mon passé. »

Inconvénient du célibat « J'ai perdu une amie proche. Dans ces moments-là, on réalise plus que jamais à quel point il est précieux d'avoir quelqu'un à ses côtés qui partage tout ce que l'on traverse. Heureusement, j'ai pu compter sur le soutien et l'amour de mes proches et de mes amis, mais cette épreuve m'a fait prendre conscience de l'importance des liens qui nous unissent. »

Ce que je pense des applications de rencontre

« L'horreur. Les applis de rencontre, ce n'est vraiment pas mon truc, alors je préfère faire des rencontres dans la vraie vie. Même si je me demande parfois s'il n'existe pas une réunion secrète où tous les hommes de 35 ans se retrouvent pour se mettre d'accord sur le fait qu'ils 'ne savent pas ce qu'ils veulent' (*rires*). Et puis, il y a aussi ceux qui sont déjà en couple, mais se comportent comme s'ils étaient célibataires. Parfois, j'ai l'impression de chercher une perle cachée parmi les derniers poissons à moitié morts d'un étang presque à sec. Mais je continue à croire qu'il en reste une quelque part. »

« On n'a pas besoin d'attendre quelqu'un d'autre pour se construire une belle vie »

Ma vie sexuelle en tant que célibataire « En ce moment, c'est plutôt calme, pour ne pas dire inexistant. J'ai pleinement profité de mon célibat, mais aujourd'hui, je recherche davantage un intérêt sincère qu'une attention éphémère. »

Mon pire date « Quelques mois après ma dernière relation, je suis sortie avec quelqu'un que j'avais rencontré à une soirée. En réalité, je me souvenais à peine de lui (*rires*). Le rendez-vous était plutôt sympa, mais j'ai vite compris que, de mon côté, ça n'irait pas plus loin qu'une conversation agréable. Au moment de se dire au revoir, les choses sont devenues un peu gênantes: j'ai essayé de lui faire comprendre que ça en resterait là, alors que lui espérait manifestement davantage. Au moment où je me suis retournée pour partir, il m'a quand même rapidement prise dans ses bras. Certes, il n'y avait rien de particulièrement embarrassant, mais, sur le moment, je ne savais vraiment plus où me mettre. »

Mon conseil en or « Profitez de la liberté, continuez à investir en vous-même et ne vous contentez jamais de faire les choses à moitié. Après tout, il vaut bien mieux être seule que mal accompagnée. »

babystory

**«Après
la césarienne
en urgence,
notre bébé était
violacé et ne
réagissait pas,
ce qui m'a
fait paniquer»**

Morgane, 33 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



Morgane, 33 ans, a vécu un post-partum très éprouvant. Thomas, 33 ans, et elle sont les heureux parents de Novi.

« Mon compagnon Thomas aime faire de la photographie pendant son temps libre et a décidé de réaliser lui-même notre séance photo de grossesse. Je trouve les photos magnifiques! »

Morgane « Nous venions de faire un grand voyage en Afrique du Sud et, à notre retour, nous avons décidé de nous lancer. Malheureusement, après plusieurs mois, nous n'avions toujours pas de test de grossesse positif entre les mains et j'ai commencé à m'inquiéter. Après une consultation chez le gynécologue, j'ai appris que je souffrais du SOPK (syndrome des ovaires polykystiques, ndlr). À cause de cela, mes règles sont très irrégulières – ce dont je ne m'étais jamais rendu compte, puisque je prenais la pilule et qu'elles étaient donc toujours bien régulières – et j'ovule moins souvent. J'ai reçu un traitement et, environ 6 mois plus tard, j'étais enceinte!

MAGIQUE

J'ai beaucoup aimé être enceinte, surtout pendant mon deuxième trimestre. En revanche, le premier a été marqué par d'énormes nausées. J'ai même dû être hospitalisée 1 fois à cause de vomissements excessifs! Au troisième trimestre, j'étais extrêmement fatiguée. 1 mois avant l'accouchement, j'ai dû arrêter de travailler afin de pouvoir enfin me reposer un peu. Ce qui restera à jamais gravé dans ma mémoire, c'est la sensation de sentir notre petite fille donner des coups dans mon ventre. La première fois, nous étions tranquillement installés sur le canapé à regarder la télévision lorsque je l'ai sentie. Je ne savais pas si c'étaient vraiment ses coups, mais quand Thomas a posé sa main sur mon ventre, il les a sentis lui aussi. C'était magique! Ses petits coups et ses mouvements me rassuraient à chaque fois. 3 semaines avant la date prévue de mon accouchement, mon col était déjà dilaté à presque 2 centimètres. Le gynécologue pensait que notre petite fille naîtrait prématurément, mais elle est finalement restée bien au chaud. Comme elle ne prenait plus de poids et ne grandissait plus en fin de grossesse, il a décidé de programmer un déclenchement. Quelques jours avant la date prévue,

« Au cours du premier trimestre, j'ai souffert d'énormes nausées. J'ai même dû être hospitalisée à cause de vomissements excessifs »



« Le test de grossesse positif! La veille, j'avais déjà fait quelques tests de grossesse bon marché, mais je n'avais pas confiance dans les résultats. J'ai donc décidé de faire un test Clearblue. Nous étions sous le choc, mais fous de joie. »



« Voici la photo que nous avons partagée sur nos réseaux sociaux pour annoncer ma grossesse. Évidemment, notre adorable chien Misu devait absolument être de la partie. »

nous nous sommes rendus à l'hôpital pour un contrôle. Alors que j'étais branchée au monitoring, tout s'est soudainement mis à sonner. Plusieurs infirmières ont aussitôt fait irruption dans la chambre: le rythme cardiaque de notre bébé chutait rapidement. Il a alors été décidé de déclencher immédiatement l'accouchement.

CÉSARIENNE EN URGENCE

Le rythme cardiaque de notre bébé est resté instable. Après quelques heures, les médecins ont décidé de pratiquer une césarienne en urgence. En quelques minutes à peine – du moins, c'est ainsi que je l'ai vécu –, ils ont sorti Novi de mon ventre. Elle était violacée et ne réagissait pas, ce qui m'a fait paniquer. Heureusement, après l'avoir frottée et stimulée, elle a enfin poussé son premier cri. Quel soulagement! Malheureusement, j'ai manqué les tout premiers instants avec elle, car j'étais encore un peu sonnée par l'opération pendant qu'on me recousait.

Nous n'arrivions pas à nous mettre d'accord sur le prénom. Après avoir longtemps hésité, nous avons finalement appelé notre fille Novi. Thomas préfère les prénoms classiques, tandis que je suis plutôt fan de prénoms originaux et uniques. Lorsque nous avons découvert le prénom Nova, il nous a plu à tous les 2. J'ai alors proposé de le transformer en Novi, car ce prénom est très rare en Belgique.

MODE SURVIE

Mon post-partum a été très éprouvant. Au bout de 3 jours, j'ai soudainement eu de la fièvre, mais malgré de nombreux examens, les médecins ne parvenaient



« La première photo de Novi et moi ensemble, juste après l'accouchement. Je trouve cette photo à la fois si brute et si belle. »



« Notre faire-part de naissance avait pour thème l'espace. Dans le hublot de la fusée, on aperçoit notre chien Misu! Nous avons reçu beaucoup de compliments sur notre faire-part, et j'en suis très fière. »

« Même si j'aimais Novi plus que tout, j'éprouvais aussi, quelque part, un sentiment de regret à l'idée que notre vie ne serait plus jamais la même »



« Ici, Novi n'avait encore que quelques jours. On voit que je suis très fatiguée, mais heureuse. Une image réaliste de ce qu'est la vie avec un bébé... »



« Notre petit rayon de soleil avec ses premières lunettes de star. »

pas à déterminer ce qui se passait. Ils soupçonnaient une infection de l'utérus, mais aujourd'hui encore, rien n'est vraiment certain. J'ai finalement pu rentrer chez moi après 8 jours. J'étais heureuse de retrouver enfin mon propre environnement. Mais le retour à la maison a aussi demandé un temps d'adaptation, car on se retrouve soudain livrés à nous-mêmes. Heureusement, une sage-femme venait à domicile, car pendant les premiers mois, j'étais encore très fatiguée et peu sûre de moi dans mon nouveau rôle de maman. Je pleurais énormément, j'étais épuisée et je n'avais plus aucune énergie. Tout était trop.

Avec le recul, je pense que j'ai souffert d'une dépression post-partum. Cette fameuse bulle de bonheur dont tant de personnes parlent, je ne l'ai jamais ressentie. Même si j'aimais Novi plus que tout, j'éprouvais aussi, quelque part, un sentiment de regret. J'avais l'impression que notre vie ne serait plus jamais la même, ce qui est effectivement le cas. Ce n'est pas une mauvaise chose en soi, mais à ce moment-là, je voyais tout en noir. Je n'ai commencé à me sentir mieux que lorsque Novi a eu environ 2 mois et que nous avons commencé à davantage interagir. C'est seulement à ce moment-là que j'ai créé un véritable lien avec elle. Durant les premières semaines, j'étais simplement en mode survie.

CULPABILITÉ MATERNELLE

Aujourd'hui, j'adore être maman et j'ai l'impression que le temps passe beaucoup trop vite. En même temps, c'est la chose la plus difficile que j'aie jamais eu à faire. On s'inquiète constamment, on veut ce qu'il y a de mieux pour son enfant, on se dispute parfois avec son partenaire parce qu'on n'a pas la même vision de l'éducation, on n'a plus de temps pour soi, toute sa vie tourne autour de son enfant... Je souffre énormément de culpabilité maternelle. Quand je fais quelque chose pour moi, je n'arrive pas à en profiter, parce que je me sens coupable de ne pas être avec Novi ou parce que j'ai peur de manquer un moment important de sa vie. Avant, je n'avais jamais été certaine de vouloir des enfants. Je pensais souvent que la maternité n'était pas faite pour moi, parce que je suis quelqu'un de très anxieux et que je me fais énormément de souci. Être maman a encore accentué ces traits de caractère, mais cela m'apporte aussi tellement de belles choses en retour. Thomas aimerait beaucoup avoir un deuxième enfant. Lui-même a 2 sœurs. Moi, je suis enfant unique et je n'ai jamais ressenti le manque d'un frère ou d'une sœur, ni même souhaité en avoir un. C'est une décision difficile à prendre, d'autant plus que je n'ai pas aimé être enceinte, que l'accouchement a été traumatisant et que les premiers mois ont été très éprouvants. Tout cela fait que l'idée d'avoir un deuxième enfant m'effraie un peu.»



«C'est l'une de mes photos récentes préférées de Novi, prise chez nous par Thomas.»



«Notre première photo tous les 4.»



«Novi, ma maman, ma grand-mère et moi. Quelle magnifique photo!»

CHILLAX

Nos conseils pour une super semaine



MOI ET MA 2 CV

Découvrir la Campine au volant d'une mythique Deudeuche? C'est possible grâce à Tour Baguette. Prenez le volant d'une Citroën 2 CV et sillonnez les petites routes de campagne. Faites une pause en pleine nature pour savourer le délicieux panier pique-nique de Tour

Baguette, garni de pain au levain, de fromages affinés et de charcuteries, avant de vous arrêter dans l'un des sympathiques cafés ou à la ferme pour déguster une glace artisanale. Le charme ne s'arrête pas au véhicule: ici aussi, on roule à l'ancienne, puisque les itinéraires sont fournis... sur papier. Difficile de faire plus authentique!

Location à partir de 160 € la demi-journée. Plus d'infos: tourbaguette.be



©TOURBAGUETTE

PAS COMME LES AUTRES

Chez Great Market, les glaces prennent des accents méditerranéens et orientaux. Cette glace syrienne à la pistache se déguste à la main, sans bol, ni cuillère. Sa texture, plus dense et élastique qu'une crème glacée classique, est obtenue grâce au sahlab, une farine naturelle issue d'orchidées, tandis que la pistache lui apporte toute sa générosité. Une spécialité aussi gourmande que rafraîchissante, idéale pour changer du traditionnel cornet lors des fortes chaleurs.

650-652 Chaussée de Louvain
à 1030 Schaerbeek.



Testé pour vous Le Conteur



Amandine, print manager « Ouvert depuis 2020, Le Conteur n'est pas une nouvelle adresse, mais rassemble en un seul lieu plein de choses: la déco est splendide, on y mange des plats

méditerranéens aux influences du Moyen-Orient à partager, le tout dans une ambiance ultra festive. On a commencé avec 2 cocktails: le Garden Smash et Monsieur Germain. Pour le choix des plats, nous avons suivi les conseils des 2 adorables serveurs, à savoir: un mezze avec du pain, 2 entrées et 1 plat. Le houmous au paprika accompagné de son pain au thym sont à tomber et gros gros coup de cœur pour le poulpe en plat! À 2, nous avons plus qu'assez, même si nous avons quand même craqué pour un tiramisu en dessert. Une super adresse en plein centre-ville de Bruxelles, parfaite pour les groupes qui ont envie de prolonger la soirée dans une ambiance de fête! »

Le Conteur, 32 Rue du Marché aux Poulets
à 1000 Bruxelles, le-conteur.com





2 livres à lire cet été

THE LOVE-HATERS, de Katherine Center

Pour sauver son emploi, Katie accepte de tourner un documentaire sur un séduisant nageur sauveteur à Key West. Entre un faux couple, des mensonges qui s'accumulent et une rivalité fraternelle, elle devra affronter ses peurs... et peut-être laisser une nouvelle chance à l'amour.

The Love-Haters, de Katherine Center, éd. Hauteville (19,05 €, Fnac).



UN ÉTÉ D'ORGUEIL ET DE PRÉJUGÉS, de Kate Rice

Lily s'apprête à passer un été tranquille sur la plage australienne de Pippi Beach, jusqu'à l'arrivée de Dorian Khan, une star hollywoodienne qui bouleverse son quotidien. Convaincue qu'il est aussi arrogant que célèbre, elle pourrait bien découvrir qu'il cache une personnalité bien différente de celle qu'elle imaginait.

Un été d'orgueil et de préjugés, de Kate Rice, éd. Hachette (18,10 €, Fnac).

À écouter d'urgence



1 JARDIN D'HIVER de Hiba Tawaji & Ibrahim Maalouf

Le duo poursuit son hommage à la chanson française avec une interprétation solaire de l'un des titres les plus emblématiques du répertoire français.



2 PEUT-ÊTRE! de NIKOLA

Le chanteur raconte la difficulté d'avancer quand on se sent coincé entre les traumatismes du passé et le besoin de croire en quelque chose de plus grand.



3 CALIFORNIA de Yellowstone

Ce titre explore le fantasme californien: la scène, la fête, l'adrénaline, l'illusion de toute-puissance.

TESTÉ: La suite Joris et le Dragon à Efteling



Charlotte, journaliste beauté

« Je ne suis jamais allée à Efteling quand j'étais enfant. Pourtant, depuis que je l'ai découvert il y a quelques années avec ma fille, j'en suis complètement

fan. Cette fois, j'ai vraiment marqué des points auprès d'elle: nous avons passé la nuit en famille dans la toute nouvelle suite Joris et le Dragon, inspirée de leur attraction préférée. Dès qu'on franchit la porte, on a l'impression d'entrer dans une véritable chambre de château. La décoration et les nombreux détails sont magnifiques et dignes d'un conte de fées. Difficile de faire plus adapté aux enfants, tout en restant élégant, ce qui nous a aussi permis, à nous les parents, de nous détendre. P.-S.: en séjournant dans un hôtel Efteling, vous profitez d'un délicieux buffet petit-déjeuner, de 2 jours d'accès au parc et d'une entrée anticipée de 30 minutes avant l'ouverture officielle. »

Infos: efteling.com/fr

8
inspirations
pour la van
life dont vous
rêvez

SUR LA ROUTE



Voyager dans un van aménagé fait rêver, mais comment se lancer? Nous avons découvert 8 vans et vous dévoilons les meilleurs conseils de leurs propriétaires pour commencer une nouvelle vie sur les routes.

Texte: Danaë Ruyts



« Osez sortir des sentiers battus et ne suivez pas les tendances à l'aveugle »



Vieux rose

- ♥ **Prénom** Laura, 26 ans
- ♥ **Job** digital nomad
- ♥ **Propriétaire depuis** 2024
- ♥ **Type de van** Mercedes 309D, camping-car à capucine
- ♥ **Rénovation terminée en** 2025
- ♥ **Carnet de voyage du van** Espagne, Portugal, Maroc, Slovénie, Italie, Autriche et France
- ♥ **Son conseil en or** « Osez faire un choix différent. J'ai par exemple choisi un camping-car à capucine avec un lit au-dessus de la cabine. Cela m'a permis de créer étonnamment beaucoup d'espace de vie supplémentaire, ce qui surprend toujours mes visiteurs. J'ai aussi investi dans un bon réfrigérateur avec congélateur. Parfait pour préparer des cafés glacés sur la route! »





© SOETKIN DE PADT



© SOETKIN DE PADT



© SOETKIN DE PADT

Lieu de vie et de travail

- ♥ **Prénom** Soetkin, 27 ans, et son chien, Finn
- ♥ **Job** digital nomad et créatrice de contenu
- ♥ **Propriétaire depuis** 2019
- ♥ **Type de van** Opel Movano l2h2
- ♥ **Rénovation terminée en** 2020
- ♥ **Carnet de voyage du van** France, Espagne, Portugal, Slovénie, Croatie, Autriche, Allemagne, Italie, Danemark, Suède, Norvège et Suisse
- ♥ **Son conseil en or** «J'ai commencé ma van life avec la voiture de mes parents et un matelas dans le coffre. N'attendez pas d'avoir trouvé le van parfait. C'est en prenant la route que vous découvrirez vos besoins, et l'aménagement de votre van sera ensuite beaucoup plus facile.»



© SOETKIN DE PADT

« N'attendez pas le van parfait. C'est en prenant la route que vous découvrirez ce dont vous avez vraiment besoin »



© SOETKIN DE PADT



© SOETKIN DE PADT



© SOETKIN DE PADT

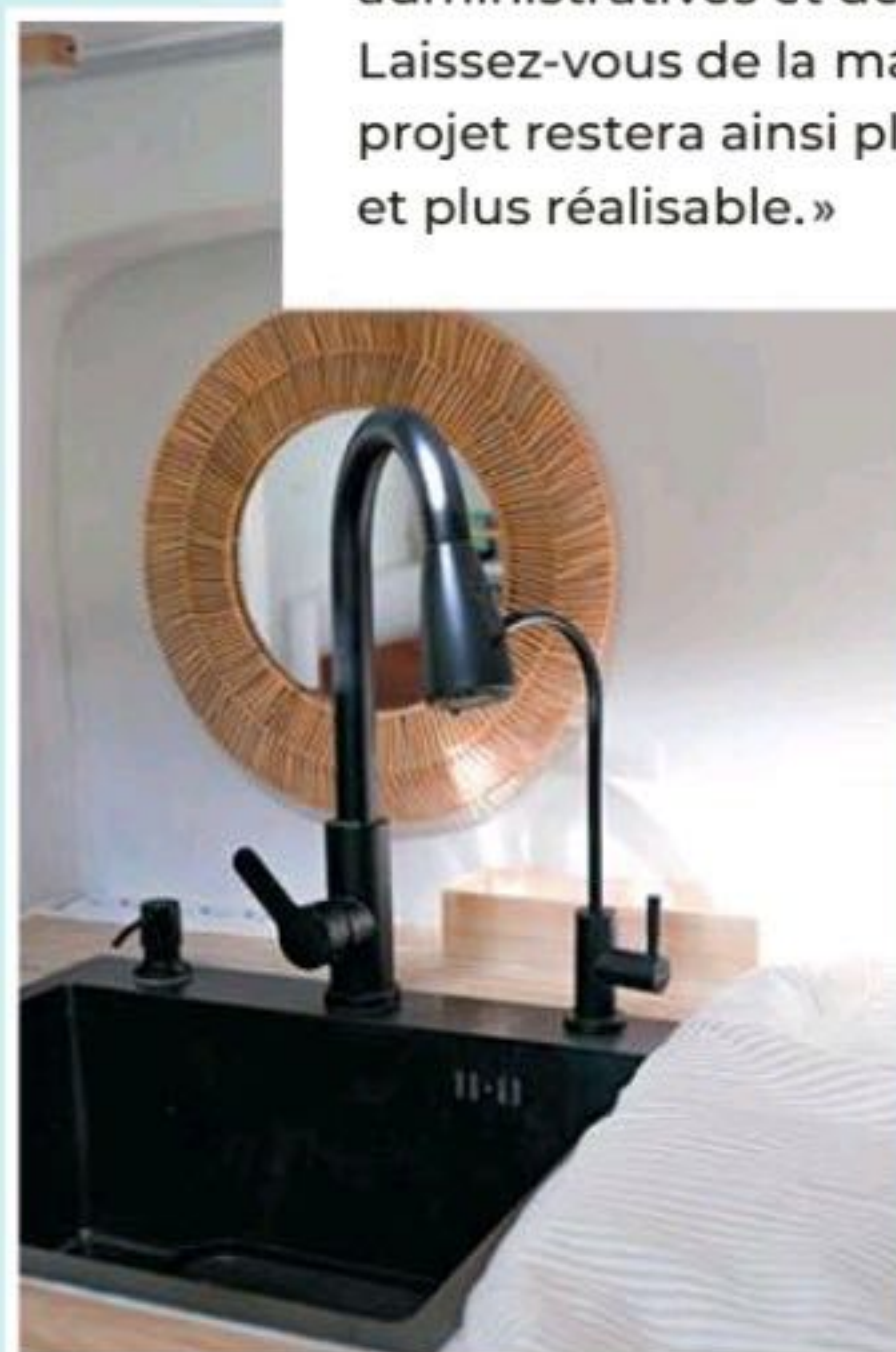


« Laissez-vous de la marge,
car l'aménagement d'un van prend
parfois plus de temps que prévu »



Maison de vacances sur roues

- ♥ **Prénoms** Wout, 29 ans, et Lauren, 30 ans
- ♥ **Compagnon de voyage** Lumi, fidèle ami à quatre pattes
- ♥ **Jobs** créateurs de contenu
- ♥ **Propriétaires depuis** 2023
- ♥ **Type de van** Ford Transit (2019) L4H3
- ♥ **Rénovation terminée en** 2024
- ♥ **Carnet de voyage du van** Pays-Bas, Danemark, Suède, Norvège, Allemagne, France, Espagne, Portugal, Italie et Maroc
- ♥ **Leur conseil en or** « Aménager un van prend souvent plus longtemps que prévu à cause des recherches, des démarches administratives et des imprévus. Laissez-vous de la marge: le projet restera ainsi plus agréable et plus réalisable. »





La reine du Do It Yourself

- ♥ **Prénoms** Valerie, 33 ans, Jelle, 33 ans également, et leurs 2 fils de 2 et 5 ans
- ♥ **Job** créatrice de contenu et décoratrice d'intérieur
- ♥ **Propriétaire depuis** mars 2026
- ♥ **Type de van** Knaus Eifelland Sunshine de 1999
- ♥ **Rénovation terminée en** mai 2026
- ♥ **Le petit coup dur** La caravane a été vandalisée en juin à la suite d'une effraction.
- ♥ **Carnet de voyage du van** Pays-Bas et France
- ♥ **Son conseil en or** « Ne vous laissez pas décourager si vous n'êtes pas doué en bricolage. » Valerie a relooké sa caravane grâce à des projets DIY simples, comme des carreaux adhésifs et de nouveaux éléments décoratifs. Même sans grands travaux, on peut transformer un espace.



« Il n'est pas nécessaire de faire de gros travaux: un changement de déco peut créer une belle ambiance »





Poids plume

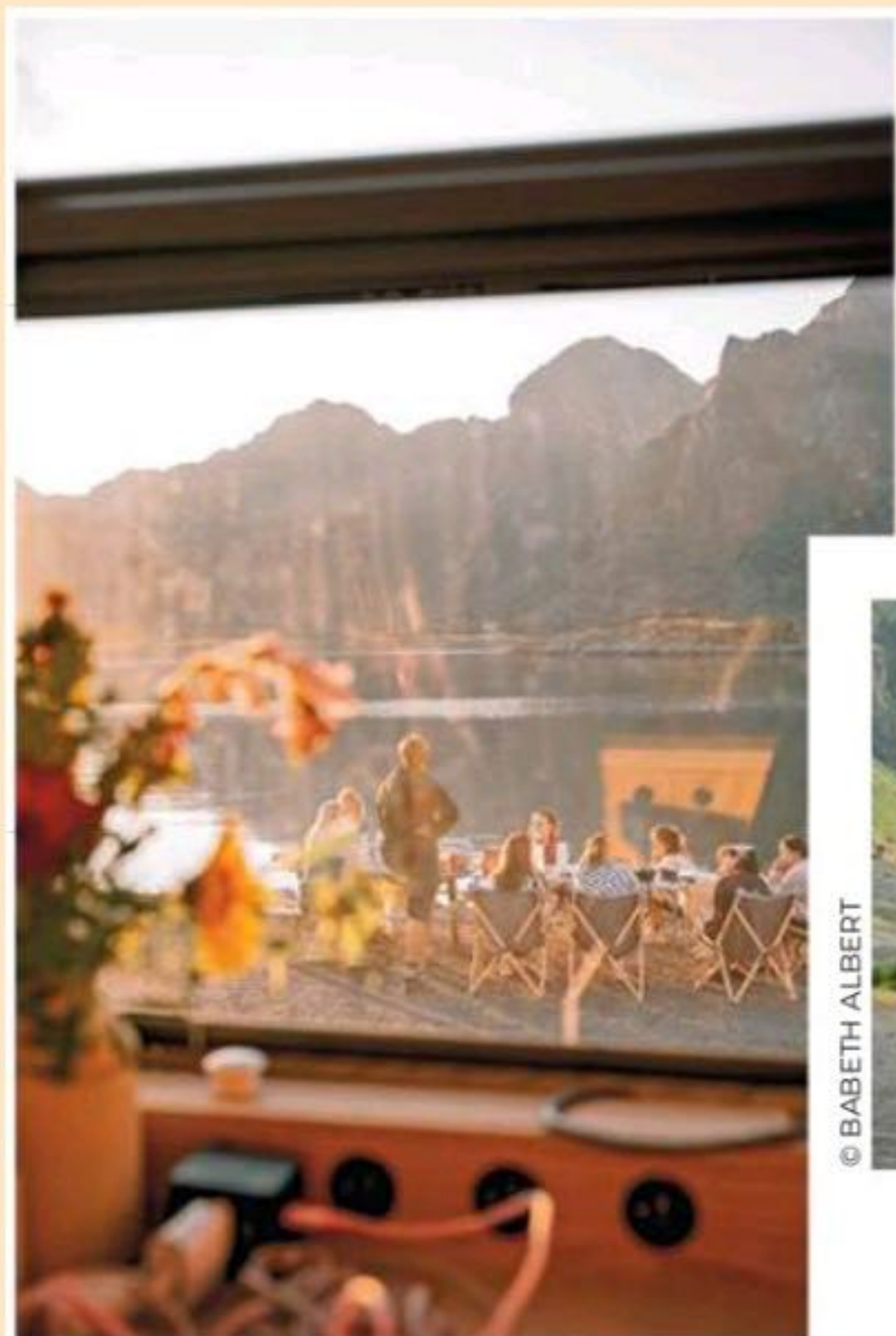
- ♥ **Prénom** Lore, 39 ans
- ♥ **Job** réalisatrice TV freelance
- ♥ **Propriétaire depuis** 2019
- ♥ **Type de van** Mercedes 508D
- ♥ **Rénovation terminée en** 2020
- ♥ **Carnet de voyage du van**
Écosse, Croatie, Sardaigne, Italie, Irlande, Angleterre, Espagne, Allemagne, Pays-Bas et Maroc
- ♥ **Son conseil en or** « Un van a un poids maximal autorisé, chaque kilo compte donc. Privilégiez un aménagement aussi léger que possible, notamment pour l'isolation et les meubles. Plus votre installation est légère, plus vous aurez de liberté sur la route, aujourd'hui comme demain. »





**« Aménagez votre
van le plus léger
possible, car cela
vous donnera
plus de liberté »**





Boutique-hôtel sur roues

- ♥ **Prénoms** Lore, 31 ans, Jonas, 36 ans, et leur chien, Kyra
- ♥ **Jobs** organisateurs de voyages indépendants chez Off the Beaten Path
- ♥ **Propriétaires depuis** 2022
- ♥ **Type de van** Iveco Crossway 2007
- ♥ **Rénovation terminée en** 2023
- ♥ **Carnet de voyage du van** Norvège, Islande, Suède, France, Pays-Bas et Luxembourg
- ♥ **Leur conseil en or** « Renseignez-vous sur la législation belge avant de vous lancer. Lors du Vanlife Festival annuel, vous pourrez poser toutes vos questions, trouver de l'inspiration et découvrir des vans aménagés. »



« Renseignez-vous
sur la législation
belge en amont »



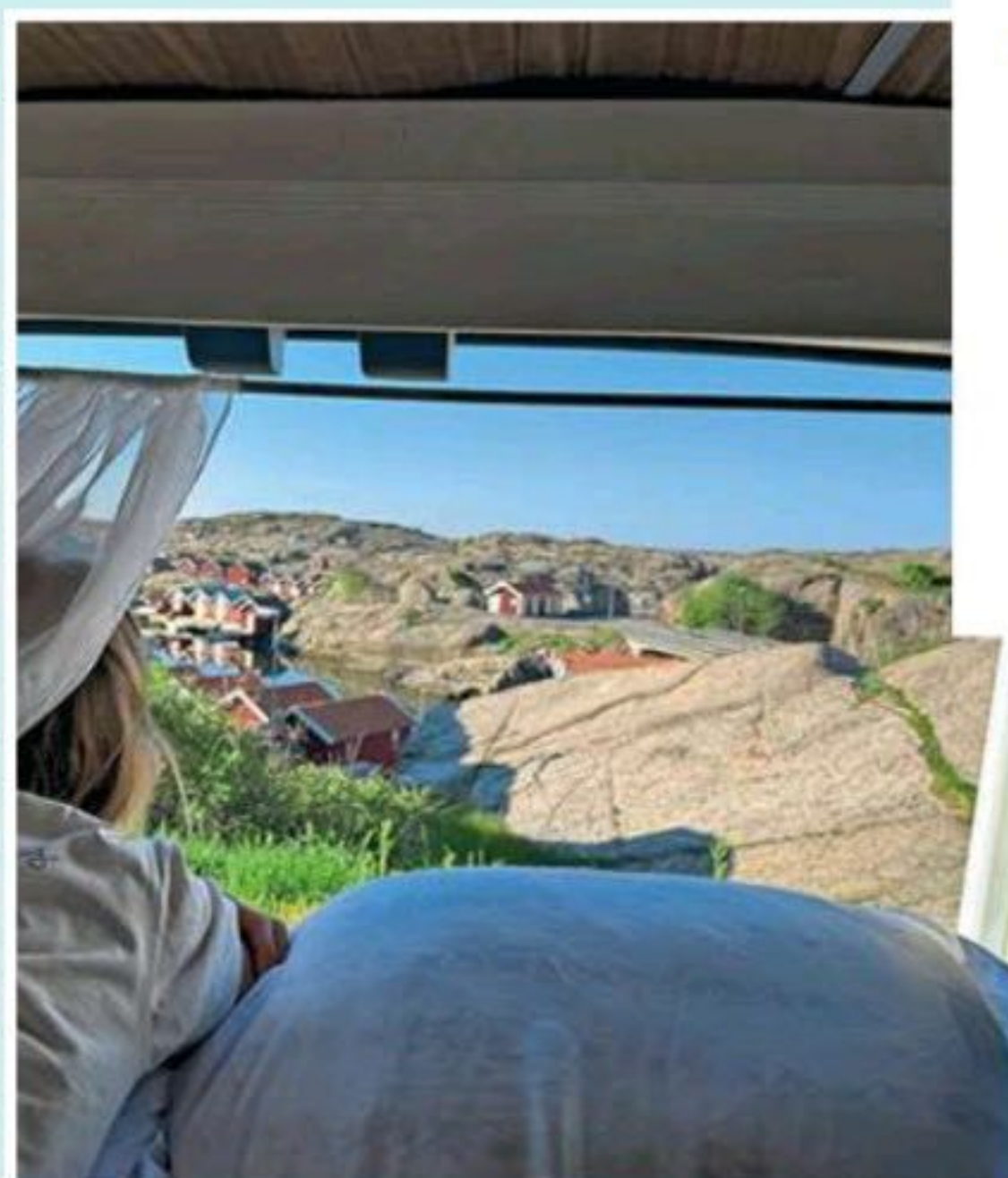


« La douche extérieure nous permet de gagner de la place, tout en réduisant les coûts d'installation »



Besoin d'espace

- ♥ **Prénoms** Amy, 26 ans, et Milan, 28 ans
- ♥ **Jobs** Amy est architecte et Milan est responsable maintenance
- ♥ **Propriétaires depuis** 2024
- ♥ **Type de van** Ford Transit
- ♥ **Rénovation terminée en** 2024
- ♥ **Carnet de voyage du van** Norvège, Danemark, Suède, Finlande, Allemagne, Pologne, Croatie, Albanie, Monténégro et Serbie
- ♥ **Leur conseil en or** « Aménagez votre van en fonction de votre façon de voyager et ne copiez pas simplement les agencements des autres. Nous avons, par exemple, choisi une douche extérieure afin de gagner de l'espace et d'éviter le coût d'une installation au gaz. »







Wouf-friendly

- ♥ **Prénom** William, 41 ans, et son chien, Zula
- ♥ **Job** pilote
- ♥ **Propriétaire depuis** 2024
- ♥ **Type de van** Fiat Ducato Maxi
- ♥ **Rénovation terminée en** 2026
- ♥ **Carnet de voyage du van** France, Espagne, Portugal, Allemagne et Autriche
- ♥ **Son conseil en or** « Avec l'aide de l'architecte d'intérieur Bart Appeltans, j'ai transformé mes idées en un concept global où chaque détail a été pensé, jusqu'à intégrer un coin apéro, un vidéo-projecteur et même un four. Vous voyagez à 2 avec un chien? Optez pour une banquette 2 places à l'avant plutôt qu'une 3 places. Votre chien pourra ainsi voyager confortablement et en sécurité entre vous pendant les trajets. »



« De cette façon,
mon chien peut
m'accompagner
partout
en vacances »



Flair

Super offre



Lisez Flair
en numérique **pour**
seulement 1€/semaine.



SCANNEZ
MOI



flair.be/abo

POPCORN

Tout ce qu'on va binge-watcher

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



© AUVIO

... je veux voir une chronique familiale solaire

Dune a 11 ans. Depuis toujours, chaque été, elle passe les vacances dans leur vieille maison des Landes. Là-bas, Mathilde, 9 ans, l'attend de pied ferme. Une amitié sans failles. Mais cet été-là ne sera pas un été de plus. L'année dernière, Dune et ses parents ne sont pas venus. On ne lui a pas dit pourquoi, mais elle sent que quelque chose a changé.

Cet été-là, avec **Marina Foïs**, film disponible sur Auvio.

AU CINÉ CETTE SEMAINE



JUSTE POUR UNE NUIT

2 inconnus en manque d'amour se croisent par hasard à New York, lors de la seule nuit de l'année où les célibataires ont le droit de faire l'amour. Owen, qui vient de se faire larguer, et Allie, une romantique pleine d'espoir, sont peut-être les 2 seuls célibataires de la ville à rechercher plus qu'une simple aventure d'un soir.



© GETTY IMAGES



... je veux déjà me plonger dans la rentrée

C'est la rentrée pour la bande de Truham-Higgs. Alors que la relation entre Nick et Charlie évolue, l'heure est venue de penser à ce qui les attend après le lycée.

Heartstopper Forever, film disponible sur Netflix.

... je veux voir une série fantastique

Sur ordre du roi, un visiteur du monde des esprits et une dame de la cour à l'écoute des morts entrent dans le Palais de l'est.

Percevront-ils ses sombres secrets?

Le Palais de l'est, saison 1 disponible sur Netflix.



... je veux replonger en enfance

Adaptation actuelle de la série culte: la famille Ingalls se construit une nouvelle vie dans l'Ouest américain, où les joies de la nature se mêlent à la lutte pour survivre.

La Petite Maison dans la prairie, saison 1 disponible sur Netflix.



Mots mélangés

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

N'est pas capitale

►

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.

- ALPHABET
- MANUSCRIT
- ARDOISE
- NOTER
- CARACTERE
- PANCARTE
- CARNET
- PETITION
- CONSONNE
- PHRASE
- COPIE
- PLUME
- CRAIE
- POETE
- DECHIFFRER
- PUBLIER
- EFFACEUR
- RATURER
- ETIQUETTE
- REDIGER
- GOMME
- TIRET
- GUILLEMET
- VIRGULE
- INTERLIGNE
- VOYELLE
- MAJUSCULE

Solutions des jeux p. 87

**Boost
your
brain**

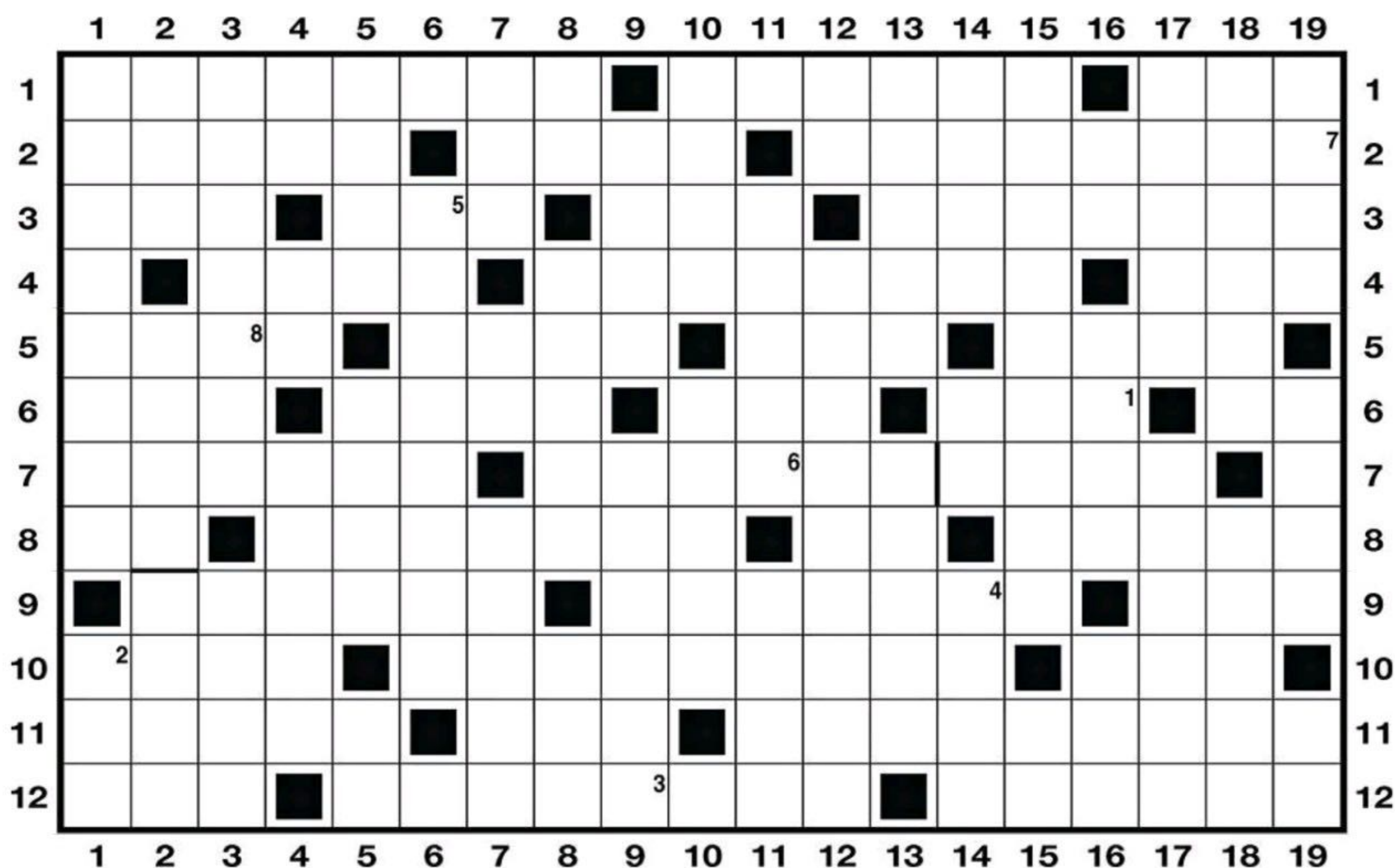
Mots croisés

HORizontalement

1 Pas déterminé. Raconte en détail. Elue de calendrier.
2 Suante. Protecteur de violon. Ordures. **3** Arbre toujours vert. Avances. L'air est son véhicule. Rissolées.
4 Braillements. Les moustiques n'apprécient pas son odeur. Manifeste son désaccord. **5** Respecté. Déclin. On y surfe sur écran. L'ouvrir en grand. **6** Elle est voleuse chez Rossini. Sorte de siège. Caractère grec. Léger volant. Ça laisse supposer. **7** Il provoque bien des remous. Salle de séjour. **8** Indication de lieu. Preuve. Maître réduit. Tes proches. **9** Relever un mets. Répond vivement. Partie de franc. **10** On y fait feu de tout bois. Homme de main. Pièce de cave. **11** Fractura. On y croisait le fer. Tombés du ciel. **12** Pour montrer. Salis. Il travaille en arène.

VERTICALEMENT

1 Pas sale mais mal choisi. Eléments de base. **2** Certain était mage. Détente. **3** Passées sous le robinet. Puisé. **4** Alien de cinéma. Fait preuve d'humour. Coupes. **5** Serré la vis. Etendue boisée. Arsenic. **6** Ils bossent ensemble. **7** Bandes de tissus. En quel endroit ? Petit et costaud. **8** Do. Un pain au goût amer. Passage au crible. **9** Lasser. Fictif. **10** Célèbre couturier français. Renaissance. **11** Riche. Carrelet. **12** Disque à écouter. Cependant. **13** Trêve. Acte. **14** Egalement dans le passé. Cité sumérienne. Epreuve. **15** Est légèrement agité. Ru au mont Viso. **16** Sujet de phrases. Coup au cœur. Rouge pour marquer les bœufs. **17** Mesure des bûches. Agissant avec modération. **18** Spécialistes de l'abattage. Ecrire. **19** Ouïe de violon. Originaire. Sur la rose des vents.



Mots fléchés



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

BORNÉ	SAC DE COUCHAGE POUR BÉBÉ	CARTE À JOUER	TEL UN TISSU SANS DESSINS	HÉBERGÉES	EXTRA-ORDINAIRE	SALUBRES
IL PEUT PIQUER !	ACTIVITÉ EN DORMANT	PIÉCETTE	PETITE QUANTITÉ	LOUP DE MER		
				IL SORT DU CANON		
JEU À PIÈCES EMBOÏTABLES			CÉLÈBRES CHUTES	RAVIVANT LE FEU		
CAMPMENT DE NUIT			SUPPRIMÉ		7	
				QUI A PERDU SON ÉCLAT		
PASSE UNE TENUE		NIAISEMENT HEUREUSE		PRIÈRE À MARIE		
OUI OU NOTE		ADMINIS-TRATION			IL COMMENCE EN JANVIER	
	MOI DE PSY		DÉCOUVERTE D'UN LIEU		OPINION	
	AGIS AVEC FOURBERIE		LAC SUISSE			
OUTILS DE MAÇONS					FUS OBLIGÉ	
ACCOMPLIE					À MOI	
				RUDE AU GOÛT		
				QUI DONNENT DE L'APPÉTIT	6	PARVIENT À DISTANCER SES POUR-SUIVANTS
GRAND SERPENT QUI ÉTOUFFE	TERME DE TENNIS		MANIPULÉES			
	GÊNER LA RESPIRATION		PARENTE			
		INCAPABLE			ARTICLE MASCULIN	
		PREND LA ROUTE			ENVOYER À QUELQU'UN	
PLANTE BULBEUSE				MOT ENFANTIN		QUI A MANGÉ À SA FAIM
ABRÉVIATION POUR OPUS				MOT QUI EN LIE DEUX AUTRES		
	DERNIER DE LA CLASSE		RESTITUER			
	SUR PLACE	1	POUSSÉ DES CRIS TERRIBLES			
METS DÉLICAT						POIDS DES EMBALLAGES
BOUCHE DE PERROQUET			BASE DE JUGEMENT			
			COULEUR DE FEU, PARFOIS			
		A LA VOLONTÉ		NOMBRE DE MERVEILLES DU MONDE		
	8	LIGNE		HUME		
MAJESTÉ			NE BOUGES PAS, COUCHÉ		EUT TROP CHAUD	
HABITUDES DU PASSÉ			GITAN		ÊTRE AU PASSÉ	3
	PARVENUES À DESTINATION					PERSONNEL
	PARTICULE DE NOBLE					
ARTICLE DE FOND				POUR COM-MENCER UNE LETTRE	4	
BORD DU BOIS						
		ÉNIGMES				

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.

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

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.

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

Trouvez les 6 différences



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

« I n'est pas nécessaire que ce soit une grosse somme », dis-je rapidement. « J'ai quand même réussi à mettre pas mal d'argent de côté ces dernières années. Mais ce n'est pas suffisant pour couvrir à la fois les 10 % d'acompte et les frais de notaire, que j'aimerais payer moi-même. Pour le reste, je peux m'en sortir seule. Et je suis vraiment désolée que vous deviez payer pour mon erreur stupide. Je vous rembourserai tout. Chaque fois que je recevrai mon pécule de vacances ou ma prime de fin d'année, je vous les reverserai directement, par exemple. »

« Laura, calme-toi », dit papa en riant.

« Non mais parce que je veux que vous sachiez à quel point ça m'embête de vous demander ça. Je ne le ferais pas si j'avais une autre solution. Je sais que vous n'avez pas beaucoup de moyens et... »

« Laura, je sais pourquoi tu penses ça, mais ce n'est plus vrai aujourd'hui. »

« Quand tu faisais tes études, c'était une période très difficile: nous remboursions encore la maison, et il y avait ton kot étudiant à payer. Mais maintenant que ces dépenses sont derrière nous, nous avons pu faire des économies. De toute façon, nous avions prévu de vous aider le jour où vous achèteriez une maison. »

« Mais maintenant que ce n'est plus avec Thomas, nous sommes encore plus enthousiastes », ajoute maman.

« J'espère quand même qu'il viendra vivre avec moi. »

« On verra bien. En tout cas, nous serons ravis de venir t'aider à faire les cartons et à déménager. Quand pourras-tu emménager? »

« Je ne sais pas encore. Je dois d'abord trouver un notaire et signer le compromis de vente. »

« En général, il faut compter environ 4 mois. Et n'oublie pas de résilier ton bail à temps. »



« Thomas reste dans l'appartement. »

« Dans ce cas, veille bien à faire retirer ton nom du contrat de location. Sinon, tu pourrais encore être tenue responsable d'éventuels dégâts, même si tu n'y habites plus. »

« Tu as raison », dis-je. « Mais ça rend les choses tellement définitives... »

« Tu viens d'acheter une maison. Quoi qu'il arrive, tu ne retourneras pas vivre dans cet appartement. »

« C'est vrai. »

Je me sers une nouvelle part de gâteau. Maintenant que je sais que mes parents peuvent m'aider sans devoir se priver, un poids énorme s'est envolé de mes épaules.

« Je ne vous remercierai jamais assez », dis-je. « J'aurais dû apporter plus de gâteau. »

« Tu sais, c'est ça, être parent: au fond, on espère secrètement que son enfant continuera à avoir besoin de nous, même une fois adulte. Alors nous sommes très

heureux de pouvoir t'aider. C'était même la principale raison pour laquelle nous avons épargné. »

« J'espère quand même que vous en profiterez aussi pour vous faire plaisir », dis-je. « En faisant un grand voyage, ou en vous offrant un repas dans un restaurant étoilé. »

« Ne t'inquiète pas, nous faisons ce qui nous rend heureux. »

« Et puis, ce serait dommage d'attendre notre mort pour que tu hérites de notre argent. D'ici là, tu seras peut-être toi-même grand-mère, et cet argent ne te servira plus à grand-chose. »

« Moi, j'espère que vous vivrez au moins jusqu'à 110 ans. »

« C'est peut-être possible si je mange moins de gâteau », dit maman. « Je peux quand même en reprendre? »

RÉCONFORT

Nous passons le reste de l'après-midi à discuter et à faire des projets. Je leur montre des photos de la maison, et

**« 'En réalité,
on espère
secrètement que son
enfant continuera à
avoir besoin de nous,
même une fois adulte',
dit maman »**

mes parents réagissent avec beaucoup d'enthousiasme. Je leur parle des tons menthe que je voudrais mettre dans la cuisine et des 2 murs du salon que j'ai envie de peindre en vert bouteille afin de créer un coin sombre et chaleureux. Mes parents voudraient refaire la salle de bains, parce qu'elle est très ancienne. Moi, c'est justement pour cette raison que je veux la conserver ainsi.

Ça me fait tellement de bien de pouvoir enfin parler avec des personnes qui sont aussi enthousiastes que moi. D'un coup, cette maison cesse d'être associée à quelque chose de négatif et devient un projet dont je me réjouis.

Quand je rentre chez moi quelques heures plus tard, je me sens reboostée et pleine d'énergie. Mais ce sentiment disparaît rapidement dès que je franchis la porte.

Il ne s'est pourtant rien passé. C'est simplement ce vide qui m'envahit. J'ai l'impression que Thomas est revenu chercher quelques affaires, mais je ne vois pas tout de suite lesquelles. Peut-être que l'appartement paraît plus vide parce que son énergie n'y est plus. Je n'en sais rien. Ce que je sais, en revanche, c'est que, même si je n'ai absolument aucune envie de cuisiner pour moi toute seule, je ne peux vraiment plus me permettre de dépenser de l'argent en plats à emporter. Il faut que j'aille au supermarché.

J'achète pas mal de légumes surgelés: des épinards, du chou rouge, des petits pois... Puis 1 kilo de pommes de terre, 1 boîte de bâtonnets de poisson panés et toute une série de substituts végétariens à la viande qui se conservent longtemps. Pour finir, je prends du pain, des garnitures et du raisin. Ce dernier, parce que je suis trop paresseuse pour couper des fruits avant d'aller travailler, tout en ayant quand même envie de manger sainement. J'attrape aussi du granola, des yaourts et un grand sachet de chips, parce que j'ai bien besoin d'un peu de réconfort. Et même si je sais que manger n'apaise pas la tristesse, cela me permet de l'oublier un moment.

«Je vais seule dans le café où j'ai engagé la conversation avec Michaël. Peut-être qu'il y sera aussi...»



Je suis assez fière de moi en rentrant avec toutes mes courses. Je crois même avoir réussi à prévoir de quoi manger jusqu'à la fin de la semaine, pour une fraction de ce que je dépense habituellement à force de commander des plats à emporter et d'acheter des repas tout prêts. Je prépare une purée aux épinards avec des bâtonnets de poisson panés. Le plat réconfortant par excellence, mais

il ne me fait pas plaisir. J'ai encore oublié d'acheter de la sauce tartare pour accompagner, alors tout est sec. Cela vient peut-être aussi de cette boule que j'ai dans la gorge. Avant, je pensais que ce n'était qu'une expression, mais je me rends compte maintenant que la tristesse donne vraiment une boule dans la gorge. J'appelle Barbara, mais elle ne répond pas.

ESPOIR SECRET

Je passe tout mon dimanche dans le silence. Je dois me retenir des dizaines de fois d'appeler Thomas, mais j'y parviens. Je fais un peu de ménage et, le reste du temps, je regarde des séries sur Netflix sans vraiment les suivre. En fin de journée, je tourne en rond. J'envisage d'aller au cinéma, mais aucun film ne me tente et, de toute façon, les gens qui froissent leurs paquets de chips et de bonbons m'agacent beaucoup trop.

Je finis par devenir tellement folle à force de rester enfermée que je fais quelque chose qui ne me ressemble pas du tout: je vais seule dans un café.

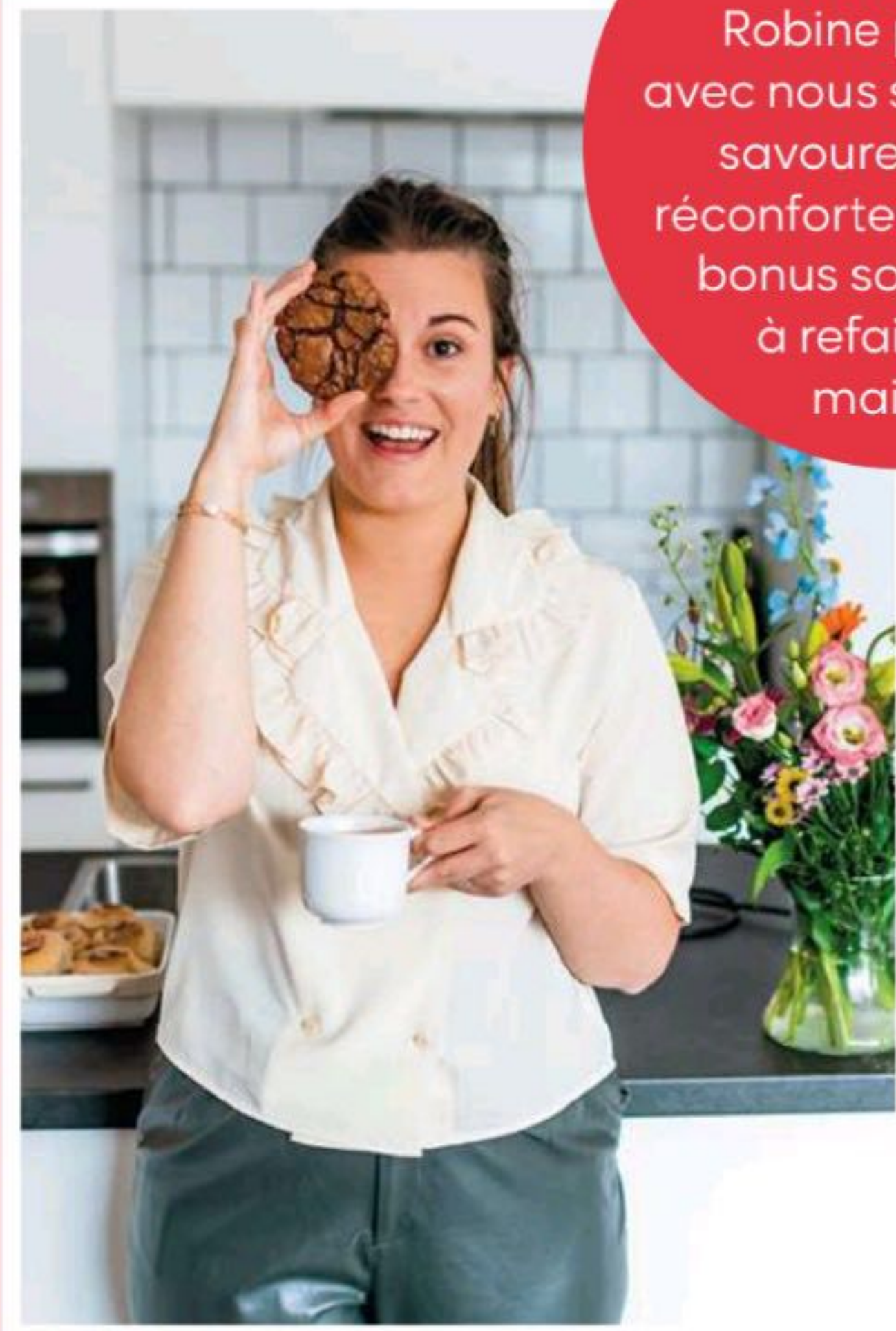
Et je choisis celui où Barbara a rencontré Grégoire et où j'ai engagé la conversation avec Michaël. Peut-être que Barbara y sera. Ou peut-être qu'au fond, j'espère secrètement que Michaël y sera aussi.

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



Cookies au matcha et au chocolat blanc

Chaque semaine, Robine partage avec nous ses recettes savoureuses qui réconfortent et qui en bonus sont faciles à refaire à la maison.



© IRMY PHOTOGRAPHY

INGRÉDIENTS

Pour 12 cookies

- ☐ 110 g de beurre mou
- ☐ 100 g de cassonade
- ☐ 1 œuf
- ☐ 1 filet d'extrait de vanille
- ☐ 200 g de farine fermentante
- ☐ 1 c. à c. de poudre de matcha
- ☐ 1 pincée de sel
- ☐ 130 g de pépites de chocolat blanc (ou de chocolat blanc grossièrement haché)

RECETTE

- 1 Préchauffez le four à 180°C.
- 2 Dans le bol d'un robot ou à l'aide d'un batteur électrique, fouettez le beurre mou avec la cassonade jusqu'à obtenir un mélange homogène. Vous pouvez aussi pétrir la pâte à la main.
- 3 Ajoutez l'œuf et mélangez jusqu'à ce qu'il soit bien incorporé. Versez ensuite l'extrait de vanille.
- 4 Incorporez la farine, la poudre de matcha, le sel et le chocolat blanc au mélange humide. Mélangez délicatement à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que la pâte soit tout juste homogène. N'hésitez pas à terminer le pétrissage avec les mains.
- 5 Couvrez la pâte de film alimentaire et laissez-la reposer au réfrigérateur pendant environ 1 heure.
- 6 Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Formez des boules de pâte de la taille d'une balle de golf, puis aplatissez-les légèrement pour obtenir des disques épais.
- 7 Disposez les cookies sur la plaque en les espaçant d'environ 5 cm, car ils vont s'étaler à la cuisson.
- 8 Enfouez pendant 13 minutes.
- 9 Régalez-vous!

LE SIGNE DE LA SEMAINE

LION

23-7 • 23-8

Cette semaine, de nombreuses planètes continuent de vous être favorables, sous l'influence positive du Soleil dans votre signe. Si vous êtes en vacances, vous en profitez pleinement. Jupiter favorise les voyages et vous promet de beaux moments.

C'est aussi une excellente période pour vous dépenser physiquement, que ce soit en vacances ou, si vous travaillez, après votre journée.

Vous avez toute l'énergie nécessaire. Saturne est également de votre côté, ce qui rend votre situation financière plutôt confortable en ce moment.

Votre énergie vous rend séduisant·e, les autres apprécient votre compagnie

Rien ne semble pouvoir vous empêcher de profiter de l'été. Votre attitude positive vous rend particulièrement séduisant·e, et les autres apprécient votre compagnie. Si vous êtes célibataire, osez inviter la personne qui vous plaît à un rendez-vous.



VIERGE

24-8 • 23-9

Sur le plan financier, la situation s'annonce plus favorable que la semaine dernière. Vénus vous offre la possibilité de vous faire plaisir.

N'ayez pas peur d'en faire trop. Vous pouvez vous offrir une sortie ou un achat qui vous fait envie.



BALANCE

24-9 • 23-10

Si vous travaillez, vous aurez du mal à rester concentré·e. Vous vous laissez facilement distraire et vos pensées sont déjà tournées vers les vacances.

Essayez de vous concentrer lorsque c'est vraiment nécessaire, puis laissez votre esprit s'évader.



SCORPION 24-10 • 22-11

Vous avez tendance à vouloir en faire trop. Jupiter exerce une influence tendue sur vous et, en plus, vous vous mettez beaucoup de pression.

Rappelez-vous que personne ne vous demande autant: c'est vous qui vous imposez ces exigences.



SAGITTAIRE 23-11 • 21-12

Si vous êtes en vacances, vous privilégiez les activités dynamiques. Plutôt que de rester à la plage, vous préférez faire du vélo ou partir en citytrip.

Ne vous forcez pas à ne rien faire. Pour vous, l'activité est la meilleure façon de vous détendre.



CAPRICORNE 22-12 • 20-1

Cette semaine, Saturne pourrait vous compliquer un peu la tâche si vous ne respectez pas vos limites. Vous vous en demandez beaucoup.

Si votre corps vous envoie des signaux, considérez-les comme une invitation à lever le pied.



VERSEAU 21-1 • 19-2

Vous êtes toujours très occupé-e et vous exigez souvent trop de vous-même. Cette semaine ne fera malheureusement pas exception.

Prenez conscience de vos habitudes. Demandez-vous ce qui mérite vraiment votre énergie...



POISSONS 20-2 • 20-3

Cette semaine, la plupart des planètes vous laissent tranquille, ce qui rend votre emploi du temps moins chargé. Vous pourrez faire d'autres activités.

Si vous avez envie de faire quelque chose en particulier ou de voir quelqu'un, c'est le moment idéal.



BÉLIER 21-3 • 20-4

Après une semaine de travail intense, vous retrouvez une meilleure vue d'ensemble et accomplissez vos tâches avec plus de facilité.

Pendant votre temps libre, faites des activités et voyez des personnes qui vous donnent de l'énergie.



TAUREAU 21-4 • 21-5

Votre niveau d'énergie n'est pas au rendez-vous. En vacances, accordez-vous davantage de repos. Si vous travaillez, pensez à faire des pauses.

Cette baisse de forme est temporaire et s'explique par l'influence contrariée de Jupiter.



GÉMEAUX 22-5 • 21-6

Cette semaine, vous parvenez enfin à transformer vos idées en actions. Jusqu'ici, cela vous semblait difficile et pouvait être source de frustration.

Misez sur ce qui vous enthousiasme le plus. C'est ce qui a le plus de chances de réussir.



CANCER 22-6 • 22-7

Vous pourriez vous sentir un peu morose. Saturne exerce une influence tendue sur vous et peut aussi vous rendre plus stressé-e que d'habitude.

Parlez de vos préoccupations à votre partenaire ou à un-e ami-e. Son soutien vous fera du bien.

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 Wyls

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

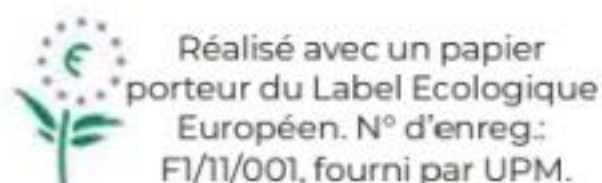
Ce magazine est protégé par le droit d'auteur. Vous souhaitez scanner des articles, les stocker, les copier ou les utiliser à des fins commerciales? Prenez contact avec ann.van.de.walle@roularta.be.

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.



Mon cerveau, à 2 h du matin, adore débriefer sur des trucs gênants de 2014

#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?

Où 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

suivez Flair online



La version numérique
de Flair pour seulement
1€ par semaine

flair.be/abodeal

Solutions des jeux

Mots croisés

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

Maltaise

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

Mots mélangés

Minuscule

Sudoku chaotique

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

Mots fléchés

Avantage

Sudoku 2468

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

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

Trouvez les 6 différences



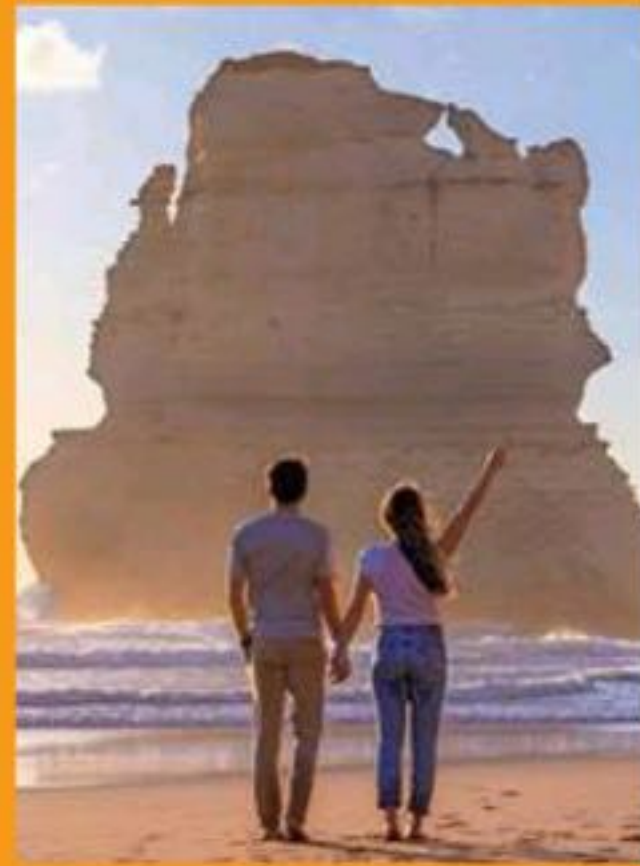
Flair la semaine prochaine

12 août 2026



**Le spray SPF:
vraiment
efficace?**

Les meilleures
astuces beauté
d'été de la rédac'



**4
blogueurs
voyage**

partagent leur
destination favorite

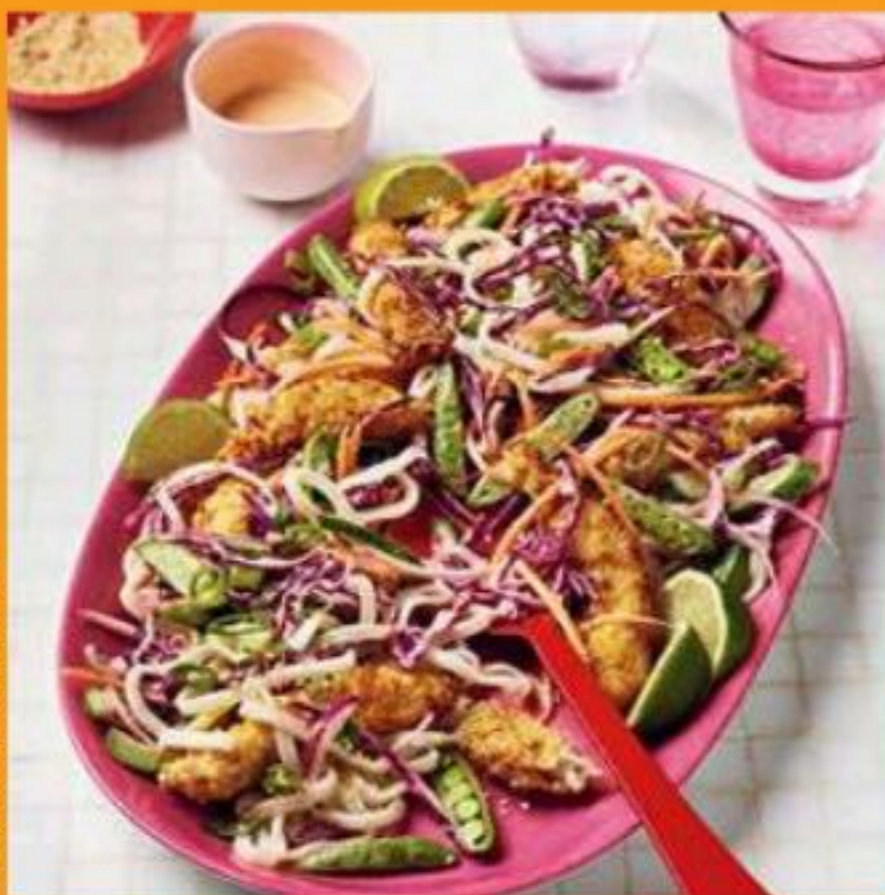
**Mariage
de rêve**

« Nous avons
célébré notre
union 2 fois:
en hiver en Belgique
et en été à Ibiza »



**12 MOIS D'ÉTÉ
DANS VOTRE
TÊTE**

Comment garder
vos habitudes estivales
toute l'année



© DANIELLE WOOD

**Allumez
votre airfryer**

Des recettes de saison
prêtes en 15 minutes



**« On y
retrouve
presque
toutes les
couleurs »**

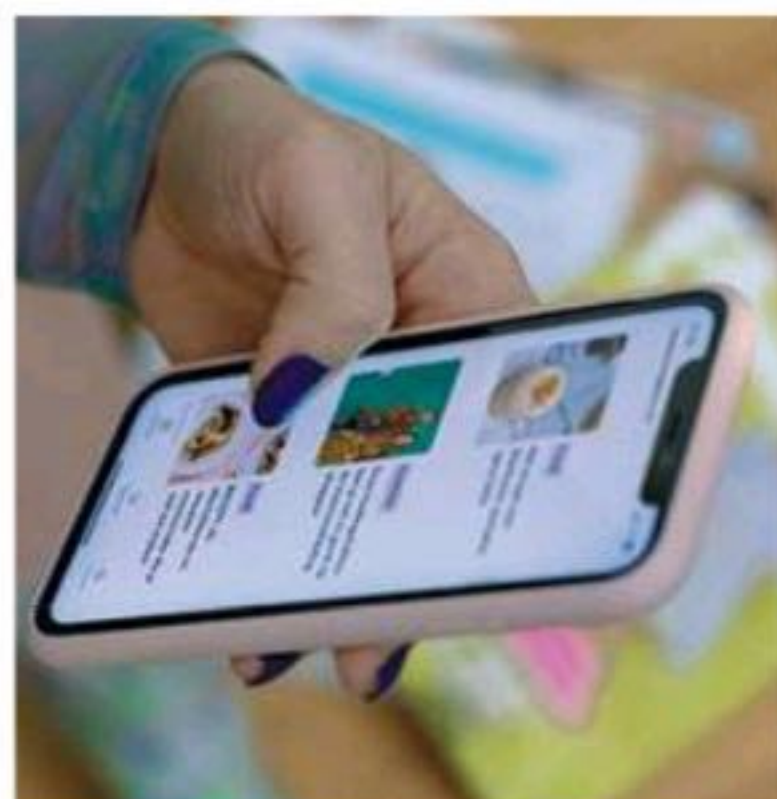
**Dans le dressing
d'une fashionista belge**

© ANKE DESMET

en mode OFF avec Flair



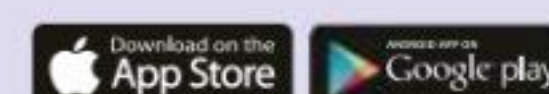
**TÉLÉCHARGEZ
L'APPLI
ICI**



LISEZ MAINTENANT AUSSI FLAIR VIA L'APPLI MES MAGAZINES

Retrouvez nos vidéos, témoignages forts et bien sûr le magazine. Vous y découvrirez aussi d'autres magazines comme Femmes d'Aujourd'hui, Gaël et bien plus encore.

 **Mes
Magazines**



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...

Louise, 29 ans, a fait le choix de la polygamie.

Elle s'enflamme... pour le fait que d'autres la regardent lorsqu'elle s'abandonne à un homme.

Elle rêve parfois... d'ébats romantiques avec Matias, son amoureux de vacances de longue date.

Le dernier soir de mon stage de surf annuel, l'air est encore plus lourd et sensuel que durant les 10 jours précédents. Tout le long de la plage, de petits feux de camp crépitent, entourés de groupes d'amis qui profitent une dernière fois de leurs vacances dans des éclats de rire. Les nouveaux couples se serrent un peu plus fort l'un contre l'autre et les guitares résonnent avec une touche de nostalgie supplémentaire. Je marche lentement au bord de l'eau. Ma jupe légère danse au rythme de la brise marine. Un peu plus loin, j'aperçois Matias. Lui aussi a allumé un feu et étendu une couverture, juste assez loin de l'agitation pour que nous puissions savourer le calme à 2. Dès qu'il me voit approcher, un sourire apparaît sur son visage. Ce sourire si particulier, accompagné de ses yeux pétillants, qui m'est réservé depuis le début de ces vacances. «Viens par ici», dit-il en me tendant la main. Je me laisse attirer dans ses bras et ferme les yeux. Son étreinte est ferme, chaleureuse et, après toutes ces années, presque familière. Désormais, l'odeur de l'eau salée, du sable, du soleil et de sa peau sera plus que jamais indissociable de l'été. «Tu es magnifique», murmure-t-il avant de déposer un baiser dans mon cou. Déjà notre dernière soirée ensemble cette saison. Je ne réponds pas tout de suite. Mes doigts glissent lentement sur son torse. Lorsque je relève les yeux vers lui, nos lèvres se rejoignent naturellement. Notre baiser est paisible. Aucun de nous ne semble plus jamais pressé, nous avons désappris cette hâte il y a bien des saisons. Je savoure l'instant, le silence entre 2 vagues et la certitude que cette soirée continuera de résonner longtemps en moi. Pas jusqu'à l'été prochain, mais encore un bon moment. Matias s'assoit sur la couverture et m'attire entre ses jambes. Ensemble, nous regardons la mer en silence. Le feu crépite doucement, le vent soulève parfois ma jupe. «Une dernière fois, pour finir en beauté?», demande-t-il. Je souris timidement.

**« Nous faisons l'amour
au rythme du ressac,
baignés par la lueur
du feu, tandis que
la fraîcheur du vent
couvre notre peau »**

« Ici? Sur la plage? Et si quelqu'un passait...? »

« Demain, tu rentres chez toi, répond-il. Et même si quelqu'un nous voyait... ce ne sont que des touristes. Nous ne les reverrons probablement jamais. »

Sa voix posée me rassure davantage que ses paroles. Je me tourne vers lui et, avec un sourire malicieux, je défais le cordon de son pantalon léger en coton. Lentement, je fais glisser le tissu, dévoilant son érection, tandis qu'il s'allonge sur la couverture avec un rire. Sans la moindre gêne. Pendant un instant, je me contente de le regarder, admirant encore davantage son beau corps baigné par la lumière chaude du feu. Je le taquine avec des caresses et des baisers. Le temps semble suspendu. Jusqu'à ce que Matias m'attire de nouveau contre lui et que je me retrouve à califourchon sur lui. En un instant, je suis emportée dans un tourbillon de désir. Chaque caresse devient un souvenir de cette dernière nuit

d'été. Je m'abandonne à lui et commence à onduler doucement contre lui, ma jupe drapée sur nous 2. Ce n'est pas que l'idée d'être vus me dérange, bien au contraire. À quelques mètres de là, quelques promeneurs s'arrêtent, intrigués. Personne ne dit un mot. Ils ne regardent pas avec voyeurisme, mais plutôt avec étonnement, comme s'ils étaient touchés par la manière dont Matias et moi semblons nous fondre l'un dans l'autre avec une telle évidence.

Alors que les jeunes couples autour de nous se laissent emporter par une passion fougueuse, mon amoureux d'été et moi dégageons tout autre chose: de la sérénité, de la confiance, le lien construit au fil des années. Nous faisons l'amour au rythme des vagues, baignés par la lueur dorée du feu, tandis que la fraîcheur du vent du soir couvre nos peaux échauffées de frissons.

Une sensation bienvenue, car plus le feu s'éteint et plus l'obscurité nous enveloppe, plus la chaleur monte entre nous. À partir de demain, je pourrai de nouveau attendre une année entière avant de retrouver tout ce que cet homme éveille en moi. Et jamais il ne me déçoit.

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



SKOGSTA

Chaise

69 €

0,000000000076 €
par papillon dans le ventre

