

ELE

**NATALIE
PORTMAN**
EN TOUTE LIBERTÉ

PÉDOCRIMINALITÉ
LE NOUVEAU
TÉMOIGNAGE
QUI ACCABLE
MATZNEFF

**MARIE
DARRIEUSSECQ**
AUTO PORTRAIT
D'UNE INSOMNIAQUE

SPÉCIAL

BEAUTÉ ÉCLATANTE!

NOTRE BEST OF PRODUITS
LES TIPS DE
LA RÉDACTION

TOUS LES CONSEILS
DES PROS ●

CMI FRANCE

L 14149 - 3950 - F: 2,50 €



HEBDOMADAIRE 3 SEPTEMBRE 2021 FRANCE MÉTROPOLITAINE 2,50 € A : 5 € / AND : 3 € / BEL : 2,90 € /
CAN \$: 6,50 CND / CH : 4,60 FS / D : 5 € / ESP : 4 € / GR : 5 € / IT : 4 € / LUX : 2,90 € / MAR : 40 MAD / NL : 5,20 € / PORT. Cont : 4 € / TUN : 10 TND /
ANTILLES A : 6 € / GUY S : 5 € / REUNION A : 7 € / POLY A : 1700 XPF / POLY S : 550 XPF / N.CAL A : 1500 XPF / N.CAL S : 530 XPF



WILLOW SMITH
Photographie retouchée

ALIEN

G O D D E S S

LA NOUVELLE EAU DE PARFUM



RECHARGEZ VOTRE FLACON

Mugler s'engage pour un luxe plus responsable.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur Mugler.fr

Votre beauté se lit
dans votre regard.

EFFICACE SUR TOUS LES TYPES DE PEAU.

ESTÉE LAUDER

esteelauder.fr

NOUVEAU
Réparation rapide
et jeunesse préservée.

Brevetée jusqu'en 2033



NOUVEAU Advanced Night Repair Concentré Contour des Yeux
Réduit l'apparence des rides du contour de l'œil et de la ride du lion.

RAFFERMIT, FORTIFIE, ATTÉNUÉ les rides d'expression grâce à notre technologie 360° Mesh Matrix.

RÉDUIT INSTANTANÉMENT L'APPARENCE DES POCHES grâce à notre outil de massage inspiré de la cryothérapie.

POUR UN REGARD LUMINEUX, d'apparence plus jeune, éclatant de santé.

Maison Francis Kurkdjian Paris

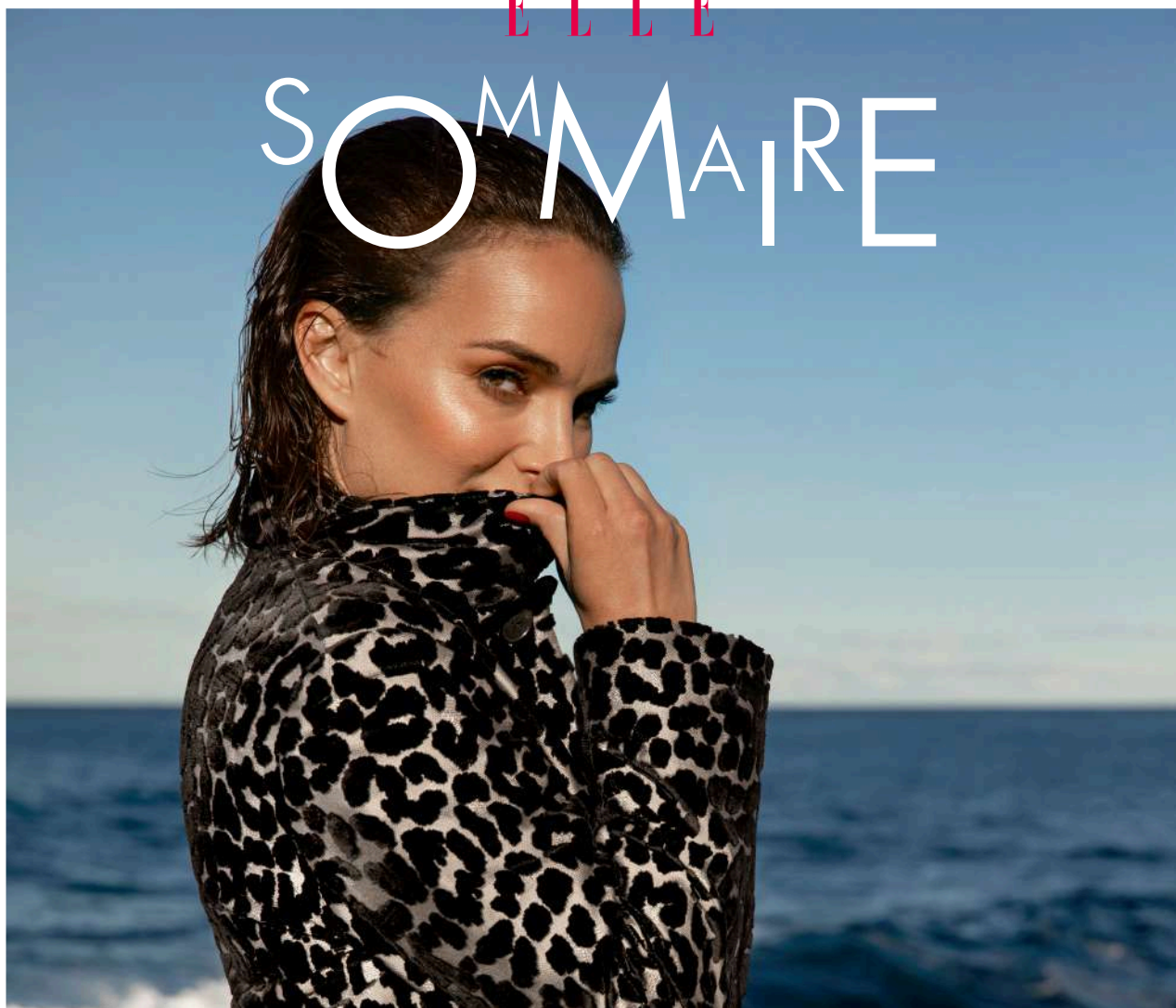


Gentle | Fluidity

*Mêmes notes, deux identités
Francis Kurkdjian*

ELLE

SOMMAIRE



10 CONTRIBUTEURS

13 EDITO

Par Dorothee Werner.

14 ARCHIVES

Par Bilal Hassani.

16 TRIBUNE

Par Lola Lafon.

20 INFO

• Pédocriminalité : le nouveau témoignage qui accable Matzneff
• Louis Philippe de Gagoue : le photographe stylé • Ces influenceurs qui parlent politique aux jeunes.

29 CULTURE

• Photo : Mapplethorpe, le tendre.
• Série : « Sex and the City » version Julie Delpy.
• Ciné : la maire courage de Raqqa ; Le biopic lisse d'Aretha Franklin.
• La curiosité d'Eva Bester.
• Les immanquables.

34 LIVRES

• « L'Éternel Fiancé », d'Agnès Desarthe.
• Claire Berest, une conteuse étonnante.
• Premier roman : « Mon mari », de Maud Ventura.
• La sélection de rentrée pour les enfants.
• La double culture en héritage, quatre auteures témoignent : Maryam Madjidi, Kaoutar Harchi, Lilia Hassaine, Ines Orchani.

45 STYLE

• Mode : la bague fétiche ; les montres boyish ; les boucles d'oreilles solaires.
• Beauté : Beauty scoop ; les trésors de nos enfants ; les adresses qui buzzent ; cheveux à la pointe.



EN COUVERTURE

NATALIE PORTMAN
PORTE UNE CHEMISE ET UNE ROBE **DIOR**. MISE EN BEAUTÉ **DIOR PAR LIZ KESH** AVEC LE FOND DE TEINT **DIOR FOREVER 3 IN**, LA POUDRE **DIOR FOREVER NATURAL BRONZE SOFT BRONZE**, LE HIGHLIGHTER **FOREVER COUTURE LUMINIZER NUDE GLOW**, LA PALETTE **5 COULEURS NUDE DRESS**, MASCARA **DIORSHOW ICONIC OVERCURL BLACK** ET LE ROUGE **DIOR FOREVER LIQUID FOREVER NUDE**. COIFFURE **RENYA XYDIS**. MANUCURE **JESSICA DIEZ**. PHOTO **JENNIFER STENGLEIN**. RÉALISATION **RYAN HASTINGS**.

ELLE SOMMAIRE



Ce numéro comporte, insérées entre les pages 134 et 135, 12 pages spéciales numérotées de I à XII (édition Alsace) ; ou 8 pages spéciales numérotées de I à VIII (édition Aquitaine) ; ou 8 pages spéciales numérotées de I à VIII (édition Bretagne) ; ou 8 pages spéciales numérotées de I à VIII (édition Côte d'Azur et Corse) ; ou 16 pages spéciales numérotées de I à XVI (éditions Grand-Rhône-Alpes-Ain) ; ou 20 pages spéciales numérotées de I à XX (édition Grand-Rhône-Alpes) ; ou 8 pages spéciales numérotées de I à VIII (édition Lorraine) ; ou 32 pages spéciales numérotées de I à XXXII (édition Midi-Pyrénées) ; ou 4 et 12 pages spéciales numérotées de I à IV et de I à XII (édition Normandie) ; ou 4 et 16 pages spéciales numérotées de I à IV et de I à XVI (édition Nord-Pas-de-Calais) ; ou 12 pages spéciales numérotées de I à XII (édition Paris) ; ou 8 pages spéciales numérotées de I à VIII (édition Pays de la Loire) ; ou 8 pages spéciales numérotées de I à VIII (édition Provence) ; ou 4 et 16 pages spéciales numérotées de I à IV et de I à XVI (édition Val-de-Loire). Entre les pages 22 et 23, un encart Guerlain de 2 pages avec un collage Liqatouch (édition France métropolitaine), sur la page 43, un collage Armani Fond de teint (édition France métropolitaine). Ce numéro comporte un encart abonnement Dynapresse sur les exemplaires kiosques Suisse et des envois de correspondance sur la France métropolitaine + Dom-Tom. Des exemplaires de ELLE n° 3950 sont vendus avec, en cadeau, un soin visage de la marque Cinq Mondes, au choix Crème ou Exfoliant, sur une partie de la diffusion kiosques France métropolitaine (liste des points de vente disponible sur elle.fr, rubrique Beauté). Offre valable du 3 au 16 septembre 2021. Dans la limite des stocks disponibles.

58 MAGAZINE

58 Culture : Natalie Portman, en toute liberté.

68 Lifestyle : les snobismes de la rentrée.

72 Littérature : Marie Darrieussecq, l'autoportrait d'une insomniaque.

76 MODE

Spécial horlogerie et montres : l'or du temps.

86 SPÉCIAL BEAUTÉ

- Notre best of produits.
- Les tips de la rédaction.
- Tous les conseils des pros.

108 ART DE VIE

- John Nollet lance Forty-One Studio.
- Et si nos échecs nous menaient vers le succès ?
- Voyager autrement en France.
- Les looks de rentrée de trois créatrices.
- On fond pour la mirabelle.
- Le brossage à sec, l'atout beauté.
- Les bons plans d'Agnès Hurstel.
- C'est mon histoire : « Et puis, je suis tombée amoureuse de Julie. »
- Le monde de... Ursula Corbero.

130 « ELLE » S'ENGAGE

133 HOROSCOPES

135 FICHES-CUISINE

Douze, le Garde [bien] manger.

WILLOW SMITH.
LA COMMUNAUTÉ PASHA SUR CARTIER.FR



PASHA DE *Cartier*



ELLE AVEC...

NATALIE PORTMAN

est actrice, réalisatrice, productrice, égérie du parfum Miss Dior et maintenant mécène d'une équipe féminine de football à Los Angeles. Depuis l'Australie, où elle s'est installée pour le tournage de « Thor », elle nous parle de tous les rôles de sa vie.



P. 58

BILAL HASSANI

est la révélation de l'Eurovision en 2019. Il s'apprête à publier son quatrième album et rejoindra l'émission « Danse avec les stars » le 17 septembre. Pour notre page ELLE Archives, il a plongé dans ses souvenirs d'enfance et retrouvé la beauté de Romy Schneider.



P. 14

JENNIFER STENGLEIN

est photographe depuis plus de vingt ans et collabore avec de nombreux magazines en Europe, aux États-Unis et en Australie où elle est née. Dans ce numéro, elle a mis en scène Natalie Portman sous le soleil de Sydney.



P. 58



P. 108



P. 16

LOLA LAFON

est écrivaine, musicienne et l'auteur de six romans, dont le dernier, « Chavirer » (éd. Actes Sud), a remporté le prix France Culture-Télérama. Après cet été de débats et de polémiques, elle signe une tribune sur la difficulté pour les femmes... à en placer une !

JOHN NOLLET

est le coiffeur préféré des stars et est aussi passionné de photographie. Complice de ELLE depuis plus de vingt ans, il nous ouvre les portes de son nouveau lieu parisien, à la fois salon de coiffure et studio clé en main, qu'il a rénové avec l'architecte Alain-Dominique Gallizia.



Montre Sweet Alhambra
Or rose, nacre blanche
et diamants.

Van Cleef & Arpels

Haute Joaillerie, place Vendôme depuis 1906



Poiray



ELLE ÉDITO



PAR DOROTHÉE WERNER GRAND REPORTER

DIRE POUR SURVIVRE.

LE DIRE, OU PAS. Trouver les mots, ou pas. Ne pas se laisser ensevelir sous le plomb du silence, du secret, de la honte. Question de survie. Toutes les victimes d'inceste et d'abus sexuels dans l'enfance le savent : le langage est au cœur du problème. À 63 ans, Francesca Gee, victime de Gabriel Matzneff avant Vanessa Springora, parle. Dans ELLE (lire page 20), dans un documentaire sur France 2, dans un livre qu'elle publie à compte d'auteur. Se faire entendre, elle aura passé sa vie à en chercher les moyens, écrivant et réécrivant son histoire et son traumatisme, depuis sa solitude hantée par l'écrivain pédophile. Il peut dormir tranquille, les faits dénoncés sont prescrits. Même le procès

prévu le 28 septembre, après la plainte de l'association L'Ange bleu pour « apologie de la pédocriminalité », n'aura pas lieu, pour une raison de procédure. Aucun mot nommant ses crimes ne résonnera dans l'enceinte d'un palais de justice.

Le corps-à-corps avec le langage pour se sauver, Christine Angot sait de quoi il s'agit. Victime de l'inceste commis par son père, l'écrivaine – qui a quasiment le même âge que Francesca Gee – a passé sa vie à chercher les mots justes, au fil de ses nombreux romans. Elle a déjà tout dit ? Elle y revient une fois encore : « L'inceste est une condamnation à vie », a-t-elle déclaré. Résultat, « Le Voyage dans l'Est » (éd. Flammarion) est l'un des grands livres de cette rentrée littéraire. En 1999, son roman « L'Inceste » avait fait scandale, et lui avait même valu des insultes. Cette fois, la société semble prête à l'entendre. #MeToo est passé par là. Les critiques littéraires sont unanimes, certains lui prédisent même le Goncourt... Comment survivre à ça ? C'est la grande question. Peut-être par les mots de Christine Angot, de Vanessa Springora, de Camille Kouchner, d'Andréa Bescond, de Flavie Flament... et aujourd'hui de Francesca Gee.



PHOTO DE DANIEL BIASINI, « ELLE » DU 25 AOÛT 1980.

“ELLE” ÉTAIT UNE FOIS... PAR BILAL HASSANI



Cette photo de Romy Schneider avec un grand sourire, c’est une figure de mon enfance. S’il y a une femme qui représentait pour moi le mot beauté, c’était elle. Ma mère était très fan, et je me rappelle avoir eu l’impression qu’elle faisait partie de ma famille. Ce qui est très touchant, c’est que, malgré les difficultés de sa vie, il émane de ce regard et de ce sourire quelque chose qui fait du bien, quelque chose de brutalement heureux. Le magazine date d’août 1980, ma mère a donc dû le garder pendant plus de vingt ans, car toutes ces années, il se baladait dans la maison. Il avait vécu, comme si elle le rouvrirait de temps en temps pour le relire, c’est vraiment un élément du décor de mon enfance.





Collection Pulse dinh van - dinhvan.com

dinh van
P A R I S

PARLONS D'AUTRE CHOSE, PARLONS AUTREMENT

PAR LOLA LAFON

ET SI ON PARLAIT D'AUTRE CHOSE ? Qui n'a pas lancé ces quelques mots, lors de repas entre amis ou de réunions familiales, dans l'espoir de mettre fin à de furieux monologues, des voix qui ferraillent sans intention de s'entendre ? Des discussions qu'on peine à qualifier d'échanges, tant on n'en retire rien qu'un épuisant sentiment de vide.

Même si elle nous semble spontanée, toute conversation est une cartographie des pouvoirs en place. On y évolue comme dans une micro-société, selon son origine sociale, son niveau d'études, son sentiment de légitimité, et aussi son genre. On y est parfois renvoyé à des peurs qu'on pensait avoir vaincues : celles de ne pas être à la hauteur, de ne pas « savoir », la peur enfantine de « se tromper ».

Les travaux des sociologues Don H. Zimmerman et Candace West* comme ceux de Corinne Monnet** révèlent que les hommes prennent la parole plus longuement que les femmes, en public comme en privé, et ils la conservent même quand on le leur fait remarquer. Et si vous avez l'impression que c'est souvent un homme qui vous coupe la parole, vous avez statistiquement raison : les personnes de sexe masculin sont à l'origine de 96 % des interruptions – le « maninterrupting ».

Les femmes ont beau proposer plus de sujets que les hommes (63 % contre 37 %), les centres d'intérêt de ces derniers sont suivis d'un débat dans 76 % des cas, contre seulement 60 % pour les femmes. Nos modes d'intervention diffèrent également : les hommes ont tendance à affirmer, tandis que les femmes posent des questions, assurant les autres de leur attention. Sans pour autant donner leur opinion. Nous sommes éduquées à faciliter les échanges, mais pas à y participer. Nous sommes éduquées à donner régulièrement des « signaux d'écoute » : hochements de tête et autres petits mots du type « ah bon ? ».

Faire en sorte qu'une conversation poursuive son cours est une tâche usante et invisibilisée, à l'image du travail domestique ou de l'éducation des enfants. On ne retiendra que les discours qui ont eu le temps et la place de se développer, mais pas les mécanismes discrets qui ont permis qu'ils existent. Peut-être, alors, que notre lassitude des débats houleux n'est pas liée à ce qui s'y

dit, mais au rôle qu'on y tient : celui d'une subalterne, d'une figurante.

Les personnes qui impressionnent leur auditoire, qui ont le sens de la répartie me mettent parfois mal à l'aise. Bien sûr, savoir débattre est un talent, mais c'est aussi un jeu de pouvoir qui implique qu'il y ait des perdant.e.s, réduit.e.s au silence. Qui n'auront pas su ou qui se seront refusé.e.s à hausser le ton, ou à couper la parole pour mieux se faire entendre.

Alors, parlons d'autre chose, parlons autrement : le dictionnaire m'apprend que « chose » a pour synonymes « truc » ou « machin », et « autre », « différent » ou « nouveau ». Désirer parler d'autre chose serait donc vouloir un truc différent, un machin nouveau. Mais où se niche-t-il ? Peut-être ici, dans cette page et dans vos mails, vos lettres ou vos journaux intimes. L'écriture accueille celles et ceux qui n'ont pas souhaité se joindre au vacarme. Toutes celles et ceux qui, comme l'écrit Diderot dans son « Encyclopédie », ont ce désir d'autre chose, celui de « se souvenir que la conversation est un délassement, et qu'elle n'est ni un assaut de salle d'armes, ni un jeu d'échecs ».

* Auteurs de « Sex Roles, Interruptions and Silences in Conversation ». ** Auteure de « Nouvelles Questions féministes ».

Cette tribune est signée chaque semaine à tour de rôle par Sophia Aram, Lola Lafon, Tania de Montaigne ou Vanessa Springora.

Elegance is an attitude*

Kate Winslet
Kate Winslet

LONGINES



*L'élégance est une attitude



The Longines
Master Collection

SHISEIDO
GINZA TOKYO

#ALIVEwithBeauty



NOUVEAU SÉRUM Ultimune

UNE DOUBLE TECHNOLOGIE INNOVANTE
POUR UNE PEAU D'APPARENCE PLUS FORTE ET PLUS JEUNE

LE POUVOIR EST EN VOUS

Notre sérum n°1, enrichi de 8 ingrédients botaniques, se réinvente :

- il renforce les défenses internes de la peau
- il stimule sa vitalité pour une peau visiblement plus saine et éclatante

25
ANS
DE RECHERCHE

200
PRIX
BEAUTE*

1 **PRODUIT** **7**
VENDU TOUTES LES
SECONDES**



INFO

AFFAIRE
MATZNEFF

"C'ÉTAIT TOUT SAUF DE L'AMOUR"

PROIE DE GABRIEL
MATZNEFF ALORS
QU'ELLE AVAIT
15 ANS, FRANCESCA
GEE TÉMOIGNE À
VISAGE DÉCOUVERT
ET À CŒUR
OUVERT DANS UN
DOCUMENTAIRE ET
DANS NOS PAGES.

PAR DOROTHÉE WERNER

ARCHIVES PERSONNELLES, LEA CRESPI POUR ELLE



FRANCESCA GEE AU CÔTÉ DE GABRIEL MATZNEFF À PARIS, EN 1975. « ICI, J'AI 17 ANS, JE NE LE SUPPORTE PLUS. ON SE DISPUTE SANS CESSER. LE VAMPIRE M'A INFUSÉ SON VENIN, IL M'A VIDÉE DE MON ÉNERGIE. »



FRANCESCA GEE
EN AOÛT DERNIER.

PLUS DE DIX ANS AVANT VANESSA SPRINGORA, FRANCESCA GEE A ÉTÉ VICTIME DE GABRIEL MATZNEFF. Tout commence en 1973 et durera trois ans. L'écrivain, qui fait l'éloge de la pédophilie dans tous ses ouvrages ou presque, a 37 ans, elle 15. Du point de vue de la loi, elle est majeure sexuellement... Son histoire ressemble en tout point à celle racontée en janvier 2020 par Vanessa Springora dans « Le Consentement » (éd. Grasset) : Francesca Gee est une ado délaissée que le prédateur met sous son contrôle, choisissant son lycée, sa contraception, et la coupant méthodiquement de son entourage. Leur relation se déroule au vu et au su du petit milieu germanopratin de l'époque. Il la mettra ensuite en scène dans nombre de ses ouvrages, utilisant, à son insu, non seulement son prénom, mais aussi ses lettres personnelles et ses photos. Francesca Gee est maintenant une femme de 63 ans, encore hantée, près d'un demi-siècle plus tard, par Gabriel Matzneff. Elle dit que son existence entière a été saccagée par un cataclysme. L'entendre en parler, c'est non

seulement prendre la mesure du traumatisme, mais aussi comprendre que cela peut durer toute une vie... Devenue journaliste et traductrice, elle a, depuis, changé bien des fois de vie, de pays et de métiers, histoire de lutter contre la dépression, l'envie de se terrer, la crainte d'être rattrapée par cette histoire. L'an dernier, elle a été auditionnée comme témoin dans le cadre de l'enquête pour « viols sur mineur », ouverte à la suite de la plainte de Vanessa Springora, finalement classée sans suite pour cause de prescription. Dans un documentaire bouleversant sur l'abus sexuel des adolescents (« Qui ne dit mot ne consent pas », diffusé sur France 2, lire l'encadré p. 23), Francesca Gee ose témoigner à visage découvert. Cette solitaire s'apprête à auto-éditer un livre – que nous n'avons pas pu lire – autour de cette histoire, qu'elle a passé des années à écrire et à réécrire. Interview exclusive, quelque part en province, dans une ville que nous ne nommerons pas à sa demande, loin du fantôme vivant de Gabriel Matzneff, qui continue à errer du côté de Saint-Germain-des-Prés. ● ● ●

ELLE. POURQUOI PRENDRE LA PAROLE AUJOURD'HUI DANS NOS PAGES ET LE 8 SEPTEMBRE SUR FRANCE 2 ?

FRANCESCA GEE. Je souhaite parler d'un livre auquel je travaille depuis de longues années, auquel je tiens beaucoup et que j'auto-édite, faute d'avoir trouvé un éditeur : j'y raconte ce que j'ai vécu, et surtout je démonte le système et le fonctionnement de Matzneff.

ELLE. COMMENT AVEZ-VOUS RENCONTRÉ GABRIEL MATZNEFF ?

F.G. J'avais 15 ans, mes parents, tous les deux journalistes, étaient en instance de divorce et je vivais avec ma mère. J'étais en première dans une très bonne école d'arts appliqués. Nous avons croisé Matzneff dans la rue, et ma mère, qui l'avait connu auparavant, l'a invité à dîner. Ensuite, il est revenu sans avoir été convié, puis, un matin, il a attendu qu'elle parte travailler pour appeler. J'ai décroché. Il est resté longtemps au téléphone, il en a profité pour m'emballer avec une technique très au point. Il m'a fait comprendre qu'il était un écrivain très important, qu'il avait des relations haut placées, il m'a dit que j'étais une jeune fille exceptionnelle... Puis il m'a fixé un rendez-vous. Je n'ai eu aucune stratégie pour me défendre, pas même l'idée que je pouvais refuser.

ELLE. EST-CE QU'ALORS, À UN MOMENT OU À UN AUTRE, COMME VANESSA SPRINGORA, VOUS ÊTES TOMBÉE AMOUREUSE ?

F.G. C'étaient les mots de l'amour, l'apparence de l'amour, mais c'était tout sauf de l'amour. Je disais que je l'aimais, mais il n'y avait aucune confiance, aucun respect. J'étais dans un contexte familial tellement compliqué qu'il remplaçait mes parents. Il me flattait, il s'intéressait à moi, m'écrivait des poèmes... Personne ne m'avait mise en garde, et Matzneff était un suborneur très expérimenté, presque professionnel, pourrait-on dire !

ELLE. APPRENANT VOTRE LIAISON, VOTRE MÈRE VOUS INTERDIT DE LE VOIR...

F.G. Oui, elle était très en colère. Elle m'en voulait, me punissait, mais ne me protégeait pas. Il m'avait déjà mis le grappin dessus, c'était trop tard. Lui et ma mère avaient de longues conversations à mon sujet, dans lesquelles je n'avais pas mon mot à dire. Comme plus tard, quand Matzneff s'entre-



SUR UN SHOOTING AU JARDIN DU LUXEMBOURG EN 1973, FRANCESCA GEE A 15 ANS : « ON SE CONNAÎT DEPUIS DEUX À TROIS SEMAINES, JE SUIS TRÈS GÉNÉE. IL ME REGARDE AVEC DES YEUX D'OBSEDE, DE MALADE. »

"IL N'A JAMAIS CESSÉ DE ME HARCELER."

FRANCESCA GEE

tenait avec mon père, qui avait une grande connivence avec lui. Mon père a toujours vu cette liaison d'un bon œil... Ne serait-ce que pour embêter ma mère.

ELLE. LÃ, MATZNEFF VOUS ISOLE COMME IL A ISOLÉ VANESSA SPRINGORA DES ANNÉES PLUS TARD...

F.G. Oui, il me coupe de ma famille, de mes amis, de ma vie d'avant. Il perturbe ma scolarité, et je redouble ma première. Avec ses relations, il me fait inscrire au lycée Montaigne, tout près de chez lui. Il m'attend à la sortie le midi, nous allons chez lui, je retourne en classe l'après-midi... Tout le monde le voit, le sait, personne ne trouve rien à redire. Il m'amène partout, chez son éditeur ou à des dîners avec ses amis...

ELLE. COMBIEN DE TEMPS CELA DURE-T-IL ?

F.G. Jusqu'à ma majorité, en terminale. Et encore, ça ne s'est pas arrêté du jour au lendemain. Après la rupture, j'étais vidée de toute énergie, très affaiblie, au bout du rouleau. À 15 ans déjà, j'avais essayé de le quitter, mais il ne se laisse pas quitter comme ça. Puis, à 16 ans, j'ai voulu entrer aux Beaux-Arts, à 17 ans j'ai demandé à faire ma terminale à Montréal, après le bac, j'ai voulu m'inscrire à l'université de Rome... Mes parents ne voulaient rien entendre. J'ai dû faire une prépa au lycée Henri-IV, à huit minutes de chez lui ! À 22 ans, enfin, je suis embauchée par l'agence de presse Reuters, et je pars travailler à Londres. Mais il n'a jamais cessé de me harceler. Avec le recueil « Douze poèmes pour Francesca », pour lequel il a choisi de mettre une photo de moi en couverture et que je reçois par la poste le jour de mes 20 ans. Puis, quand j'ai 23 ans, il publie « Ivre du vin perdu », dans lequel il menace de m'assassiner. Deux ans plus tard, le roman sort en poche avec ma photo dessus... Pour mon quarantième anniversaire, j'ai droit à un nouveau livre plein d'insultes, « La Passion Francesca ».

ELLE. QUAND AVEZ-VOUS COMPRIS QUE CE N'ÉTAIT PAS UNE HISTOIRE D'AMOUR ?

F.G. Cela s'est fait petit à petit. Mais, à

15 ans, je ne savais pas ce qu'était l'amour, je n'avais jamais vu un couple s'aimer. J'étais prête à croire que se disputer sans arrêt et coucher ensemble, c'était la passion !

ELLE. VOUS N'AVEZ JAMAIS ÊTÉ PRISE EN CHARGE PAR UN PSY ?

F.G. Non, pas vraiment. Longtemps j'ai parlé de cette histoire sans affect, d'une manière froide et détachée... Une forme de dissociation. C'est le passage du temps et la spiritualité qui m'ont guérie.

ELLE. POURQUOI N'AVEZ-VOUS JAMAIS PORTÉ PLAINTÉ POUR L'UTILISATION ABUSIVE DE VOS LETTRES, DE VOS PHOTOS ?

F.G. J'aurais eu besoin d'être soutenue. Plus tard, à deux reprises, je me suis adressée à un avocat, mais je suis tombée sur des gens du milieu littéraire, ça s'est retourné contre moi.

ELLE. COMMENT AVEZ-VOUS PU LE REVOIR, MÊME ÉPISODIQUEMENT, JUSQU'AU DÉBUT DES ANNÉES 2000 ?

F.G. Je voulais me confronter à lui, lui tenir la dragée haute, lui montrer que je m'en sortais. La dernière fois, c'était en 2002, il voulait encore publier une photo de moi, je voulais lui faire comprendre qu'il fallait arrêter. Il en parle dans « Vanessavirus » [livre qu'il a auto-édité cette année, ndlr] en décrivant à quel point j'ai été méchante avec lui, affirmant que je l'aurais traumatisé... Il pratique toujours le renversement de l'accusation. Mais il est vrai que je ne mâchais pas mes mots. À 16 ans déjà, je le traitais de porc libidineux, c'est lui-même qui l'a écrit ! Mais cela ne faisait qu'alimenter son système. Il accusait les femmes de le persécuter, d'être des harpies. Il les haïssait. Pour lui, l'acte sexuel est une porte d'entrée : il s'introduit dans votre intimité, et là, il commence à vous détruire avec méthode, pierre par pierre, il vous démolit.

ELLE. COMMENT AVEZ-VOUS VÉCU LA SORTIE DU LIVRE DE VANESSA SPRINGORA ?

F.G. Comme une déflagration. Quelques jours plus tard, je lui ai envoyé un petit mot que j'aurais voulu signer « votre grande sœur », mais je n'ai pas osé. C'est elle qui m'a répondu en disant qu'elle pensait à moi « comme une sœur un peu lointaine » ! Quand nous nous sommes vues à Paris, nous avons beaucoup de choses à nous dire.

ELLE. D'AUTRES VICTIMES EXISTENT FORCÉMENT, EN AVEZ-VOUS RENCONTRÉ ?

F.G. Oui. Une autre, qui souhaite rester anonyme... On a chacune notre manière de nous protéger, mais on a toutes en commun quelque chose de très fort.

ELLE. L'AN DERNIER, GALLIMARD A RETIRÉ TOUS LES LIVRES DE MATZNEFF DES LIBRAIRIES. QU'EN PENSEZ-VOUS ?

F.G. C'est à l'époque qu'il fallait s'abstenir de les publier. Aujourd'hui, son Journal serait au contraire très utile pour enquêter sur les soutiens qui lui ont permis de perdurer plus de cinquante ans. Il y a encore beaucoup de choses à comprendre sur les protections dont il a bénéficié. Parce que Matzneff, c'est un sujet thermonucléaire ! Dès qu'on parle de lui, tout le monde devient fou, je l'ai vérifié de nombreuses fois. Dès l'âge de 19 ans, j'ai moi aussi écrit sur cette histoire des versions très différentes. Et même avant, quand je le voyais, je faisais comme lui, je prenais des notes. Certains éditeurs auraient pu être intéressés, en 1994 ou en 2004, quand j'avais des manuscrits aboutis, mais il était tellement protégé... De mon côté, j'ai tellement besoin de comprendre que, parfois, je suis tentée de l'appeler. Mais je me méfie trop.

ELLE. COMMENT S'APPELLE VOTRE LIVRE ?

F.G. « L'Arme la plus meurtrière », en référence à une réponse qu'il faisait à Thierry

Ardisson dans une interview. À la question « Et si vous étiez une arme ? », Matzneff a triomphalement brandi son porte-plume. Il s'en est beaucoup servi pour détruire. Dans mon livre, je relate mon expérience, mais, en tant que journaliste, j'ai surtout voulu resituer Matzneff dans son contexte. J'ai cherché à montrer son fonctionnement en tant que « chasseur » (c'est le mot qu'il emploie), mais aussi en tant qu'auteur et personnage public dans le microcosme parisien. Je traite du thème de la dépersonnalisation, de la façon dont il instrumentalise la littérature... Il n'a cessé de parler de moi dans ses livres, y compris dans les deux derniers ! Le mien sera en vente sur mon site (larmelaplusmeurtriere.fr) et en librairie.

ELLE. QU'ATTENDEZ-VOUS DE SA SORTIE ?

F.G. Je ne sais pas comment il va être reçu, mais cela ne me fait pas peur. Il est possible que je sois attaquée, ce n'est pas bien grave. Je ne veux plus me censurer. Au début, je ne voulais pas témoigner dans le documentaire de France 2, mais mon médecin m'a encouragée à me montrer au grand jour. Vous savez, quand on a passé sa vie à se terroriser pour échapper au harcèlement et à la honte, chaque palier franchi, chaque acte d'affirmation de soi a son poids. Il était temps d'accepter que je suis cette femme, vieillissante mais pas gâteuse pour autant, qui a peut-être des choses intéressantes à dire ! ●

À VOIR

FRANCESCA GEE TÉMOIGNE DANS LE DOCUMENTAIRE « QUI NE DIT MOT NE CONSENT PAS », DE KARINE DUSFOUR, LE 8 SEPTEMBRE DANS « INFRAROUGE », SUR FRANCE 2.

Ils s'appellent Francesca, Maya, Anouck, Nicolas, Audrey. Ils avaient 12, 13, 14 ou 15 ans. Un jour, un adulte leur a déclaré sa prétendue flamme, puis il a couché avec eux, et puis l'histoire a duré. Dans le cas de Francesca, c'était un écrivain célébré par le Tout-Paris, pour les autres, c'était un prof d'histoire-géo, l'entraîneur d'un club hippique, un maître de stage de troisième. Sidérés, tous ces jeunes ont d'abord pensé être consentants. Pris dans un genre d'histoire d'amour, comme Vanessa Springora le raconte si bien dans « Le Consentement » (éd. Grasset). Mais à quoi peut consentir un adolescent, face à un adulte tout-puissant et manipulateur ? Tous témoignent à visage découvert dans le bouleversant et pudique documentaire de Karine Dusfour « Qui ne dit mot ne consent pas ». On est touché par leur courage, leur lucidité, mais aussi par leur douleur. Dans ce film à voir absolument, ils racontent, face à la caméra, le mécanisme pervers de l'emprise, et comment se referme petit à petit le piège du silence. Le temps infini qu'il faut pour comprendre que le consentement libre et éclairé d'un mineur de moins de 15 ans face à un adulte n'existe pas, comme l'affirme enfin la loi votée en avril dernier. Et donc que ce qu'ils ont vécu ne s'appelle pas une histoire d'amour, mais une histoire d'emprise, d'abus sexuel et de viol pédophile.

BACK SEAT

JEAN MASSIET,
SUR LE PLATEAU DE
SON ÉMISSION
« BACKSEAT »,
SUR TWITCH.



laminutepolitique

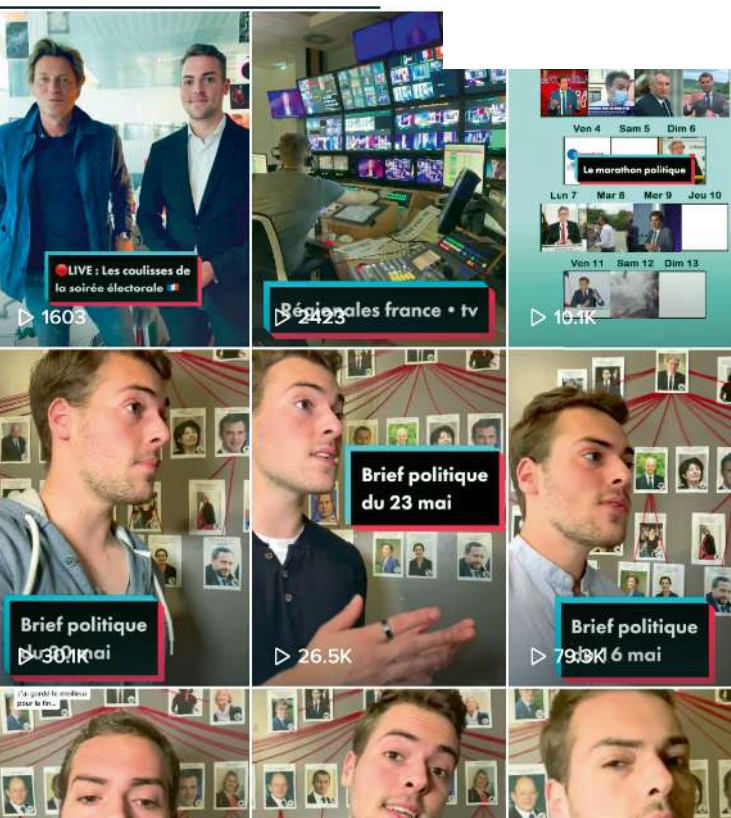
La Minute Politique

S'abonner

226 Abonnements 15.4K Abonnés 75.6K J

Tout pour comprendre la politique en 1min

Vidéos



POLITIQUE RÉSEAUX D'INFLUENCE

ILS DÉCRYPTENT L'ACTUALITÉ SUR TIKTOK OU SUR TWITTER EN CUISINANT OU EN PLAISANTANT. TOUR D'HORIZON DE CES VOIX QUI POURRAIENT JOUER UN RÔLE DANS L'ÉLECTION PRÉSIDENTIELLE.

PAR HÉLÈNE GUINHUT

« JE COMMENCE JUSTE À M'HABITUER AU TERME DE TIKTOKEUR, mais influenceur ça m'embête un peu plus. Si j'influence en donnant envie d'aller voter, alors tant mieux, mais si c'est dans le sens d'influencer un choix politique, ce n'est pas mon but. » Sur son compte @laminutepolitique, Thibault Petit n'a en effet jamais dit pour qui il votait. Son truc, c'est le

décryptage de l'actualité, dans des clips clairs et cool. On comprend que cet étudiant en master de journalisme ait du mal avec un mot plus souvent utilisé pour qualifier les modeuses que les accros aux élections. Pourtant, plus de 15 000 personnes le suivent sur TikTok, et sa présentation des partis politiques en chanson a récolté des milliers de likes. Comme les créateurs de @lapolitiquedemat ou de @millennialspolitics, Thibault Petit fait partie de cette nouvelle génération de commentateurs qui s'est emparée des réseaux sociaux dans un mélange des genres parfois surprenant.

Pour se forger une opinion et suivre les rebondissements des campagnes électorales, leurs parents écoutaient Laurent Joffrin ou Christophe Barbier, éditorialistes habitués des chaînes hertziennes et des ondes FM. Oust le vieux monde ! Les prescripteurs d'aujourd'hui ont des profils et des bagages hétéroclites et ont fait des nouveaux médias leur terrain d'expression. Leur ambition ? Initier un autre public à la politique. Pour y parvenir, ils utilisent plusieurs méthodes, en commençant par la pédagogie. « Ma référence, ce sont mes sœurs de 19 et 16 ans. Je me dis que si j'arrive à les intéresser, alors je peux intéresser tout le

monde. Je suis une sorte d'escabeau, je fais la courte échelle à mon public pour qu'il aille vers d'autres articles de presse », explique Thibault Petit.

Spontanéité et proximité avec les internautes sont la règle. Léa Chamboncel, ex-consultante en affaires publiques, réalisatrice des podcasts « Place du Palais Bourbon » et « Popol », s'est récemment lancée sur la plateforme de vidéo en live Twitch. « J'adore cuisiner, mais souvent je m'ennuie. Alors je me suis dit que ça serait sympa de discuter politique avec des gens tout en cuisinant. » C'est ainsi qu'elle s'est retrouvée à élaborer des « rouleaux de printemps républicains » (nommés ainsi par un internaute) avec des centaines de personnes connectées. Un rendez-vous décalé qu'elle pourrait pérenniser. « Rien n'est vraiment défini, je fais ça à l'arrache. Soit on cuisinera ensemble, soit on se fera un apéro en terrasse. Ça restera informel. J'ai fait quelques plateaux télé, et c'était insupportable. On n'a pas le temps de dérouler, il n'y a aucune interaction avec le public... »

L'humour est aussi leur marque de fabrique. Depuis la crise sanitaire, Niki Sheybani, une juriste de 25 ans, égratigne tous les partis à coup de tweets satiriques (@NikiShey sur Twitter). « Avec la pandémie, l'actualité était tellement lourde que j'ai eu envie d'apporter de la légèreté. Les politiciens n'ont pas besoin de moi pour se décrédibiliser, je ne fais que mettre en lumière leurs couacs. J'ai reçu des messages de personnes qui me disaient qu'elles suivaient la politique avec plus d'entrain grâce à mon profil. » Jean Massiet, streamer pionnier dans l'art de chambouler le journalisme politique, la compare aux humoristes politiques de France Inter. Depuis le mois de juin, celui qui se définit comme un vulgarisateur présente son talk-show intitulé « Backseat », sur Twitch. Conformément aux codes de la plateforme, l'émission se déroule en direct et les viewers peuvent commenter via le chat. Deux invités se succèdent sur le plateau, d'abord une personnalité d'Internet puis une personnalité politique. Un « Quiz à la con », avec des questions décalées, marque la mi-temps de l'émission. Et le streamer a déjà prévu d'inviter Niki Shey. « L'humour est aussi une porte d'entrée vers la politique en jouant un rôle de désacralisation. Niki démontre à tous que la politique peut être un objet de dérision. »

Jean Massiet se défend de promouvoir des idées politiques plutôt que d'autres, même si les chroniqueurs qui l'entourent sont plutôt marqués à gauche. D'autres, en revanche, ont clairement choisi une ligne. Dans des clips au son de PNL et de Carbonne, Matteo Ishak-Boushaki, alias @lapolitiquedemat, claque le RN et plaide pour l'union de la gauche. « Il y avait une montée des comptes TikTok qui prônaient une idéologie d'extrême droite et je n'ai pas voulu leur laisser le monopole. Je voulais promouvoir une façon de penser ouverte aux autres, antiraciste, féministe et de gauche », explique le lycéen de 16 ans. Quand les éditorialistes chevronnés multiplient les références à de Gaulle ou à Mitterrand, il récite par cœur des discours de François Hollande ou de Christiane Taubira. « Grâce à moi, des gens ont découvert qui était Christiane Tau-



LEA CHAMBONCEL
PODCASTEUSE
ET CHRONIQUEUSE.

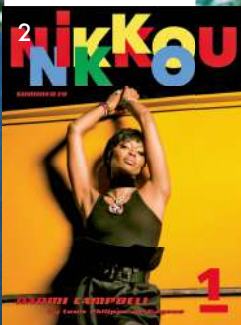
bira. Pour la présidentielle, je ferai des vidéos pour présenter tous les candidats et inciter les jeunes à voter. Et si un candidat m'intéresse, je le soutiendrai. »

Sur TikTok, Matteo est surtout suivi par des lycéens et des collégiens, « mais plutôt des troisièmes ». Sur la chaîne Twitch de Jean Massiet, la moyenne d'âge culmine à 25 ans. Forcément, les politiques y voient leur intérêt. Valérie Pécresse, Xavier Bertrand, Yannick Jadot, Anne Hidalgo, Jean-Luc Mélenchon... ont déjà donné leur accord de principe pour venir sur le plateau de « Backseat ». « Tout le monde est méga chaud. Ils connaissent ma chaîne, savent à qui elle parle. Mais c'est moi qui déciderai quand ils viendront », tranche Jean Massiet. Léa Chamboncel est aussi courtisée. « Des députés m'ont approchée pour traiter de sujets particuliers, je leur ai dit d'aller voir LCP », sourit l'éditorialiste de 35 ans qui publiera un livre sur les femmes en politique en mars prochain. Niki Shey et ses tweets au ton mordant sont suivis par des membres du gouvernement. « Des cabinets ministériels regardent mon compte Twitter de près ou de loin. Mais il n'y a pas eu de propositions derrière. Aucun politique n'osera, ils savent que je peux les afficher ! »

Si les candidats leur font de l'œil, difficile de mesurer le poids que ces influenceurs auront sur l'échéance électorale de 2022. Ont-ils le pouvoir d'amener des jeunes à se déplacer pour voter ? Aux États-Unis, les profils TikTok liés à la politique ont explosé pendant la dernière campagne présidentielle, avec des comptes aussi inattendus que Pecs & Politics — où un jeune homme décrypte l'actualité politique, torse nu. Un avant-goût de ce qui nous attend ces prochains mois ?

“GRÂCE
À MOI,
DES
GENS
ONT
DÉCOUVERT
QUI
ÉTAIT
CHRISTIANE
TAUBIRA.”

@LAPOLITIQUEDEMAT

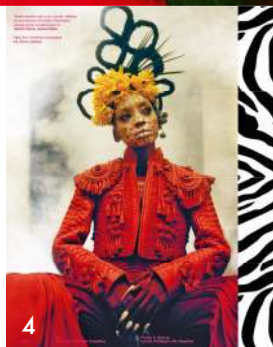


1. SA PHOTO « PANTHÈRE NOIRE », 2016.
2. COUVERTURE DE « NIKKOU » AVEC NAOMI CAMPBELL.
3. LOUIS PHILIPPE DE GAGOU À CASABLANCA, EN 2018.
4. PAGE DE « NIKKOU ».

LOUIS PHILIPPE DE GAGOU

LA FUREUR DU STYLE

PAR EMMANUELLE COURRÈGES



DANS SES PHOTOS COMME À LA VILLE, LOUIS PHILIPPE DE GAGOU AVAIT CONQUIS LA PLANÈTE FASHION EN INCARNANT UNE MODE À LA FOIS ENGAGÉE ET FLAMBOYANTE. RETOUR SUR LA TRAJECTOIRE ÉBLOISSANTE DU CRÉATIF IVOIRIEN.

SON ALLURE INIMITABLE n'électrifiera plus l'objectif des photographes de street style dans les fashion weeks de Milan et de Paris. Louis Philippe de Gagoue, l'enfant terrible de la mode africaine, touche-à-tout de génie, s'est éteint, à Abidjan, sa ville natale, à la fin du mois d'août. Louis Philippe était un ovni, un

oiseau rare, sale gosse au sourire ravageur, mélange d'insolence et de parfaite éducation. Blogueur, styliste, mannequin, directeur artistique, photographe, directeur de publication : à peine âgé de 30 ans, il avait fait en dix ans ce que d'autres – dans ce milieu – mettent une vie à réaliser. En Afrique de l'Ouest francophone, il fut le premier à créer des lookbooks et des éditoriaux mettant en scène les jeunes marques locales, avec une esthétique éblouissante, avant-gardiste, disruptive. Tous rêvaient de voir leur travail photographié par lui. Fils d'une grande famille d'avocats camerounais et ivoiriens, il avait commencé par le droit. Mais il « étouffait » sous cette robe noir et blanc qui manquait cruellement de couleurs. Lui aimait les plumes de paon, l'imprimé panthère, le vintage et

le luxe, la musique électro, les fashion weeks, Alexander McQueen et attirer l'attention. Son blog fut une soupape et une scène de théâtre. Il y déploya son sens inné du style, des photos prises de lui dans la rue, pleines de poésie, qui le firent remarquer. Son mot d'ordre, ce fut le mélange. Les clachs culturels, les oxymores stylistiques. À Casablanca, où il vit à cette époque, le créateur Amine Bendriouich, subjugué par la fantaisie du personnage, le fait défiler, lui confie la direction créative de ses shootings et lui ouvre les portes de la scène artistique locale. Très vite, il devient personal shopper, puis

styliste. Un an après avoir commencé la photographie, un de ses clichés fait la couverture du « Vogue » Pays-Bas. « Il était un bel exemple de la déconstruction des stéréotypes autour de l'Afrique. C'est en ce sens que son travail est si important », confie Alessia Glaviano, directrice de l'image de « Vogue » Italie et fondatrice du Photo Vogue Festival, avec qui il a souvent collaboré. À 27 ans, il lance « Nikkou », le premier et unique magazine « coffee table » qui mêle mode et art contemporain, où l'Afrique n'est pas, comme ailleurs, un décor seul, mais un sujet traité par celles et ceux qui connaissent profondément le continent et sa diversité. Dans chaque numéro, en collaboration avec les plus grandes marques de luxe, il signa des séries à son image, métisses et magistrales. Le numéro 4, terminé quelques jours avant son envol, sortira cet automne*.

* En vente sur nikkoumagazine.com, chez Ofr. ou à la galerie Yvon Lambert.

EMINENTE

RON DE CUBA*



*Rhum de Cuba — César Martí, Maître Rhumier Eminente

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

Avec Open, on a tout à gagner à être en famille.

Série Limitée
Pack Open 70 Go

29€99
/mois

pendant 12 mois
puis 63,99€/mois

Soit pour les nouveaux clients Orange : remises immédiates de 14 €/mois⁽¹⁾ et remboursement différé de 5 €/mois pour l'internet avec changement d'opérateur⁽²⁾ et de 15 €/mois pour le mobile.

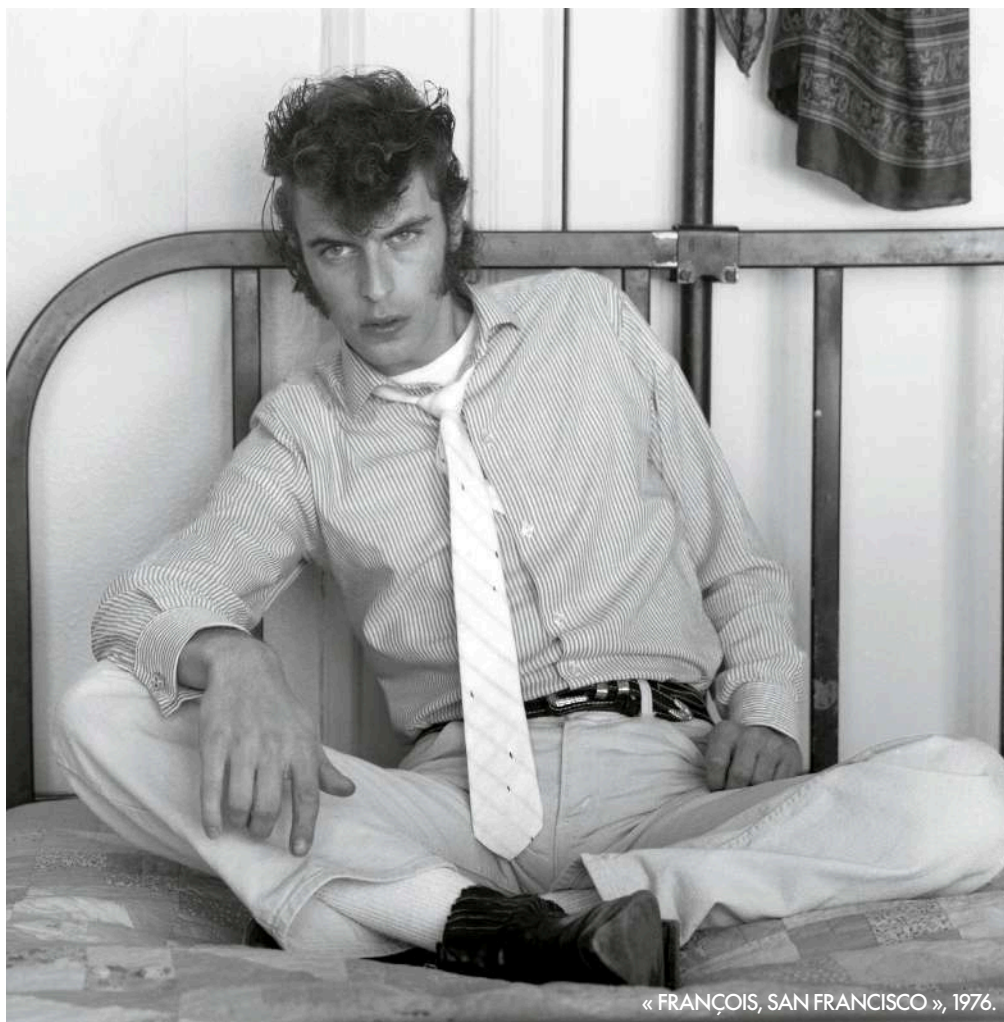
Fibre + TV UHD + Fixe + Forfait mobile 70 Go
et ajoutez jusqu'à 4 forfaits mobiles à prix avantageux.⁽³⁾

Offre soumise à conditions du 19/08/2021 au 02/02/2022 réservée aux particuliers en France métropolitaine, valable sous réserve d'éligibilité, sur réseaux et terminaux compatibles. Engagement 12 mois. Location Livebox nécessaire, 3 €/mois inclus. Frais de résiliation : 50 €. Frais d'activation du décodeur : 40 €.

(1) Remises immédiates de 9 €/mois le Bon Plan et de 5 €/mois la remise La Fibre au prix de l'ADSL. (2) Remboursement différé sur facture de 5 €/mois pour les nouveaux clients internet avec changement d'opérateur après le 19/06/2021 et de 20 €/mois pour le mobile. Détails et formulaire sur odr.orange.fr. (3) Perte de l'avantage en cas de : changement d'offre, résiliation du Pack Open, demande de suppression du remboursement par le client Pack Open.

orange™

CULTURE



« FRANÇOIS, SAN FRANCISCO », 1976.

PHOTO

EN TOUTE INTIMITÉ • PAR SOLINE DELOS

C'est une facette inattendue du photographe américain Robert Mapplethorpe que dévoile la galerie Ropac, loin de ses nus provocants, de ses images statufiées, de ses fleurs érotisées. Après Isabelle Huppert, Sofia Coppola et Bob Wilson, l'artiste Jean-Marc Bustamante a pioché dans les archives de la Fondation Mapplethorpe des fragments d'intimité, délicats et pudiques. Des photos d'amis et de proches, prises hors studio, où se lisent la mélancolie, l'espièglerie, le charme des bad boys assagis. « Un autre Mapplethorpe, qui met en avant la tendresse, au-delà des démons », explique le commissaire artiste. Presque un album de famille.

« ROBERT MAPPLETHORPE. INTÉRIEUR JOUR », du 4 septembre au 16 octobre, galerie Thaddaeus Ropac, Paris-3°. ropac.net



POUR SA PREMIÈRE SÉRIE, Julie Delpy a emprunté à « Sex and the City » sa sacro-sainte brochette de quatre copines marrantes. Mais ses héroïnes vivent à L.A., ont plutôt 50 ans que 30, des problèmes de facture et des maris qui ronflent (mention spéciale à Mathieu Demy en bobo à moustache). Elle-même joue une cheffe de restaurant un peu larguée par Instagram et très française – pour qui c’est un casse-tête d’élever des enfants au pays du politiquement correct. Une série qui brasse les angoisses de l’âge avec un humour cocasse et cool, très L.A., très française.

« ON THE VERGE », 12 x 30 mn, le 6 septembre, Canal +.



RETRACANT SAGEMENT LA VIE D'ARETHA FRANKLIN, « RESPECT » EST UN BIOPIC HABILLÉ POUR LA MESSE, CONSENSUEL ET BIEN COIFFÉ – AVEC UNE JENNIFER HUDSON UN PEU PERDUE DANS LA LÉGENDE.

« RESPECT », de Liesl Tommy (2 h 25). En salle le 8 septembre.



CINÉMA

L'ANGE DE RAQQA.

PAR FRANÇOISE DELBECQ

À 30 ANS, LEÏLA MUSTAPHA EST LA MAIRE DE RAQQA, en Syrie. Après le livre bouleversant qu’elle lui a consacré, Marine de Tilly, accompagnée du documentariste Xavier de Lauzanne, a décidé de traduire en images l’admiration qu’elle éprouvait pour cette jeune femme qui tente de reconstruire la ville, ancien fief de Daech, détruite à 80 %. À la fois kurde et musulmane, Leïla Mustapha règne sur un monde d’hommes. On la voit effectuer avec son staff des visites de contrôle de chantiers ou déambuler, dans une scène terrifiante, sur le rond-point Al-Naïm, lieu emblématique où les combattants de Daech avaient pris l’habitude d’exhiber les têtes décapitées de leurs victimes. Mais jamais le mot « revanche » ne sort de sa bouche. Il faut aller de l’avant et offrir un futur meilleur à tous les enfants qui ont subi la tyrannie de Daech. Un documentaire tourné en neuf jours seulement, dans une atmosphère de danger, sous la menace permanente de voir la guerre reprendre. Le portrait d’une femme au courage exemplaire.

« 9 JOURS À RAQQA », de Xavier de Lauzanne (1 h 30). En salle le 8 septembre.



Le Parisien

PRÉSENTE SON FESTIVAL

Paris PARADIS



— LA VILLE EST BELLE —

24, 25, 26 SEPT. 2021
PARC DE LA VILLETTE



SOPRANO **POUPIE KUNGS** PAUL MIRABEL

TERRENOIRE **SELAH SUE** P. R2B

GAËTAN ROUSSEL THOMAS WIESEL **HERVÉ**

TRISTAN LOPIN **TRYO** MATHIEU MADÉNIAN **47TER**

GAUVAIN SERS NOÉMIE DE LATTRE **TSEW THE KID**

LOLA DUBINI **LILLY WOOD & THE PRICK**

ZAZ M. FRAIZE **PAULINE CROZE** BERYWAM

AMELLE CHAHBI **TIM DUP** SOPICO ...



*Showcases, Stand-up, Activités enfants,
Ateliers green, Rencontres**



Région
Île de France

eau
de Paris
L'eau. Un service public.

Société
du Grand
Paris

la Villette

GABARET
SAUVAGE

See TICKETS

* Représentations musicales promotionnelles, Humour, Activités enfants, Ateliers écologiques, Rencontres

ILLUSTRATIONS : FLORAGRESSARD.COM



« JUSQU'EN ENFER », DE SAM RAIMI (2009).

LA CURIOSITÉ D'EVA BESTER

"JUSQU'EN ENFER".

CHAQUE SEMAINE, CETTE AMOUREUSE DES OBJETS ÉTRANGES ET FANTASMATIQUES NOUS PRÉSENTE UNE DE SES TROUVAILLES.

J'AIME LES FILMS D'HORREUR car des inconnus y sont persécutés par des démons plus terribles que les miens. L'épouvante d'origine surnaturelle a ma préférence parce qu'elle permet de trouver le réel plaisant en comparaison. Réalisé en 2009 par le docteur en hémoglobine Sam Raimi, « Jusqu'en enfer » est un délicieux navet dans lequel une employée de banque à la blondeur angélique voit son ambition annihilée par une malédiction. Son erreur ? Avoir refusé de prolonger le prêt hypothécaire d'une vieille Gitane à œil translucide et dentier baladeur (prothèse étrangement garnie de chicots répugnants, ce qui ne laisserait pas d'étonner la très convenable fédération internationale des dentiers). La vieille dame humiliée jette alors un sort à la jeune femme : dans trois jours, celle-ci sera propulsée en enfer. En attendant, des mouches la colonisent, des spectres rôdent et son visage devient le réceptacle d'à peu près toutes les sécrétions possibles – les morts aussi souffrent de maux d'estomac. Raimi macule l'Amérique aseptisée d'immondes grand-guignolesques et l'on rit entre chaque sursaut, notamment quand l'héroïne justifie d'un air consterné son refus de sacrifier un animal par un « Je ne peux pas, je suis végétarienne ! ». Mais au-delà du comique, sa solitude trouble. Des personnages lui font sentir qu'elle est remplaçable, les médiums ne l'aident qu'en échange de sommes considérables et l'on en viendrait presque à se demander qui, du capitalisme outrancier ou du revenant punitif, est le plus à craindre.

ET TOUJOURS...
LES IMMANQUABLES DU MOMENT

EXPOS ▶



La performeuse et photographe Mari Katayama expose douze ans d'autoportraits. Sédurant et baroque. « HOME AGAIN », MEP, Paris.



Damien Hirst revient à la peinture avec des toiles XXL de cerisiers en fleurs. Un éblouissement. « CERISIERS EN FLEURS », Fondation Cartier, Paris.



La performeuse allemande Anne Imhof orchestre une puissante déambulation punk au Palais de Tokyo. « NATURES MORTES », Palais de Tokyo, Paris.

SÉRIES ▶



Deux maîtres du noir et blanc dans une scénographie signée Olivier Saillard. Somptueux. « ALAÏA-LINDBERGH », Fondation Azzedine Alaïa, Paris.



Une comédie très maligne sur la guerre des générations, avec l'irrésistible Sandra Oh, en directrice de fac. « DIRECTRICE », Netflix.



Employés épuisés et hôtes insupportables s'affrontent au cœur d'un palace de Hawaï. Une satire savoureuse de la lutte des classes. « THE WHITE LOTUS », OCS.

CINÉMA ▶



Kad Merad anime un atelier théâtre en prison. Comédie réjouissante et pas si prévisible à la fin. « UN TRIOMPHE », d'Emmanuel Courcol.



Une tragi-comédie grandiose sur l'info-spectacle et le portait moral d'une femme qui chute. Léa Seydoux superbe. « FRANCE », de Bruno Dumont.



Adapté de Murakami, un road-movie hypnotique sur le deuil amoureux. Prix du scénario à Cannes. « DRIVE MY CAR », de Ryusuke Hamaguchi.

MUSIQUE ▶



Un jeune homme redécouvre ses origines à travers la poésie arabe. Avec le gracieux Sami Outalbali. « UNE HISTOIRE D'AMOUR ET DE DÉSIR », de Leyla Bouzid.



L'icône des millennials poursuit son introspection dans un deuxième album moins torturé, mais toujours aussi brillant. « HAPPIER THAN EVER », de Billie Eilish.



Avec sa voix grave à la Nico, Anika mêle krautrock et nappes enveloppantes. Une inquiétante douceur. « CHANGE », d'Anika.

GAUMONT PRÉSENTE



FESTIVAL DE CANNES
CANNES PREMIÈRE
SÉLECTION OFFICIELLE 2021

VICKY
KRIEPS

ARIEH
WORTHALTER

" UN RÉCIT SOLAIRE "

CINEMATEASER

SERRE MOI FORT

UN FILM DE MATHIEU AMALRIC



D'APRÈS LA PIÈCE DE CLAUDE GALEA - JE VOUS DONNE LE MON - PRODUIT PAR LES ÉDITIONS CÉRAMES EN ASSOCIATION AVEC BUREAU D'ARTS SACHA ARONOVITZ JULIETTE DE MONTESCHI PARÉLLE CROISSON - UN PRODUIT DES FILMS DU POISSON - EN COPRODUCTION AVEC GAUMONT ARTE FRANCE CINÉMA L'ÉCLAIR EN NEW PRODUCTIONS LA FETTERA CONTRAÏNTE DE VOÛX VOÛTE - AVEC FELIX VON GROTH



arte

L'ÉCLAIR

CANAL+

FRANCE 2

BR

le monde

ELLE

un événement

psychologies

SENS CRITIQUE

cinémas art & essai

France Culture

France 2

Gaumont

LE 8 SEPTEMBRE AU CINÉMA

COUP DE
CŒUR
CINÉMAS
ART & ESSAI
DE L'AFCAE



LIVRES

AGNÈS DESARTHE

LA MUSIQUE DE L'EXISTENCE

FEU D'ARTIFICE DE DRÔLERIE ET DE
MÉLANCOLIE, « L'ÉTERNEL FIANCÉ »
CONTE LES MOMENTS DE LA VIE D'UNE
FEMME. ÉPOUSTOUFLANT.

PAR OLIVIA DE LAMBERTERIE

« L'ÉTERNEL FIANCÉ » RÉSONNE COMME UN ÉTERNEL REGRET. Noël, un concert, une salle de mariage, un garçonnet de 4 ans se déclare : « Je t'aime parce que tu as les yeux ronds. » Sacrilège, on ne parle pas quand un orchestre joue, pense la petite fille à qui est adressée cette petite flamme, alors elle lui rétorque : « Je ne t'aime pas. Parce que tu as les cheveux de travers. » Mais les mots sont moins puissants que cet instant magique unissant à jamais ces deux êtres comme un sortilège. Enfin, c'est ce que croit la narratrice, comme elle est persuadée que la musique est reine, que les règles qui régissent son enfance sont les mêmes dans l'univers entier, que les parents ne changent jamais. Chef d'orchestre malicieuse, Agnès Desarthe ose tout, les ruptures de ton et les accélérations, la pure émotion et la franche rigolade, gratifie son lecteur de surprises narratives, les garçons parfaits deviennent gigolos et les mères quittent leur foyer pour un dentiste. Par intermittence, elle conte la vie d'une femme sans cesse coincée entre une chose et son contraire, entre un passé décomposé et un avenir de petit couple, petit parent, petite vie dont elle ne veut pas, entre un homme chimère – le garçon aux cheveux de travers – et un mari exquis. Elle voudrait s'abandonner à l'immédiateté de l'existence. Mais le présent, comme la musique, ne se laisse jamais attraper. « La musique ne t'attend pas. Elle ne te laisse pas le temps de pointer du doigt et de t'écrier : "Là c'est beau". » La romancière a ce pouvoir, elle, et « L'Éternel Fiancé » s'écoute telle une exaltante symphonie contre le temps qui se dérobe.

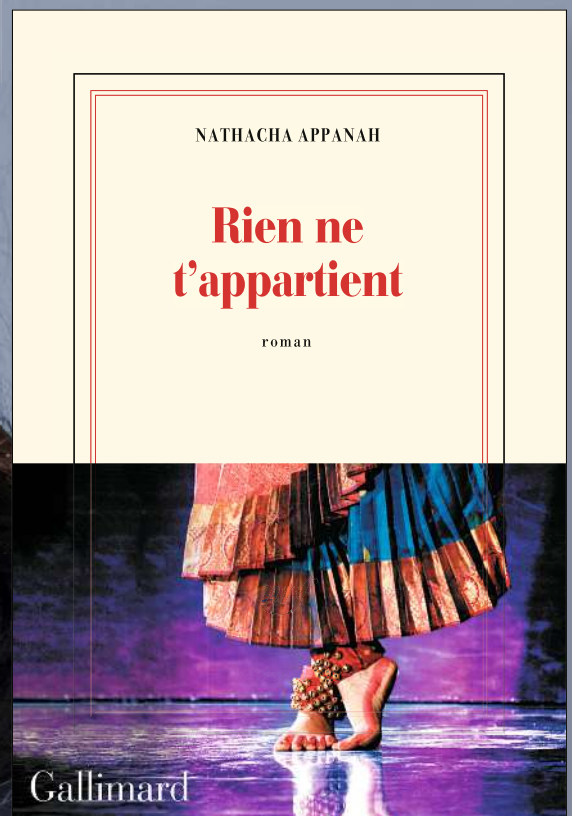
« L'ÉTERNEL FIANCÉ », d'Agnès Desarthe (Éditions de l'Olivier, 250 p.).

ASTRID DI CROLLANZA/OPALE

Gallimard
présente

NATHACHA
APPANAH

Rien ne t'appartient



« Nathacha Appanah fait entendre une nouvelle fois sa voix singulière à travers le destin d'une femme et son besoin d'intégrité. Vertigineux. »

Version Femina

« Ce roman bref, profond, analyse un être au destin déformé par les ondes sismiques d'une violence frontale, ou de biais. Écriture implacable, apte à arracher les masques, à bannir les faux-semblants. »

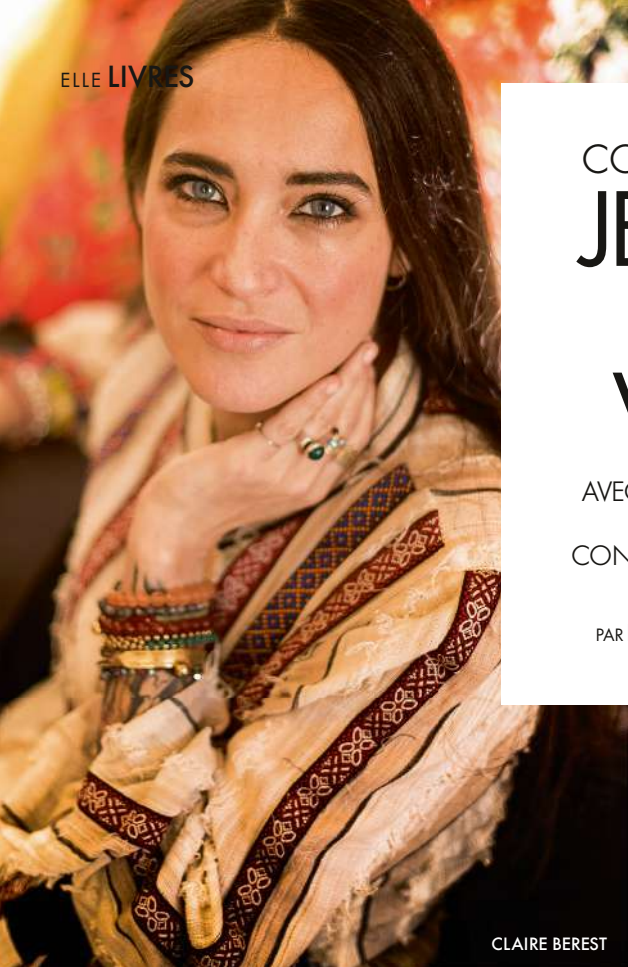
Muriel Steinmetz, *L'Humanité*

« L'héroïne a été dépossédée plusieurs fois : de son enfance heureuse, de son premier amour, de son identité. On remonte à rebours le fil de son destin, on va comprendre comment, quitte à mentir, elle a fait de la mort un ferment de vie, de renaissance. »

Claire Devarrieux, *Libération*

nrf

gallimard.fr | facebook.com/gallimard



CLAIRE BEREST

COUP DE CŒUR JEUX DE LA VÉRITÉ

AVEC « ARTIFICES », CLAIRE BEREST
SIGNE UN LIVRE HALETANT,
CONFIRMANT SON INÉPUISABLE
TALENT DE CONTEUSE.

PAR FLAVIE PHILIPON

« EST-CE QUE L'ON RESTAIT PRISONNIER DU JOUR DE SES TRAUMATISMES ? Est-ce qu'une partie de nous cessait d'évoluer au contact d'un trop grand effroi ? » Claire Berest explore ces questions à travers deux êtres écorchés trop tôt par un événement terrible, héros de ce nouveau roman aux airs de polar. L'auteure de « Rien n'est noir » invite le lecteur à la suivre dans un jeu de pistes parisien, en même temps qu'à résoudre l'énigme qui relie Mila et Abel. La première, artiste célèbre ayant réussi à conserver son anonymat, secoue le monde de l'art à coups d'installations audacieuses souvent provocantes. Sorte de Marina Abramovic insaisissable, elle ne montre jamais son visage, ne justifie

jamais son travail. Le second, Abel Bac, flic réfugié depuis toujours dans sa routine et sous son uniforme, préférant la compagnie des orchidées à celle des femmes, vient d'être suspendu après vingt ans de services irréprochables. Alors, que partagent ces deux personnages allergiques à la banalité, fuyant les autres et la scène du réel ? Quel drame ancien les unit ? Aucun lecteur ne peut imaginer le mystère qu'il lèvera en lisant. Parce qu'elle maîtrise tous les genres, Claire Berest surprend, épate même par sa capacité à décliner tous les ingrédients du suspense policier, sans perdre son souffle romanesque familial. Une démonstration de créativité.

« ARTIFICES », de Claire Berest (Stock, 308 p.).

PREMIER ROMAN À CŒUR BATTANT

ANTOINE DOLE, LE CRÉATEUR DE
« MORTELLE ADELE », S'IMPOSE AVEC
« SIX PIEDS SUR TERRE » AU RAYON
ADULTE. UN REGARD PERÇANT
POSÉ SUR LA MÉLANCOLIE.

PAR SANDRINE MARIETTE



ANTOINE DOLE

CAMILLE RECONNAÎT D'INSTINCT LES ÊTRES ABÎMÉS. C'est dans son ADN, depuis l'enfance passée avec une mère fragile, que de raviver les petites braises enfouies dans les cendres pour relancer l'étincelle de la vie. Lorsqu'elle rencontre Jérémie, la jeune femme sent aussitôt « vibrer en lui les courants d'air tristes », devine les fêlures et leur cortège de soleils noirs. N'importe quelle fille serait partie. Camille l'aime dès la première seconde. Durant quatre ans, elle ne cesse de réparer

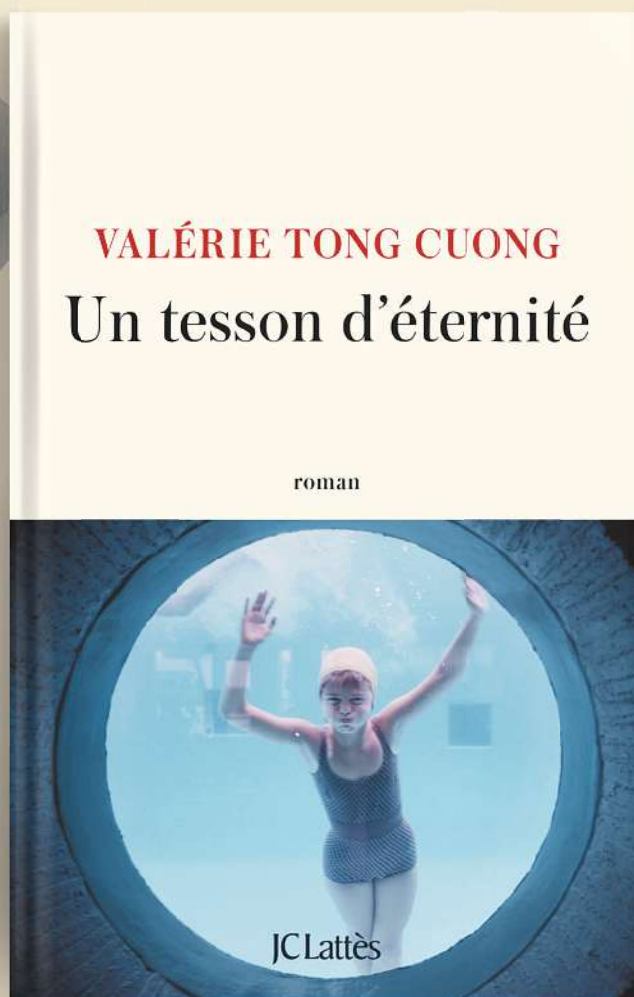
les déchirures, de souffler l'aurore sur les ténèbres, et leur couple tient. Mais lorsqu'émane une « ombre de quelques centimètres au plafond » – un dégât des eaux –, Jérémie s'effondre. Ce fracas de l'intérieur se calque sur la prose de l'écrivain qui fait sortir de l'ombre ce qui se dérobe aux mots : les angles morts. Camille évoque l'envie d'avoir un enfant. Le décalage est alors total. Pour Jérémie, le compte à rebours est lancé : « Il suffit de le souhaiter une fois, d'appeler la

mort de toutes ses forces, pour qu'elle réponde à l'appel dans les années qui suivent. [...] » Tout sonne effroyablement juste. On pourrait croire qu'Antoine Dole s'enferme parfois dans son sujet, non, c'est un choix assumé de tout nommer. Ses phrases brûlantes d'un spleen glacial, comme une matière en fusion, s'écoulent sans jamais se figer. « Six pieds sur terre », c'est du vivant.

« SIX PIEDS SUR TERRE », d'Antoine Dole
(L'Incendie-Robert Laffont, 254 p.).

VALÉRIE TONG CUONG

Un portrait de mère et de femme foudroyant d'intensité et d'émotion



« Valérie Tong Cuong confirme son talent d'écrivain,
son art pour dynamiter les apparences. »

Livres Hebdo

**RENTREE
LITTÉRAIRE
2021**

Éditions

JCLattès

DEUX PÈRES SÉPARÉS PAR LA RELIGION, UNIS DANS LA MÊME DOULEUR.



Disponible en poche

« S'ouvrant sur les collines de Jérusalem et se terminant sur celles de Jéricho, le livre oscille entre hideur et beauté, flirte avec la poésie et la non-fiction. »

Le Monde des Livres

« C'est si beau qu'on en sort transformé. »

Elle

« Colum McCann signe son œuvre la plus ambitieuse. »

Télérama

« Un grand roman à ne rater sous aucun prétexte. »

Les Échos Week-End



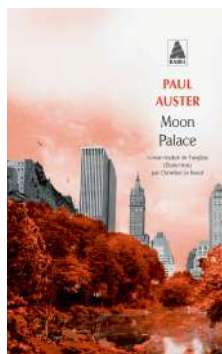
POUR RIRE EXTRA ET CONJUGAL

PAR CLÉMENTINE GOLDSZAL

MAUD VENTURA N'A PAS 30 ANS et débarque en pleine rentrée littéraire avec un texte qui brille d'une qualité fort recherchée chez les primo-romanciers : une voix. « Mon mari » est un livre bref, brillant mais pas clinquant, sobre et bien ficelé, qui tape juste sans besoin de trop en faire. En sept chapitres chronologiquement ordonnés, le livre se présente comme le journal de bord, sur une semaine, d'une épouse amoureuse, aimée en retour, et donc désespérément insatisfaite. « Je vis depuis quinze ans dans le malheur permanent et paradoxal [...] de connaître une passion sans obstacle apparent », confie la narratrice. Portrait grinçant d'un couple qui va bien, d'une passion qui dure et d'une conjugalité sans lassitude, « Mon mari » interroge en sous-main le prix à payer et les effets d'un conte de fées qui continuerait de brûler une fois le happy end consommé. Avec deux enfants, un métier et un foyer à faire tourner, cette femme intelligente et attirante, adorée de son époux et enviée de ses amies, est dévorée par la passion, épuisée par ses exigences, rendue folle par la peur de voir l'amour s'étioler. Ce sentiment, qu'elle revendique pur, finit vite par inquiéter. Noble alibi pour une névrose pas si jolie, il fait fatalement de l'être aimé un objet d'obsession malsaine. Par petites touches, Maud Ventura fait monter la tension sans jamais céder aux sirènes du thriller à la mode. Une franche réussite.

« MON MARI », de Maud Ventura (L'Iconoclaste, 351 p.).

REMÈDE À L'ACTUALITÉ NEW YORK NOSTALGIE

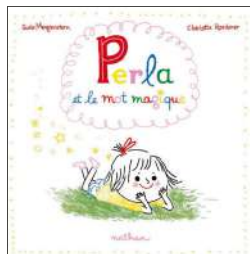


ALORS QUE SE PROFILENT LES 20 ANS DU 11-SEPTEMBRE 2001, le roman culte de Paul Auster réveille un New York dont l'horizon attendait la construction des tours jumelles. Son jeune héros, Marco Stanley Fogg, débarque en ville en 1969, emporté par ses vibrations, ses dangers et son énergie exaltante. Chacune de ses aventures raconte un pays qui nous semble presque imaginaire, pas encore meurtri par le choc des attentats. Un roman à glisser entre les mains de la jeunesse curieuse qui n'a pas eu la chance de vivre l'avant. F.P.

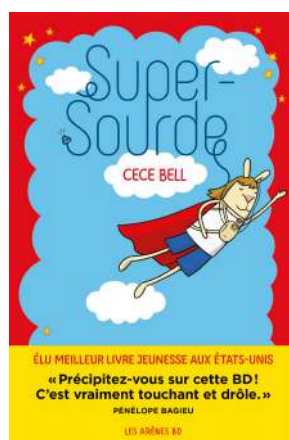
« MOON PALACE », de Paul Auster, traduit de l'anglais par Christine Le Bœuf (Babel, 320 p.).

ENFANTS À BONNE ÉCOLE !

LE LIVRE PRÉCIEUX



Quand son papa lui beurre une grosse tartine, que la maîtresse lui offre des feutres, que la dame de la cantine lui remplit son assiette, Perla, haute comme trois plumes, oublie toujours ce mot de sagesse qui agit comme une caresse : merci. Mais une fois dit : « Ça fait du bien dans tout le corps. » Un style entraînant, joyeux, pour apprivoiser la politesse. « PERLA ET LE MOT MAGIQUE », de Susie Morgenstern et Charlotte Roederer (Nathan). Dès 3 ans.



LA CHOUETTE BD

À 4 ans, Cece est frappée par une méningite qui la rend sourde. Tout à coup, il faut apprendre le langage des signes, s'entraîner à la lecture labiale et porter un imposant appareil auditif en bandoulière. Mais à l'école, comment ne pas se sentir différente ? En transformant son handicap en super atout, son « Phonic Ear » en pouvoir qui entend tout. Rayonnant d'optimisme. « SUPER-SOURDE », de Cece Bell (Les Arènes). Dès 8 ans.



L'ALBUM CÂLIN

« Je veux rester avec toi Maman ! » Au moment de la séparation, les premiers jours de crèche ou de maternelle, les tout-petits ont l'impression que les parents « disparaissent ». Alors pour dire « au revoir » sans générer de pleurs ni d'émotions déstabilisantes, lisez-leur ce concentré de tendresse, et ses phrases clés : « À tout à l'heure mon cœur ; tu sais bien que je vais revenir. » S.M. « À TOUT À L'HEURE MON CŒUR ! », de Flore et Madeleine Brunelet (Père Castor). Dès 1 an.



MEPHISTO

CHAUSSURES D'EXCEPTION

FAIT MAIN
PAR NOS
MAÎTRES
CHAUSSEURS



OLIMPIA 3 - 8½

FAITES RIMER MODE & CONFORT AVEC L'UNIQUE TECHNOLOGIE SOFT-AIR

DISPONIBLE DANS LE MONDE ENTIER, DANS 900 BOUTIQUES MEPHISTO
AINSI QUE CHEZ LES DÉTAILLANTS SPÉCIALISÉS DE LA CHAUSSURE. WWW.MEPHISTO.COM

ÉVÈNEMENT LA DOUBLE CULTURE EN HÉRITAGE

HASARD OU COÏNCIDENCE ? QUATRE AUTEURES SURDOUËES RACONTENT CE QUE L'EXIL ET L'IMMIGRATION FONT AUX FAMILLES, LES JOIES ET LES PEINES DE L'INTÉGRATION, LA QUÊTE DE LIBERTÉ DES FEMMES. UNE NOUVELLE GÉNÉRATION PRENDRAIT-ELLE ENFIN LA PAROLE ?

PAR DOROTHÉE WERNER

LE SANG DE L'ALGÉRIE, DE L'IRAN, du Maroc ou de la Tunisie coule dans leurs veines, mais la plupart ont grandi en France et souvent souffert du regard posé sur elles. Car il est d'abord question d'enfances, d'adolescences et de chemins vers la liberté. Des âges où l'on rêve de se fondre dans la masse, d'appartenir au groupe. Pas si simple quand tout en vous marque votre différence, comme chez Maryam Madjidi. À 41 ans, la lauréate du Goncourt des Lycéens en 2017 (« Marx et la poupée ») publie un deuxième roman que l'on devine autobiographique : « Pour que je m'aime encore ». Née à Téhéran en 1980, l'auteure est arrivée à Paris à 6 ans et a grandi à Drancy (93). Sur un ton tragi-comique, sans complaisance, elle raconte à la première personne une ado pleine d'humour, vivant dans un pavillon délabré. « Adolescente, j'étais franchement laide », ose-t-elle dès la première phrase. Sa fixette des années collège, sa grande honte, comme pour tant de filles issues de l'immigration, ce sont ses cheveux frisés indomptables. Sans compter le « monosourcil » à la Frida Kahlo – fierté dans le monde persan –, qui lui vaut en banlieue le surnom de « Barre de shit ». Avoir de la moustache dès le CM1 quand on rêve d'être Cindy Crawford, ou de ressembler « à une Française », c'est une malédiction. Le ton vif et malicieux, l'autodérision pour décrire cette « banlieue qui marche en traînant les pieds », jusqu'au désir d'ascension sociale, tout est réussi. L'héroïne atteindra-t-elle le Graal, l'excellence de l'autre côté du périf ?

Comment se construire lorsque l'on est constamment renvoyée par la société à sa condition de fille d'immigrés et à ses origines arabes ? C'est la grande question qui hante le beau récit autobiographique de Kaoutar Harchi, « Comme nous existons », un uppercut bref et maîtrisé : 144 pages seulement. Avec un vrai génie littéraire et politique, cette fille d'immigrés marocains relate les événements intimes qui ont façonné sa conscience. Tout se passe dans le quartier populaire d'Elsau (Strasbourg), où elle est née en 1987. D'autres enfants d'immigrés grandis dans les cités s'y reconnaîtront forcément. À 6 ou 7 ans, la petite fille découvre la vidéo du mariage de ses parents à Casablanca, hypnotisée : comme ils avaient l'air jeunes et heureux là-bas, avant le départ !



LILIA HASSAINE



INES ORCHANI



KAOUTAR HARCHI



MARYAM MADJIDI

“IL EST
D’ABORD
QUESTION
D’ENFANCES,
D’ADOLESCENCES
ET DE CHEMINS
VERS LA
LIBERTÉ.”

Dès 11 ans, le trajet en bus jusqu’au collège catholique privé, où les parents sacrificiels choisissent d’inscrire leur fille unique, lui apprend tout sur l’injustice sociale et le racisme. On ne passe pas impunément du monde de la cité à celui des bourgeois du centre-ville. Le récit dévoile la honte éprouvée dès les premiers trajets, face aux longues jeunes filles parfaites des beaux quartiers, leur peau blanche, leurs lèvres roses. Il y eut aussi la dédicace d’une prof lui offrant un livre (« à ma petite Arabe qui doit connaître son histoire ») ; l’injonction maternelle à la discrétion, jusqu’à l’invisibilité ; la certitude d’avoir des parents dominés et malheureux... Naissance de la colère. Pour que le sacrifice parental n’ait pas eu lieu pour rien, il fallait « devenir une fille bonne dans un monde mauvais ». Enfant malgré elle de la méritocratie républicaine, Kaoutar Harchi est devenue une écrivaine et une sociologue très politique, à gauche toute, en mode intersectionnelle, dénonçant les injustices « de classe, de race, de genre »... Mais sans rien perdre d’une délicatesse de fond et de forme, d’une tendresse pudique pour les siens.

Être fier de ses origines tout en souhaitant se fondre dans le pays français, c’est ce double mouvement que met en scène Lilia Hassaine dans « Soleil amer ». Après le très remarqué « L’Œil du paon » (2019), ce deuxième roman retrace la destinée d’une famille débarquée d’Algérie dans les années 1960. À travers plusieurs générations, la journaliste à « Quotidien » nous raconte l’histoire parfois douloureuse de l’intégration des Algériens dans une France pas toujours généreuse. À 30 ans, l’auteure dépeint avec finesse et élégance une mère, des filles, des sœurs, comme des héroïnes magnifiques et invisibles, humbles et dignes, toutes en quête d’émancipation. « Naître fille, lit-on, ça voulait dire devenir la boniche de ses frères, puis celle de son mari, ne jamais jouir d’aucun plaisir, si ce n’est ceux de la bouche, et donc

grossir, grossir, grossir, tomber enceinte autant de fois que possible, accoucher sans un bruit, brider ses propres filles, qui reproduiront le schéma à leur tour. »

Devenir une femme libre, oui, mais comment cumule-t-on les injonctions venues des deux cultures qui vous constituent ? C’est le sujet du manifeste flamboyant d’Ines Orchani, née en 1976, en Tunisie, et vivant entre Paris et Tunis depuis ses 18 ans. Singulière, elle propose un manifeste féministe vibrant, écrit à la première personne, quelque part entre l’essai combatif et le récit de soi décalé, la politique et la poésie. Librement inspiré de « King Kong théorie », de Virginie Despentes, « Gazelle théorie » explore les codes du féminin sous l’angle de la double culture avec une acuité tendre. Prenons l’exemple du rouge à lèvres ou du vernis à ongles. Pour les féministes de Tunis, c’est un signe d’émancipation. Pour les militantes parisiennes, un signe de soumission. On fait comment ? Ines Orchani propose une troisième voix,

une ligne de fuite plus fantaisiste, nourrie des pensées des féministes occidentales et arabes, et au final une ode au désir, l’invention d’un féminisme sensuel et joyeux.

« POUR QUE JE M’AIME ENCORE », de Maryam Madjidi (Le Nouvel Attila, 32 p.). « COMME NOUS EXISTONS », de Kaoutar Harchi (Actes Sud, 144 p.). « SOLEIL AMER », de Lilia Hassaine (Gallimard, 160 p.). « GAZELLE THÉORIE », d’Ines Orchani (Pauvert, 224 p.).



GIORGIO ARMANI



Luminous Silk

Le secret le mieux gardé des makeup artists.
Le fond de teint multi récompensé.
Eclat parfait. Fini naturel. Disponible en 30 teintes.

CINQ MŌNDES
PARIS

Régénération Cellulaire Ultime



UNE EFFICACITÉ PROUVÉE¹

82%
peau régénérée²

86%
peau nourrie et souple²

GÉTO SUPRÊME
LE SÉRUM
RITUEL D'OKINAWA, JAPON

LES RITUELS DE BEAUTÉ DU MONDE

1- Test de satisfaction sous contrôle dermatologique mené par un laboratoire indépendant sur 22 femmes ayant utilisé Géo Suprême Le Sérum en conditions réelles pendant 4 semaines.
2- Résultat dès 1 semaine d'application quotidienne.

STYLE



BAGUE EN OR JAUNE PAVÉE DE DIAMANTS BLANCS ET DE DIAMANTS BRUTS, **DE BEERS**, PRIX SUR DEMANDE.

FÉTICHE PRÉCIEUX CONTRASTE

CETTE BAGUE UNIQUE SCÈLE L'ALLIANCE ENTRE
LA FORCE BRUTE ET LA DÉLICATESSE DU DIAMANT
DANS UN JEU DE TEXTURES INOÛI.



« ADRIEN », EN ACIER,
LOUIS PION, 129 €.



« STAR LEGACY
CHRONOGRAPH DAY
& DATE », EN ACIER,
MONTBLANC, PRIX
SUR DEMANDE.



« JOE'S SMILE », EN
ACIER, SWATCH, 185 €.



EN ACIER,
JAEGER-LECOULTRE,
PRIX SUR DEMANDE.



« CHRONOMASTER
SPORT », EN ACIER,
ZENITH, PRIX SUR
DEMANDE.



« BLACK BAY CHRONO »,
EN ACIER, TUDOR, PRIX
SUR DEMANDE.



« LONGINES SPIRIT »,
EN ACIER, LONGINES,
PRIX SUR DEMANDE.



« NAUTILUS », EN ACIER,
PATEK PHILIPPE, PRIX
SUR DEMANDE.



« TISSOT PR SPORT CHIC
CHRONOGRAPH »,
EN ACIER, TISSOT, 540 €.

L'ACCESSOIRE CULTE TEMPS FORT

L'ACIER AU POIGNET PRÉCISE L'ALLURE
BOYISH SANS ÉCLIPSER LA FÉMINITÉ.

PAR ÉLISABETH AKESSOUL

PHOTOS ARNO CAUCHOIS. ASSISTANTE STYLISME LINDA KHIRAT.



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



EN OR ROSE, GINETTE NY, 530 €.



EN ARGENT, THOMAS SABO, 179 €.



« ELMIRE », EN METAL DORÉ ET NACRE, AURELIE BIDERMAN, 230 €.

ON VEUT DES CHAÎNES SOLAIRES

CES B.O. ONT LE CHIC POUR TWISTER
ET ILLUMINER NOS SILHOUETTES.

PAR ELISABETH AKESSOUL



« LINK TO LOVE », EN OR JAUNE, GUCCI JOAILLERIE, PRIX SUR DEMANDE.



« HELENA », EN OR ET DIAMANTS, DAVID YURMAN, PRIX SUR DEMANDE.



« MASSILIA TRILOGIE », EN OR JAUNE, ET « MASSILIA », EN OR JAUNE ET ŒIL DE TIGRE, CHARLET, 350 € ET 150 €.



« ONEIDA », EN ARGENT, BA&SH JEWELRY, 80 €.

« TWENTY », EN OR JAUNE, ARTHUS BERTRAND, 560 €.

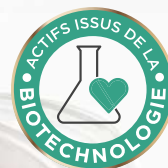


« MINI GRANELLI », EN OR ROSE ET ARGENT, DODO, 250 €.

« CADUTA », EN ACIER, ZAG BIJOUX, 39 €.



L'ORÉAL
PARIS



Doutzen Kroes

*Test consommateurs, auto-évaluation, 53 femmes, après 2 semaines.

**Alcool éthylique.

NOUVEAU

REVITALIFT
ANTI-RIDES + EXTRA FERMETÉ

**SOIN LIFTANT
SANS PARFUM**

**UN EFFET LIFTING NATUREL
EN 2 SEMAINES SEULEMENT***

Formulé avec des extraits de probiotique liftant d'origine naturelle. Rapidement, les rides s'atténuent et la peau paraît plus ferme, comme liftée.*

PRENEZ LE SOIN DE TRIER, CE POT EN VERRE SE RECYCLE.



trionsenbeauté.fr

1

ROSE EXOTIQUE

Des extraits de pitaya (ou fruit du dragon) hydratant et de céleri lissant et protecteur pour ce vernis à ongles vegan made in France. Un petit air de playa... Vernis Care & Color, Pitaya, Orijinal, 10 ml, 15 €.



2

MAIN DANS LA MAIN

Le miel de fleurs bio de Provence au pouvoir nourrissant, calmant et cicatrisant fait de ce baume moelleux le soin le plus délicieux à utiliser juste avant de s'endormir. À noter : son parfum irrésistible et apaisant est relevé d'un zeste de mandarine. La Pommade Mains Réparation, La Provençale, 75 ml, 4,29 €.



3

LISSAGE AMÉRICAIN

Ce sérum gélifié, ultra-fluide et sans parfum, agit sur le lissage des rides, celles d'expression, les plus creusées, comme celles de déshydratation, les plus superficielles. Peptides, boosters de collagène, rétinol régénérant contrebalancé par de l'algue apaisante, acide hyaluronique hydratant... promettent des résultats visibles dès le dixième jour. Sérum Correcteur Anti-Rides, Smart Clinical Repair, Clinique, 30 ml, 85 €.



SOINS ET MAKE-UP BEAUTY SCOOP

PAR ÉLISABETH MARTORELL



1



2

4

LA MAUVE, C'EST LE BOUQUET !

Cette fleur délicate favoriserait la production naturelle de collagène de notre peau. Un supplément de fermeté bienvenu.

1. EN INFUSION. Voici une marque bio, née d'un savoir en pratique holistique et créée près de Perpignan, que ne renieraient pas les Californiennes. Des fleurs, accompagnées de pierres semi-précieuses au pouvoir régénérant, sont macérées dans une huile d'abricot et sur des mandalas solaires. Le résultat : un soin du visage revitalisant. Huile de Noyau d'Abricot, Hana Kana by DW, 50 ml, 25 €.

2. LOOK MINIMAL. Venue de Suède, une formule qui vise à corriger la sécheresse des mains mais aussi les taches grâce à un cocktail végétal d'huile de rosier musqué, de sucre de betterave, de squalane d'olive... Baume pour les Mains Feuille de Mauve, Redux, Colekt, 300 ml, 68 €.

PAYOT

P A R I S



HERBIER

L'HUILE DE BEAUTÉ VISAGE BIENFAISANTE CERTIFIÉE BIO

*Sans ingrédients d'origine animale



ENFANTS ET SI ON LEUR PIQUAIT...



DU SAVON QUI SENT BON LE BÉBÉ PROPRE,
DU DENTIFRICE ROSE... ON FAIT DE LA PLACE DANS
SA SALLE DE BAINS EN PARTAGEANT AVEC
LES ENFANTS CES PETITS TRÉSORS DE DOUCEUR.

PAR LAURIANE SEIGNIER

1. À CROQUER Ces compléments alimentaires soulagent les tiraillements de toutes les peaux sensibles. Belle Peau, Ouate, 60 gummies, 25 €.

2. PAUSE TACTILE Une huile bio d'avocat et de rosier muscat. L'Huile de Massage Parfaite, Joone sur joone.fr, 100 ml, 10,90 €.

3. SOURIEZ ! Une juste dose de fluor et un parfum frais. Dentifrice Enfant, WhatMatters, 90 ml, 9,90 €.

4. MOUSSE LÉGÈRE

Composée d'huile d'argan et d'aloë vera, elle fait la peau et le cheveu tout doux. Bain & Shampoing Bébé, Squeaky Clean, Limelife by Alcone, 237 ml, 34 €.

5. PEAU DOUCE Cette crème à l'huile d'amande bio laisse sur la peau un parfum délicat de fleur d'oranger. Lait Hydratant Corps, Minois, 500 ml, 32 €.

6. SPÉCIAL CHEVEUX FINS Fini les nœuds avec cette eau en spray sans rinçage. Soins Démêlant, Enfance, 200 ml, 22,50 €.

7. POUR FAIRE BRILLER LES BOUCLES Beurre de karité et miel d'acacia pour assouplir les cheveux crépus. Crème Cheveux Nourrissante Magique, Specific Kids, Phyto, 125 ml, 11,50 €.

8. SAVEUR POIRE Une nouvelle gestuelle pour ce classique fruité. Eau de Parfum Roll-On Petite Chérie, Annick Goutal, 20 ml, 34 €.

9. ÇA GRATOUILLE Avec ses cires et huiles végétales, on le glisse dans son sac pour apaiser tous les petits bobos. Baume SOS Réparateur Multi-Usage, La Rosée, 20 g, 14,90 €.

10. PARFUM CHAMALLOW De tendres effluves de guimauve et de tilleul.

Eau de Senteur Mon Petit, Lolita Lempicka chez Nocibé, 80 ml, 49,90 €.

11. DANS LE SENS DU POIL Un brossage très doux, idéal pour les cheveux bouclés.

Brosses en Bois Démêlantes avec Picots en Nylon, Bachca, la grande, 28 €, la petite, 21 €.

12. PAIN COMPLET Voici la version solide de cette crème lavante culte visage et corps. Crème Lavante Solide Savon Surgras Extra-Doux, Uriage Bébé, 100 g, 4 €.

LABORATOIRES
LIERAC
PARIS

LIFT INTEGRAL



Lisse



Raffermit



Repulpe

-39%
de rides⁽¹⁾



90%
des femmes trouvent
leur peau raffermit⁽²⁾

Effet lifting sans injection

Toute l'expertise anti-âge Lierac dans une innovation brevetée⁽³⁾.

Complexe liftant breveté⁽³⁾ [Tulipe pourpre + Acajou] et Concentré Hyalu-3 [Acides hyaluroniques encapsulé et de haut poids moléculaire + Booster d'acide hyaluronique] actif anti-âge signature Lierac.

La peau est lissée, raffermit et repulpée, comme liftée !

(1) Étude clinique sur 21 volontaires pendant 4 semaines - application quotidienne - mesure instrumentale de la surface des rides du sillon naso-génien. (2) Test de satisfaction sur 21 volontaires pendant 4 semaines - Application quotidienne - % des volontaires ayant perçu l'effet. (3) sur l'extrait de Tulipe liftante.

En pharmacies, parapharmacies et sur lierac.fr



COMO CASTELLO DEL NERO

SPA DU COMO CASTELLO DEL NERO

Quand l'Asie rencontre l'Italie, cela donne un fabuleux combo de techniques de massage relaxantes – à l'huile d'olive et à la lavande locales – dans un château du XII^e siècle au cœur du Chianti, en Toscane. Rénovés par la designeuse milanaise Paola Navone – qui a fait entrer la lumière entre ces épais murs de pierre et de magnifiques céramiques contemporaines disséminées çà et là –, les lieux offrent un contraste rafraîchissant. Dans le spa de 1 000 mètres carrés tout de vert d'eau pavé, on se prélassait dans l'une des sept cabines de soin ou on s'active dans les studios de yoga ou de Pilates. On profite également de la belle piscine extérieure chauffée, avec vue sur les oliviers et la vigne cultivés sur les 740 hectares du domaine. Une « grande bellezza ».

Hôtel Como Castello del Nero, strada Spicciano 7, Barberino Tavernelle. Chambre double (avec petit déjeuner), à partir de 545 €. Massage Como Shambhala aux huiles, 1 h, 160 €. Yoga, Pilates ou méditation en séances collectives, 30 € par personne. comohotels.com

ADRESSES ON BOOKE UN SOIN

TROIS NOUVEAUX LIEUX UNIQUES
OÙ L'ON SE FAIT DU BIEN.

PAR ÉLISABETH MARTORELL ET ALICE ELIA

SKINCARE AGENCY

Ce médi-spa abrite dans un espace élégant les machines et techniques esthétiques et anti-âge les plus avancées, sous la houlette d'une équipe complète (médecin esthétique, infirmière, esthéticiennes, facialistes, nutritionniste et même ostéopathe). Depuis le diagnostic de peau (recourant à l'intelligence artificielle) jusqu'aux injections ou massages manuels du visage, en passant par les nouveaux

lasers d'épilation (indolores, adaptés aux peaux noires, rapides...), une large palette de prestations est proposée, dont l'HydraFacial (soin combinant peeling léger, aspiration des impuretés, infusion d'actifs hydratants et anti-âge, puis LED, à partir de 144 €) qui donne un éclat immédiat et améliore la texture de la peau.

Skincare Agency,
17, rue de la Trémoille, Paris-8°. skincareagency.com



SKINCARE AGENCY

SPA CLEMENS

Vous aimez l'eau et les vieilles pierres ? Ce joli spa aquatique est constitué de cinq bassins en sous-sol, sous de spectaculaires voûtes du XVIII^e siècle, éclairés à la bougie. Ici, on propose une multitude de soins dans une eau à 35 degrés : séances de Pilates (cours collectif à 3 maximum, 1 h, 80 € par personne), d'ostéopathie (45 mn, 100 €), de sophrologie, d'hypnose ou de massage (dit Watsu, 1 h, 150 € chaque), de préparation à l'accouchement ou de flottaison (dans une eau gorgée de sel d'Epsom, riche en magnésium, 1 h, 70 €), particulièrement relaxante. Dans cette pénombre et cette chaleur, on se laisse gagner par la sensation apaisante d'être dans un cocon protecteur. Si on a des tendances à la claustrophobie, on profite au rez-de-chaussée d'un massage sur mesure ou d'un drainage modelant de la méthode Renata França (1 h, 180 €). Le salon de repos donne sur une exquise cour et permet de reprendre son souffle après cette expérience hors du temps.

Spa Clemens, 14, rue des Saints-Pères, Paris-7°. spaclemens.com



SPA CLEMENS

DIPH PHOTOGRAPHY / PRESSE

RITUEL NOCTURNE REDÉCOUVREZ LE CAVIAR

ULTIME ÉTAPE DU RITUEL BEAUTÉ DE LA PRAIRIE, SKIN CAVIAR HUILE DE NUIT RÉDUIT VISIBLEMENT RIDES ET RIDULES TOUT EN PRÉSERVANT L'HYDRATATION DE LA PEAU. ZOOM SUR UN SOIN ANTI-ÂGE DE POINTE.



Dans les coulisses de *Sense of Blue*, avec Maotik.

Depuis 1987, le caviar est la signature audacieuse de La Prairie. Travaillé par la marque suisse en raison de ses propriétés lissantes et régénérantes, cet ingrédient de premier choix est une fois de plus au cœur du dernier soin de la maison, Skin Caviar Huile de Nuit. Issue de la collection Skin Caviar, cette nouveauté parie sur un actif inédit, le Caviar Rétinol, qui allie le rétinol (réputé pour ses bienfaits anti-âge) aux lipides de caviar, afin d'en démultiplier le pouvoir. Pensé pour être appliqué au moment du coucher, ce geste beauté est la touche finale d'un rituel inédit qui mêle technologie et confort. Une innovation présentée dans un flacon bleu cobalt, couleur inspirée par Niki de Saint Phalle il y a près de trente ans, alors que l'artiste féministe et La Prairie partageaient temporairement un laboratoire de recherche. Teinte favorite de la créatrice des célèbres Nanas, cette nuance électrique et joyeuse s'est imposée comme l'emblème de la collection Skin Caviar et habille tout naturellement cette dernière création.

UN RITUEL BIEN-ÊTRE

Plus qu'un geste beauté, le rituel de nuit Skin Caviar est une invitation à prendre un moment pour soi. Présentant une texture soyeuse, Skin Caviar Huile de Nuit accentue le processus naturel de régénération cellulaire nocturne de l'épiderme tout en préservant son niveau d'hydratation. Après le nettoyage de la peau et l'application de la lotion, du sérum et du soin contour des yeux de la collection, déposez quelques gouttes d'huile au creux de votre main à l'aide de la pipette. Réchauffez la matière entre les paumes et commencez un massage du visage en partant des sourcils et en remontant sur le front, puis en glissant sur les tempes et le long des pommettes jusqu'à la pointe du nez avant de terminer par la mâchoire et le contour de la bouche jusqu'à absorption complète.

BEAUTÉ ARTY

La Prairie commissionne cette année l'artiste numérique Maotik. Son installation immersive « Sense of Blue » qui fait prendre vie au bleu cobalt sera présentée au public durant Art Basel à Bâle (du 24 au 25/09) et à la FIAC sur l'espace partenaire La Prairie au Grand Palais Éphémère à Paris, du 21 au 24/10.



ANDIE MACDOWELL



SARAH JESSICA PARKER



GWYNETH PALTROW



CAROLINE DE MONACO

CHEVEUX À LA POINTE

COIFFURES, SOINS ET
ADRESSES... LES NOUVEAUTÉS
CAPILLAIRES À NE PAS LOUPER.

PAR ALICE ELIA

1

MATIÈRE GRISE

On le sait, les confinements ont permis à certaines de se réconcilier avec leurs cheveux blancs. Qu'elles aient carrément arrêté de se teindre les cheveux ou qu'elles assument sans façon la repousse entre deux colos, on applaudit Sarah Jessica Parker, Andie MacDowell, Gwyneth Paltrow et Caroline de Monaco.



2

PORTER LE CHAPEAU

En fibres naturelles, ce béret favorise la pénétration des actifs durant la pose d'un masque et optimise l'efficacité du soin, tout en permettant de vaquer à ses occupations. Il est plébiscité par ses adeptes. Béret de Soin, Daphné Narcy, 34,90 €.

3

CLAIRET NET

Un Français sur deux serait sujet aux pellicules. En cette rentrée, un trio de soins s'attaque à ce problème, avec un impératif, agir en douceur.

SOS Un sérum traitant (piroctone olamine) et apaisant (alpha bisabolol), sans rinçage, à masser trois fois par semaine sur le cuir chevelu. **La Cure Antipelliculaire Apaisante**, Hair Rituel by Sisley, 60 ml, 100 €.

CIBLÉ Réservé aux pellicules grasses, il régule le microbiome grâce à deux actifs d'origine végétale : le gingembre sauvage et le céleri. **Shampooing Antipelliculaire Équilibrant**, NeoPur, René Furterer, 150 ml, 16 € (à partir d'octobre).

PROTECTEUR Ce shampooing soigne le cuir chevelu en ménageant les longueurs grâce à des polyphénols de raisin. **Shampooing Traitant, Antipelliculaire Anti-récidive 15 jours**, Dr. Pierre Ricaud, 250 ml, 16 €.



4

BOUQUET SAUVAGE

Une formule bio issue, comme toutes les autres références de cette marque de soin, de la cueillette libre de plantes. Au menu : pissenlit et ortie (boosters de la fibre), avec des huiles de prune, antioxydante, de jasmin, nourrissante, et de tournesol, assouplissante.

Masque Soin Cheveux, Plantes Sauvages, On The Wild Side, 200 ml, 32 €.



PHOTOS DPA, DYLAN TRAVIS, DAVID NIVIERE/ABACA ; KEVIN SULLIVAN VIA ZUMA/STARFACE ; ARNO CAUCHOIS, STYLISME LAURIANE SEIGNIER.

ENSEMBLE, TRANSMETTONS-LEUR UN MONDE SANS FAIM

Choisir de transmettre un legs ou une assurance-vie à Action contre la Faim, c'est faire le choix d'un monde plus juste. Par ce geste, vous nous aiderez concrètement et durablement à sauver des vies et à faire reculer la faim. Nous sommes à vos côtés pour vous permettre de réaliser ce magnifique projet, pas à pas et en confiance.



DEMANDE DE DOCUMENTATION GRATUITE ET CONFIDENTIELLE

☐ **OUI**, je souhaite recevoir gracieusement, en toute confidentialité et sans engagement, mon livret sur les legs et les assurances-vie.

☐ Mme ☐ M.

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : [] [] [] [] [] Ville :

Mon numéro de tél. : [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] E-Mail :@.....



Bulletin à retourner sous enveloppe affranchie à : Action contre la Faim - À l'attention de Manon Besson
14/16 Boulevard de Douaumont - CS 80060 - 75854 Paris Cedex 17
Et pour un échange personnalisé, n'hésitez pas à nous contacter :
01 70 84 84 84 (Ligne directe) - servicelegs@actioncontrelafaim.org



NATALIE PORTMAN

LA FORCE ET LA GRÂCE

**AUDACIEUSE, LIBRE ET ENGAGÉE, L'ACTRICE
MÈNE SA VIE ET SES COMBATS EN FINE MO**

PAR ALICE AUGUSTIN

PHOTOGRAPHE JENNIFER STENGLEIN

RÉALISATION RYAN HASTINGS

CHEMISE ET ROBE,
DIOR.

**ET ÈGÈRE DU PARFUM MISS DIOR
UCHE. RENCONTRE.**

« **PARIS ME MANQUE !** Avec la crise sanitaire, cela fait si longtemps que nous n'avons pas pu nous y rendre. Dans cette ville, je me suis sentie entourée de livres, de musées, de danse, de théâtre, d'opéra, de librairies. Tous les gens que j'y ai rencontrés étaient tellement empreints de culture. Je n'ai jamais vu ça ailleurs. Et puis, certains de mes amis les plus chers y habitent. J'y pense tout le temps. » Natalie Portman se trouve à 17 000 kilomètres de la France lorsqu'elle nous confesse sa nostalgie de la douceur parisienne à laquelle elle a goûté en suivant son compagnon, le chorégraphe Benjamin Millepied, nommé en 2014 directeur du ballet de l'Opéra de Paris. Après leur départ en 2016, le couple s'est installé à Los Angeles avant de vivre, depuis septembre 2020, à Sydney, en Australie, pour les besoins du tournage du quatrième volet de « Thor », réalisé par le metteur en scène Taika Waititi (« Jojo Rabbit », nouvelle coqueluche de Hollywood. Chose inédite, la délicate égérie du parfum Miss Dior cassera son image d'icône glamour et endossera à son tour le costume d'une super-héroïne aux pouvoirs détonants : pour la première fois de la saga, la scientifique Jane Foster deviendra Mighty Thor, pendant féminin du dieu du tonnerre. Une déesse tout en biceps et deltoïdes, comme le montrent les rares photos qui ont fuité du tournage. « Je me suis énormément entraînée avec un coach pendant plusieurs mois ; j'ai fait toutes sortes de choses étranges pour essayer d'avoir des muscles toujours plus gros, s'amuse-t-elle. C'est génial de jouer, pour une fois, une femme physiquement puissante. D'habitude, on nous demande plutôt de nous faire toute petite ou, du moins, plus petite. Alors, avoir pour objectif de devenir plus imposante, c'est assez excitant. » Même lorsqu'elle parle d'un blockbuster purement divertissant, Natalie Portman ne manque pas d'y poser son regard acéré.

Comme peu d'actrices avant elle, si ce n'est Jane Fonda, l'Israélo-Américaine n'a jamais fait mystère de ses engagements, les distillant avec un dosage ultra-efficace de finesse et de détermination, pas tant dans le choix de ses rôles au cinéma que dans ses prises de parole régulières hors des plateaux. « C'est le fruit de mon éducation. Déjà petite, je ne supportais pas l'injustice. Je n'ai jamais pu m'empêcher de réagir chaque fois que j'assistais à quelque chose qui me paraissait faux ou injuste », avance-t-elle comme explication. Un état d'esprit, une liberté qu'elle tente d'instiller jusque dans son rôle d'égérie. « Dans le film pour la nouvelle Eau de Parfum Miss Dior, j'ai voulu interpréter une femme en quête de plaisir, de joie ; mais aussi très indépendante. J'aime qu'il y ait dans cette Eau un peu de ces odeurs boi-

sées parmi des notes florales plus classiques. Cela m'évoque la nature, la vie sauvage. Le parfum de manière générale peut nous aider à exprimer notre individualité. » Bien avant que le grand public ne prenne conscience de la crise écologique, elle fut l'une des premières personnalités à se revendiquer végane, demandant même à Dior de lui fabriquer des chaussures sans cuir. Quitte à se sentir parfois un peu seule ? « Je suis effectivement très heureuse de voir de plus en plus de gens sensibles à cette cause, rit-elle. Manger moins de viande a un réel impact sur le réchauffement climatique et sur notre santé. Il ne s'agit pas de devenir totalement végétarien comme moi, mais juste d'essayer de manger moins d'animaux et de produits venant des animaux. » D'ailleurs, quand on lui demande le nom de la personne qu'elle rêverait de rencontrer, elle lance sans hésiter : « Greta Thunberg ! Elle est sur tous les fronts. » Pourtant depuis quatre ans, une autre cause s'est imposée à l'actrice, comme une évidence. Dès les premiers instants de #MeToo, elle a rejoint le mouvement Time's Up à Hollywood et donné sans doute l'un des discours les plus importants et les plus visionnaires lors de la Womens' March en 2018 à

Washington. Comme si l'actrice avait mûri cette réflexion depuis des années déjà, comme si, alors que le monde commençait seulement à prendre conscience des violences sexuelles faites aux femmes, elle avait anticipé quelle serait la porte de sortie la plus lumineuse : arriver à reprendre possession de nos corps pour devenir des sujets désirants. « Faire la révolution du désir »... Son manifeste résonne encore dans l'esprit de nombreuses femmes. Chose nouvelle aussi, l'actrice, connue pour sa pudeur, prenait alors le parti de parler à la première personne et

de partager son intimité : « À 13 ans, lorsque j'ai ouvert avec enthousiasme mon premier courrier de fan, ça a été pour lire un fantasme de viol qu'un homme m'avait écrit. Un compte à rebours a été lancé sur ma station de radio locale jusqu'à mes 18 ans, date à laquelle il serait légal de coucher avec moi. Les critiques de films ont parlé de mes "seins bourgeonnants". » Et de poursuivre : « J'ai compris très vite, même à 13 ans, que si je voulais porter des vêtements un peu sexy, je me mettais en danger et que les hommes se sentiraient en droit de discuter et d'objectiver mon corps. J'ai alors ressenti le besoin de le couvrir afin d'envoyer mon propre message au monde, à savoir que je suis quelqu'un de digne et de respectable. » Natalie Portman, la « sérieuse », « l'intello » diplômée de Harvard en psychologie, brisait la glace et le silence. Quelques mois plus tard, elle n'hésite pas à sortir encore de sa réserve pour remettre à sa place le chan- ● ● ●

"C'EST GÉNIAL DE JOUER, POUR UNE FOIS, UNE FEMME PHYSIQUEMENT PUISSANTE."

NATALIE PORTMAN



CHEMISE ET
BUSTIER, DIOR.

MISE EN BEAUTÉ
DIOR PAR LIZ KELSH,
AVEC LE FOND DE
TEINT DIOR FOREVER
3N, LA POUDRE
DIOR FOREVER
NATURAL BRONZE,
LA PALETTE 5
COULEURS COUTURE
NUDE DRESS,
LE MASCARA
DIORSHOW ICONIC
OVERCURL BLACK,
LE ROUGE DIOR
FOREVER LIQUID
FOREVER NUDE ET LE
DIOR VERNIS 999.



MANTEAU DIOR.

MISE EN BEAUTÉ DIOR

PAR LIZ KELSH,
AVEC LE FOND DE TEINT
DIOR FOREVER 3N, LA
POUDRE DIOR FOREVER
NATURAL BRONZE,
LE HIGHLIGHTER DIOR
FOREVER COUTURE
LUMINIZER NUDE GLOW,
LA PALETTE 5 COULEURS
COUTURE NUDE DRESS, LE
MASCARA DIORSHOW
ICONIC OVERCURL BLACK,
LE ROUGE DIOR FOREVER
LIQUID FOREVER NUDE ET
LE DIOR VERNIS 999.

MANTEAU ET
SERRE-TÊTE, DIOR.





JENNIFER STENGLEIN

CHEMISE, BUSTIER
ET JUPE, DIOR.

● ● ● teur anglais Moby, qui se targuait, dans son autobiographie, d'avoir eu une liaison avec elle alors qu'elle avait 20 ans et lui 33. Dans une interview donnée à la presse américaine, elle a ainsi corrigé les faits : elle avait 18 ans et non 20, venait juste d'avoir son bac et se souvient d'un homme plus âgé et un peu flippant qui lui tournait autour de manière déplacée. Moby a fini par s'excuser publiquement. La preuve que la situation progresse ? « Oui, je pense que ça avance, mais il reste beaucoup à faire. Il y a eu tellement de discussions autour de ce sujet, en France aussi, je le sais. Beaucoup ont dit que ce mouvement était contre le désir, qu'il était puritain. C'est faux ! Les femmes sont forcément plus libres d'exprimer leur propre désir si elles se sentent en sécurité. Alors qu'en danger ou menacée, on veut juste se refermer, se cacher. » Dans l'industrie du cinéma aussi, elle reconnaît une prise de conscience de ces abus, notamment auprès de ses collègues masculins, même « s'il reste des choses très complexes à changer. À qui une victime peut-elle se confier sur un tournage ? » Une question pas encore réglée aux États-Unis alors qu'en France le collectif 50/50 a réussi à conditionner les subventions du CNC à la présence d'un référent harcèlement sur le plateau. En l'absence de telles mesures outre-Atlantique, Natalie Portman agit à son échelle et vient, comme de nombreuses autres actrices engagées sur ces sujets, dont Reese Witherspoon ou Margot Robbie, de lancer sa société de production en s'associant à sa grande amie, la productrice française Sophie Mas (« Call Me By your Name », « Ad Astra »). « Nous voulons soutenir d'autres voix féminines, américaines, européennes ou d'ailleurs, qui veulent créer leur projet, monter des films, ou écrire

des séries. » Des femmes productrices, le nerf de la guerre ? « Quand j'étais enfant, sur les tournages, j'étais souvent l'une des rares filles. On comptait les femmes sur les doigts de la main. Aujourd'hui, les équipes techniques se féminisent. C'est grâce aux producteurs et productrices qui désormais en engagent à tous les niveaux. C'est vraiment stratégique. » Mais Natalie Portman ne se veut pas aussi radicale à ce sujet que Keira Knightley par exemple, qui a déclaré ne plus vouloir tourner de scènes de sexe sous la direction d'un metteur en scène. « Je n'en fais pas une question de principe, chaque acteur devrait faire ce qu'il sent et chaque réalisateur aussi. Comme les gens parlent de plus en plus de ces questions-là, on peut aussi se sentir plus libre de refuser certaines choses. Par ailleurs, je ne pense pas qu'il y ait forcément une différence entre un regard masculin et féminin. Tous les réalisateurs et réalisatrices sont différents, ont des visions uniques du

monde. Cela n'a pas à voir uniquement avec le genre, mais plutôt avec les opportunités qu'on offre à chacun pour pouvoir s'exprimer, et qui pénalisaient les réalisatrices jusqu'à présent », poursuit l'actrice.

Des opportunités ? C'est aussi ce que Natalie Portman vient d'offrir à des sportives de haut niveau. Touchée par le combat des footballeuses américaines réclamant un meilleur salaire, elle a décidé d'investir avec son amie Kara Nortman dans la création d'Angel City, un nouveau club professionnel à Los Angeles, une ville où plus aucune équipe féminine ne jouait depuis 2010. « Les athlètes masculins sont célébrés, sponsorisés et rémunérés à des niveaux bien supérieurs, abonde Natalie Portman. Il faut donner au sport féminin la même visibilité, le même soutien. Aux États-Unis, la situation est particulière : les universités, où le sport est très important, doivent le financer à la même hauteur, qu'il soit masculin ou féminin. C'est pourquoi nous avons des athlètes incroyables. Mais ensuite, peu de carrières professionnelles s'offrent aux filles, hormis peut-être dans le tennis, grâce à

Billie Jean King. » La joueuse culte a d'ailleurs rejoint le rang des actionnaires, toutes des femmes, dont font aussi partie Eva Longoria et Jessica Chastain. De quoi offrir les gradins les plus chics de la ligue féminine de foot. « J'adore ce sport, s'enthousiasme Portman. À Los Angeles, c'est très populaire, mes deux enfants y jouent, d'ailleurs. » Amalia, sa fille, 4 ans, et Aleph, son fils, 10 ans, logés à la même enseigne jusque sur le gazon ? « Oui, il est essentiel de les élever de la même manière. » Au point que la star a publié un livre pour enfants aux accents féministes

“ON A BESOIN QUE LES FILLES, MAIS AUSSI LES GARÇONS, S'IDENTIFIENT À DES PERSONNAGES FÉMININS.”

NATALIE PORTMAN

(bientôt traduit en français). « Je leur lisais ces histoires classiques avec lesquelles j'ai grandi et j'ai réalisé que ces fables et contes de fées avaient presque tous des héros masculins. J'ai décidé d'en réactualiser certains pour qu'ils soient plus adaptés à notre monde. Dans “Les Trois Petits Cochons”, l'un est une fille, l'autre un garçon et le dernier est non binaire. Il y a aussi, en filigrane, des choses autour du respect de la nature. Mais attention, il n'y a pas de grande leçon de morale, c'est plus subtil que ça. » Selon elle, il est essentiel que les femmes et leurs récits soient mieux représentés, et pas seulement au cinéma. « On a besoin que les filles, mais aussi les garçons, s'identifient à des personnages féminins. La fiction, c'est la porte d'entrée vers l'empathie. C'est la première fois qu'on réfléchit à ce que l'autre ressent : on pleure avec les personnages, on rit avec eux. » Il était une fois l'histoire d'une actrice qui rêvait de changer le monde... ●



BUSTIER, JUPE ET
SERRE-TÊTE, DIOR.

MISE EN BEAUTÉ DIOR
PAR LIZ KELSH, AVEC LA
POUDRE DIOR FOREVER
NATURAL BRONZE, LE
HIGHLIGHTER DIOR
FOREVER COUTURE
LUMINIZER NUDE GLOW,
LA PALETTE 5 COULEURS
COUTURE NUDE DRESS,
LE MASCARA DIORSHOW
ICONIC OVERCURL
BLACK ET LE ROUGE DIOR
FOREVER LIQUID
FOREVER NUDE.

RÉALISATION
RYAN HASTINGS.
ASSISTANTE STYLISME
SOPHIE BARKER.
COIFFURE RENYA XYDIS.
MANUCURE DIOR PAR
JESSICA DIEZ.

UNE RENTRÉE NOMMÉE DÉSIR.

CHICS, JOYEUX OU SURPRENANTS, TOUS
LES PLAISIRS DU MOMENT.

PAR SYLVAIN MICHAUD



ON PREND UN VERT ?

Aménager son balcon, sa terrasse, voire son rooftop, avec classe, c'est possible ? Oui si l'on se dirige vers le nouvel « Espace végétal » du Bon Marché Rive Gauche, où l'on dénicherait le meilleur de l'aménagement extérieur grâce notamment à Abeillus ou au Vert à Soi. 24, rue de Sèvres, Paris-7^e.



ON RESTE SOBRE !

A.P.C. invite Suzanne Koller pour une « interaction », la douzième du nom, dans ses collections. Pour ce millésime automne 2021, la rédactrice de mode qu'on ne présente plus a imaginé un vestiaire à partir de son obsession pour la simplicité. Mantra idéal pour recommencer à s'habiller sans forcer.

En boutique et sur apc.fr à partir du 7 septembre.



ROYAL VACHERIN

Les ruches du château de Chambord ont inspiré à Sébastien Gaudard un dessert aussi beau que bon : miel en nougat glacé, amandes, noisettes et pistaches torréfiées, cerises amarena, fruits confits de Corse sur un biscuit. Pour l'effet trompe-l'œil, le maître pâtissier a imaginé une paille de sucre décorée d'abeilles et de fleurs en pâte d'amande. « La Ruche », en vente dans les boutiques Sébastien Gaudard dès le 15 septembre.

BELLE HELLÈNE

Après le Grand Café d'Athènes et le Filakia Petit Café d'Athènes, voici Comme à Athènes, la troisième adresse parisienne de Chloé Monchal-Chronopoulos et Benjamin Rousselet. Pour les nostalgiques des vacances en Grèce et pour les autres, voici une épicerie/cantine/traiteur qui permettra aussi de rapporter à la maison de la vaisselle grecque fabriquée à Sifnos. Rien de tel pour faire souffler l'esprit des Cyclades sur la rentrée. 31, rue Linné, Paris-5°.

LUMIÈRES EN BOUCHE

Jean-François Piège (photo) investit l'hôtel de la Marine, ouvert au public après des années de restauration, et prend les rênes du Mimosa. Le chef a choisi de convoquer l'esprit Riviera dans ses menus pour le faire cohabiter avec celui des Lumières. Un restaurant de musée donc, mais version grand genre avec un agencement signé par l'architecte Dorothee Delaye. Pour déjeuner ou dîner dans l'un des plus beaux monuments de Paris. 2, place de la Concorde, Paris-8°.



CLASSIQUE MAIS CHIC

Sac le jour, pochette le soir, le « Viv' Choc » est le dernier-né des sacs Roger Vivier, un futur grand classique qu'on peut emmener aussi bien au travail qu'en soirée. Mention spéciale pour son fermoir carré comme les boucles des souliers Vivier, ceux de « Belle de Jour ».

Dès la mi-septembre dans les boutiques et points de vente Roger Vivier.



PRESSE : COLOMBECIER, JAMES BORT.

RÉTRO, C'EST BEAU

Von Dutch et la créatrice parisienne Christelle Koché s'unissent pour une collection mêlant pop et nostalgie. Résultat : des pièces génialement vintage.

Dans les boutiques Von Dutch et Koché et sur vondutch.fr et koche.fr ● ● ●





UNE TASSE DE CBD ?

Les petites infusions d'automne gagnent en efficacité et en chic grâce à Divie. Boostées au CBD (aka cannabidiol), les tisanes Divie ne gardent que la meilleure molécule d'un chanvre cultivé en France pour détendre les après-dîners de la rentrée. De quoi bien dormir sans tomber dans l'illégalité. Vous prendrez bien une petite verveine ?

En ligne sur divie.fr et au BHV Marais, à Paris, jusqu'au 10 octobre.



CARREAUX DE CHOCOLAT

Hansel et Gretel auraient adoré la boutique À la Mère de Famille, d'abord parce qu'aucune ogresse ne s'y cache, mais aussi et surtout pour ses « Carreaux du Faubourg ». Entendez la version chocolatée des carreaux de ciment qui pavent le magasin historique de la rue du Faubourg-Montmartre.

35, rue du Faubourg-Montmartre, Paris-9°.



OMBRE EST LUMIÈRE

Toute noire et mate, la nouvelle bougie Trudon s'appelle Mary comme Mary Shelley (ci-dessus), l'auteur de « Frankenstein ». L'objet peut éventuellement servir à convoquer l'esprit du monstre un soir de pleine lune brumeuse, mais aussi à embaumer n'importe quelle pièce de ses notes boisées et mystérieusement épicées.

85 € la bougie de 70 g ; 495 € celle de 2,8 kg. trudon.com

FRANÇOISE SAGAN
EN 1957



BOLIDE ÉLECTRIQUE

Comment faire une virée façon Françoise Sagan en 2021 ? Il vous faut un véhicule bien sûr, mais moins polluant et moins ruineux que ceux de la géniale romancière. Porsche Drive, le service de location géré par Porsche, vous propose donc d'emprunter temporairement un modèle maison 100 % électrique : le Taycan. Furieusement chic et accessible pour un week-end à grande allure ! drive.porsche.com



DANS SON ASSIETTE

On connaissait le compte Instagram de Waww La Table pour ses vidéos-rencontres avec des hôtes inspirants, les concours Waww, les collaborations Waww et aussi les tables Waww, intégralement accessibles en ligne. Voici que Péri Cochin et Arabelle Reille lancent la plateforme digitale Waww La 2ème Vie, un genre de Bon Coin cinq étoiles où chacun pourra acheter et/ou revendre sa vaisselle personnelle. Chic et responsable. waww.fr



ÉCLATS BOHÈMES

L'hôtel Monsieur Aristide propose un luxe green au cœur des Abbesses, à Paris. Marion Collard, qui a entièrement décoré cet hôtel quatre étoiles, a offert une seconde vie à des objets accordés avec l'esprit poulbot du quartier. Pour dormir, bien sûr, ou pour boire un verre dans le jardin. 3, rue Aristide-Bruant, Paris-18°.

TOUT EST MINI DANS VOTRE VIE

Celles qui voudront y aller mollo sur le poids du cartable de rentrée choisiront ce « Nano Trunk » de Marni, la version automne 2021 du « Trunk Bag », icône maison ici miniaturisée et aérographée. Le mini-sac maxi-cool.

Dans les boutiques et points de vente Marni et sur marni.com



PRESSE : FOTOTECA / L'EMAGE ; KEYSTONE-FRANCE / GAMMA-RAPHO ; DIOR HÉRITAGE.



SILHOUETTE DIOR, 1953.

THE BOOK OF LOOK

C'est Hubert de Givenchy qui a eu l'idée de cet ouvrage sur l'atelier Rébé et ses divines broderies. Fondé et tenu par René et Andrée Bégué, ce fleuron de l'artisanat d'art a inspiré plus d'un chef-d'œuvre aux Dior, Balenciaga, Saint Laurent et autres maîtres de la haute couture. Beau et passionnant, l'ouvrage de Nadia Albertini est une véritable enquête esthétique sur le lien entre cet immense atelier fermé en 1964 et le processus créatif des plus grands couturiers. ●

« Broderies Rébé »
(éd. Gourcuff Gradenigo),
à paraître le 9 septembre.



BRODERIES DIOR, 1952.

MARIE
DARRIEUSSECQ
**BLANCHE EST LA
NUIT**

DANS SON NOUVEAU LIVRE « PAS DORMIR », L'ÉCRIVAINNE RACONTE SON INSOMNIE CHRONIQUE. UN AUTO PORTRAIT DRÔLE, TOUCHANT, MÉTAPHYSIQUE ET ROMANESQUE QUI AGIT COMME UN RÉVÉLATEUR DE NOTRE ÉPOQUE.

PAR CLÉMENTINE GOLDSZAL



ELLE ÉCRIT, TRADUIT, RÉFLÉCHIT... Et, depuis vingt ans (et la naissance de son premier enfant, dont elle parlait avec tellement de finesse et de poésie dans son livre « Le Bébé »), Marie Darrieussecq ne dort pas. Ou plutôt, elle dort mal. Chronique de son insomnie chronique, « Pas dormir » est un voyage littéraire, métaphysique et romanesque dans le vaste monde des nuits sans sommeil. Elle y convoque Proust et Duras, Madame de Sévigné et Léa Salamé, y parle somnifères, traumatisme et angoisse existentielle. Mêlant intime et histoire littéraire, son livre oscille entre humour et désespoir, subjectivité et érudition.

ELLE. CELA FAIT VINGT ANS QUE VOUS DORMEZ MAL. POURQUOI CE LIVRE, MAINTENANT ?

MARIE DARRIEUSSECQ. Je ne me rappelle pas avec précision comment j'ai commencé à l'écrire, mais le coup d'envoi a peut-être été ces vers de Pessoa : « Je ne dors pas. [...] Quel immense sommeil dans toute la tête et sur les yeux et dans l'âme ! Quel immense sommeil en tout sauf dans le pouvoir de dormir ! » Je me suis dit : même Pessoa ! Je me suis aperçue que tous les écrivains que j'aimais étaient insomniaques. C'est un sujet qui intéresse tout le monde et qui intrigue aussi beaucoup les dormeurs.

ELLE. POURQUOI N'AVOIR JAMAIS ABORDÉ CE SUJET DANS VOS ROMANS ?

M.D. C'était peut-être un sujet qui m'occupait trop, que je n'arrivais pas à tenir à distance. Je ne crois pas avoir imaginé des personnages insomniaques, mais, de manière générale, mes personnages font des choses que je n'ai pas pu faire dans ma vie, donc, entre autres, ils dorment !

ELLE. QU'AVEZ-VOUS DÉCOUVERT SUR L'INSOMNIE EN ÉCRIVANT ?

M.D. J'ai compris que l'insulaire est aussi un personnage comique. À ses dépens, bien sûr. Ça a quelque chose de ridicule de ne pas dormir, il y a un comique de répétition, y compris dans les rituels, les méthodes qui sont toutes des ratés. C'est quand même l'histoire d'un énorme ratage.

ELLE. VOUS L'AVEZ ÉCRIT LE JOUR OU LA NUIT ?

M.D. Les deux ! Par exemple, le chapitre « Looping », que j'invite les lecteurs à sauter parce qu'il est totalement délirant, ● ● ●

● ● ● a été écrit à 4 heures du matin. Dans ce creux mortel du milieu de la nuit, ce que j'écris a quelque chose d'un peu sauvage, de pas très civilisé. Ça peut être intéressant, mais il faut retravailler pour le rendre plus diurne. À un moment, sur les conseils de ma psychiatre, je commençais ma journée à 4 heures. Je me rendormais vers 11 heures et je mettais mon réveil pour aller chercher les enfants à l'école à 16 h 30 ; je faisais deux nuits. J'ai vécu ainsi plusieurs années et écrit deux de mes romans, « Il faut beaucoup aimer les hommes » et « Notre vie dans les forêts », mais, comme je le raconte dans « Pas dormir », ce n'est pas vraiment tenable, notamment parce qu'on n'a plus de vie sociale.

ELLE. PARVENEZ-VOUS À DISTINGUER CE QUI EST ÉCRIT LA NUIT DE CE QUI L'EST LE JOUR CHEZ LES AUTRES AUTEURS ?

M.D. Le « Journal » de Kafka a clairement été en grande partie écrit la nuit. Mais un livre est toujours relu, donc les excès du cœur de la nuit sont souvent « recivilisés » avant sa publication.

ELLE. QU'AVEZ-VOUS PEUR DE PERDRE EN DORMANT ?

M.D. La vie ! Je crois que l'insomnie est très métaphysique. Le côté optimiste, c'est que la vie est trop intéressante : s'endormir, c'est rater quelque chose. Mon insomnie n'est pas du côté mélancolique, c'est plus une insomnie d'excitation. Mais une grande fatigue vous plonge aussi dans la mélancolie. C'est très banal et très partagé.

ELLE. AVEZ-VOUS EU PEUR, JUSTEMENT, DE LA BANALITÉ DU SUJET ?

M.D. J'étais au contraire enthousiasmée par le côté collectif de l'expérience, et mon angle, cette traversée de mes écrivains favoris, m'a plutôt portée.

ELLE. QUELLE PLACE LA LECTURE OCCUPE-T-ELLE DANS VOS NUITS ?

M.D. Je passe des heures à lire la nuit. C'est vrai qu'on a plus de temps que les autres quand on ne dort pas, mais à quel prix ? Je peux lire n'importe quand, mais je suis plus brûlante, plus fiévreuse, peut-être plus exigeante et impatiente la nuit, donc aussi plus en phase avec les gens fiévreux et impatients. Mais il y a des nuits bienheureuses...

ELLE. UNE « BONNE INSOMNIE », C'EST QUOI ?

M.D. Quand on a suffisamment dormi les jours qui précèdent, il peut y avoir une grande lucidité. Mais c'est une loterie : on ne sait jamais dans quel état on va se réveiller – si on a pris des somnifères ou qu'on a trop bu. Ça n'empêche pas les moments d'épiphanie : dévorer un livre, et se réveiller, en été, juste avant l'aube...

ELLE. LA SORTIE DE CE LIVRE TRÈS AUTOBIOGRAPHIQUE EST-ELLE TRÈS DIFFÉRENTE DE CELLE D'UN ROMAN ?

M.D. Oui. Il y a un aspect plus ludique. Et c'est étrange, mais j'ai

peut-être moins de responsabilités quand j'écris de façon autobiographique, comme si ça ne concernait que moi. Quand j'écrivais sur les migrants pour « La Mer à l'envers », j'avais une responsabilité politique plus forte, je me sentais en charge d'un grand sujet. L'insomnie est politique parce qu'on sent bien que c'est le monde et son organisation fâcheuse qui nous empêche de dormir. Mais c'est aussi un problème très intime, on est tout seul dans son lit. Il y a deux aveux dans ce livre : j'ai un problème avec l'alcool et je dors seule, bien que je vive depuis vingt ans avec le même homme. Deux sujets presque aussi tabous l'un que l'autre !

ELLE. VOUS PARLEZ DE POLITIQUE. PENSEZ-VOUS QUE L'INSOMNIE SOIT UN PRIVILÈGE DE CLASSE ?

M.D. Grande question ! Souvenez-vous de cet accident de car scolaire où la conductrice n'avait pas vu que les barrières du passage à niveau étaient baissées. Il a été constaté au cours de l'enquête qu'elle avait pris du Stilnox, un somnifère très puissant, la nuit précédente. Elle était gravement insomniaque, mais le

médicament qui l'aidait à dormir altérait sa perception le jour. J'ai beaucoup de compassion pour les gens qui ne dorment pas et qui doivent être opérationnels à 8 heures du matin. Moi, les rares moments de ma vie où je dois assurer, c'est quand un livre sort, et même là je sais que je peux toujours faire une sieste. C'est un privilège lié à une certaine aisance financière. Les riches ont des insomnies plus confortables que les pauvres, et je crois que beaucoup d'écrivains sont insomniaques parce qu'au fond ce n'est pas très grave pour eux ; ils peuvent toujours écrire et lire la nuit. C'est peut-être ça le rapport secret entre écriture et insomnie : ce n'est pas si grave.

"S'ENDORMIR, C'EST RATER QUELQUE CHOSE."

MARIE DARRIEUSSECQ

ELLE. JUSQU'À MAINTENANT, VOUS AVIEZ TOUT ESSAYÉ POUR DORMIR, HORMIS ÉCRIRE UN LIVRE SUR LE SUJET...

M.D. Quand je l'ai rendu à mon éditeur, Frédéric Boyer, j'ai bien mieux dormi pendant deux ou trois jours. Et puis, en fait, ça n'a rien changé. Mais je suis contente de l'avoir écrit.

ELLE. VOUS CONSACREZ UN CHAPITRE À LA DISPARITION DES ESPÈCES ET À L'ÉCOLOGIE...

M.D. La « guerre totale aux animaux », dont parlait Derrida, est un sujet qui m'occupe depuis longtemps, je suis d'ailleurs végétarienne. C'est ce qu'on appelle l'éco-anxiété, ce sentiment que le monde se resserre autour de nous. Ça nous oppresse la nuit. Ça ne nous aide pas à dormir. On n'est pas en paix.

ELLE. ESPÉREZ-VOUS DORMIR UN JOUR ?

M.D. Oui ! La phrase définitive, c'est « je dormirai quand je serai morte », et c'est ce que je me dis dans les moments de désespoir à 4 heures du matin... Mais oui, j'espère qu'il y aura un jour un déclic, et que ça se remettra dans le bon sens. ●

« PAS DORMIR », de Marie Darrieussecq (éd. P.O.L.). En librairie le 9 septembre.

ABONNEZ-VOUS !



1 AN
52 NUMÉROS

+

**L'ENSEMBLE
WEEK-END
ELLE GOLD**

69€
SEULEMENT

Invitation au voyage ! Echappez-vous, laissez-vous guider par vos envies d'escapades grâce à cet ensemble chic signé ELLE...

Grand sac 4 jours : L 67 x H 56 x l 25 cm - Sac vanity : L 30 x H 16 x l 11 cm - Pochette : L 22 x H 15 cm - Matière pour les 3 éléments : PVC vernis noir

PLUS SIMPLE ! PLUS RAPIDE ! POUR UN PAIEMENT SÉCURISÉ PAR CARTE BANCAIRE
ABONNEZ-VOUS sur **www.gold.jemabonne.fr**

Bulletin d'abonnement à renvoyer sous enveloppe non affranchie à ELLE : Libre réponse 80168 - 59789 LILLE cedex 9



Oui, je désire m'abonner à ELLE, je choisis la durée :

1 ☐ **1 AN - 52 numéros (130€)* + l'ensemble week-end ELLE Gold (30€) au prix de 69€ seulement au lieu de 160€, soit 91€ d'économie.**

2 ☐ **1 AN - 52 numéros au prix de 65€ seulement au lieu de 130€, soit 50% de réduction.**

☐ Mme Nom :

☐ M.

Prénom :

N°/Voie :

Cplt adresse :

Code postal :

Ville :

Je laisse mon adresse EMAIL pour recevoir toutes les informations liées à MON ABONNEMENT, à mon ensemble et pour CONSULTER LA VERSION NUMÉRIQUE.

Email :

☐ Je souhaite être informé(e) des offres commerciales de ELLE.

☐ Je souhaite être informé(e) des offres commerciales des partenaires de ELLE.

N° Tél.

HFM LLKV3

ELLE - Service Abonnement
CS 50002
59718 Lille cedex 09

NOUS CONTACTER
01 75 33 70 35 - Lundi au
vendredi de 8h30 à 19h - Samedi
de 9h à 13h - Prix d'un appel local

@ elle@jemabonne.fr

*Prix de vente en kiosque. Elle est éditée par CMI Publishing. Offre valable 2 mois, réservée aux nouveaux abonnés de France Métropolitaine. Après enregistrement du règlement, réception du 1^{er} numéro sous 4 semaines maximum et sous 4 à 6 semaines environ l'ensemble gold par pli séparé. L'envoi de votre bulletin vaut prise de connaissance et acceptation des CGV, accessibles sur « www.jemabonne.fr ». Vous pouvez acquiescer séparément chaque numéro de ELLE au prix de 2,50 € et l'ensemble gold au prix de 30 €. Abonnement résiliable à tout moment (remboursement des numéros non reçus). En cas de litige, vous pouvez saisir le médiateur de la consommation (MEDIACYS, 73 Bd de Cligny, 75009 Paris ou formulaire sur www.mediacy.fr). Vous disposez d'un droit de rétractation pendant 14 jours après réception du 1^{er} numéro, sauf offre 100% numérique (cf. formulaire de rétractation à adresser sur www.jemabonne.fr). Retour des numéros déjà reçus à vos frais. Ces données sont destinées à CMI Publishing et à ses prestataires techniques afin de gérer votre abonnement, et, si vous y consentez, à ses partenaires commerciaux, à des fins de prospection. Vous pouvez exercer vos droits d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition, à la limitation et portabilité de vos données, ainsi qu'au sort de celles-ci après la mort à l'adresse suivante : CMI Publishing - 3-9 avenue André Malraux 92300 LEVALLOIS-PERRET - 01 75 33 70 35 ou par email elle@jemabonne.fr. Voir notre Charte données personnelles (www.jemabonne.fr). CMI Publishing - RCS Nanterre 8324 286 319 - TVA FR 88 324 286 319.

L'OR

SPÉCIAL JOAILLERIE
ET HORLOGERIE

L'AUTOMNE
S'IRISE
DE TEINTES
CHAUDES
ET D'ÉCLATS
DE ROSE.



DE HAUT EN BAS.
BAGUE EN OR ROSE
SERTIE DE DIAMANTS
TAILLE IMPÉRATRICE,
ET PENDENTIF EN OR
ROSE, COLLECTION
BEE MY LOVE,
CHAUMET. MONTRE
« CHRONOMAT 32 »
EN OR ROUGE,
BREITLING. BAGUE
« KELLY GAVROCHE »
EN OR ROSE ET
DIAMANTS, **HERMÈS**.

DE HAUT EN BAS.
BRACELET ET BAGUE
EN OR JAUNE,
DIAMANTS,
LAPIS-LAZULI,
MALACHITE,
ET CHRYSOPRASE,
COLLECTION GEM
DIOR, **DIOR**
JOAILLERIE.
BAGUE « BERBERE
CHROMATIC
EDITION DUBAI »
EN OR ROSE, LAQUE
ET DIAMANTS,
REPOSSI.



DU TEMPS

PHOTOGRAPHE PHILIPPE LACOMBE RÉALISATION ÉLISABETH AKESSOUL

DE HAUT EN BAS.
BRACELET EN OR
ROSE, OR BLANC,
OPALE ET DIAMANTS,
ET BAGUE EN OR
JAUNE, OR BLANC
ET DIAMANTS,
COLLECTION
B BLOSSOM, **LOUIS
VUITTON**. BRACELET
EN OR JAUNE SERTI
DE DIAMANTS
TAILLE BRILLANT,
COLLECTION
POSSESSION,
PIAGET.

DE HAUT EN BAS.
BRACELET ET
BAGUE EN OR
JAUNE ET
DIAMANTS,
COLLECTION
PERLÉE SWEET
TRÉFLES, **VAN
CLEEF & ARPELS.**
MONTRE
« CONSTELLATION »
EN OR JAUNE ET
INDEX DIAMANTS,
OMEGA.



DE GAUCHE À DROITE.
BAGUE EN OR
JAUNE SERTIE D'UNE
TANZANITE, ET COLLIERS
EN OR JAUNE SERTIS
D'UNE AIGUE-MARINE
OU D'UNE TOURMALINE
ROSE, COLLECTION
TIFFANY JEWEL BOX,
TIFFANY & CO.
BRACELET EN OR JAUNE
SERTI DE RUBELLITES,
COLLECTION INDRANI,
POIRAY.



DE HAUT EN BAS
ET DE GAUCHE
À DROITE. MONTRE
« ROYAL OAK
AUTOMATIQUE »
EN OR ROSE
ET DIAMANTS,
AUDEMARS PIGUET.
BRACELET EN OR
ROSE, COLLECTION
CAPTURE LIGHT,
AKILLIS. BOUCLES
D'OREILLES ET BAGUE
EN OR ROSE
ET DIAMANTS,
COLLECTION
MOVE 10TH,
MESSIKA PARIS.





DE GAUCHE À DROITE.
BOUCLES D'OREILLES
« REFINED REBELLION »
EN OR JAUNE, PERLES
AKOYA ET GRENATS,
TASAKI. BRACELET ET
BROCHES « JACK DE
BOUCHERON » EN OR
JAUNE PAVÉ DE
DIAMANTS RONDS ET
EN CÉRAMIQUE
HOLOGRAPHIQUE,
COLLECTION CAPSULE
INNOVATION
HOLOGRAPHIQUE,
BOUCHERON.

DE HAUT EN BAS.
BAGUE « B.ZERO1
ROCK » EN OR ROSE
ET CÉRAMIQUE
NOIRE, **BULGARI**.
BAGUE EN OR ROSE
ET ONYX,
ET BRACELET EN OR
ROSE, COLLECTION
CLASH DE CARTIER,
CARTIER.





DE GAUCHE À DROITE.
 PENDENTIFS
 « XLFORCE 10 WINCH »
 ET « FORCE 10
 WINCH » EN OR
 JAUNE ET ACIER,
FRED PARIS.
 MONTRE « OYSTER
 PERPETUAL
 DATEJUST 31 » EN OR
 JAUNE, **ROLEX.**
 BRACELET
 « MENOTTES » EN OR
 JAUNE ET DIAMANTS,
DINH VAN.

À GAUCHE ET À DROITE,
BAGUE « TOI ET MOI »
EN OR BLANC, OR BEIGE
ET DIAMANTS, ET BOUCLES
D'OREILLES EN OR BLANC
ET OR BEIGE, COLLECTION
COCO CRUSH, **CHANEL**
JOAILLERIE. AU MILIEU,
JONC ET COLLIER
EN OR ÉTHIQUE ROSE,
COLLECTION ICE CUBE
PURE, **CHOPARD**.
ASSISTANTE STYLISME
LINDA KHIRAT.
DÉCORATION
CHARLOTTE HUGUET,
ASSISTÉE DE
LOLA GUENEAU.





TOP OF THE TIPS

SPECIAL BEAUTÉ

LES SOINS ET LES
MAKE-UP LES
PLUS EFFICACES, LES
NOUVELLES ADRESSES,
LES CONSEILS DE
NATUROPATHES,
COACHS SPORTIFS,
COIFFEURS,
D'UNE FACIALISTE,
D'UNE MICRO-
NUTRITIONNISTE...
DÉCOUVREZ NOTRE
PLAN D'ACTION POUR
UN BEL AUTOMNE.

PAR ERIN DOHERTY,
ÉLISABETH MARTORELL,
ALICE ELIA,
AVEC MARIE-ÉLISE COBUT,
KARINE COUÉDEL,
CÉLINE MOLLET,
JULIE PUJOLS-BENOIT,
LAURIANE SEIGNIER



NOTRE BEST OF.

TROIS EXPERTES BEAUTÉ DE LA RÉDACTION ONT FAIT LEUR CHOIX PARMİ
LES NOUVEAUTÉS DE SEPTEMBRE. ELLES NOUS EXPLIQUENT POURQUOI.

PHOTOGRAPHE ARNO CAUCHOIS RÉALISATION LAURIANE SEIGNIER

ERIN DOHERTY

DIRECTRICE DE LA RÉDACTION

1. HUILE RESTRUCTURANTE, CALM-ESSENTIEL, DE CLARINS. « Par analogie, ce soin serait la copine discrète mais dont la présence est curieusement essentielle. C'est une huile finissime dont la molécule star, la sclaréolide, extraite de la sauge, mate les picotements des peaux réactives. Les jours de télétravail (niveau zéro du grooming), j'en applique plusieurs fois par jour pour "épargner" les bienfaits. » (30 ml, 60 €.)

2. SÉRUM ÉCLAT ANTI-TACHES, DE SISLEYA. « Un teint lumineux est naturel, disons, jusqu'à 25 ans, après il faut ressusciter les chromophores (mélanine, hémoglobine et collagène) à coup de cosmétiques, sinon ils jouent "l'armée des ombres". L'extrait de l'ansium agit sur les taches, une cavalerie de minéraux oxygène la peau, enfin le peptide de soja la densifie (une surface plane restituée plus d'éclat, c'est connu). » (30 ml, 395 €.)

3. SOIN CORRECTEUR ANTI-CERNES, D'EMBRYOLISSE. « Utiliser un anticernes est nouveau pour moi. Merci Covid... Celui-ci camoufle mais pas uniquement, il contient aussi des actifs antifatigue. Je l'applique à la façon des make-up artists sur nos séances photo : trois micro-gouttes, on tapote avec la pulpe de l'annulaire, on recommence jusqu'à ce que la couverture trompe son entourage. » (16,90 €.)

4. LE BAUME DÉMAQUILLANT, DIOR PRESTIGE, DE DIOR. « Le démaquillage est une religion... Mais, étant paresseuse, je me contente la plupart du temps d'une lotion micellaire. En hiver, ça ne pardonne pas : souvent asséchante, pas assez efficace contre les fonds de teint. Ce baume décolle TOUT, et la texture donne l'impression d'être en cabine au Plaza Athénée... » (150 ml, 87,50 €.)

5. LAIT CORPS SCULPTANT HOLIBODY, D'HOLIDERMIE.

« La formule "all inclusive" des préoccupations peau/corps est super bien pensée : huile de tournesol chargée en oméga-6 pour l'hydratation, la caféine et le silicium pour densifier, et un complexe anti-âge à base de calendula et de vitamine E pour réparer les dérapages dus aux UV. À signaler : le parfum est si addictif qu'on se surprend à sniffer son bras après l'application. » (140 ml, 39 €.)

6. SÉRUM ADVANCED GÉNIFIQUE SENSITIVE, DE LANCÔME. « On l'utilise en cure de trente jours. C'est intense mais efficace si on cherche une désescalade de l'hyperréactivité de la peau. Utile aussi si on veut se débarrasser des imperfections liées au phéno maskné (masque-acné). La base sérum associe pré-et probiotiques, et le booster à base d'acide férulique pur vise les radicaux libres. Il faut exécuter une petite manip' impliquant une pipette (la première fois, on tâtonne...) pour que les deux s'activent. » (20 ml, 76 €.)

7. STYLO OMBRE ET CONTOUR MARRON, DE CHANEL. « Ce stylo liner n'exige pas de doctorat en application ! On peut grossièrement faire un trait au ras des cils, estomper au doigt, et nous voilà nippées d'un smoky fin quasi pro. L'avantage des formules luxe... » (26 €.)

8. POUDRE BRONZANTE BEAUTY BUTTER SOLEIL RICHE, DE WESTMAN ATELIER. « Ses pigments sont biomimétiques, donc même si on overdose, le résultat reste naturel comme le hâle de Jennifer Lopez. Ça, on aime beaucoup. » (80 €.)

9. SOIN MAGIQUE DREAM LONG 8 SECONDES, ELSÈVE, DE L'ORÉAL PARIS. « Pas une grande fan des soins lissants en général, car je recherche l'inverse.

Celui-ci, sans silicone (déjà un bon point), est très light et liquide. J'ai légèrement essoré mes cheveux avant de l'appliquer, massé huit secondes comme c'est indiqué sur la boîte. Au séchage ? Cheveux légers et... brillants. C'est sincèrement efficace. » (200 ml, 7,60 €.)

10. ROUGES HERMÈS, ROSE TAMISÉE, ÉDITION LIMITÉE AUTOMNE-HIVER 2021, DE HERMÈS. « Cette teinte est un "berry" transparent et mat comme si on avait écrasé sur ses lèvres une myrtille bien mûre. Une seule couche peut mimer une teinte naturelle de lèvres. Plusieurs ? C'est un spot de couleur élégant sur la bouche. Bref, on l'applique sans miroir et sans réfléchir. » (69 €.)

11. SOIN VISAGE NUTRITIF RICHE, LA CRÈME DE MIEL, DE LA PROVENÇALE. « Ce soin sent la région Paca (sans les touristes) et le plein été. Il va nous permettre de traverser l'hiver, même rude. On y trouve de l'olive bio riche en polyphénols (donc très antioxydante) et du miel de fleurs bio IGP (donc très réparateur). Une sorte d'airbag ultra-nature pour les peaux sensibles et invariablement sèches. » (50 ml, 10,90 €.)

12. PHYTO CORRECTIVE ESSENCE MIST, DE SKINCEUTICALS. « Un soin "brume" tellement payant pour les peaux en mal de TLC ("tender loving care") car trop de soleil, trop de clim, trop de masque... Il est archi concentré en actifs anti-inflammatoires et hydratants (acide hyaluronique et glycérine). La peau l'absorbe immédiatement. Ça marche même maquillée : je le pschitte aussi souvent que je dégage le gel hydroalcoolique (plus en fait). » (50 ml, 59 €.)

13. COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES D3 SENSIFINE PROBIOCURE, CALM, DE SVR. « Comme toutes les "heureuses" propriétaires d'une rosacée et donc sujettes aux flushs, je suis une fervente avocate du soin "in & out". Ces gélules chouchoutent l'écosystème intestinal, qui se dérègle facilement chez nous et déroule rougeurs, boutons et autres réjouissances cutanées au moindre stress. La formule est simple mais pertinente : vitamines D3 et B3, les Dolce & Gabbana des vitamines. » (24,90 €, 30 gélules.)

POUR UNE
RENTÉE BIEN
DANS SON CORPS,
BIEN DANS SA TÊTE,
NOTRE ÉQUIPE DE
SPÉCIALISTES
RÉPOND À TOUTES
LES QUESTIONS
QUE L'ON SE POSE.
MAQUILLAGE,
CHEVEUX, SOIN,
FITNESS, ON SE FAIT
DU BIEN !

PROGRAMMES DE PROS.

CHEVEUX POUR UN HAIR NEUF

PAR CÉLINE MOLLET

LA BONNE REHAB' CAPILLAIRE

Pour réparer des cheveux rendus secs et poreux par les baignades et le soleil, misez sur une cure intensive en deux étapes. D'abord, enduisez vos longueurs d'huile avant chaque shampoing. Olivier Lebrun, fondateur d'Olab Paris, met en garde : « Attention aux huiles végétales brutes, car certaines d'entre elles, très colorées, peuvent donner des reflets jaunes. » « Pas question de vider la bouteille, poursuit par ailleurs Stéphan, coiffeur chez Leonor Greyl. Appliquez-en l'équivalent d'un bouchon pour des cheveux mi-longs, puis répartissez le produit avec une brosse en poils de sanglier, qui aide aussi à bien la faire pénétrer. » Laissez poser pendant une heure ou deux. Puis appliquez par-dessus, durant les trente dernières minutes, un masque nourrissant, qui aidera à refermer les écailles. Laissez-le agir sous une charlotte ou une serviette pour que l'effet sauna procuré par la chaleur du cuir chevelu booste la pénétration des actifs. Enfin, pour éviter la casse, démêlez d'abord aux doigts, puis au peigne à larges dents, avant de passer au lavage. Renouvelez ce rituel jusqu'à ce que la fibre ait retrouvé sa souplesse.

QUELLE ROUTINE DE SOIN POUR DES CHEVEUX EN FORME TOUT L'AUTOMNE ?

Continuez à user et à abuser des masques, « rincez votre chevelure à l'eau chaude pour ouvrir les écailles du cheveu et permettre aux ingrédients de mieux pénétrer au cœur de la fibre. Laissez poser en cataplasme, puis rincez à l'eau froide afin de bien resserrer les écailles », préconise Patricia Manissier, directrice recherche et développement chez Phyto. Autre option, lorsque vos cheveux montrent des signes de sécheresse, enrichissez votre masque avec des huiles de grenade ou de coco. « Prévoyez 3 à 4 pompes d'huile, pour une à deux cuillères à soupe de masque », conseille Marie Debrix, formatrice Aveda France.

QUELLES ASTUCES POUR BIEN LES SÉCHER ET FACILITER LE COIFFAGE ?

Pendant l'été, vous avez abandonné le sèche-cheveux au profit du séchage naturel ? Il est temps de revenir au sèche-cheveux car « un cheveu qui sèche à l'air libre manque de discipline, de maintien et prend de mauvais plis », explique Fabien Giambona, hair stylist L'Oréal Professionnel. Commencez par pré-sécher vos cheveux, mais, de préférence, pas à la serviette-

éponge, qui peut être agressive pour la fibre, surtout si elle est de mauvaise qualité et qu'elle a été lavée avec des produits très détergents. « Investissez dans une serviette en microfibres, ou à défaut, utilisez un vieux T-shirt en coton », conseille Sylver Boll, du groupe de salons de coiffure Provalliance. Enveloppez la chevelure dedans, sans frotter. Pressez plutôt les cheveux, puis séchez-les à l'aide du séchoir, toujours muni de son embout, et dans le sens de la fibre, pour que les écailles se mettent en place. Sinon ? Séchée à contresens, une chevelure, a fortiori si elle est abîmée, devient incoiffable. Idéalement, investissez également dans un appareil de qualité. « Il doit être doté d'un flux d'air puissant, pas forcément très chaud, et d'une touche air froid, pour la finition du brushing », recommande Olivier Lebrun. Après le séchage, laissez bien refroidir la chevelure et assurez-vous qu'elle soit sèche avant de procéder au coiffage. C'est la garantie d'un bon maintien.

RÉUSSIR ENFIN SON BRUSHING

Brossez vos cheveux plusieurs fois par jour, surtout s'ils ont été abîmés pendant l'été. Cela aide à répartir le sébum, à éliminer les résidus de coiffants et la poussière, et évite aux cheveux de s'agglomérer les uns aux autres. Choisissez la brosse adaptée au coiffage que vous voulez. Si vous avez envie d'un effet lisse, travaillez la chevelure avec une brosse paddle plate, qui dompte les cheveux épais. Si vous avez envie d'un brushing volumineux, investissez dans une brosse ronde, éventuellement chauffante. « Pour une coiffure pleine de volume, il faut travailler de petites sections avec une brosse de petit diamètre. Si vous prélevez de grosses sections, vous perdez en volume », prévient Marie Debrix. Utilisez la brosse chauffante seulement après le séchage. « Sur cheveux humides, c'est une perte de temps », prévient Fabien Giambona.

TROUVER SON PRODUIT DE STYLING

Évitez les textures trop riches, trop collantes et surtout, apprenez à doser. « La mousse est le coiffant le plus facile à utiliser, mais attention à ne pas trop en mettre pour ne pas qu'elle alourdisse ou cartonne », prévient Sylver Boll. Déposez-en l'équivalent d'une clémentine dans le creux de la main pour des cheveux longs (et humides) et prélevez la matière au peigne, avec parcimonie et de façon méthodique pour une répartition uniforme. En fin de coiffage, vous pouvez diffuser une huile sèche ou un spray de finition à l'effet sublimateur. En hiver, pour lutter contre l'électricité statique, vaporisez un voile de laque sur votre brosse juste avant le coiffage.

COMMENT SE COIFFER SANS PRISE DE TÊTE ?

Si vous êtes en panne d'inspiration ou manquez de savoir-faire, mais que vous avez décidé de reprendre votre chevelure en main, c'est peut-être le moment de faire venir un pro dans votre salle de bains. À Paris et en région parisienne, le site popmyday.com propose, parmi ses prestations à domicile, un atelier coiffure. En fonction de vos habitudes, de vos envies, de votre niveau de compétences, des accessoires dont vous disposez, le hair stylist vous soumet des idées et vous apprend à réaliser celles qui vous plaisent. De quoi vous faciliter la vie pour toute l'année.

109 € l'atelier de 1h30. popmyday.com

MAKE-UP CE QU'ON GARDE CE QU'ON CHANGE

PAR KARINE COUËDEL

ON MET QUOI DANS SA TROUSSE MAKE-UP À LA RENTRÉE ?

Pour unifier le teint au retour des vacances, Angloma, maquilleur studio et grand favori des actrices et chanteuses, conseille « un produit qui, à la fois, cache les imperfections, soit longue tenue et laisse respirer la peau sous le masque. Le seul qui coche toutes ces cases, c'est le correcteur crème. On peut faire tout son teint avec (cernes, rougeurs...), en le tapotant au doigt (sur une peau grasse) ou en l'appliquant par gestes lissants au pinceau. On ajoute, si besoin, un peu de poudre libre sur la zone T ». Adepte des make-up frais qui laissent passer la lumière, Angloma recommande également de « détourner les baumes à lèvres colorés en blush et en pointe de couleur sur les paupières ».

LA TENDANCE LA PLUS FLATTEUSE ?

« Puisque le masque est toujours d'actualité, mieux vaut continuer à mettre l'accent sur le regard », conseille Elsa Durrens, make-up artist Chanel. Plutôt qu'un eye-liner qui peut durcir, on mise sur de gros crayons à la texture crémeuse, qui se dégrade facilement. « Pour celles qui auraient peur de ne pas savoir choisir leur couleur, foncez sur le kaki, le pourpre ou le cuivre, qui vont à tout le monde », ajoute la pro.

ON PREND RENDEZ-VOUS ?

Oui ! Notamment pour ses sourcils, déterminants pour la structure du visage. Chez certaines, l'épilation pro (de préférence au fil, indolore, plus précise et plus durable) suffira pour définir la ligne. Pour des sourcils fins ou tombants, on peut envisager un « brow lift » (application en institut de deux lotions qui donnent du volume au poil et fixent son placement pour six à huit semaines). Si, en revanche, il y a des zones plus clairsemées, voire des trous, il faudra étoffer la ligne avec un « microblading », c'est-à-dire l'insertion superficielle de pigments minéraux à l'aide de minuscules lames à usage unique, pour un résultat « poil à poil » qui dure six mois à un an. Pour atteindre un résultat optimal, certains instituts proposent un mélange entre ces deux techniques, comme le soin Fluffy Brows Natural mis au point par l'institut Peach Beauty, qui associe le brow lift et le microblading.

Épilation au fil, dès 7 € chez Stella Centre de Beauté Indien, 43, rue du Château-d'Eau, Paris-10^e (tél. : 01 42 46 49 25), et 39, rue Balard, Paris-15^e (tél. : 01 44 26 48 85). Fluffy Brows Natural, 310 € (retouche 3 à 5 semaines plus tard comprise) chez Peach Beauty, 76, rue de Charenton, Paris-12^e (tél. : 01 45 83 26 12), et 145, rue Vendôme, Lyon-6^e.



BIEN-ÊTRE NOTRE TOUT DOUX LISTE

PAR MARIE-ÉLISE COBUT

UNE CURE DE COMPLÈMENTS ALIMENTAIRES ?

Trois scénarios catastrophes... trois solutions.

1. J'AI FAIT TROP D'ÉCARTS... ET PERDU MON TEINT HEALTHY

« Rien de tel qu'une cure de jus d'herbes (blé, kamut, luzerne, orge), conseille Barbara Nazaries, naturopathe (barbara-nazaries.com). Riche en principes "verts" pour éliminer les toxines, en vitamines B, C, E et en acides aminés, elle purifie et joue sur l'équilibre acido-basique de l'organisme. » Avec un effet lumière évident sur le teint. Optez pour des mélanges déshydratés en magasins bio. À raison d'une cuillère à café dans un verre d'eau ou de lait végétal le matin, durant trois semaines.

HUILES VÉGÉTALES ET HUILES ESSENTIELLES : QUEL PETIT COCKTAIL SUR MA PEAU ?

On se concocte ces trois recettes faciles et efficaces, de Didier Pesoni, pharmacien, pour chouchouter sa peau en cette période charnière.

2. J'AI EXAGÉRÉ AU SOLEIL... ET ÇA SE VOIT SUR MA PEAU

On compense ce vieillissement accéléré dû aux UV avec une cure d'omega-3. Des gélules de bourrache pour jouer sur l'élasticité et l'hydratation ou, plus vintage mais efficace, de l'huile de foie de morue en gélules ou à raison d'une cuillère à café le matin (pour les plus courageuses, à cause de son goût prononcé). Autre option, la phycocyanine, un extrait de la célèbre spiruline. « C'est ce qui lui donne sa couleur bleue, elle est intéressante car elle revivifie, et joue sur le vieillissement cutané en stimulant la fabrication des cellules souches », explique Barbara Nazaries.

3. JE PERDS BEAUCOUP DE CHEVEUX CHAQUE AUTOMNE... ÇA ME DONNE UN COUP DE VIEUX

Misez sur le cresson qui favorise la production de kératine ou l'ortie tonifiante en gélules ou en tisane trois fois par jour pendant trois mois. Moins connue, une cure d'extrait de membrane de coquilles d'œuf. Riche en collagène, en acide hyaluronique, en élastine et en acides aminés, elle booste la pousse, la qualité des ongles des cheveux et elle a, en prime, une action positive sur les articulations.

JE METS QUOI DANS MON ASSIETTE ?

Mégane Heudiard, nutritionniste (@diététicienne_gourmande), décrypte pour nous les aliments à privilégier cette saison.

L'ÉPINARD Il réveille l'éclat du teint en activant la mélanine. La chlorophylle cache la couleur orange de ce légume, riche en caroténoïdes. Pour faciliter l'absorption, on le consomme avec une source de matière grasse comme de l'huile de colza riche en omega-3. Frais en smoothie, il apporte des minéraux et des vitamines que l'on perd un peu à la cuisson.

LES PETITS POISSONS GRAS Focus sur les maquereaux et sardines riches en oméga-3 pour une peau en pleine santé, souple, protégée et régénérée. Pauvres en métaux lourds car au plus bas de la chaîne alimentaire, et donc moins soumis à la pollution, ils ont tout bon. À consommer en rillettes mélangées à du fromage blanc ou nature, deux à trois fois par semaine.

L'HUÎTRE Pour réguler la production de sébum et limiter les imperfections, le zinc est très fort. Dans l'apport de cet oligo-élément, les huîtres sont championnes, avec 22,5 mg pour 100 g. Quand on sait que les besoins sont de 12 mg par jour pour une femme et de 14 mg pour un homme, on s'autorise sans problème une douzaine de ces coquillages. Ça tombe bien, les mois en « R » arrivent (septembre, octobre, novembre...) où les huîtres sont excellentes.

LES BAIES (MYRTILLES ET MÛRES) Grâce à leur richesse en polyphénols antioxydants, elles sont un bon anti-âge et freinent le vieillissement cellulaire tout en activant la microcirculation, ce qui entraîne une meilleure oxygénation des tissus. On entre dans ce cercle vertueux avec plaisir grâce à un smoothie à base de 100 g de baies et d'épinards. Le combo gagnant.

1. J'ÉVITE LES PETITS BOUTONS. On rééquilibre sa peau avec un mélange de 50 ml d'huile de jojoba sébo-régulatrice, 15 gouttes d'huile d'arbre à thé assainissante et 15 gouttes de lavande fine cicatrisante. Deux à trois fois par jour sur le visage et les zones d'imperfections pendant trente jours.

2. J'ESTOMPE LES RIDULES ET RIDES QUI SE SONT MARQUÉES. On ajoute à de l'huile de rose musquée, régénérante et antitache, 30 gouttes d'huile essentielle de néroli anti-âge. À appliquer une fois par jour.

3. JE PROTÈGE MON CAPITAL « FERMETÉ ». Dans une base d'huile d'argan nutritive ou d'extrait lipidique de pâquerette à l'effet tenseur, on additionne 15 gouttes d'huile essentielle de ciste astringente et 15 gouttes d'huile essentielle de géranium qui affine le grain de la peau. À appliquer une fois par jour.

JE CHOISIS QUEL SÉRUM ?

Entre le retour de vacances, la rentrée et le changement de saison, la peau a besoin de certains actifs pour tenir le coup. Offrez-lui une cure avec un sérum adapté. Comment le choisir ? En premier lieu, « il est impératif d'hydrater, explique Lionel de Benetti, cosmétologue. On lui apporte donc des actifs comme l'acide hyaluronique à plusieurs poids moléculaires pour une meilleure pénétration ». Autre choix, la niacinamide, qui reconstitue l'effet barrière, maintient l'hydratation et unifie même le teint. On peut aussi adapter sa routine avec des actifs à large spectre qui travaillent sur le triple A (anti-inflammatoire, antitache, antioxydant) comme les vitamines C et E, la réglisse ou encore le bisabolol.

LA BEAUTÉ DU GESTE

Pour booster les effets de ses soins, la gestuelle est primordiale comme l'explique Virginie Tran (@pimpmyderm), facialiste formée à L'Académie des Facialistes de Delphine Langlois et Catherine Bourgeois.

OUVRIR L'ŒIL Après avoir froncé les sourcils pour se protéger du soleil et avec le retour « full time » devant notre écran, il est temps de détendre et de décrisper cette zone à tout moment de la journée. Avec l'index et le pouce, attrapez le muscle du sourcil à la base du nez et faites-le rouler en le pinçant délicatement entre vos doigts par des petits mouvements d'un centimètre de la tête du sourcil à la queue. Terminez en lissant le sourcil avec le plat de la main par un mouvement ascendant.

COUP DOUBLE Repulper ses lèvres et illuminer son teint en trois minutes, c'est possible... Prenez vos lèvres entre vos pouces et vos index comme pour faire une bouche de canard. Par un mouvement lissant, étirez légèrement le muscle comme si vous vouliez agrandir la bouche vers l'avant. Puis travaillez le contour en étirant, millimètre par millimètre, la zone péribuccale. C'est là que se trouve le point de la rate en médecine chinoise. À faire chaque soir avec un sérum adapté. Attention, en cas d'injections de Botox ou d'acide hyaluronique, attendre un mois minimum.

FORME TOUT CE QUI BOUGE

PAR JULIE PUJOLS-BENOÎT

COMMENT TRAVAILLER EN PROFONDEUR ?

Les six nouvelles disciplines et lieux à découvrir qui nous plaisent vraiment...

FULL IMMERSION : LA FUSION DU PILATES ET DE LA SOPHROLOGIE

Aller plus loin dans la pratique du Pilates en se connectant intensément à son corps, c'est l'objectif de ce nouveau cours long format (deux heures), créé par la coach Julie Laurent-Marotte. Le principe ? Prendre le temps de travailler sa respiration et s'attarder sur chaque détail (l'engagement des abdominaux profonds et du périnée, l'allongement de la colonne vertébrale...) et obtenir des résultats encore plus bluffants. **Au Ken Club, 100, av. du Président-Kennedy, Paris-16^e. 3 400 € l'année. kenclub.com**

RIISE : UN MIX DE VINYASA ET DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Plus accessible et plus tonifiant, c'est ainsi que les fondatrices du studio Riise imaginent le yoga. Dans ce nouveau lieu, on le pratique quel que soit son niveau, dans la pénombre et en musique, en enchaînant les postures traditionnelles et des exercices de renforcement. Une formule hybride très efficace. **Riise, passage du Retz, fond de cour 9, rue Charlot, Paris-3^e. 15 € le cours d'essai. riise-yoga.com**

POP STAR DANCE : APPRENDRE À DANSER COMME BRITNEY

Dans ce nouveau studio de danse parisien, on reproduit les chorégraphies de Britney Spears, de Madonna ou de Beyoncé au geste près et en s'amusant. L'autre concept malin du lieu ? Des cours de danse classique pour les adultes débutants. En somme, on s'y muscle (presque) sans efforts. **Dancefloor, 112, rue du Chemin-Vert, Paris-11^e. 24,90 € le cours d'essai. dancefloor-paris.com**

POSTURE 'N' FLOW : DU STRETCHING (TRÈS) DYNAMIQUE

Au rythme de la deep house, Blandine Piaget propose d'améliorer sa posture et de s'étirer grâce à des chorégraphies simples. Ultra-original, ce cours permet de s'assouplir, d'allonger les muscles, de redresser la colonne vertébrale et d'enrayer les tensions. **Chez Blanche, 21, rue Blanche, Paris-9^e. 2 200 € l'abonnement à l'année. 21blanche.com**

GARUDA YOGA : DE LA DANSE CONTEMPORAINE INFUSÉE DE YOGA ET DE PILATES

Mise au point par l'Anglais James DaSilva, cette méthode réinvente le Pilates et le rend moins rigide en le mélangeant à du yoga

et à de la danse. Étonnante, elle se pratique au sol, sur des tabourets, mais aussi sur une machine, le Garuda, qui ressemble au Reformer du Pilates mais qui permet un répertoire d'exercices plus variés. L'objectif ? Renforcer l'ensemble du corps tout en travaillant son endurance pour éliminer un maximum de calories.

Au Klay, 4 bis, rue Saint-Sauveur, Paris-2^e. 1990 € l'année. klay.fr

SAFE FLOOR : UNE NOUVELLE VERSION DE LA BARRE AU SOL

Grâce à une approche ostéo-articulaire, ce cours de néobarre au sol, dispensé par l'ancienne danseuse de l'Opéra de Paris Anne-Laure Arnoux-Vergnaud, permet d'assouplir les articulations, de gommer les tensions et de se tonifier intensément. Le plus ? Les mouvements aux effets anti-inflammatoires. **Au Tigre Chaillot, 19, rue de Chaillot, Paris-16^e. 32 € la séance. tigre-yoga.com**

TROUVER (ET GARDER) LA MOTIVATION

On suit les 10 conseils de deux super-coachs parisiens, Benjamin Ben Othmane qui officie au Klay et chez Blanche (1 à 5), et Lisa Esteve Pacoud, de chez Dynamo et Riise (6 à 10) :

1. « On n'hésite pas à tester plusieurs disciplines pour trouver celle qui nous convient vraiment, prendre du plaisir et ne pas se lasser. »
2. « On s'y met en douceur afin de ne pas se décourager. »
3. « On se donne des objectifs réalistes. »
4. « Si besoin, on mise sur un rééquilibrage alimentaire. Et on boit au moins 1,5 litre d'eau par jour pour nettoyer le corps. »
5. « Quand on a la flemme de suivre un cours de gym, on se prépare une playlist et on marche au moins 30 minutes tous les trois jours. »
6. « On s'inscrit à un cours avec une ou plusieurs copines. »
7. « On note ses séances de sport dans son agenda, au même titre qu'un rendez-vous professionnel. »
8. « Si on manque de temps, on opte pour des cours en ligne. »
9. « On s'efforce de méditer au moins cinq minutes chaque matin, pour booster l'envie de prendre soin de soi. »
10. « On s'offre une jolie tenue ou un accessoire (gourde, sac). »

SE TENIR DROIT DEVANT SON ORDI

D'après Delgis Garcia, chiropracteur chez Pole Recup à Paris (polerecup.com), pour limiter le mal de dos, il est avant tout essentiel de bien régler sa chaise et la hauteur de son écran d'ordinateur. « L'assise doit être légèrement plus haute que les genoux, les fesses sont bien au fond, le dos est droit, avec la distance d'un poing entre le bord de la chaise et le creux du genou. Ensuite, le haut de l'écran doit arriver au niveau des yeux (quitte à le surélever avec une boîte à chaussures). » Enfin, on veille à ne pas croiser les jambes pour éviter de décaler le bassin.

QUELS ÉTIREMENTS PEUT-ON FAIRE EN COURS DE JOURNÉE ?

Le secret pour enrayer les tensions, c'est le mouvement. « On essaie de passer ses coups de fil debout en marchant et on ne reste jamais plus d'une heure en position assise. Toutes les demi-heures, on relâche la tête vers la droite, et on la tire doucement vers l'épaule avec la main droite, puis on fait la même chose de l'autre côté », recommande Delgis Garcia. Et pour soulager les lombaires, on mise sur le yoga. « Le chien tête en bas (mains au sol, fesses vers le ciel avec les jambes les plus tendues possible) est le meilleur exercice pour se détendre et relancer la circulation sanguine », explique la coach Blandine Piaget.



SUSAN BUTHY/BLAUBLUTEDITION.COM

NOTRE BEST OF.



ALICE ELIA

CHEF DE SERVICE BEAUTÉ

1. LE SHAMPOOING DOUX ULTRA-BRILLANCE, DE FORVIL. « À base d'aloë vera, il est hydratant, nettoie bien malgré sa douceur, et son format pompe est très pratique pour un usage fréquent. » (470 ml, 26 €.)

2. LE SUPERNATURAL SPRAY DREAM COAT, DE WOW. « Les cheveux souples sont capricieux. Ce spray à vaporiser avant le séchage isole la fibre pour mieux l'empêcher de gonfler. Avec lui, ma crinière se tient tranquille (et lisse ! et brillante !) jusqu'au shampoing suivant – du jamais-vu. Alors oui, il y a des silicones, mais j'en ai pris mon parti vu le résultat. » (200 ml, 30 €, chez Sephora.)

3. LE ROLL-ON REGARD DÉFATIGANT ÉCLAT ÉLIXIR BOTANIQUE, D'YVES ROCHER. « En plus de contenir un duo capucine + micro-algue oxygénant et détoxifiant, ce soin, qui ne pique pas les yeux (c'est finalement assez rare), est doté d'un embout massant à trois billes qui roulent vraiment (encore plus rare). » (15 ml, 29,50 €.)

4. L'ADVANCED HUILE-EN-EAU, ABEILLE ROYALE, DE GUERLAIN. « Ses vertus réparatrices (donc antirides, puisque celles-ci sont de microcicatrices) ont été boostées par l'ajout de gelée royale et de nouveaux miels venant prêter main-forte à celui des abeilles noires d'Ouessant. La texture aqueuse est parfaite pour ma peau, qui n'est pas sèche. » (50 ml, 136 €.)

5. LA CRÈME UNIFORMISANTE ILLUMINATRICE, SKIN-UNIFY, DE FILORGA. « Cette formule complète, qui contient un trio éclaircissant (vitamine C, glabridine et algue arc-en-ciel), un actif resurfaçant et des nacrines illuminantes, est une très bonne alliée dans la guerre sans merci que je mène contre les taches. » (50 ml, 62,90 €.)

6. LE SÉRUM EGF CORPS, DE BIO EFFECT. « La réputation du sérum visage n'est plus à faire : sa formule aux facteurs de croissance végétaux procure des effets repulpants et antirides prouvés. Si cette version body promet la même chose, je suis archi pour ! » (120 ml, 99 €.)

7. LA MICRO POUDDRE LIBRE FIXANTE INVISIBLE, ULTRA HD, DE MAKE UP FOR EVER. « Un prodige de légèreté et de naturel. Elle apporte tout ce qu'on veut d'une poudre, sans aucun des inconvénients (ni effet crayeux, ni matité surnaturelle). » (37 €.)

8 et 9. LES VERNIS BRUN FUMÉ & ROUGE BRUN, DE CHANEL. « La vue de ce duo impossiblement chic suffit à me faire plaisir. Ce twin-set pour les ongles (une couleur sur les mains, l'autre sur les pieds) tire tout mon dressing vers le haut. » (13 ml, 26 € l'un.)

10. LE ROUGE SHEER VELVET, NUDE BOISÉ, DE GIVENCHY. « Je n'ai jamais été une grande fan de lipsticks et n'ai jamais saisi le concept du nude sur les lèvres (quel intérêt ?). J'ai changé d'avis : ce rouge-ci est divinement mat mais transparent, et d'un rose qui est exactement celui de ma bouche (quel intérêt ? La subtilité, ça vous parle ?). » (36 € et 27 € la recharge.)

11. LE FOND DE TEINT PHYTO-TEINT NUDE, DE SISLEY. « Appliqué par petites touches au pinceau, il est imperceptible, mais unifie idéalement. De quoi convaincre l'anti-fond de teint qui sommeille en moi. » (30 ml, 71 €.)

12. LE COLLAGEN DIETARY SUPPLEMENT, DE VIDA GLOW. « Qu'importe que la capacité du collagène à raffermir la peau par voie orale fasse débat, j'aime autant mettre toutes les chances de mon côté. Chaque sachet de ce complément alimentaire australien au goût de myrtille en contient une bonne dose (3 g, d'origine marine), ce qui est un bon début. » (50 € les 30 sachets, chez Bazar Bio.)

13. L'EAU DE PARFUM EAU GINGER, TWILLY, D'HERMÈS. « J'aimais déjà la version "eau poivrée" de ce jus, j'aime tout autant l'effet fizz de celle-ci, où le gingembre ajoute une note malicieuse. Et elle ne retire rien à l'élégance de la composition. » (85 ml, 130 €.)

MA PAUSE RESET

JE SUIS FAN DE BELLEYME, À PARIS, FANTASTIQUE ADRESSE OÙ L'ON PEUT PROFITER DE SÉANCES DE SAUNA À INFRAROUGES (BELLEYME-PARIS.COM). À DÉFAUT DE POUVOIR Y ALLER TOUTES LES SEMAINES, JE LORNGNE LA COUVERTURE CHAUFFANTE DE LA MARQUE AMÉRICAINE HIGHER DOSE, DONT LA CHALEUR DOUCE PROMET, TOUJOURS GRÂCE AUX INFRAROUGES, DE BOOSTER LA CIRCULATION, FAVORISER L'ÉVACUATION DES TOXINES, AMÉLIORER LE SOMMEIL ET AUGMENTER LE GLOW. ON S'ALLONGE DEDANS COMME DANS UN SAC DE COUCHAGE, ON RÉGLE LA TEMPÉRATURE, ET C'EST PARTI POUR QUARANTE-CINQ MINUTES DE TRANSPIRATION HEALTHY.

INFRARED SAUNA BLANKET, 539 \$ (ENVIRON 455 €), HIGHER DOSE. HIGHERDOSE.COM

MON PROGRAMME BODY TONIQUE

CRÉE JUSTE AVANT LA CRISE SANITAIRE PAR DEUX ENTREPRENEUSES PASSIONNÉES DE DANSE, LE STUDIO DANCE FLOOR OUVRE SON ESPACE SUR 400 M² CE MOIS-CI. LA MATIÈRE Y EST PRISE TRÈS AU SÉRIEUX, MAIS ENSEIGNÉE DANS UNE LARGE PALETTE DE STYLES, POUR TOUS LES NIVEAUX, TOUS LES ÂGES ET TOUTES LES MORPHOLOGIES, AVEC L'IDÉE QU'IL N'Y A PAS BESOIN D'ÊTRE PRO, DOUÉE OU GRACIEUSE POUR PROFITER DE SES VERTUS EUPHORISANTES. JE COMMENCERAI PAR QUELQUES COURS DE BREAKFAST BARRE (ÉTIREMENTS ET RENFORCEMENTS MATINAUX), MAIS IL N'EST PAS DIT QUE JE NE ME LANCERAI PAS À TERME DANS UN COURS DE POP STAR DANCE. À PARTIR DE 9,95 € LE COURS (1 H) SUR ABONNEMENT. 112, RUE DU CHEMIN-VERT, PARIS-11^e. DANCEFLOOR-PARIS.COM

VIP ELLES INSPIRENT LA RENTRÉE

DEUX FEMMES D'INFLUENCE NOUS DÉTAILLENT LEURS SECRETS
POUR RESTER AU TOP APRÈS L'ÉTÉ. ON DÉCOUVRE LEUR SÉLECTION FÉTICHE.



LE CLEANSING GEL, DE SUSANNE KAUFMANN

« J'aime particulièrement sa texture sirupeuse, sa formule lavante à base de sucre qui assainit les peaux mixtes tout en douceur, et le fait qu'il fasse illico monter le rose aux joues. » (250 ml, 70 €.)



LE BAUME À LÈVRES, DE L:A BRUKET

« Enfin un stick (vraiment) nourrissant pour mes lèvres chroniquement gercées, avec un format atypique (particulièrement généreux) qui permet de l'appliquer sur la bouche, mais aussi sur toutes les zones sèches du visage et du corps. Bonus : il est certifié bio. » (13 €.)



JULIETTE LÉVY

ELLE A CRÉÉ OH MY CREAM !, CHAÎNE
DE CONCEPT STORES BEAUTÉ OÙ LE
CHOIX DES MARQUES EST AUSSI
IRRÉSISTIBLE QUE CLEAN ET EFFICACE.

PAR ALICE ELIA



LE BAUME À LÈVRES TEINTÉ, HEARTBEATS, D'ILIA

« J'adore cette marque de make-up clean, qui vient de sortir des baumes à lèvres teintés hydratants. Juste ce qu'il faut pour apporter un joli coup de peps. J'adopte la teinte Heartbeats, un rouge qui va à toutes les carnations. » (30 €.)



L'HUILE DÉMAQUILLANTE, DE OH MY CREAM SKINCARE

« Un must pour moi. Fluide, fraîche, ultra-efficace (même sur le mascara waterproof) et facile à rincer : la parfaite première étape de mon double nettoyage du soir, devenu un vrai moment de plaisir. » (95 ml, 29 €.)



LE BAKUCHIOL SMOOTHING SERUM, D'HERBIVORE BOTANICALS

« J'ai 34 ans, je commence donc à utiliser des produits anti-âge. Ce sérum lisse les traits et unifie le teint. Mention spéciale pour sa texture gel ultra-light. » (30 ml, 54 €.)



THE CREAM, D'AUGUSTINUS BADER

« De loin la meilleure crème jamais testée. Sa texture signature repulpe instantanément la peau et le complexe TFC8 stimule le processus de régénération. Toutes les femmes de mon entourage l'ont adoptée. » (30 ml, 150 €.)



LE GUA SHA IT'S LIT LED, DE SOLARIS LABORATORIES NY

« Je suis fan de ce gua sha, qui cumule vibrations, LEDs et chaleur. Pour un massage facial combiné à l'huile ou au sérum, 2 à 3 fois par semaine, qui décuple leur action éclat et anti-âge. Un vrai moment de détente... » (85 €.)



ON VEUT UN BRONZAGE SUBLIME, D'ATELIER NUBIO

« J'étais surexcitée quand ma marque de compléments alimentaires préférée a sorti des gélules 100 % naturelles : cette cure est idéale à faire sur 3 mois, pour un hâle durable et toujours lumineux. » (60 gélules, 25,50 €.)



**THE SIMPLE CLEANSER,
DE AÏME**

« Je finis toujours par récolter quelques petits boutons en septembre. Matin et soir, j'utilise ce gel nettoyant, à rincer à l'eau, et j'essuie mon visage avec une serviette sèche. » (150 ml, 29 €.)



**SÉRUM C.E.O. GLOW VITAMIN C+
TURMERIC, DE SUNDAY RILEY**

« Ce sérum huileux à la vitamine C complète l'effet peau nette tout en hydratant. » (15 ml, 39 €.)



**SÉRUM HYDRA BEAUTY,
DE CHANEL**

« J'ai l'air assez jeune (comme ma mère !) mais j'ai 33 ans. J'ai commencé le mannequinat tard, à 28 ans. Après l'été, j'utilise ce sérum anti-âge. » (30 ml, 86 €.)



**BAUME D'ÉCLAT,
DE MADEMOISELLE
SAINT-GERMAIN**

« Après le sérum et les huiles, je "scelle" le tout avec cette crème de jour d'une marque récente que j'aime beaucoup. » (50 ml, 37 €.)



CHRISTELLE YAMBAYISA

MANNEQUIN ET CRÉATRICE DE LA
PLATEFORME NOUVEAU_ONLINE, ELLE
NOUS LIVRE SON PLAN D'ACTION POUR
UN AUTOMNE EN BEAUTÉ.

PAR ELISABETH MARTEORELL



SOIN LAVANT, DE SHAERI

« J'ai un rituel pour prendre soin de mes cheveux crépus. J'aime la marque américaine Shea Moisture, je commande en ligne l'huile Jamaican Black Castor Oil et le masque Raw Shea Butter – elle arrive bientôt chez Monoprix. Deux fois par mois, je m'enduis les cheveux d'un mélange d'huiles d'olive, d'amande douce et de macadamia sous une charlotte avant de dormir. Le matin, je rince à l'eau et je fais un vrai shampoing. Le reste du temps, je pratique le "co-wash" qui consiste à laver ses cheveux avec un conditionneur, bien plus doux (Shaeri). » (200 ml, 26 €.)



**ULTRA CRÈME TOLÉRIANE,
DE LA ROCHE POSAY
ET CRÈME PRODIGIEUSE,
DE NUXE**

« Sur le visage, je combine des crèmes bien riches, celle de Nuxe a un parfum irrésistible. Et chaque dimanche du mois de septembre, tranquille chez moi, au moment où la peau est vraiment dénudée, j'applique généreusement de l'huile de macadamia, façon masque intensif. » (Nuxe, 40 ml, 32 €. La Roche Posay, 40 ml, 17 €.)



**HUILES CONFORT LÈVRES
HONEY ET RED BERRY,
DE CLARINS**

« Sur les lèvres, j'adore les huiles façon gloss que j'applique parfois également sur les joues et les paupières pour leur donner du glowy. » (23 € chaque.)



**MASCARA DIRSHOW PUMP
« N » VOLUME, DE DIOR**

« Pour étoffer mes cils courts, j'ai besoin d'un mascara qui les attrape dès la racine et qui crée un effet de liner. » (35 €.)



**BELLA, NINA RICCI
ET BLACK OPIUM, DE YSL**

« Je collectionne les flacons de parfum en forme de pommes de Nina Ricci. Je porte Bella mais aussi Black Opium, d'Yves Saint Laurent. » (Bella, 30 ml, 50 €. Black Opium, 30 ml, 63 €.)



**HUILES AVOCAT ET CAROTTE,
DE PRANAROM**

« J'utilise une bonne dose d'huile d'avocat à laquelle j'ajoute quelques gouttes d'huile de carotte naturellement orangée, pour apporter un effet bonne mine et un fini lumineux à la peau du visage. » (50 ml, Avocat, 8,64€. Carotte, 8,16 €.)

ENFIN BIEN COIFFÉE !

VOILÀ UN CONCEPT QUI REND VRAIMENT SERVICE : LE BRUSHING À « MÉMOIRE DE FORME ». IL CONSISTE À APPLIQUER AU PINCEAU LA JUSTE DOSE DE KÉRATINE AFIN DE MATER TOUS LES FRISOTTIS, MAIS SANS LISSER NI ALOURDIR. LE PRO PROCÈDE ENSUITE À UN BRUSHING QUI FIXE LE MOUVEMENT ET RÉSISTERA AINSI AUX SHAMPOOINGS (PRIMORDIAL : CHOISIR UNE FORMULE SANS SULFATES) PENDANT ENVIRON TROIS À QUATRE MOIS. ENSUITE ON NE SE LAVE PAS LES CHEVEUX PENDANT SOIXANTE-DOUZE HEURES ET ON NE LES ATTACHE PAS NON PLUS AFIN D'ÉVITER TOUT FAUX PLI. DÉSORMAIS, UN PEU DE CRÈME COIFFANTE, ET JE ME COIFFE LE MATIN EN CINQ MINUTES CHRONO.

250€ (2 H), SALON
DELPHINE COURTEILLE, 28, RUE
DU MONT-THABOR, PARIS-16^e
TEL. : 01 47 03 35 35

NOTRE BEST OF.



ÉLISABETH MARTORELL RÉDACTRICE EN CHEF BEAUTÉ

1. BAUME LÈVRES, VERY ROSE, DE NUXE.

« Contrairement à ce que son nom et sa couleur pourraient laisser supposer, son goût est vanillé tendance caramel. Une petite gourmandise d'origine 100 % naturelle dont j'abuse pour compenser l'effet asséchant des rouges à lèvres mats. » (12,30 €.)

2. EAU DE PARFUM, SPELL ON YOU, DE LOUIS VUITTON.

« Je suis envoûtée par ce floral qui fait la part belle à l'iris (en essence, en absolue, en concrète). » (100 ml, 225 €, rechargeable en boutique.)

3. CRÈME FERMETÉ CORPS, D'ELANCYL.

« Pourquoi s'hydrater avec un lait tout simple quand on peut y ajouter un bonus raffermissant ? Lierre et vitamine C jouent sur les fibres de collagène tandis qu'une algue brune apporte un effet tenseur que je perçois. J'insiste donc sur le ventre et les bras. » (200 ml, 21,95 €.)

4. CATAPLASME DERMO-RÉPARATEUR, LES SOLUTIONS PROFESSIONNELLES, DE DIOR.

« Cet automne, j'ai booké une séance de laser vasculaire chez une dermatologue afin de me débarrasser d'une rougeur sur une seule pommette (je sais, c'est bizarre). Pour apaiser le feu à venir, je mets de côté ce luxueux baume. Issu d'une gamme de soins pros, à retrouver au spa Dior de l'hôtel du Cheval Blanc. » (75 ml, 190 €.)

5. SÉRUM INTENSIF REPLASTY PROFILLER, D'HELENA RUBINSTEIN. « Excellente nouvelle, la marque revient enfin en France. Pour l'occasion, la formule de ce puissant sérum délicieusement soyeux est boostée d'un complexe de cinq acides hyaluroniques différents, afin de lisser tous les types de rides. » (50 ml, 350 €.)

6. ULTIMUNE, DE SHISEIDO. « Ce sérum s'apparente à un moteur turbo qui active les fonctions métaboliques de la peau afin qu'elle soit plus costaud, hydratée, lisse, éclatante. Une texture incroyable de douceur grâce à de microscopiques capsules d'huile de tailles différentes. » (50 ml, 116 €, et la recharge de 75 ml, 114 €, chez Marionnaud et sur shiseido.fr)

7. LE BAUME QUI RESSOURCE, DE TIL.

« Gros crush pour cette nouvelle marque française, créée par trois sœurs, aussi inspirées qu'aguerries (au vu de leurs CV beauté rutilants). L'ingrédient star est le tilleul dont l'activité apaisante et régénérante a été mesurée. La texture de cette crème de nuit est fondante à souhait et répare tous les excès de soleil de l'été. De surcroît, c'est le parfumeur Francis Kurkdjian qui en a assuré le sillage. » (60 ml, 75 €.)

8. ROSE DEEP HYDRATION FACE CREAM, DE FRESH. « Avec ma batterie de trois sérums anti-âge, je m'offre une pause pur plaisir avec cette crème de jour culte, et qui fleure divinement la rose. Sa version 2021 : encore plus d'extrait de rose et d'acide hyaluronique hydratants. Humm. » (50 ml, 47 €, chez Sephora.)

9. DOUBLE SERUM EYE, DE CLARINS.

« Saviez-vous que la peau du contour des yeux est quatre fois plus fine que sur le reste du visage et que c'est pourquoi elle se marque en premier ? La formule, boostée en caféine et cerfeuil des bois (entre autres), s'attaque à tous mes soucis à la fois : rides, fermeté, cernes, poches... Je l'applique religieusement matin et soir. » (20 ml, 69 €.)

10. CRAYON MICROLINER INK, PLUM, DE SHISEIDO. « Voilà mon joker de la rentrée : ce crayon à yeux dont la mine est ultra ultra-fine. Il est toujours taillé (stylo façon Criterium), sa texture encre est waterproof

(il ne bave pas), et son petit diamètre permet de l'appliquer à la racine des cils du haut (en passant par en dessous), afin de les épaissir de façon spectaculaire. Je choisis le prune qui matche bien avec les yeux noisette. » (25 €.)

11. SÉRUM RÉTINOL B3, DE LA ROCHE-POSAY.

« Comment vous dire que le rétinol est mon meilleur ami ? Non seulement il lisse les rides et booste la fermeté mais il améliore aussi la texture de la peau, or, en zoomant sur les photos de l'été, je m'aperçois que de fines ridules se sont invitées sur mes joues. Sans oublier le mélasma (à la faveur d'une grossesse, il y a vingt et un ans), qui réapparaît à chaque fin d'été, telle une vilaine trace de fond de teint mal étalé. » (30 ml, 35 €.)

12. ALL OVER CONCEALER TEINT IDOLE ULTRA WEAR, DE LANCÔME.

« C'est le SOS teint dans toute sa splendeur : il s'applique certes sur les cernes, mais sa texture crème couvrante et longue tenue ainsi que sa contenance généreuse permettent de tout planquer. » (16 teintes, 13,5 ml, 29 €.)

13. MASCARA STRAIGHT UP, DE RMS BEAUTY.

« Les mascaras sont ce que le make-up green réussit le mieux. Sa formule, bien noire et enrichie en peptides, apporte vraiment du volume, sans s'effriter en cours d'après-midi. » (31 €, chez Sephora.)

14. CRAYON À SOURCILS ULTRA-PRÉCIS, DE BENEFIT.

« J'intensifie le dessin de ma ligne de sourcils. Instantanément, il se passe quelque chose : le visage est plus expressif. Chez ce spécialiste du sourcil, le choix est dément. La dernière création : un crayon dont la pointe est si fine qu'elle permet de dessiner poil à poil. » (12 teintes, 29,90 €, chez Sephora.)

15. BISOU BALM, BÊTISE, DE VIOLETTE_FR.

« Vous rêvez d'un baume à lèvres qui soit vraiment "easy life" ? Ne cherchez plus, le voilà : transparent, d'une couleur "bouche mordue" et surtout mat (pas si fréquent parmi les sticks à lèvres colorés riches en cire et donc brillants). Allez au passage découvrir la marque très réussie de cette maquilleuse française installée à New York. » (24,50 €, sur violettefr.com)

OBJECTIF 1 DES YEUX FÉLINS

MASCARAS EFFET XXL, FARDS SATURÉS
EN PIGMENTS ET OMBRES MÉTALLISÉES
SIGNENT UN REGARD HYPNOTIQUE.

PAR ALICE ELIA RÉALISATION LAURIANE SEIGNIER

APLAT MORDORE
OMBRE PREMIÈRE
LAQUE, LAMÉ BRONZE,
CHANEL, 32 €.

VIRGULE ROCK
EYE-LINER LIQUIDE,
INDEPENDENT,
LUSH, 19,95 €.

TURQUOISE POP
OMBRE À PAUPIÈRES
EN POUDRE LIBRE,
DOLCE DIVA, GREEN
ATTITUDE, KIKO
MILANO, 9,99 €.

ARGENT EN FUSION
FARD À PAUPIÈRES
DAZZLE STICK,
THUNDERCLOUD,
KVD BEAUTY
CHEZ SEPHORA, 23 €.

TWIN-SET CHIC OMBRES
À PAUPIÈRES VELVET
CRUSH ET LAMÉ CRUSH,
UNCONVENTIONAL
BROWN ET MAGNETIC
PURPLE, YVES SAINT
LAURENT, 33 € L'UNE.

**CHAMPAGNE
IRISÉ**
ILLUMINATEUR
DE REGARD
LIDSTAR, BUN,
GLOSSIER., 18 €.

CILS INTERMINABLES
MASCARA
WONDER'EXTENSION,
RIMMEL LONDON,
DEUX TEINTES, 12,90 €.

REGARD OUVERT
MASCARA
SUPRA LIFT & CURL,
CLARINS, 29 €.

IMPACT DÉCUPLE
MASCARA L'ABSOLU
DE NOIR, HYPNÔSE,
LANCÔME, 32 €.

Le pouvoir *de l'immortelle* dans un sérum

VOTRE PEAU SEMBLE REVITALISÉE
DÈS LA 1^{ère} NUIT,

93% DES FEMMES
L'APPROUVENT.*

*Test consommateurs réalisé sur 30 femmes, 18-62 ans.



L'OCCITANE
EN PROVENCE

BONNE MINE
CRÈME BRONZANTE
ÉCLAT SOLEIL, CASINO,
NARS, 19 G, 38 €.



**SECONDE PEAU SANS
BRILLANCE CRÈME
TEINTÉE NON GRASSE,
SAND, LAURA
MERCIER, 50 ML, 49 €.**



**AUSSI IMPERCEPTIBLE
QU'EFFICACE FLUIDE
TEINTE, EXTRA TAN,
GLOWISH BY HUDA
BEAUTY CHEZ
SEPHORA, 40 ML, 37 €.**

**ANTI-TEINT TERNE
SERUM FOUNDATION
EVEN BETTER CLINIQUE,
VANILLA, CLINIQUE,
30 ML, 43,50 €.**



**BLINDÉ D'ACTIFS
SOIN EAU DE TEINT,
PHYTO-TEINT NUDE,
50 GOLDEN, SISLEY,
30 ML, 71 €.**



**À 98 % NATUREL
FOND DE TEINT ZÉRO
DÉFAUT, DORE, YVES
ROCHER, 30 ML, 16,50 €.**

OBJECTIF 2 UN TEINT DE PÊCHE

BAUMES BLUR ET VOILES VELOUTÉS...
TOUTES LES NOUVEAUTÉS POUR
UN MAXIMUM D'ÉCLAT NATUREL.

PAR ALICE ELIA RÉALISATION LAURIANE SEIGNIER



**SANS SILICONES
BASE LISSANTE BB BLUR
ABRICOT, DOCTEUR
RENAUD, 40 ML, 29 €.**



**AVEC UN POLYMÈRE FLOUTANT
FOND DE TEINT LIFTANT HAUTE
COUVRANCE, BEIGE 2, DR. PIERRE
RICAUD, 40 ML, 40 €.**



**POLYVALENTE POUDRES
MULTI-FONCTIONS,
MEDIUM TO WARM,
HYALURONIC
HYDRA-POWDER PALETTE,
BY TERRY CHEZ
SEPHORA, 52 €.**



**MODULABLE
ET RÉSISTANT
FOND DE TEINT
LIQUID TOUCH
WEIGHTLESS
FOUNDATION,
180W, RARE
BEAUTY CHEZ
SEPHORA,
28 ML, 33 €.**

GARANCIA

— PARIS —

SÉRUM CONCENTRÉ ANTI-IMPERFECTIONS & ANTI-ÂGE



1^{ers} résultats
dès 7 jours⁽¹⁾



% de satisfaction⁽¹⁾

96% Boutons moins
apparents

AVANT



APRÈS



AVANT



APRÈS



🌱 RÉDUISONS NOTRE IMPACT SUR L'ENVIRONNEMENT : FLACON ET ÉTUI RECYCLABLES⁽²⁾

Pour en savoir plus sur les consignes de tri rendez-vous sur www.garancia-beauty.com

En Pharmacie, Parapharmacie, SEPHORA et MARIONNAUD - www.garancia-beauty.com

⁽¹⁾Test d'autoévaluation, 22 sujets, 2 app./jour pendant 10 jours ⁽²⁾Pipette compte-gouttes à jeter



EXTRA-MAT, EXTRA-PARFUMÉ LE ROUGE PARFUM LIQUID
ULTRA MATTE, SHOCKING ROSE, **KILIAN PARIS**, 54 €.



RECHARGEABLE ROUGE
À LÈVRES MAT ROSSO VALENTINO,
VALENTINO BEAUTY, 49 €.



HYDRATANT
ROUGE À LÈVRES VEGAN
COULEUR INTENSE,
VICE, THE 405,
URBAN DECAY CHEZ
SEPHORA, 21 €.



UN CLASSIQUE QUI FAIT TOUJOURS
MOUCHE ROUGE PUR COUTURE,
LE ROUGE, **YVES SAINT LAURENT**, 36 €.



ÉTUI BIJOU
ROUGE G
LUXURIOUS VELVET,
GUERLAIN,
36 € L'ÉTUI,
35 € LE BÂTON.



TEXTURE
CRÉMEUSE
BRILLANTE
PURE COLOR
ILLUMINATING
SHINE,
PERSUASIVE,
ESTÉE
LAUDER, 37 €.



REPULPANT ROUGE
DE BEAUTÉ BRILLANT,
MARGARET RUBY,
GUCCI BEAUTY, 40 €.



CONFORT
ET LONGUE TENUE
LIP POWER, 504,
ARMANI BEAUTY,
38,50 €.



UN NUDE TRÈS 90s
ROUGE À LÈVRES MATTE
REVOLUTION, SUPER
NUDES, CATWALKING,
CHARLOTTE TILBURY, 32 €.



INTENSE ET SANS
TRANSFERT ROUGE DIOR
FOREVER LIQUID,
FOREVER STAR, **DIOR**, 41 €.



EFFET PUSH UP ROUGE
ARTIST SHINE ON,
JOLLY BLUSH, **MAKE UP**
FOR EVER, 24,50 €.



OBJECTIF 3 UNE BOUCHE D'INCENDIE

TEXTURES FONDANTES ET PIGMENTS INTENSES...
LES LIPSTICKS DE LA RENTRÉE SONT IRRÉSISTIBLES.

PAR ALICE ELIA RÉALISATION LAURIANE SEIGNIER

s[àè]ve

PARIS



LES SURDOUÉS DE L'ÉCLAT ANTI-TACHES

Découvrez S[àè]ve, la 1^{ère} marque de soins botaniques diffusant à la peau les pouvoirs brevetés anti-oxydants et réparateurs de la **Sève fraîche de Bouleau bio** et du **Chaga bio**, (champignon de l'immortalité). Ce duo de Concentrés botaniques corrige les taches de toutes origines (soleil, vieillissement, marques d'imperfections...) et aide à prévenir leur apparition tout en redonnant à la peau toute sa luminosité dès 14 jours (études cliniques, efficacité prouvée sur volontaires).

94% d'ingrédients d'origine naturelle. Fabriqué en France.

EN PHARMACIES - WWW.SAEVE.COM - INFOS : 01 88 28 78 06

ART DÈ VIE

DÈCO

LA "FACTORY" DE JOHN NOLLET.

LE COIFFEUR AUX MILLE TALENTS NOUS FAIT VISITER
FORTY-ONE STUDIO, SON ÉCRIN PARISIEN DEDIE À LA CRÉATION.

PAR CHARLOTTE HUGUET PHOTOGRAPHE BRIGITTE BAUDESSON

IL EN RÉVAIT. D'un espace multifacette qui puisse rassembler ses différentes passions, de la coiffure à la photographie, avec l'idée que l'on s'y sente chez soi. Avec ce lieu, à la fois studio photo et de création, showroom-appartement, le pari est réussi. C'est par hasard que John Nollet tombe sur cette ancienne usine textile abandonnée, perdue au fond d'une cour arborée. Ce grand plateau vide aux volumes immenses est en ruine, mais il a une âme. Alors tout est possible. Et ça tombe bien, car John est prêt. Il n'a pas peur des travaux, qui vont durer deux ans et demi, pendant lesquels il sera accompagné par Alain-Dominique Gallizia. Il a choisi cet architecte pour sa vision de l'espace et son approche de la lumière. Ils décident d'ailleurs ensemble que la lumière sera un atout indispensable et installent un système d'éclairage modulaire de la marque Occhio, qui permet de transformer l'atmosphère de chaque pièce en fonction des envies.

Le confort est lui aussi primordial. L'espace est raffiné, intime. On ne peut faire qu'un shooting à la fois, et c'était le but : rester simple, mais chic. Chaque pièce est imaginée comme un Tetris, tout s'y transforme. Ainsi, les postes de travail s'ouvrent et se ferment, disparaissant dans un espace mouvant. Au premier étage est situé son studio de création, à la fois loges de coiffure et laboratoire d'idées. ● ● ●



DÈS
L'ENTRÉE DU
STUDIO,
ENTOURÉE DE
VERDURE, ON
APERÇOIT
UNE ŒUVRE
DE SANDRINE
SINCK.

"CET ESPACE EST POUR JOHN LE MEILLEUR MOYEN D'ÊTRE ENSEMBLE"

● ● ● Un grand mur composé comme une bibliothèque stocke tous les échantillons qui constituent sa base de données, ses références et ses souvenirs de voyages. Le deuxième étage, un vaste showroom, est pensé comme un appartement, avec une grande attention portée aux détails. Une longue table créée sur mesure, avec un plateau en marbre, permet de travailler sereinement. Des livres sont à disposition. C'est un vrai lieu de vie, unique, conçu pour répondre aux besoins de chacun.

L'espace est parsemé d'œuvres d'artistes (Sophie Calle, par exemple) ou d'amis. Au fond d'une allée verdoyante, l'entrée est un jardin en soi, qui fait le bonheur de John et a répondu à ses envies de campagne pour un studio en ville. Au dernier étage, une suite est offerte aux photographes et mannequins en escale. La prise en charge est totale. Cet espace, qui fonctionne comme une factory où les artistes peuvent se rencontrer, est pour John le meilleur moyen d'être ensemble. Et, dans ce studio qui lui ressemble tant, infiniment délicat, dédié à la beauté des choses, où chaque détail est pensé, travaillé, transcendé, on perçoit immédiatement ce qui caractérise un pari réussi : qu'il soit incarné. ●

forty-onestudio.com

AU PREMIER ÉTAGE, SOUS LES
POUTRES BLANCHES, UNE
CHEMINÉE, DE GRANDS
FAUTEUILS, TOUT POUR QUE L'ON
S'Y SENTE BIEN.



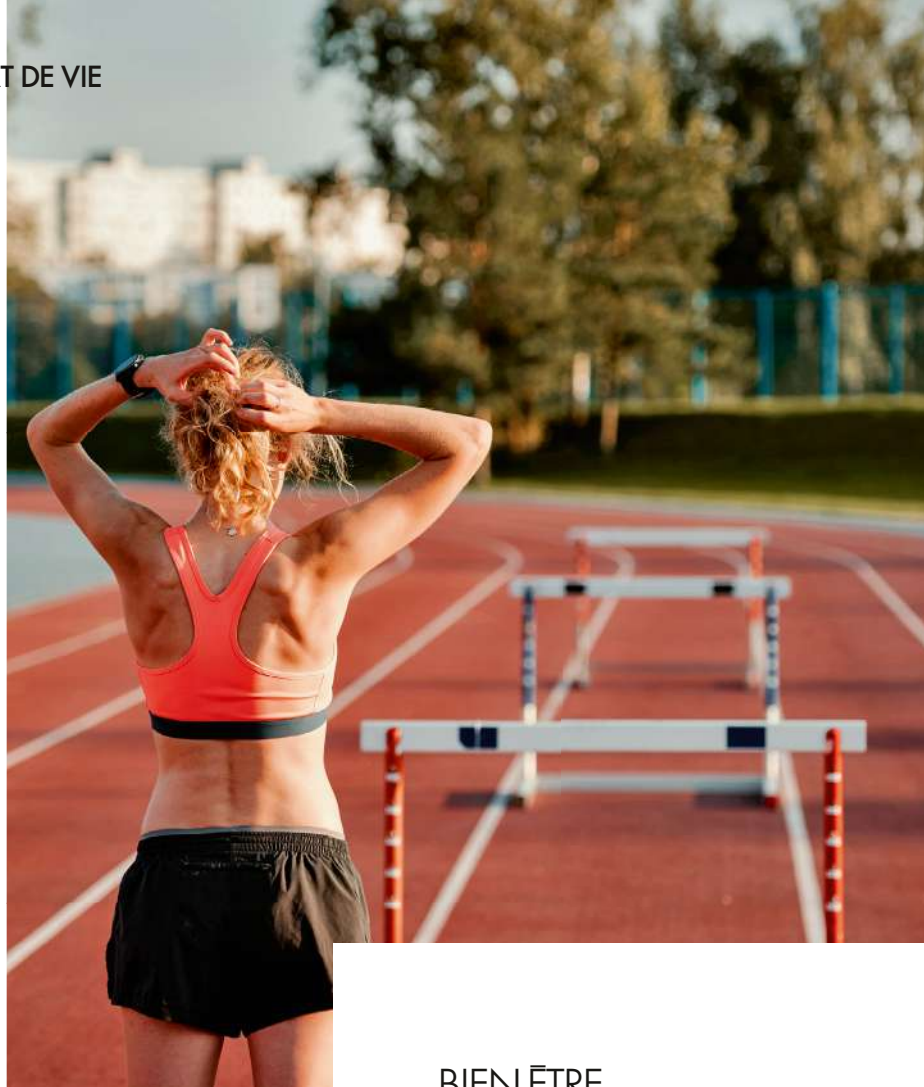
DANS LA BIBLIOTHÈQUE, UNE PHOTO DE MONICA BELLUCCI ET VANESSA PARADIS, PRISE PAR JOHN NOLLET, QUI A FAIT LA COUVERTURE DE « ELLE » LE 12 JANVIER 2004.



À GAUCHE, LA CUISINE EST PARSEMÉE DE CARREAUX METRO NOIR MAT, ET, DANS LE FOND, DES BOUQUETS ET DES ŒUVRES DE SES AMIS, COMME CELLE DE LAURENCE KIBERLAIN.



LE STUDIO DE CRÉATION, AVEC SON MUR FAÇONNÉ SUR MESURE ET SES TIROIRS QUI REGORGENT DE RÉFÉRENCES ET DE SOUVENIRS.



D'OÙ VIENT CETTE MÉTHODE ?

À son arrivée en France, l'auteure, une Canadienne qui a grandi dans une famille mormone, a été stupéfaite de voir combien les Français prenaient peu de risques : timidité, complexes, peur de l'échec, autant de « bonnes raisons » pour éviter les obstacles. Sauf que ne rien faire, c'est être sûr de rester sur place. Annabelle Roberts a élaboré puis testé sa méthode dans l'agence de communication spécialisée dans la prise de parole en public qu'elle dirige désormais à Paris, et elle l'affirme : prendre des vestes permet de grandir et de renforcer la confiance en soi.



BIEN-ÊTRE SUBLIMER SES DÉBÂCLES.

TRANSFORMER NOS ÉCHECS EN ARMES ? C'EST LA MÉTHODE QUE PROPOSE ANNABELLE ROBERTS DANS « LA THÉORIE DE LA VESTE ». ON L'ESSAIE ?

PAR ALIX GIROD DE L'AIN

EN QUOI ÇA CONSISTE ?

À considérer tous les échecs, refus et autres plantades comme des jalons vers le succès : on peut échouer quatre, cinq ou six fois, mais, la fois d'après, ça marche ! La méthode conseille de travailler en équipe et de s'encourager mutuellement. Vous êtes commerciale et vous venez de perdre un appel d'offres ? Si vos collègues vous bombardent de smileys et de messages de type

« Superbe vent force 10, tu es mon idole ! », votre moral restera intact et vous repartirez de plus belle. Annabelle Roberts affirme qu'au final 30 % des vestes finissent par aboutir, c'est-à-dire par avoir, sur le long terme, un effet positif pour l'entreprise (nouveau contact important, collaboration ultérieure, opportunité par ricochet). Pour que la dynamique du groupe joue à plein, l'autodérision est indispensable. Et, pour mettre

ÇA SE FÊTE !

TROIS AVANTAGES À CÉLÉBRER SES VESTES :

1. DÉDRAMATISER L'ÉVÉNEMENT, QUI, À COURTE OU MOYENNE ÉCHEANCE, SERA PASSÉ PAR PERTES ET PROFITS.
2. RECEVOIR DU SOUTIEN. CONTRE L'ADVERSITÉ, LA DYNAMIQUE DE GROUPE A FAIT SES PREUVES !
3. DONNER IMPLICITEMENT L'AUTORISATION À VOS PROCHES D'ÉCHOUER EUX AUSSI.

son équipe au diapason, elle préconise des séances collectives de « yoga du rire », autrement plus libératrices qu'un séminaire avec PowerPoint !

COMMENT L'APPLIQUER ?

Chacun de nous doit se fixer, en équipe, un quota de vestes hebdomadaire (pour

Annabelle Roberts, c'est trois par jour, et même deux le week-end !) et s'y tenir. Ne plus avoir peur de perdre, c'est laisser libre cours à sa créativité ! Plus on est fou, plus on a de chances de sortir du lot, mais attention à ne pas franchir la ligne rouge : une des clés est de bien se renseigner sur la personne

à qui on va s'adresser (on ne parle pas à un directeur d'école de 62 ans comme à un start-uppeur fan d'électro) et de ne jamais oublier le paramètre « mignon » : l'idée est qu'après la veste le client se souvienne de vous avec amusement ou sympathie. À noter, la théorie de la veste marche aussi pas mal pour nos vies amoureuses ! « LA THÉORIE DE LA VESTE », d'Annabelle Roberts (éd. Flammarion/Versilio).



GARDER SON SUMMER GLOW

EN QUÊTE DU BIEN-ÊTRE [3/5]

VOTRE MEILLEUR SOUVENIR DE VACANCES ? VOTRE TEINT LISSÉ, ENSOLEILLÉ, REPOSÉ. QUELQUES CONSEILS SIMPLES ET L'AIDE DE PLANTES PEUVENT VOUS AIDER À L'ARBORER AU-DELÀ DE LA RENTRÉE. VOICI LES SECRETS SIGNÉS **ARKOPHARMA ET ELLE**.

UNE PEAU BIEN PRÉPARÉE

L'été, on a souvent l'impression que la qualité de notre peau est régie par la loi du « less is more ». D'abord, nous subissons moins de stress en vacances et elle s'en porte mieux ! Ensuite, merci le sable et l'eau salée qui agissent comme un véritable gommage naturel, assèchent l'acné et lissent le grain de peau. Sans oublier le hâle doré que nous procure le soleil ! Pour profiter de ces bienfaits de l'été, il faut penser à bien préparer sa peau en amont. Maître mot ? Routine « in & out » ! Avant, pendant et après les vacances, on pense exfoliation douce et hydratation de la peau avec des huiles, des crèmes... Et pour lui faire du bien de l'intérieur, on garde une alimentation frugale et on fait confiance aux plantes. Explications.

ORTIE ET BARDANE À LA RESCousse

Lorsqu'elles sont bien sourcées, deux plantes font des miracles pour votre peau. Les parties aériennes de l'ortie – très répandue en Europe et en Amérique du Nord – contribuent au maintien d'une peau nette et saine. Comment ? Grâce à son cocktail de zinc, minéraux, oligo-éléments et vitamine B qui sont de véritables alliés pour la santé de la peau. Sa consommation sera très appréciée des peaux grasses, car l'ortie aide à réguler la production de sébum. La peau est unifiée et purifiée, même une fois l'été passé. À côté de l'ortie, c'est la bardane qui a le vent en poupe. Ses racines – source d'inuline, glucide ressemblant à l'amidon – sont détoxifiantes et contribuent à conserver une peau saine, nette et apaisée. Ortie et bardane seront donc vos meilleures amies de voyage !

DES PLANTES BIEN SOURCÉES

La nature est riche en actifs naturels et les plantes en sont les meilleures ambassadrices. Idéales en compléments alimentaires, elles doivent répondre à un sourcing ultra-exigeant. Produisant en France 800 millions de gélules par an sous la gamme Arkogélules®, Arkopharma entend proposer une solution pour chaque désagrément. De concert avec les producteurs rencontrés dans le monde entier, les gélules garantissent – de l'échantillonnage jusqu'au produit fini – une qualité exemplaire.

SHOPPING

Pour conserver son « summer glow », deux cures de compléments alimentaires s'intègrent dans une routine alimentaire équilibrée : bardane ou ortie à raison de trois gélules par jour prises avec un grand verre d'eau au moment du repas. Arkogélules® BIO Bardane, 45 gélules, 8.60 euros. Arkogélules® BIO Ortie, 45 gélules, 8 euros. Disponibles en pharmacies et parapharmacies.





CHEZ GALIMARD, PREMIER
PARFUMEUR DE FRANCE.

FAMILLE ON VOYAGE DIY •

CRÉER SON PARFUM À GRASSE, S'INITIER À LA
PÊCHE EN EAU DOUCE SUR LA GARONNE...
COMMENT VISITER LA FRANCE AUTREMENT ?

PAR ÉLISA COVO



ATELIER AUTOUR DU PIMENT
D'ESPELETTE, L'OR ROUGE DU PAYS
BASQUE.

EXPLORER LA RICHESSE DU TERROIR

Parce que nos régions se démarquent par leurs spécialités culinaires et viticoles, des sites comme WeCanDoo proposent de s'initier à l'agroforesterie grâce à des ateliers dédiés. On participe par exemple à la cueillette du piment d'Espelette dans le Sud-Ouest, aux côtés de Stéphane, producteur de piment et de maïs, qui nous explique comment repérer les fruits en fonction de leur couleur, de leur maturité et de leur taille. Une plongée au cœur du processus de production, de la récolte à

l'équeutage, avec, en bonus, un pot de piment moulu offert. Piquant !

Espelette (Pays basque). Ateliers de 2 à 6 personnes, 75 €/pers.
wecandoo.fr/atelier/espelette-piment-stephane

JOUER AVEC LES TEXTURES

Plutôt cuir, verre ou bois ? La France regorge d'artisans qui travaillent avec passion ces matériaux et font vivre des techniques parfois ancestrales. En Ardèche, un stage d'immersion de deux jours permet ainsi d'apprendre à confectionner une table en noisetier au côté de ● ● ●

0€⁷⁹

Déodorant bille
anti-transpirant
50ml ⁽¹⁾

**Ici,
un ado
ne coûte
pas
un bras.**

0€³⁵

La brosse à dents ⁽²⁾

1€⁷⁹

Gel nettoyant 3 en 1
200ml ⁽³⁾

**Avec les 6 000 produits Marque Repère,
vous profitez plus en dépensant moins.**

(1) Déodorant bille anti-transpirant / anti-traces 50ml, soit 15€80 le litre.

(2) Lot de 2 brosses à dents Dentamyl, soin professionnel médium : 0€69, soit 0€35 l'unité.

(3) Gel nettoyant 3 en 1 200ml, soit 8€95 le litre.



**Vous pourrez
toujours compter sur
Marque Repère.**

E.Leclerc





INITIATION AU
TISSAGE À ROUBAIX.

● ● ● Benjamin, ébéniste, dans son atelier de la Renardière. Corroyage, assemblage, ponçage... chaque étape est encadrée par l'expert. Le tout en pension complète dans un cadre bucolique, au cœur d'une forêt de châtaigniers. Idéal pour se ressourcer !

Saint-Symphorien-de-Mahun (Ardèche). Jusqu'en octobre. Un projet à deux, 820 €. atelierlarenardiere.com

LIBÉRER SA CRÉATIVITÉ

Ce type de tourisme est aussi l'occasion d'explorer sa fibre artistique. En Provence, pays du santon, on apprend à façonner et à peindre ces petites statues d'argile traditionnelles. L'artisane santonnière Cristine Darc ouvre les portes de son atelier près d'Avignon pour des stages estivaux en famille. Au programme : histoire des santons, visite de la fabrique, présentation des outils, puis confection de saynètes. Une jolie activité, ludique et créative ! Barbentane (Bouches-du-Rhône). À partir de 8 ans. Jusqu'au 15 septembre. L'atelier de 3 heures, 65 €/pers. santonscristinedarc.fr

RÉGALER SES SENS

Direction Grasse pour travailler son nez. C'est dans cette ville de l'arrière-pays niçois que le tout premier parfumeur français, Galimard, s'est installé en 1747. Aujourd'hui, la maison propose divers ateliers de création pour découvrir les secrets de l'art olfactif en compagnie d'un expert, avec, à la clé, un parfum créé soi-même selon ses envies, à partir d'un large panel de senteurs. Grasse (Alpes-Maritimes). À partir de 8 ans. Tous les jours sur rendez-vous, l'atelier de 1 h 30 à 2 heures, 55 €/pers. (moins de 15 ans, 45 €). galimard.com/produit/atelier-de-creation-de-parfum-a-grasse-particuliers-2

TRAVAILLER SON ESTHÉTIQUE

La région de Roubaix est connue pour son histoire textile. Que l'on soit passionné de mode ou simplement curieux, il est possible de venir découvrir les vestiges des savoir-faire qui ont permis l'essor de cette ville lors de la révolution industrielle. Danielle, tisserande, propose par exemple de s'initier au tissage et à la couture durant deux jours, le temps de

voilà ce que propose Jean-Marie, qui navigue sur la Garonne dans le plus grand respect de l'environnement fluvial. Au programme : chasse aux silures, anguilles et crevettes (des espèces locales, invasives ou courantes) et visite de son carrel, cette cabane de pêche traditionnelle où il enseigne à ses visiteurs comment confectionner des nasses à crevettes artisanales et propose de déguster la pêche du matin. Bordeaux (Gironde). À partir de 7 ans. Jusqu'en octobre. Ateliers de 4 à 6 personnes, 65€/pers. wecandoo.fr/atelier/bordeaux-jean-marie-peche

REPRENDRE SON SOUFFLE

Qui n'a jamais été fasciné par le verre en fusion ? Dans son atelier nantais, Simon propose de s'initier aux techniques et gestes ancestraux des souffleurs de verre, du cueillage à l'incrustation de la couleur, pour fabriquer trois pièces uniques à ramener chez soi. Quatre heures d'atelier pour découvrir cet art délicat au côté d'un passionné, formé par les plus grands maîtres. On s'y met ? ● Vertou (Loire-Atlantique). À partir de 15 ans. De septembre à décembre. Ateliers de 5 ou 6 personnes, 115 €/pers. arcamglass.com

SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT

Plutôt qu'une initiation, pourquoi ne pas tenter une immersion ? Passer une matinée dans la peau d'un pêcheur professionnel en eau douce,



ATELIER SANTONS EN PROVENCE.

MON ASSURANCE DÉCÈS

ANTICIPER, POUR QUE MÊME SANS VOUS



VOTRE FAMILLE CONTINUE D'AVANCER.

Définissez avec votre conseiller un capital destiné à vos enfants
en cas de décès, qui peut leur être versé en une fois ou mensuellement
pour leurs études par exemple.

**AGIR CHAQUE JOUR DANS VOTRE INTÉRÊT
ET CELUI DE LA SOCIÉTÉ**



Document à caractère publicitaire.

Mon Assurance Décès est un contrat d'assurance temporaire décès de groupe assuré par PREDICA, filiale d'assurance de personnes de Crédit Agricole Assurances. PREDICA S.A. au capital de 1029934935 € entièrement libéré, entreprise régie par le Code des Assurances - 334028123 RCS Paris. Siège social : 16-18 boulevard de Vaugirard - 75015 Paris. Les dispositions complètes du contrat, les limites et les modalités de mise en œuvre des garanties figurent dans la notice d'information.

Ce contrat est distribué par votre Caisse régionale de Crédit Agricole, immatriculée auprès de l'ORIAS en qualité de courtier d'assurance. Les mentions de courtier en assurances de votre Caisse sont disponibles sur mentionscourtiers.credit-agricole.fr ou dans votre agence Crédit Agricole. Sous réserve de la disponibilité de cette offre dans votre Caisse régionale.

09/2021 - Édité par Crédit Agricole S.A., agréé en tant qu'établissement de crédit - Siège social : 12, place des États-Unis, 92127 Montrouge Cedex - Capital social : 9 276 058 473 € - 784 608 416 RCS Nanterre. Crédit photo : Getty Images, BETC



VESTE, NILI LOTAN, 1050 €, ET DERBYS « UPCYCLED », MARIE LAFFONT x GABRIELLE VASSALLO, 850 €.

MARIE LAFFONT, LA FRENCHIE

Cette Française expatriée à New York vient de lancer une ligne de souliers « edgy ».

UN INCONTOURNABLE

« Un jean blanc pour valoriser son bronzage, à mixer avec une maille vaporeuse et des chaussures colorées à semelle épaisse : une allure urbaine cool qui me plaît bien. »

UN LOOK WORKWEAR QUI CHANGE

« J'adore enfiler une chemise en soie kaki avec un jean foncé et une veste de costume à rayures tennis de chez Nili Lotan. Et j'opte pour des chaussures bateau à plateforme. »

UN DÉTAIL QUI TWISTE UNE TENUE

« Des boucles d'oreilles. Je voue une passion pour les créoles. Je les chine sur des marchés ou dans des boutiques plus pointues. En ce moment, je ne quitte plus une paire fuchsia de chez Bottega Veneta. »

DOUDOUNE OU MANTEAU ?

« Un maxi-manteau protecteur comme le modèle "Teddy Bear" de Max Mara, aussi confortable que stylé. »



SABOTS, LA REDOUTE x LAURENCE BRAS, 99 €, ET VESTE, LAURENCE BRAS, 450 €.

LAURENCE BRAS, LA PÉTILLANTE

La designer sort une capsule à prix doux avec La Redoute.

UN INCONTOURNABLE

« Un manteau anglais à boutons dorés de ma collection. Il est parfait avec une chemise à col Claudine, un jean blanc, des chaussettes rouges et des mocassins "college". »

UN DÉTAIL QUI TWISTE

UNE TENUE « Mes bracelets et colliers indiens. Ils donnent tout de suite une note ethnique qui relève l'allure. »

UN LOOK WORKWEAR QUI CHANGE

« Opter pour des sabots : un twist inattendu avec un pantalon pattes d'éléphant, un col roulé et une veste en drap de laine. C'est chic et décalé. »

GRAND CABAS OU SAC SEAU ? « Les deux ! Un grand cabas multipoche en cuir végétal le jour. Et le soir, je sors avec un mini-sac seau à franges. »

MODE RENTRÉE DE LA CLASSE.

CES CRÉATRICES INSPIRANTES NOUS LIVRENT LEURS COUPS DE CŒUR DE SAISON ET LEURS ASTUCES POUR ADOPTER DES TENUES FACILES ET JOYEUSES.

PAR ILARIA CASATI

LAETITIA IVANEZ, L'ÉTERNELLE

La fondatrice des Prairies de Paris relance sa griffe avec une boutique boudoir dans la capitale (1, rue de Fleurus, Paris-6^e).

UN INCONTOURNABLE

« Un manteau ample et enveloppant, d'esprit cavalier. Il se décline en quatre couleurs : marine, vert anglais, rouge, gris. Sa coupe aérienne lui donne une allure unique. »

UN DÉTAIL QUI TWISTE

UNE TENUE « La ceinture encre qui change l'allure d'une veste, d'un trench ou d'une chemise XXL, quand elle est bien serrée autour de la taille. »

LES SOULIERS QUI VONT AVEC TOUT « Je suis une inconditionnelle des escarpins. Le modèle "BB Lou" à bout

pointu s'adapte à tous les looks grâce à ses petits talons de taille humaine. »

TRENCH OU VESTE EN TWEED ?

« J'aime les grands imperméables années 1980. Le mien, je l'ai voulu doté de plein d'accessoires, dont certains très Covid-friendly comme un masque en soie, une flasque transparente pour gel hydroalcoolique... Je l'ai appelé l'imper gadget ! Il se porte sur un col roulé vert, un pantalon en velours gris taille haute, des chaussettes blanches et mes fameux escarpins "BB Lou". »



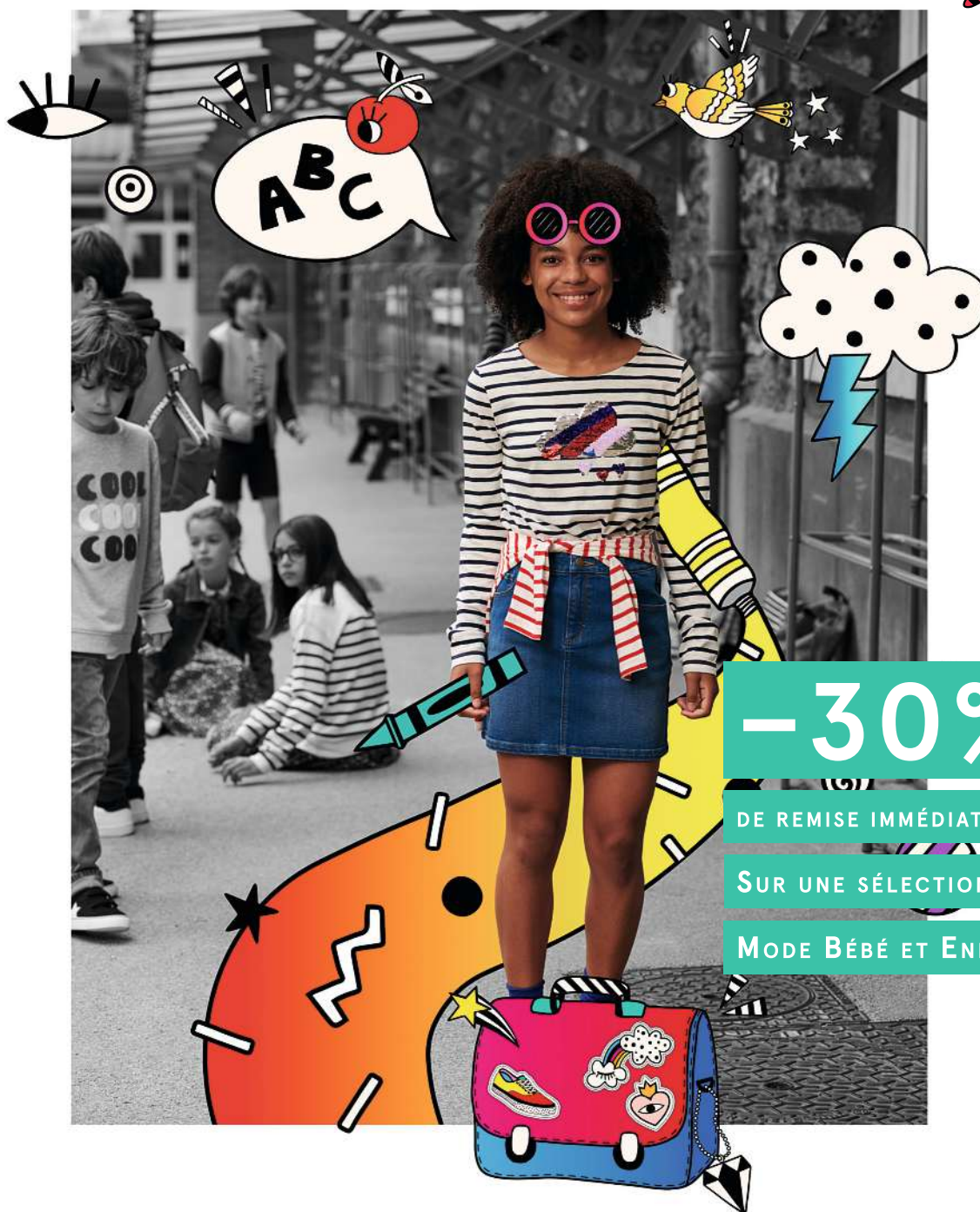
ESCAPINS, 330 €, ET TRENCH, 695 €, LAETITIA IVANEZ.

PRESSE : BRICE DARMON ; XAVIER SOUBIELLE.



DU 11 AOÛT AU 5 SEPTEMBRE*

La tenue de rentrée qui donne envie de rentrer.



-30%**

DE REMISE IMMÉDIATE

SUR UNE SÉLECTION

MODE BÉBÉ ET ENFANT.

COMMANDEZ EN LIGNE ET RECEVEZ VOTRE COMMANDE EN MAGASIN GRÂCE AU **CLICK&COLLECT** SOUS 2H.

MONOPRIX

* Les 15, 22 et 29 août et le 5 septembre, uniquement pour les magasins ouverts les dimanches et jours fériés. ** Remise immédiate en caisse parmi une sélection mode bébé et enfant signalée en magasin. Offre non cumulable avec toute offre ou promotion en cours. Monoprix - SAS au capital de 78 365 040 € - 14-16, rue Marc Bloch - 92110 Clichy - 552 018 020 R.C.S. Nanterre - Pré-presses : elpev

LA MARQUE D'UN TERROIR

Une couleur jaune doré, un taux de sucre minimal garanti et un diamètre d'au moins 22 mm... Depuis vingt-six ans, la Lorraine, qui fournit 80 % de la récolte mondiale de mirabelles, protège sa prune avec une IGP aux critères très stricts. Les premières traces de son apparition remontent au XV^e siècle, à Mirbeau (Vaucluse), où le duc d'Anjou et de Lorraine la cultivait déjà, avant qu'elle ne soit introduite progressivement dans les régions de Metz et de Nancy, aujourd'hui son berceau. Présente de cinq à six semaines sur les étals, généralement à partir de la mi-août, la mirabelle se prête à toutes sortes de déclinaisons : en confiture, compote, sirop, eau-de-vie, liqueur... mais surtout en tarte.

LA TARTE ULTIME

On s'inspire de la recette de Quentin Peron, chef qui a été en résidence tout l'été au Chardon, à Arles. Pour la pâte : 125 g de chapelure de pain rassis ou de polenta, 125 g de farine de pois chiche, 100 g de beurre ramolli, 80 g de sucre non raffiné, 2 œufs. Pour la garniture : 300 g de mirabelles, 2 cuil. à café de miel, 3 pincées de zaatar, 3 branches de thym, 1 cuil. à soupe de tahini, le jus de 1 citron, 3 pincées de sumac. Mélangez tous les ingrédients de la pâte. Formez une boule puis étalez-la entre deux feuilles de papier sulfurisé.

BONNE POUR LA SANTÉ

LA MIRABELLE EST UNE EXCELLENTE SOURCE DE FIBRES, DE VITAMINE C ET DE SELS MINÉRAUX. ELLE A AUSSI UNE ACTION ANTIOXYDANTE SUR L'ORGANISME. ELLE EST TRÈS PEU CALORIQUE : UNE GROSSE POIGNEE EQUIVAUT À SEULEMENT 50KCAL, CE QUI EST TRÈS RAISONNABLE PAR RAPPORT À D'AUTRES FRUITS DE L'ÉTÉ, COMME LA FIGUE.



Optez pour une forme ronde et écartez les chutes. Dénoyautez les mirabelles. Mélangez-les avec 1 cuil. à café de miel, le zaatar et le thym effeuillé. Faites-les rôtir au four à 180 °C pendant 5 mn. Délayez le tahini avec le jus de citron et un peu d'eau si nécessaire, puis ajoutez 1 cuil. à café de miel. Placez le fond de tarte dans une poêle ronde et faites-le cuire sur feu doux/moyen. Une fois qu'il a doré, étalez dessus le tahini puis placez la poêle au four à 160 °C pendant 20 mn. Retirez du four, disposez sur le fond de tarte les mirabelles rôties et parsemez-les de sumac.

LES ACCORDS VIN

Alicia Dorey, journaliste spécialiste du vin, nous livre ses conseils : « Pour accompagner des mirabelles crues ou en dessert, rien de mieux qu'une association de saveurs complexes, qui appellent un vin sur le fil entre vivacité et rondeur. Je pense, par exemple, à Funambule 2019 de Château Lafitte (26 €), un blanc pétillant naturel du Jurançon, qui marie la générosité du gros manseng à l'énergie des bulles. Par ailleurs, on trouve en Alsace d'excellents accords, notamment du côté des muscats, comme Je suis au jardin 2018 du Domaine Lindenlaub (14,10 €), un blanc aromatique, rafraîchissant, qui reste pimpant jusqu'en note finale. Dans l'urgence, on peut se rabattre sur d'autres cépages d'Alsace, comme le riesling ou le pinot blanc. »

FOOD MIRABELLE À CROQUER •

CONFITURES, LIQUEURS, TARTES...
ALORS QUE LA SAISON BAT SON PLEIN,
LA REINE DES PRUNES FAIT RECETTE !

PAR MATHILDE SAMAMA



**Pour ne rien vous cacher,
c'est votre maman qui nous
a donné sa recette.**



Des sauces oui, mais des Panzani.

PANZANI SAS au capital de 3 585 180 € - RCS LYON 961 503 422. Crédit photo : Gettyimages. Suggestion de présentation.



ELLES TIENNENT dans la paume de la main, sont réalisées la plupart du temps avec des matières naturelles (bois, poils de sanglier, bambou...) et ont envahi les réseaux sociaux, les instituts et les rayons beauté des grandes marques et des magasins bio. « Grâce à ces brosses, faciles à utiliser, on stimule le système lymphatique, on favorise l'élimination des toxines et on booste le système immunitaire », explique Paule Salomon, kinésithérapeute (@danslesmainsdepaule). En France, on note un regain d'intérêt pour cette pratique depuis environ un an et demi.

(RE)DÉCOUVRIR L'AYURVEDA

Tout droit venue d'Inde, cette pratique millénaire est issue de la médecine ayurvédique. À l'instar de nombreux soins de beauté ancestraux, comme le brossage de la langue ou la madérothérapie (un massage anti-cellulite), la technique connaît un nouvel âge d'or. « Cet intérêt révèle un besoin de simplicité, d'authenticité, une envie de retour aux sources, à l'essentiel », témoigne Mathilde Lacombe, fondatrice de Aïme.

BEAUTÉ ON SE MET AU BROSSAGE À SEC ?

SI CETTE PRATIQUE ANCESTRALE A TANT DE SUCCÈS AUJOURD'HUI, C'EST PARCE QU'ELLE CUMULE LES BIENFAITS. MODE D'EMPLOI.

PAR JULIE PUJOLS-BENOÎT

MISER SUR UNE EXFOLIATION EN DOUCEUR

Vivifiante mais indolore, l'action de la brosse sur la surface de la peau au quotidien provoque un gommage doux et une élimination progressive des cellules mortes. L'idée ? Une fois débarrassé de ces dernières, l'épiderme accueille mieux les soins cosmétiques (crèmes hydratantes, anti-cellulite...).

RÉACTIVER LE SYSTÈME LYMPHATIQUE

« Le système lymphatique est composé de vaisseaux qui font circuler la lymphe, un liquide biologique comparable au sang. Il a de nombreuses fonctions, comme la circulation des cellules immunitaires et

l'élimination des toxines. Mais il assure aussi la circulation des hormones et des nutriments et permet l'élimination des excès de liquide au niveau des tissus », explique Paule Salomon. Le souci ? Ce système, souvent paresseux chez les femmes, a besoin d'être réactivé. « Bonne nouvelle, le brossage à sec permet un drainage lymphatique profond, tout en offrant une sensation vivifiante et redynamisante immédiate », conclut la kiné. En outre, la méthode lisse le grain de peau très rapidement. « Au bout d'environ quinze jours d'utilisation quotidienne, la peau est plus souple, la cellulite diminue et les aspérités disparaissent », explique Mathilde Lacombe. Le secret ? La régularité.

MODE D'EMPLOI

« TOUS LES MATINS, ON RÉALISE DES MOUVEMENTS RAPIDES ET SECS, TOUJOURS EN PARTANT DU BAS VERS LE HAUT, ET EN COMMENÇANT PAR LA PARTIE GAUCHE DU CORPS. DE LA CHEVILLE JUSQU'À L'AINE (UNE ZONE À NE PAS OUBLIER POUR ÉVACUER LA LYMPHE), À RÉPÉTER SUR LA JAMBE DROITE. ON INSISTE SUR LES FESSES, PUIS ON FAIT DES MOUVEMENTS CIRCULAIRES, DANS LE SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE, SUR LE VENTRE. ENFIN, ON REMONTE DU BRAS JUSQU'À L'ÉPAULE GAUCHE, PUIS LA MÊME CHOSE DU CÔTÉ DROIT », PRÉCISE MATHILDE LACOMBE, ADEPTE DU BROSSAGE À SEC DEPUIS DIX ANS, ET FONDATRICE DU GLOW STUDIO AÏME (16, BOULEVARD DES FILLES-DU-CALVAIRE, PARIS-11^e).



MA ROUTINE DE RENTRÉE

AVEC PLUS DE 260 PRODUITS CIEN* À RETROUVER TOUT AU LONG DE L'ANNÉE, **LIDL** IMAGINE UNE ROUTINE BEAUTÉ ADAPTÉE À TOUTES LES PEAUX PROPOSANT DES FORMULES DE SOIN ULTRA-PERFORMANTES. DÉMONSTRATION.



BEAUTÉ AU NATUREL

La gamme Cien Nature's Beauty décline des soins pour les cheveux composés à 90 % d'origine naturelle et dénués de tout microplastique. À nous les cosmétiques responsables à petits prix !

UNE EAU MICELLAIRE RAFRAICHISANTE ET SENSITIVE

au réveil, comme au coucher, on l'applique à l'aide d'un coton sur l'ensemble du visage pour débarrasser la peau de ses impuretés.

1,25 €, 250 ml. 1L, 5,00 €.



UNE CRÈME DE JOUR

le matin, on hydrate et stimule l'épiderme avec ce soin anti-âge au Q10 en massant délicatement la peau du centre vers l'extérieur.

2,99 €, 50ml. 1L, 59,80 €

UNE CRÈME DE NUIT

le soir, sur une peau nettoyée, on fait pénétrer ce soin régénérant Q10 par de petits mouvements circulaires sur le visage et le cou.

2,99 €, 50ml. 1L, 59,80 €



UN SHAMPOOING ET UN APRÈS-SHAMPOOING NATURE

Côté cheveux, on opte deux fois par semaine pour des soins à base d'huile d'olive, d'argan ou de miel de manuka. À appliquer des racines jusqu'aux pointes avant de rincer abondamment.

Shampooing : 1,35 €, 300 ml. 1L, 4,50 €.

Après-shampooing : 1,15 €, 250 ml. 1L, 4,60 €.





croustillant, les gambas aux vermicelles... Avec la nouvelle terrasse, c'est plus sympa. »
49, rue de Belleville, Paris-19°.

CHEZ ELLE POUR DANSER

« Cela fait longtemps que je ne suis plus allée dans une boîte de nuit, mais j'ai organisé des fêtes à chaque fin de bail ! Bon, c'est ambiance improvisée avec enceintes accrochées au mur, et chacun apporte une bouteille. En ce moment, l'esprit est à la fête et le voisinage semble ultra-tolérant ! »

LE MARCHÉ POUR LES PRODUITS FRAIS

« Je profite du week-end pour faire mon marché rue Alibert, un minuscule lieu qui fait face à l'hôpital Saint-Louis, tout près du canal Saint-Martin. Je m'y rends à vélo. Il y a juste une allée d'étals, avec peu de commerçants, mais les produits sont délicieux. Comme ça, je fais mes courses en cinq minutes, et ensuite je passe à la boulangerie Sain (13, rue Marie-et-Louise, Paris-10°) qui a été ouverte à deux pas par l'ancien chef cuisinier

TENDANCE

EN VADROUILLE AVEC AGNÈS HURSTEL •

LA COMÉDIENNE ET SCÉNARISTE LANCE LA SÉRIE « JEUNE & GOLRI », ET SERA BIENTÔT AU CINÉMA DANS « TROP D'AMOUR ». ON LA SUIT DANS SES REPAIRS PARISIENS.

PAR SOLINE DELOS

PLACE SAINTE-MARTHE POUR PRENDRE UN VERRE

« J'adore cette place sans voitures, avec ses bars, ses restos, ses terrasses et sa petite librairie-café franco-espagnole, Cariño. Elle se situe dans la rue du Chalet, au 21, on peut y boire un maté et déguster du dulce de leche et des empanadas. L'ambiance y est conviviale, tendance Sud. Ça me rappelle Toulouse, où j'ai grandi. L'avantage de la rue Sainte-Marthe, c'est que l'on n'a pas besoin de réserver, il y a toujours une place, soit au bar à vins La Cave à Michel (au 34, rue Sainte-Marthe), où l'on déguste des vins naturels

accompagnés de palourdes et de saucisson, soit à La Sardine (au 32) et, là, c'est carottes au cumin, chorizo ibérique, mozzarella burrata des Pouilles... On peut aussi dîner à la pizzeria Molo Molo (au 32), ou à la trattoria Mulino Mulé (au 25). »

CHEZ LAO SIAM POUR DÎNER

« C'est une des institutions de Belleville. Un spécialiste de la cuisine thaïe et laotienne. Et c'est aussi mon QG quand je dîne avec mes copines. J'y vais autant pour l'ambiance cantine que pour la cuisine. J'aime tout, les crevettes au piment, les carrés de riz

AU THÉÂTRE DU ROND-POINT POUR VOIR UN SPECTACLE

« J'ai une histoire forte avec ce lieu. J'y ai lu mon premier texte à Jean-Michel Ribes lorsque j'avais 18 ans et j'y ai interprété mon premier spectacle "Avec ma bouche". J'adore la programmation et le fait que l'on puisse y voir du théâtre comme du cirque, ou un seul en scène. À la rentrée, je ne manquerai pas les spectacles de deux humoristes que j'adore, "Madame Fraize" de Monsieur Fraize (du 16 septembre au 17 octobre) et un seul en scène de Thomas Poitevin "Thomas joue ses perruques" (du 5 au 28 novembre). »
2 bis, avenue Franklin-Roosevelt, Paris-8°. theatredurondpoint.fr

Anthony Courteille. Là-bas, tout est une tuerie, le pain à l'ancienne, les pains au chocolat... et même la barre de chocolat au CBD ! J'en profite pour faire un tour chez mon réparateur de vélo préféré, L'Aventure à Vélo (155, quai de Valmy, Paris-10°). »
« JEUNE & GOLRI », OCS Max.
« TROP D'AMOUR », de Frankie Wallach. En salle le 14 septembre.



MATHIEU ZAZZO : LES SARDINES © INSTAGRAM.

MARTINI

NOUVEAU

L'APERITIVO SANS ALCOOL*

LE PREMIER APÉRITIF À BASE DE VINS, SANS ALCOOL

Notre sélection de vins blancs est désalcoolisée puis assemblée à des plantes aromatiques. Cette méthode unique permet de préserver tous les arômes et le goût de Martini.

VIBRANTE

Notes de Bergamote
de Calabria



FLOREALE

Notes de Camomille
de Panchalieri



50%
MARTINI
SANS ALCOOL*

50%
TONIC

*<0.5 % ALC./VOL PROVENANT DES EXTRAITS DE PLANTES AROMATIQUES.



BMF - RCS BOBIGNY 414 749 200

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

C'EST MON HISTOIRE



ET
PUIS,

JE SUIS TOMBÉE AMOUREUSE DE JULIE

PAULINE EST FOLLE DE
PAUL ET MÈNE UNE
VIE RÉGLÉE COMME
DU PAPIER À
MUSIQUE. MAIS LE
JOUR OÙ PAUL
DISPARAÎT, SON
MONDE S'ÉCROULE.
ET SA RENAISSANCE
PASSERA PAR LA
REDÉCOUVERTE
D'ELLE-MÊME ET DE
SES SENTIMENTS.

PROPOS RECUEILLIS PAR MARGOT VERARDO



C'EST MOI QUI L'AI EMBRASSÉE. Je lui ai dit que c'était à cause de la canicule, que la chaleur m'était montée subitement à la tête. Julie m'a répondu « moi aussi », et elle m'a embrassée à son tour. On était à Singapour, sur un rooftop plein de monde mais il n'y avait qu'elle et moi dans le murmure de notre étreinte inattendue. Je ne touchais plus terre ; mon cœur tambourinait comme un fou dans ma poitrine. Elle m'a pris la main et on s'est enfuies jusqu'à son appartement. Si on m'avait dit, la première fois que je l'ai vue – huit ans plus tôt – que j'allais faire l'amour avec elle sur son sofa et

que j'allais trouver ça merveilleux, j'aurais rigolé, je me serais même peut-être étranglée. Faire l'amour avec un autre que mon Paul était invisable. Alors avec une fille...

COMME DEUX ADOS

On s'était rencontrées à Paris, à une fête des voisins. Chaque année, dans la cour de notre immeuble, on sortait les tables, les lampions, la platine et c'était la nouba jusqu'à pas d'heure. Ce soir-là, Paul était plus fringant que jamais. Disons qu'il avait un peu forcé sur la vieille prune du voisin du quatrième. Il dansait n'importe comment, ce qui amusait beaucoup Julie. Elle était d'ailleurs la cousine de ce type qui tentait d'empoisonner mon mari avec son tord-boyaux infâme. Elle habitait à Singapour avec son mec. Elle y enseignait le français. Je me rappelle comme je l'avais trouvée belle avec ses longs cheveux noirs bouclés et sa fossette ; un mélange de femme fatale et de malice enfantine. Il se dégageait d'elle une simplicité délicate qui me donnait envie de la connaître. Entre deux éclats de rire – principalement dus aux « chorés » de Paul –, nous avons passé la soirée à se raconter nos vies et à s'échanger nos bons plans lecture. Comme

moi, elle adorait les romans noirs américains. Nous avions fini très tard dans un recoin de la cour, entre les pots d'hortensia et de laurier-rose, juste elle et moi, déjà. Ensuite, on s'est écrit de temps en temps et lorsqu'elle venait voir son cousin, elle passait à la maison. J'appréciais sa finesse d'esprit et son humour. Elle avait toujours le bon mot, la petite phrase décalée qui rendait la vie plus légère. Paul aussi l'aimait bien. Il disait qu'on ressemblait à deux ados ensemble. À cette époque, j'étais sur un nuage, amoureuse dans une vie si bien rangée. J'avais tout prévu. Les grandes études, le bon travail, le mec parfait, le mariage de princesse, le bébé (qui se faisait attendre), la future maison... Et même le chien. Allez savoir pourquoi, je nous imaginais, Paul et moi, avec un husky. Des réminiscences de « Croc Blanc », peut-être, que j'avais lu des tonnes de fois étant petite...

Mais Paul est tombé malade. Pendant cinq ans, plutôt que de parler bébé et husky, on échangeait sur les protocoles et pronostics de guérison avec des mots compliqués que j'ai fini par connaître par cœur. Un jour de novembre, on a cru à la victoire. Trois mois plus tard, c'était reparti de plus belle... Se battre encore. Mais, on a perdu. En une vingtaine de jours, Paul, à bout de force, s'est éteint. Mon monde s'effondrait. Je me suis réfugiée dans ses affaires et dans mon chagrin, avec la trouille immense d'oublier sa voix et ses mains. Sans lui, je ne m'imaginais plus d'avenir. Moi qui avais tant rêvé d'un enfant, je les regardais à présent comme des bêtes curieuses qui ne faisaient plus partie de mon univers. « Tu es encore jeune, me répétaient mes amis et ma famille. À 37 ans, il peut encore s'en passer des choses ! », essayaient-ils de me rassurer. J'acquiesçais bêtement pour n'inquiéter personne mais, au fond de moi, ces mots bienveillants n'avaient aucune résonance. La maternité était devenue un concept que ma tristesse rendait dérisoire. Comme anesthésiée, je n'en souffrais même pas. C'était comme ça.

UN AN DE CONGÉ SANS SOLDE

Après presque un an et demi à errer dans notre appartement en m'enveloppant dans les sweat-shirts de Paul, j'ai eu besoin de sortir et de m'accrocher au « monde ». D'un coup, un appétit de vivre boulimique m'envahissait. Je voulais respirer et goûter à tout ce qui se présentait à moi. Et surtout, ne plus rien prévoir. J'allais où le cœur m'embarquait. Un pique-nique par-ci, un week-end à Berlin par-là... Je n'avais plus de repères. L'inconnu devenait la promesse d'un forcément mieux. Moi, si sage et casanière, j'étais devenue la reine des concerts de rock, des festivals electro et des dance-floors. J'enchaînais les aventures, pourvu qu'elles ne soient que d'un soir. « Plus de lendemain », ça m'allait bien. Ce que je voulais, c'était combler ce vide et ressentir à nouveau ; revenir dans le monde des vivants. Julie m'encourageait dans cette ouverture aux autres. Elle et moi communiquions de plus en plus. Pendant toute cette période difficile, elle ne cessa jamais de prendre de mes nouvelles avec ce ton bien à elle, plein d'humour et d'autodérision. Et, dans tout ce pathos de condoléances et de compassion, ça me faisait un bien fou !

Elle était toujours à Singapour mais s'était séparée de son compagnon. Elle vivait seule avec leur fille de 5 ans. « Et pourquoi ne viendrais-tu pas nous voir ? » insistait-elle un soir sur FaceTime. Je n'ai pas réfléchi longtemps : c'est à cet instant que je décidai de faire mon long voyage. Au grand dam de ma

mère, inquiète, qui me rabâchait « le travail, c'est la santé », j'ai donc pris un congé sans solde d'un an. Mes tableaux Excel et ma comptabilité ne pouvaient rien pour moi.

Avec l'argent que Paul et moi avions mis de côté pour l'achat de notre maison, j'ai acheté des billets d'avion. J'avais un besoin viscéral de trouver un ailleurs où je pourrais me réinventer. J'ai commencé par l'Islande, où j'avais toujours rêvé d'aller. Ces immensités de lave et de mousse, cette nature qui grondait sous mes pieds me faisaient oublier d'où je venais. Ensuite, je suis restée trois mois en Inde, au Rajasthan, où j'ai appris à danser comme une déesse de Bollywood. J'y ai surtout rencontré un couple de voyageurs avec qui j'ai parlé durant des heures. Ils voyaient le passé, avec toute la douleur qu'il pouvait porter en lui, comme une promesse pour l'avenir à condition de l'accepter. Puis, je suis partie en Thaïlande, au Vietnam... Seule face à moi-même, je me laissais porter par les paysages et les rencontres, sentant peu à peu ma peine s'adoucir.

SANS HONTE, ÉPERDUMENT

Désormais, j'échangeais avec Julie tous les jours. J'aimais ses mots et la sentir connectée à moi. Comme cette fois où j'ai cherché comme une furie un cybercafé au milieu d'une rizière... N'importe quoi ! Je sentais que notre amitié glissait peu à peu vers autre chose... Quoi ? Je ne savais pas trop, mais je m'y engouffrais allégrement, ne pouvant plus me passer d'elle. C'est au bout d'un périple de cinq mois que je débarquai à Singapour, dans sa tour de verre. Je devais y rester dix jours. Dix semaines plus tard, j'étais encore là... dans ses draps. J'aimais tout chez elle. Son esprit, ses yeux rieurs, ses grains de beauté et même son sexe ! On était autant sidérées l'une que l'autre par ce désir cru qui tout à coup nous enflammait. Elle comme moi n'avions jamais été attirées par une femme auparavant. Pourtant, tout était si naturel entre nous. Ses mains brûlantes sur ma peau, ma bouche entre ses cuisses, son corps ondulant de plaisir... C'était si torride que j'en oubliais d'avoir peur.

Nous sommes ensuite parties à Bali puis sur les îles Gili, en Indonésie... Je me disais que notre idylle n'était peut-être que thérapeutique, liée sans doute à ce cadre enchanteur de carte postale dans lequel nous vivions, et qu'elle allait s'éteindre une fois que je serais de retour à Paris. Mais non. Je voulais être avec Julie. Éperdument. Paul était toujours dans mon cœur, bien sûr, mais j'avais accepté qu'il parte pour de vrai. J'étais prête à écrire une nouvelle page. À la rentrée suivante, Julie est revenue vivre en France, à Paris, pour moi. Enfin, pour nous. On a emménagé ensemble, à Montmartre, en prévoyant une jolie chambre pour sa fille. Je l'ai présentée à ma famille et à mes amis, même à mon ancienne belle-famille, sans honte de « ma meuf », sans laisser de place aux esprits grincheux et fermés. Je l'aime, un point c'est tout. Pas le temps de tergiverser. Cela peut paraître niais dit comme cela, mais la mort et l'amour ont cette faculté de rendre insignifiantes ces simagrées conformistes.

Un an plus tard, on allait vouloir plus que tout que je tombe enceinte. La troisième insémination a été la bonne. Et moi qui pensais ne jamais avoir d'enfant, à 40 ans, j'en ai deux aujourd'hui qui jouent au foot dans mon ventre. J'ai renoncé à ce qu'on adopte un husky ; je crois qu'avec Julie, on va être bien occupées ces prochaines années.

VOUS AVEZ ENVIE DE RACONTER VOTRE HISTOIRE ? NOS JOURNALISTES PEUVENT RECUEILLIR VOTRE TÉMOIGNAGE. ÉCRIVEZ-NOUS À CMH@CMIMEDIA.FR



d'actrice. Chaque jour, on joue une scène différente, on travaille avec des gens différents, il est impossible de s'ennuyer. Et puis il y a aussi le retour d'un tournage quand on se dit : j'ai tout donné, j'ai laissé mon âme dans cette scène. »

... SOIGNER SA PEAU

« Elle est un de mes atouts dans ma vie professionnelle. Alors,

LE MONDE DE...

URSULA CORBERO •

L'IRRÉSISTIBLE TOKYO DE « LA CASA DE PAPEL » EST AUSSI LA NOUVELLE ÈGÈRIE DE LA MAISON SHISEIDO. ELLE AIME...

PAR SOLINE DELOS

... SE RÉVEILLER À MADRID

« J'y habite depuis mes 16 ans, et j'adore cette ville : elle est vivante, et il y a toujours quelque chose à faire. Je vis à Chamberi, le meilleur endroit, selon moi. On y trouve une vraie vie de quartier avec des marchés et des restos gastronomiques. Forcément, cela me plaît, car la nourriture est ce que je préfère au monde ! Ma recette de prédilection : les "lentejas", un plat mijoté espagnol à base de lentilles, de pommes de terre, de carottes, de chorizo... »

... JOUER DANS

« LA CASA DE PAPEL »

« Quand je tourne, je me réveille

à 5 h 30, et, à cette heure-là, je ne sais pas comment je m'appelle ! Alors j'avale un café bien serré. Sur le plateau, c'est braquages, explosions, effusions de faux sang – d'ailleurs, j'en ai toujours partout. Alors, aussitôt le tournage fini, je me douche ! Depuis cette série, je ne passe plus inaperçue dans la rue, et pas seulement en Espagne. Quand je suis partie tourner "Snake Eyes" au Japon – un film de Robert Schwentke –, j'ai été surprise d'être reconnue. »

... SE LAISSER SURPRENDRE

« C'est sans doute pour cela que j'aime tant le métier

quand Shiseido m'a contactée, j'étais émerveillée. Ma routine beauté, c'est comme une religion : le matin, je passe une lotion tonique, un sérum, un contour des yeux, une crème hydratante. C'est nécessaire car j'ai une peau très sensible. Pendant longtemps, sous l'influence des réseaux sociaux, je testais tout, mais ça s'est révélé un désastre. Donc, si j'avais un conseil à donner, ce serait de trouver sa routine, et de s'y tenir. »

... PASSER DU TEMPS EN ARGENTINE

« Mon boyfriend étant argentin [le comédien Chino Darin, ndr], j'aime aller dans son pays en août. C'est l'hiver, là-bas, et nous skions en Patagonie, à Bariloche, l'un des plus beaux endroits au monde. »
« LA CASA DE PAPEL », saison 5, Netflix.



SON HOBBY

« DANSER, ET PAS BESOIN D'OCCASION POUR ÇA, JE DANSE CHEZ MOI, MÊME SEULE ! »



SON SOIN VISAGE

« LE SÉRUM ULTIMUNE DE SHISEIDO, C'EST MON INDISPENSABLE BEAUTÉ. UNIQUE. »



SON PAYS

DE PRÉDILECTION

« LE JAPON, DÉCOUVERT RECEMMENT. JE SUIS TOMBÉE AMOUREUSE DE SA CULTURE. »



SON PETIT DÉJEUNER

« DES AVOCADOS TOASTS AVEC ŒUF POCHÉ. UN DÉLICE. »

80%
DES GENS
QUI
COMMENCENT
DANS
LEUR
GARAGE
FINISSENT
CHEZ NOUS.

B SMART

LA CHAÎNE DES AUDACIEUX.

bouygues

CANAL+

free

orange

BSMART.FR

in

26

NUMÉROS
GRATUITS
EN VOUS
ABONNANT
AUJOURD'HUI

ABONNEZ-VOUS SUR INTERNET,
PLUS SIMPLE, PLUS RAPIDE
WWW.ELLE.JEMABONNE.FR

(France métropolitaine uniquement)



VAN MOSSEVELDE + N

ABONNEZ-VOUS!

A COMPLÉTER ET À RENVoyer SOUS ENVELOPPE À AFFRANCHIR À :
ELLE SERVICE ABONNEMENTS - CS 50002 - 59718 LILLE CEDEX 9

OUI, je m'abonne à **ELLE** pour :

● **France**

- ☐ 1 an (52 n°) : **65 €** au lieu de 130 €*
☐ 6 mois (26 n°) : **39 €** au lieu de 65 €*

● **Autres pays** (hors Suisse, Belgique, USA, Canada voir ci dessous)**

Nous consulter au **(0033) 1 75 33 70 35**

MODE DE RÈGLEMENT CHOISI :

- ☐ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de ELLE

SI JE SOUHAITE PAYER PAR CARTE BANCAIRE, JE ME CONNECTE SUR
www.elle.jemabonne.fr

Mme Nom : Prénom :
Mlle
Mr N°/Voie :

Cp/lt adresse :

Code postal : Ville :

Je laisse mon adresse email pour recevoir toutes les informations liées à mon abonnement

Email :

N° Tél. **LLKG9**

RELATION ABONNÉS

Gérez vos abonnements, abonnez-vous ou posez vos questions

Par E-mail : elle@jemabonne.fr

Par Internet : www.jemabonne.fr

Par téléphone : France 01 75 33 70 35, Etranger (0033) 1 75 33 70 35.

Par courrier : ELLE Abonnements, CS 50002 - 59718 Lille Cedex 09

**TARIFS ABONNEMENTS BELGIQUE, SUISSE, CANADA et USA

● **BELGIQUE** : 52 n° : \$ 109 € ; 26 n° : \$ 56 €. Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : **ELLE-Partner Press**, 451, route de Lennik, 1070 Bruxelles.
Tél. : (02) 556 41 40. e-mail : partnerpress@partnerpress.be Par virement bancaire compte n° : BE93 2100 9808 7967.

● **SUISSE** : 52 n° : 183 CHF ; 26 n° : 91 CHF. Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : **Dynapresse**, 38, avenue Vibert, CH, 1227 Carouge.
Tél. : 022 308 08 08. Fax : 022 308 08 59. Internet : www.dynapresse.ch e-mail : abonnements@dynapresse.ch

● **CANADA** : par avion 52 n° : \$Can 339 26 n° : \$Can 169 TPS et TVQ non incluses. Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : **Express MAG/ELLE**, 3339, rue Griffith, Saint-Laurent, Québec H4T 1W5. Tél. : (514) 355-3333. Fax : (514) 355-3332.

● **U.S.A.** : par avion, 52 n° : \$ 315 ; 26 n° : \$ 169. Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : **Express Mag PO BOX**, 2769, Plattsburgh NY 12901-9805. Tél. : (800) 363-1310 ou (514) 355-3333. Fax : (514) 355-3332.

L'offre de 24 numéros gratuits ne concerne que l'abonnement d'un an France et ne concerne pas l'étranger.

*Prix de vente en kiosque. ELLE est édité par CMI PUBLISHING. Offre valable 2 mois, réservée aux nouveaux abonnés de France Métropolitaine. Après enregistrement du règlement, réception du 1^{er} numéro sous 4 semaines maximum. L'envoi de votre bulletin vaut prise de connaissance et acceptation des CGV, accessibles sur www.jemabonne.fr. Abonnement rétroactif à tout moment (remboursement des numéros non reçus). En cas de litige, vous pouvez saisir le médiateur de la consommation (MEDIACYS, 73 Bd de Clichy, 75009 Paris ou formulaire sur www.mediacy.fr). Vous disposez d'un droit de rétractation pendant 14 jours après réception du 1^{er} numéro, sauf offre 100 % numérique (cf. formulaire de rétractation à adresser sur www.jemabonne.fr). Retour des numéros déjà reçus à vos frais. Ces données sont destinées à CMI PUBLISHING et à ses prestataires techniques afin de gérer votre abonnement, et, si vous y consentez, à ses partenaires commerciaux, à des fins de prospection. Vous pouvez exercer vos droits d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition, à la limitation et portabilité de vos données, ainsi qu'au sort de celles-ci après la mort à l'adresse suivante : CMI PUBLISHING 3-9 avenue André Malraux - 92300 Levallois - 01 75 33 70 35 ou par email elle@jemabonne.fr. Voir notre Charte données personnelles (www.jemabonne.fr). CMI PUBLISHING - RCS Nanterre 8324 286 319 - TVA FR 88 324 286 319

POUR SA COLLECTION automne-hiver 2021-2022, lancée le 5 septembre, Balzac Paris s'associe à la Fondation des Femmes : pour chaque sweat « Femmes » acheté, une part des profits sera reversée directement à la Fondation, qui lutte contre les violences faites aux femmes. Trois questions à Chrysoline de Gastines, cofondatrice de Balzac Paris.

ELLE. VOUS DITES ÊTRE UNE MARQUE ENGAGÉE. COMMENT CELA SE TRADUIT-IL CONCRÈTEMENT ?

CHRYSLINE DE GASTINES. Nous suivons notre dynamique TPR (« toujours plus responsable »). Cela concerne, bien sûr, la réflexion sur la conception de nos produits, pour qu'ils respectent le plus possible l'environnement, mais aussi notre façon de vivre en interne et nos relations avec les usines de confection. Nous devons rester humbles : nous sommes une marque de vêtements donc, par nature, nous fabriquons des choses dont les gens n'ont pas besoin... Pour autant, nous pensons qu'il est possible de faire les choses différemment, et d'engager nos clientes autour de nos valeurs.

ELLE. POURQUOI S'ASSOCIER À LA FONDATION DES FEMMES ?

C.D.G. Collaborer avec des associations permet d'emmener les clientes vers elles, de les sensibiliser aux causes qui nous tiennent à cœur. Nous l'avons fait avec la Surfrider Foundation, qui lutte contre la pollution plastique dans les océans : nous avons d'ailleurs emmené nos équipes nettoyer la plage du Prado, à Marseille, à leurs côtés. Nous avons voulu nous engager aux côtés des femmes pour ren-

TOUJOURS PLUS RESPONSABLES.

BALZAC PARIS ET LA FONDATION DES FEMMES S'ASSOCIENT POUR LUTTER CONTRE LES VIOLENCES DOMESTIQUES. ON SOUTIENT !

PAR ÉLISA COVO

forcer et affirmer notre position de leader d'opinion, tout en soutenant concrètement la Fondation qui agit sur le terrain.

ELLE. DURANT TOUTE LA SAISON, VOUS METTREZ EN AVANT DES FEMMES AUX

PROFILS DIVERS. COMMENT LES AVEZ-VOUS CHOISIES ?

C.D.G. Nous avons cherché des femmes singulières, qui se sont fait connaître par les arts – la chanson, la sculpture, le graphisme, le dessin... Ce qui les lie, c'est leur liberté d'être, leur liberté d'expression. Ces personnalités ont fait évoluer, chacune à leur manière, la position des femmes. De plus, nous voulions transmettre quelque chose de très positif, de joyeux, cette idée que l'on est libre, en tant que femme, d'être celle que l'on veut être. On a choisi plusieurs sculptrices, comme Niki de Saint Phalle (1930-2002), car nous aimons l'idée que toutes les femmes peuvent être « sculpturales » : la sculpture dégage une force, une beauté brute que nous voulions transmettre.



SWEAT-SHIRT BALZAC PARIS, VENDU AU PROFIT DE LA FONDATION DES FEMMES.

LE MOT D'ANNE-CÉCILE MAILFERT, PRÉSIDENTE DE LA FONDATION DES FEMMES

« Le sweat-shirt créé avec Balzac Paris arbore fièrement le mot "FEMMES". C'était essentiel pour nous qu'il soit au pluriel, pour ne pas tomber dans une vision simpliste : il n'existe pas "une femme", telle une case ou un stéréotype dans lequel nous nous retrouverions toutes. En faisant exploser ce cadre par le pluriel, nous parvenons à mieux visualiser la réalité des femmes aujourd'hui. À la Fondation, on travaille sur cette idée que les femmes sont plurielles, qu'elles ont des parcours de vie pluriels. Le comprendre permet de mieux répondre aux problématiques qu'elles traversent en tant que femmes. Depuis la naissance, nous sommes victimes et sujettes à différentes formes de discrimination et de violences. On est la "fondation des femmes" et non de "la femme", c'est important pour nous d'être inclusives. »



L'ARTISTE NIKI DE SAINT PHALLE.

T. LeClerc

PARIS • 1881

Révèle le secret de votre beauté



Vivez l'expérience

Flashez et gagnez votre poudre T. LeClerc

📍 t.leclercparis 📱 T.LeClerc Paris

Disponible en pharmacie et parapharmacie
et sur le site www.t-leclerc.com

E L L E

FONDATRICE HÉLÈNE GORDON-LAZAREFF
PRÉSIDENTE-DIRECTRICE DE LA PUBLICATION CLAIRE LÉOST

DIRECTRICE DE ELLE VERONIQUE PHILIPPONNAT
DIRECTRICE DE LA RÉDACTION ERIN DOHERTY

RÉDACTION EN CHEF

ANNE-LAURE SUGIER (MAGAZINE), EDOUARD DUTOUR (EDITORIAL), BRUNE DE MARGERIE (MODE), ELISABETH MARTORELL (BEAUTE).

CASTING ET IMAGE ÉMILIE LE GOFF

SECRÉTAIRE GÉNÉRAL DE LA RÉDACTION JEAN-CHARLES GANDIA

EDITORIALISTES

ALIX GIROD DE L'AIN, OLIVIA DE LAMBERTERIE, MARION RUGGIERI, DOROTHÉE WERNER.

ASSISTANTES ET ASSISTANT DE LA RÉDACTION SEGOLÈNE DELLOYE (14 29) (DIRECTION), FLORENCE DE MONT (14 59) (RÉDACTION EN CHEF), MARTIN BASSET (14 28) (MODE), NATHALIE GICOUARD (14 30) (BEAUTE).

DIRECTION ARTISTIQUE

AVEC LA COLLABORATION DE TOM MEREDITH (DESIGN), CAROLINE IGNAZI (DIRECTRICE ARTISTIQUE), FABIENNE CORON (DIRECTRICE ARTISTIQUE ADJOINTE).

MAGAZINE

MARIE-FRANCE ETCHEGOIN (CHEF DE SERVICE ENQUÊTE ET LONG FORMAT), ALICE AUGUSTIN, OLIVIA DE LAMBERTERIE, AVA DIAMSHIDI, FRANÇOISE DELBECQ, CATHERINE ROBIN, MARION RUGGIERI, DOROTHÉE WERNER (GRANDS REPORTERS), PATRICK WILLIAMS. AVEC LA COLLABORATION DE ILARIA CASATI.

DÉPARTEMENT CÉLÉBRITÉS VERONIQUE VATTINOS, **GUIDE CULTUREL** MARGUERITE BAUX (CHEF DE SERVICE) (14 63).

AVEC LA COLLABORATION DE THOMAS JEAN, PAUL SICOQUOYAC, FLORENCE TREDEZ. **LIVRES** OLIVIA DE LAMBERTERIE (CHEF DE SERVICE).

AVEC LA COLLABORATION DE SANDRINE MARIETTE ET CLEMENTINE GOLDSZAL (GRAND PRIX DES LECTRICES).

MODE

ANNE-MARIE BROUILLET (18 41), HORTENSE MANCA (18 59). AVEC LA COLLABORATION DE CHLOÉ DUGAST.

ACCESSOIRES AVEC LA COLLABORATION D'ELISABETH AKESSOUL (18 49) (+ MARKET EDITOR). **STYLE** AVEC LA COLLABORATION D'EVE MAENO.

ENFANTS AVEC LA COLLABORATION DE CHARLOTTE HUGUET (18 53).

BEAUTE

ALICE ELIA (CHEF DE SERVICE). AVEC LA COLLABORATION DE LAURIANE SEIGNIER.

ART DE VIE

CHEF DE SERVICE JULIA DION. **CHEF DE SERVICE LIFESTYLE** NATHALIE DUPUIS.

AVEC LA COLLABORATION DE SOLINE DELOS, SANDRINE FURET, DELPHINE GAUTHERIN, GIULIA FOIS, HÉLÈNE CLAUDEL, JULIE PUJOLS BENOÎT.

DÉCO AVEC LA COLLABORATION DE CHARLOTTE HUGUET.

CUISINE AVEC LA COLLABORATION DE CARRIE SOLOMON.

RÉDACTEURS GRAPHISTES

PIERRE BORNET, VALÉRIE FRAIGNEAU, CORALIE GALLIBOUR, JULIE LASSALLE, MARIE MARAMZINE, CÉCILE MAYOT, CAROLE SCHINDOWSKI.

ELLE À PARIS NATHALIE ELBAZ-FORISSIER.

EDITING

MANOU FARINE (CHEF DE SERVICE). AVEC LA COLLABORATION DE CAROLINE SIX ET STÉPHANIE COCHET.

SECRÉTARIAT DE RÉDACTION

KARINE IACON (SCR ADJOINTE), ANNE ALBY, SYLVIE ARNOUX, BERNADETTE DUPRAT, ANNE FAUVEL, SANDRINE MARIETTE, CATHERINE PAGES, MARGOTTE UHALDE, MURIEL SAFAR-JAOUI (REVISION). AVEC LA COLLABORATION DE DOMINIQUE BRIÈRE, VALIA BREITEMBRUCH, JULIE TOURON.

RÉDACTION EN CHEF TECHNIQUE

PHILIPPE GAUTRAND (14 46), LOUIS HINI (ADJOINT).

PRODUCTION

ODILE BERNARD (14 35) (MODE-BEAUTE), STÉPHANIE SEMEDO (14 42) (CÉLÉBRITÉS MAGAZINE), MALIKA MALA (14 41) (LIFESTYLE/PAGES STYLES MODE ET BEAUTE), TIFFANY MALONE (14 43) (VOYAGES, CASTING, COIFFURE, MAQUILLAGE), SANDRINE FURET (14 51) (ÉCHANGES MARCHANDISES VOYAGES).

PHOTO

MARIE-ODILE PÉRUILLI (CHEF DE SERVICE) (14 48). **RÉDACTRICES** LEA CAUQUIL (14 50), BEATRICE LABBE (14 49).

PHOTOOTHEQUE

BEATRICE D'OLEON (17 25) (CHEF DE SERVICE), ERIC VIEIRA DE SOUZA, CLAIRE FAURE, GWENAELE MOREAU.

DIVERSIFICATION EVÉNEMENTS/ÉDITIONS RÉGIONALES

CLAIRE BAUCHART, ANNA FONTÈRES, ANNE-MARIELE FRANCHETEAU-GARDE (RESPONSABLE DES ÉDITIONS RÉGIONALES).

HOROSCOPE JEAN-YVES ESPIÉ

POUR JOINDRE VOTRE CORRESPONDANT, TAPÉZ 01 87 15 SUIVI DES 4 CHIFFRES FIGURANT À LA SUITE DE CHAQUE SERVICE. PAR MAIL : INITIALE DU PRÉNOM + NOM@CMI-MEDIA.FR + LA REPRODUCTION, MÊME PARTIELLE, DES ARTICLES ET ILLUSTRATIONS PARUS DANS « ELLE » EST INTERDITE. « ELLE » DÉCLINE TOUTE RESPONSABILITÉ POUR LES DOCUMENTS REMIS. LES MANUSCRITS NON INSÉRÉS NE SONT PAS RENDUS. + LES INDICATIONS DE MARQUES ET LES ADRESSES QUI FIGURENT DANS LES PAGES RÉDACTIONNELLES SONT DONNÉES À TITRE D'INFORMATION SANS BUT PUBLICITAIRE. LES PRIX PEUVENT ÊTRE SOUMIS À DE LÉGÈRES VARIATIONS.

CMI PUBLISHING EST UNE FILIALE DE INTERNATIONAL MEDIA INVEST A.S. ASSOCIÉ : INTERNATIONAL MEDIA INVEST A.S.

ELLE est édité par CMI PUBLISHING
Siège social : 3-9, avenue André-Malraux, Immeuble Sextant,
92300 Levallois-Perret. Associé : International Media Invest A.S.
Dépôt légal : septembre 2021. © 2020 CMI PUBLISHING
Commis. Paris. 0226 C 79216. ISSN 0013-6298.

ELLE® est utilisée sous licence du propriétaire de la marque,
Hachette Filipacchi Presse. ELLE France (ISSN 0750-3628)
is published weekly, 52 times per year, by CMI Publishing, c/o Express Mag,
12 Niagara Way, Plattsburgh, N.Y. 12603. Periodicals Postage
paid at Secaucus, NJ, N.Y. POSTMASTER : Send address changes to
ELLE France c/o Express Mag, P.O. Box 2769, Plattsburgh, N.Y. 12601-0239.

Pré-press : Compos-Juliet. Imprimé en France sur papier UPM/Printed in France on UPM paper. Héliot Print, 77440 Mary-sur-Mame,
Maury Imprimeur, 45330 Malesherbes, Roto France Impression, 77185 Lognes.

DIFFUSION

DANIEL GILLON (DIRECTEUR DE LA VENTE AU NUMÉRO) (18 59), CÉCILE PRUCHON (CHEF DE PRODUIT) (20 45).

MARKETING DIRECT

KARINE CHEVALLET (19 86) (RESPONSABLE MARKETING CLIENT), NATHANAELE MOISAN, MAXIME BROCHET, ASSISTES D'ARLETTE KEBREAU.

COMMUNICATION-RELATIONS PRESSE

STÉPHANIE VIDEAU-APHATIE (19 23) (DIRECTRICE), FANNY BELLET (19 21) ET LUDVINE CHAUSSEGROS (19 71) (DIRECTRICES ADJOINTES),

MURIEL DURIF (19 22) (PROMOTION ET PLUS PRODUITS), DELPHINE LAPEYRÈRE (19 16).

FABRICATION EVE MALHEURTY, PIERRE AITA.

ELLE.FR

RÉDACTION EN CHEF EMMA DEFAUD, ÉLODIE PETIT (ADJOINTE).

DIRECTRICE NOUVELLES ÉCRITURES LUCIA LAGARRIGUE-AUMONIER.

DIRECTEUR DIGITAL CMI JEAN-PHILIPPE SIOURD.

TRADEMARK ELLE® EST UTILISÉE SOUS LICENCE DU PROPRIÉTAIRE DE LA MARQUE, HACHETTE FILIPACCHI PRESSE, UNE FILIALE DE LAGARDÈRE SCA

ELLE INTERNATIONAL UNE ENTITÉ DE **LAGARDÈRE NEWS**

CEO CONSTANCE BENIQUE.

SVP/CEO LICENCES INTERNATIONALES ELLE FRANÇOIS CORLUZZI **SVP/DIRECTRICE INTERNATIONALE ELLE** VALÉRIA BESSOLO LLOPIZ.

SVP/DIRECTEUR LICENCES MEDIAS INTERNATIONALES ET SYNDICATION, MICKAEL BERRET

BRAND MANAGEMENT ELLE – RESPONSABLE MARKETING MORGANE ROHÉE **RESPONSABLE EDITORIAL** TRISH NAGY TRAVIESO

RESPONSABLE GRAPHISME MARINE LE BRIS

CHEF DE PROJET DIGITAL SENIOR MODA ZERE

PRODUCTIONS INTERNATIONALES ELLE : RÉDACTRICE MODE, CHARLOTTE DEFFE

RÉDACTRICE BEAUTE & CÉLÉBRITÉS, VIRGINIE DOLATA

SYNDICATION ELLE : RESPONSABLE ADJOINTE MARION MAGIS – **RESPONSABLE DROITS D'AUTEUR**, SEVERINE LAPORTE

RESPONSABLE GESTION BASE DE DONNÉES, PASCAL IACONO

WWW.ELLEAROUNDTHEWORLD.COM

RÉGIE PUBLICITAIRE INTERNATIONALE : LAGARDÈRE GLOBAL ADVERTISING

SVP/DIRECTEUR COMMERCIAL INTERNATIONAL ADJOINT JULIAN DANIEL / JDANIEL@LAGARDÈRENEWS.COM

PUBLICITÉ

CMI MEDIA 3-9, AVENUE ANDRÉ-MALRAUX, IMMEUBLE SEXTANT, 92300 LEVALLOIS-PERRET. TÉL. : 01 87 15 13 00.

POUR LEUR ÉCRIRE : INITIALE DU PRÉNOM + NOM@CMI-MEDIA.FR

VALÉRIE SALOMON (PRÉSIDENTE CMI MEDIA), CAMILLE BURNIER ZINK (DIRECTRICE DÉLÉGUEE), ASSISTÉE DE LAURENCE TREILLE. CHARLOTTE CAMUS (DIRECTRICE COMMERCIALE), MARIE-GABRIELLE BARANGER, AURORE GOODON, MELANIE VAN CLEEMPUT (DIRECTRICES DE PUBLICITÉ), ALICE GICQUEL (DIRECTRICE DE PUBLICITÉ DIVERSIFICATION), VALÉRIE DEDUN-QUÉVILLE (DIRECTRICE DE PUBLICITÉ TRADING ELLE), PHILIPPINE FELICIANO, BÉRÉNICE DE VEYRINAS, CHARLOTTE GAYARD (DIRECTRICES DE CLIENTÈLE), MANON PAVAGEAU, (CHEF DE PUBLICITÉ), ASSISTÉES DE CENDRIE LAMBERT, VIRGINIE SILO.

LAB'ELLE LAB'ELLE (OPÉRATIONS SPÉCIALES ET BRAND CONTENT ELLE), CHANTAL-MARIE DE RENTY (DIRECTRICE COMMERCIALE OPÉRATIONS SPÉCIALES), LUCIE GRAS (DIRECTRICE DE CLIENTÈLE), CHARLOTTE GAYARD, CARLA SACHIER, NANCY NKONGUE (CHEFS DE PUBLICITÉ), AURÉLIE BATARD (RESPONSABLE DE PROJETS), KOUMBA BOMOU, JULIA DAILLY (CHEFS DE PROJETS), AUDRIEY COLLAUDANT (RESPONSABLE DE CONCEPTION ET DE CRÉATION), CLEMENCE CHALLIER (CONCEPTRICE GRAPHISTE), **PUBLICITÉ CULTURE** VIRGINIE GUIOT.

CMI MEDIA RÉGIONS (PUBLICITÉ RÉGIONALE) TÉL. : 01 77 66 30 00. AMÉLIE POURADIER DUTEIL (DIRECTRICE GÉNÉRALE ADJOINTE).

NUMÉRO ABONNÉS TÉL. : 01 75 33 70 35. **RÉDACTION** 3-9, AVENUE ANDRÉ-MALRAUX, IMMEUBLE SEXTANT, 92300 LEVALLOIS-PERRET. TÉL. : 01 87 15 44 44.

ANCIENS NUMÉROS : CBS VPC ELLE, CS 70004, 59718 LILLE CEDEX 9. TÉL. : 01 75 33 70 35, EN JOIGNANT UN RÈGLEMENT À LA COMMANDE.

POUR LA FRANCE : 2,40 € LE NUMÉRO + 1,30 € DE FRAIS D'ENVOI.

TARIFS ABONNEMENTS

FRANCE : (1 AN, 52 NUMÉROS) 89 € ; (6 MOIS, 26 NUMÉROS) 49 € - **ÉTRANGER** : NOUS CONSULTER AU 00 33 01 75 33 70 35.

Réagissez ou adressez-nous vos
remarques sur community@elle.fr

Suivez-nous sur les réseaux sociaux

 facebook.com/elle

 [@ELLEfrance](https://twitter.com/ELLEfrance)

 [@ellefr](https://www.instagram.com/ellefr)

 [ELLE France](https://www.pinterest.com/ELLE_France)

 [ellefr](https://www.snapchat.com/add/ellefr)



Papier provenant majoritairement d'Allemagne.
27 % de fibres recyclées.
Eutrophisation : Ptot 0,007 kg/tonne.

HOROSCOPE SOLAIRE

SEMAINE DU 3 AU 9 SEPTEMBRE 2021

PAR JEAN-YVES ESPIÉ

BÉLIER

Le philosophe Thomas Hobbes écrivait : « Loisir est père de philosophie. » Une belle invitation à prendre du recul pour recharger vos batteries. En parallèle, exprimez-vous franchement sans oublier d'y mettre les formes afin de faire passer vos messages en toute délicatesse. Dans tous les cas, projetez-vous, mais ne décidez pas de manière hâtive. Attendez le meilleur moment pour déployer vos cartes.

TAUREAU

Vous disposez de ressources précieuses pour obtenir ce que vous voulez grâce à un mélange de souplesse bien dosée et de volonté réalisatrice. C'est le moment de vous investir dans ce qui vous tient le plus à cœur afin d'avancer vite et bien. Toutefois, une réceptivité à fleur de peau vous rend sensible aux remarques. Prenez vos distances avec les esprits taquins.

GÉMEAUX

La douce Vénus vous accorde une attention bienveillante ; le charme et la chance seront à vos côtés. Accueillez chaleureusement les attentions qui vous sont réservées. En parallèle, vous retrouvez votre aisance à communiquer et à négocier en finesse. Poursuivez un seul objectif à la fois et échangez davantage avec les autres afin de renouer avec l'assurance qui vous réussit si bien.

CANCER

Votre approche pleine de charme et de délicatesse vous ouvre toutes les portes. Soyez disponible pour les autres, car derrière votre calme apparent sommeille une volonté de changement. Nouez dès à présent les liens nécessaires pour avancer. Si les contraintes du quotidien vous ralentissent, réagissez en prenant les devants. Vous étonnerez votre entourage par votre détermination.

LION

Profitez du soutien de Mercure pour communiquer avec douceur et diplomatie, et vous obtiendrez de meilleurs résultats. Vous amorcez une période de transformation profonde, il serait judicieux de régler tout ce que vous avez laissé en suspens afin de mieux cibler l'essentiel. En parallèle, l'influence de Vénus sur votre secteur accentue votre charme et vous apporte une chance non négligeable.

VIERGE

Vous traversez une période à savourer sans stress en vous entourant de ceux qui vous aiment. Renouez les liens qui vous sont chers en toute simplicité. Le contexte est idéal pour vous investir dans un nouveau projet avec toutes les chances de réussite. Le passage de Mercure dans votre secteur financier accroît votre sens du contact et mobilise vos cellules grises afin de négocier avec inspiration.

BALANCE

Une meilleure disponibilité psychique vous aide à trouver un terrain d'entente avec ceux qui vous entourent. Exprimez-vous davantage en ne craignant pas d'aborder les sujets de fond. Si une difficulté freine vos prises de décision, prenez votre temps et soyez à l'écoute d'un entourage bienveillant. Ménagez-vous en respectant votre rythme sans vous laisser influencer et surtout faites-vous confiance.

SCORPION

Vous avez le vent en poupe, mais ne brûlez pas les étapes. Évitez les zones de flou, surtout dans le domaine financier où vous devrez faire valoir ce qui vous paraît juste. Vous composerez avec des contretemps momentanés en raisonnant sur le long terme. L'influence protectrice de Mars sur votre secteur vous apporte une énergie et une ténacité qui vous permettront de surmonter les obstacles.

SAGITTAIRE

On vous sollicite de tous côtés, mais ce n'est pas pour vous déplaire, car l'enchaînement d'action a souvent un effet stimulant sur votre moral. Pour éviter la surcharge psychique, prenez le temps de vous accorder une pause. Vous obtiendrez l'aide dont vous avez besoin en mettant votre fierté de côté, même s'il est vrai que vous préférez donner plutôt que recevoir. Alors acceptez les soutiens !

CAPRICORNE

Vous adoptez la bonne dynamique afin de faire avancer concrètement vos affaires, mais évitez la franchise brutale et les avis tranchés. C'est le moment de tourner la page sur ce qui vous freine pour repartir sur de bonnes bases. Vous prenez les choses en main pour organiser votre quotidien avec brio. Privilégiez la douceur dans votre approche, aussi bien côté travail que sur le plan privé.

VERSEAU

L'influence bienveillante de Vénus vous apporte actuellement un surcroît de charme et une bonne humeur. En parallèle, le retour de Jupiter, qui incarne la bonne étoile et favorise le facteur chance, vous invite à être plus ambitieuse dans vos projets. Enfin, le soutien de Mercure est propice pour exprimer vos objectifs avec de meilleures chances d'être entendue. Foncez, c'est le moment.

POISSONS

Faites comme bon vous semble sans chercher à convaincre ceux dont les motivations personnelles priment sur vos intérêts. Laissez-vous guider par votre intuition et votre lucidité. Une influence dynamisante vous permet de franchir des obstacles complexes avec une aisance que vous ne soupçonniez pas. Ressourcez-vous auprès de ceux qui vous remontent le moral et évitez les autres.

HOROSCOPE LUNAIRE

SEMAINE DU 3 AU 9 SEPTEMBRE 2021

PAR JEAN-YVES ESPIÉ

BÉLIER

Laissez-vous guider par votre inspiration, laissez libre cours à vos impulsions et pariez sur la nouveauté. Vous serez impatiente et c'est normal, mais aussi active et prête à changer de route, de lieu ou de fréquentations. N'organisez pas trop votre semaine, laissez entrer de l'air, de la lumière. Plantez un autre décor, cherchez d'autres points de vue et d'autres visages ; suivez vos intuitions.

TAUREAU

Vous allez trouver ou retrouver des repères qui vous aideront à solidifier vos fondations. Le rythme de cette semaine est bien plus soutenu qu'à votre habitude, mais vous devrez vous adapter sans chercher à ralentir le mouvement. Saisissez la balle au bond afin de booster votre réactivité et de vous organiser avec une plus grande efficacité. C'est le moment de prendre les choses en main.

GÉMEAUX

Mercury, la planète de la communication qui alimente également vos capacités d'adaptation, est à votre service. Elargissez le champ des possibles, n'hésitez pas à changer de cap au gré du vent et des circonstances. Le rythme s'accélère mais le stress vous motive et vous donne envie d'entreprendre davantage. Pensez à créer des sas pour passer d'un sujet à l'autre sans vous disperser.

CANCER

Si les sollicitations se juxtaposent sans vous laisser le temps de souffler, peu importe car vous y êtes habituée. On vous demande d'assurer sur tous les plans et d'assumer toutes vos responsabilités, et parfois celles des autres. Rassurez-vous car avec du sérieux, de la discipline et de la persévérance, vous vous en sortirez parfaitement. Vous tiendrez votre cap et c'est déjà très bien.

LION

Le moment est venu de consolider vos positions pour donner une ligne directrice à vos envies et à vos objectifs pour les mois à venir. Alors donnez-vous à fond car vous avez le sens des responsabilités et vous éprouvez le besoin vital de vous sentir irréprouvable. Soyez mature et généreuse, aidez les autres mais n'hésitez pas à vous faire aider sans culpabiliser car vous le méritez bien.

VIERGE

Les choses arrivent souvent au moment où on ne les attend pas. L'influence d'Uranus, qui symbolise l'inattendu mais aussi la nouveauté, vous adresse des signaux encourageants et vous invite à changer de rythme. Cassez votre routine en vous donnant les moyens de prendre des initiatives pour réaliser ce qui vous fait plaisir. De puissantes planètes en signe de Terre encouragent la réalisation de vos projets.

BALANCE

La Lune amorce un nouveau cycle dans le ciel et passe en début de semaine dans votre secteur pour booster votre bonne humeur. Sur le plan relationnel et affectif, vous allez bientôt décoller. Mais il ne tiendra qu'à vous de donner un coup de pouce aux circonstances en jouant de votre charme et en faisant le premier pas ou du moins, en affichant votre disponibilité. Donnez l'impulsion !

SCORPION

Vous devrez vous recentrer sur les personnes qui en valent la peine et prendre vos distances vis-à-vis de ceux qui vous stressent et vous fatiguent. Il ne vous sera pas nécessaire de faire des vagues, il suffira de vous éclipser discrètement pour vous connecter exclusivement à ceux avec lesquels le courant passe naturellement. Fiez-vous à votre intuition ; elle est généralement votre meilleur guide.

SAGITTAIRE

Sur le plan relationnel mais aussi amical et amoureux, les planètes vous invitent à vous projeter et à élargir vos horizons. La période est propice aux projets communs. Les rapprochements seront également à l'ordre du jour, pour partager plus intensément ce que vous ressentez, mais aussi pour stimuler cette belle énergie créative qui ne demande qu'à être libérée.

CAPRICORNE

Une grande partie de vos expériences affectives passées doit être impérativement mise de côté. Le climat planétaire nécessite de faire du tri et du rangement, mais dans quel but ? Celui de vous sentir libre afin de vivre autre chose, avec d'autres ou autre part. Faites le ménage dans ce qui vous empêche d'avancer à votre rythme et gagnez en légèreté. Vous vous sentirez incroyablement mieux.

VERSEAU

Avec de puissantes planètes en visite dans votre secteur intime, vous allez ressentir le besoin de bouger et de faire évoluer ce qui sommeille en vous depuis trop longtemps. Certains projets ressortent des cartons et d'autres, plus stimulants par leur nouveauté, vous donnent envie de tenter l'aventure. Comme il vaut mieux avoir des remords que des regrets, faites exclusivement ce qui vous plaît.

POISSONS

Cette nouvelle lune qui se réalise dans votre secteur opposé en cours de semaine mettra l'accent sur l'autre et sur la qualité de la relation que vous entretenez avec lui. Il est temps de faire le point sur vos objectifs communs et sur ce qui vous rapproche. Détendez-vous et posez-lui les bonnes questions. Communiquez avec douceur et bienveillance pour mieux faire passer le message.



ELLE
LE CARNET SPÉCIAL
CENTRE-VAL DE LOIRE

3 septembre 2021

Pour paraître dans LE CARNET contactez Media Market au 04 78 85 21 71 - contact@mediamarketweb.com



← CABARET SANCERROIS →

Événement à ne pas manquer au cœur du vignoble de Sancerre : **le jeudi 16 septembre 2021, le Cabaret Sancerrois rouvre ses portes !**
Au programme : la grande revue anniversaire « Millésime » pour fêter ses 5 ans. La troupe, composée de dix artistes internationaux talentueux, vous fera vivre deux heures de show intense, entre strass, plumes et paillettes, pour un moment inoubliable. Réservation dès maintenant, déjeuner/dîner spectacle ou spectacle seul.

Bureau APAX SHOW Production : 11 rue Saint-Jean, 18300 Sancerre
 Cabaret : 1 chemin de l'Enclos, 18300 Ménetou-Ratel
 02 48 54 16 37 - 06 77 39 36 30
www.cabaret-sancerrois.com - Cabaret Sancerrois

LE CARNET
ART DE VIVRE
CULTURE

MAISON DES MÉTIERS D'ART DE FERRIÈRES-EN-GÂTINAIS



A 1h30 au sud de Paris, la Maison des Métiers d'Art est un espace culturel de la Communauté de Communes des Quatre Vallées qui a pour mission de promouvoir les métiers d'Art autour d'expositions, de démonstrations de savoir-faire et d'ateliers de pratique.

Lisa Nicolas, Aude Roland et les artisans vous accueillent au cœur de Ferrières-en-Gâtinais, Petite Cité de Caractère ; ils vous feront partager l'ambition culturelle de cette structure et vous guideront avec passion à la découverte de leurs métiers.

18 Grande Rue, 45210 Ferrières-en-Gâtinais
 02 38 26 04 05 ou metiersdart@cc4v.fr
www.maisondesmetiersdart45.fr - MaisondesMetiersdArt

EDITO - *Art de vivre*

Ces derniers mois, par la force des choses, nous avons appris qu'il est important, pour ne pas dire nécessaire, de bien se sentir chez soi. Si nous croisons tous les doigts pour y échapper, nous ne sommes pas à l'abri d'un nouveau confinement... Avec notre sélection de décorateurs, tous plus talentueux les uns que les autres, vous pouvez donc vous constituer un cocon de confort, pour rendre plus douces les potentielles échéances sanitaires. En attendant, on reprend du plaisir dans les restaurants et ravive la flamme de l'art de vivre à la française ! Épicerie fines mais aussi destinations culturelles ou séjours vivifiants, il y en a pour toutes les envies.



LE BACCARA

Bistrot Gourmand

Au centre de Tours, **Le Baccara** vous propose une cuisine française, fraîche et inventive, élaborée à partir de produits locaux et de saison, qui ravira les gourmets.

Le chef **Fabien Cabrera** et son équipe vous accueillent dans une ambiance bistrot chic, à la fois conviviale et raffinée. Repas d'affaires, entre amis ou en famille, le service est irréprochable pour un rapport qualité/prix plus que raisonnable ! Ouvert midi et soir du mardi au samedi et le lundi midi.



108 bis avenue Grammont, 37000 Tours - 02 47 05 11 78
lebaccara37@gmail.com - le-baccara.lafourchette.rest
 Le Baccara



L'ÉCOLE DU BOUQUET

Catherine Joyaux Corselli

Fleuriste d'événement passionnée depuis 25 ans aux références prestigieuses,

Catherine Joyaux Corselli réalise vos décors de mariage, et d'événements professionnels, du plus simple au plus grandiose. Amoureuse de l'esprit campagne chic, elle aime mélanger les fleurs de saison aux feuillages et baies de la campagne environnante, ainsi qu'aux fruits et légumes du jardin. Elle propose également des cours d'art floral dans son **École du Bouquet** pour partager son savoir-faire.



Jardins de la Lande Chevrier, 18270 Saint-Christophe-le-Chaudry
 06 10 11 45 45 - contact-ecoledubouquet@gmail.com
www.ecoledubouquet.fr - www.mariagehorserie.com
 ecoledubouquet - catherinejoyauxcorselli - Catherine Joyaux Corselli



RESTAURANT LA CAVE

Niché dans une grotte qui servait autrefois à la maturation du vin, le restaurant troglodyte **La Cave** vous accueille dans un cadre atypique. En 2005, **Aurore** et **Renaud**, Chef du restaurant, reprennent les rênes. Ils vous proposent un moment de dépaysement et de gastronomie : une cuisine entre tradition et créativité, avec notamment le miel de leur ruche et dès novembre, des plats dédiés à la truffe issue de la truffière familiale. Également finaliste du championnat du monde de pâté en croûte, les résultats seront présentés fin octobre !



02 47 45 05 05 - 69 quai Albert Baillet, 37270 Montlouis-sur-Loire
infos@restaurant-la-cave.com - www.restaurant-la-cave.com



CHINON MY LOVE Mélanie LESGARDS

Tombée amoureuse du Chinonais à son arrivée il y a 10 ans, **Mélanie Lesgards** a eu envie de valoriser les produits et savoir-faire locaux au travers de box. Vin rouge, blanc, bio ou non, tartinades, pâtes, bière au miel... Tout est ultra-local (pas plus de 30km autour de Chinon), préparé avec soin, et proposé dans des box à différents prix/formules. **Chinon my Love**, c'est aussi l'envie de mettre en avant les femmes productrices, dans une ambiance féminine, décalée et pleine d'humour !

13 rue de l'olive, 37500 Chinon (siège) - 06 49 57 88 03
chinonmylove@gmail.com - www.chinonmylove.fr
f Chinon my love - @ chinonmylove

LE CARNET
ART DE VIVRE
CULTURE



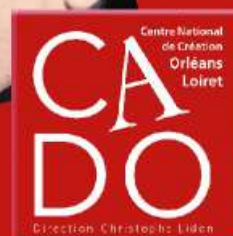
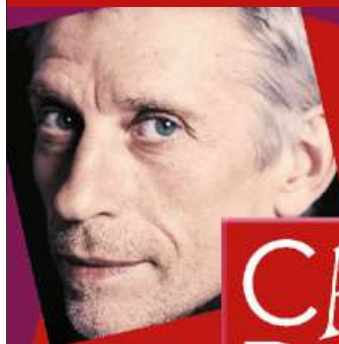
LES 3 ROIS*** Hôtel restaurant

À deux pas du centre historique d'Issoudun, **Isabelle et Antoine Thibault**, gérants de l'hôtel restaurant **Les 3 Rois*****, vous invitent à un séjour de détente et gastronomie. Après une journée de visites, profitez d'un repas gastronomique qui met à l'honneur les saveurs berrichonnes. Tulipe de ris de veau aux langoustines, poêlée berrichonne sauce chocolat, pâté berrichon à la façon du chef... Vous prendrez ensuite un repos bien mérité dans l'une des 13 chambres, douillettes à souhait.

3 rue Pierre Brossolette, 36100 Issoudun - 02 54 21 00 65
hotelrestaurantles3rois@orange.fr - www.les3rois.fr

ABONNEZ-VOUS

SAISON
2021
2022



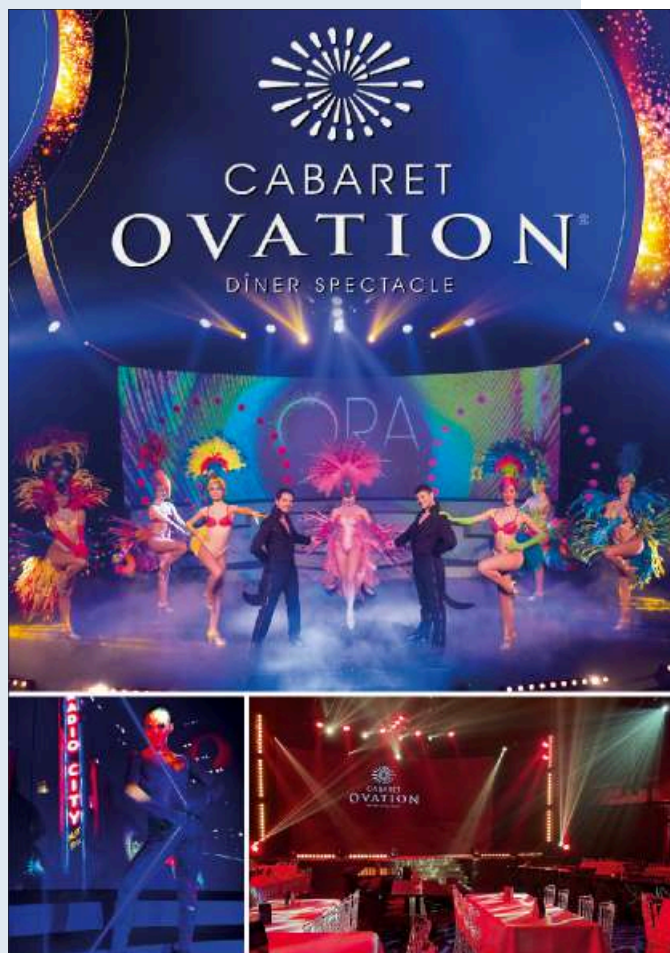
ON COMPTE SUR VOUS !

Le **CADO** a débuté sa belle histoire en 1988, avec « **Mort d'un commis voyageur** » d'**Arthur Miller**, mis en scène par **Marcel Bluwal**, avec **François Périer**. 33 ans plus tard, le **Centre national de création d'Orléans Loiret** continue d'attirer environ 10 000 abonnés, qui choisissent un an à l'avance leur abonnement. Chaque saison se veut à la fois divertissante et exigeante, à l'image de son directeur et metteur en scène, **Christophe Lidon**, arrivé en 2015. Pas moins de 22 Molières ont récompensé au fil des décennies les acteurs, metteurs en scène, auteurs et décorateurs de spectacles créés par le **CADO**. On ne compte plus d'ailleurs les têtes d'affiches qui ont joué sur ses planches : **Catherine Frot**, **Claude Brasseur**, **Richard Berry**, **Romane Bohringer**, **Catherine Jacob**, **Claude Rich**...

Le **CADO** organise des ramassages en bus dans le département du Loiret, afin d'amener les gens au théâtre. 6 à 7 spectacles sont produits chaque année et restent à l'affiche pour 10 à 12 représentations. Les abonnements débutent en juin, et durent jusqu'au 15 octobre 2021. Ouverture de la billetterie à partir du 1^{er} septembre.

Théâtre d'Orléans, Boulevard Pierre Ségelle, 45000 Orléans
02 38 54 29 29 - f CADO d'Orléans / Loiret

www.cado-orleans.fr



VIVEZ L'EXPÉRIENCE CABARET SUBLIMÉE PAR LES NOUVELLES TECHNOLOGIES

Au cœur du Val de Loire le Cabaret Ovation® est le nouveau dîner-spectacle immersif aux portes de Tours. Conçu pour provoquer l'émerveillement, ce lieu est destiné au divertissement du public, son confort et sa visibilité.

Au Cabaret Ovation® le show est présent sous toutes ses formes ! Dès son arrivée, le public est accueilli par tous les artistes, l'apéritif servi, vous découvrirez le pré-Show mis en scène spécifiquement avec le repas (composé de produits frais et de saison par François Chevalier), l'assiette et la scène fusionnent alors.

La revue ORA® commence, les 10 artistes passionnés évoluent avec des effets scéniques surprenants. Le numéro de laser interactif a été conçu et réalisé par le numéro 1 mondial Theo Dari® (Disney®, Maluma...), créateur de cette technique unique. Composé de 3 artistes (dont la Laser-Girl unique en France, formée par Theo Dari®) ce tableau vous fascinera !

Grâce à sa puissance technique (vidéo projection HD, écran géant de 8m x 2,50m...), son espace et sa localisation, le Cabaret Ovation® propose aux professionnels l'accueil de leurs événements et se personnalise à l'infini à la hauteur de leurs ambitions !

*«Merci d'avoir eu l'audace de nous proposer un tel niveau
de qualité sur Tours !»*

TripAdvisor

★★★★



www.cabaret-ovation.com

13 rue du 11 Avril 1944 - 37700 Saint-Pierre-des-Corps

contact@cabaret-ovation.com - 02 47 44 06 74

LE CARNET
ART DE VIVRE
CULTURE

Amilly
Ville des Arts



Saison musicale 2021-2022

La Saison musicale d'Amilly est née il y a 25 ans d'une volonté forte de partager le répertoire méconnu de la musique baroque. Puisant à toutes les influences, sa programmation est guidée par cet esprit de découverte. La transmission musicale est, avec la création artistique contemporaine, une marque identitaire forte de la ville d'Amilly.

Douze concerts du 19 septembre 2021 au 15 mai 2022 :

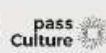
Ensemble Jacques Moderne, La Fenice, Quatuor Hanson, Kitgut Quartet...

TOUT LE PROGRAMME SUR
WWW.AMILLY.COM
ET SUR L'APPLI AMILLY



BILLETTERIE OUVERTE DÈS LE 11/09

Espace Jean-Vilar
264, rue de la Mère-Dieu 45200 Amilly
02 38 85 81 96 - ejv@amilly45.fr





LE PRIURÉ ST-COSME

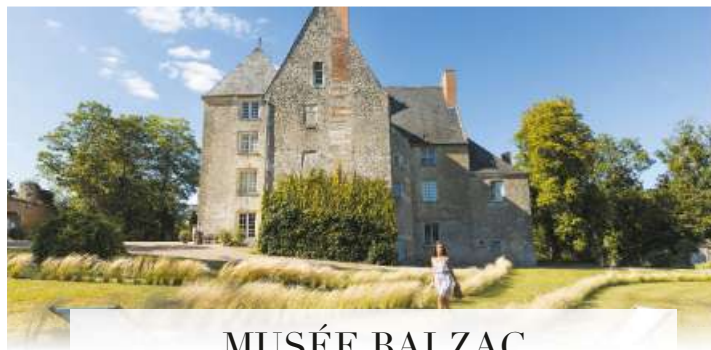
Demeure de Ronsard

Aux portes de Tours, le **Priuré Saint-Cosme** est un lieu de déconnexion, de contemplation et de sérénité ouvert toute l'année. Dans cet ancien monastère qui a conservé sa dimension historique, spirituelle et poétique, plongez au cœur de l'œuvre de **Ronsard** en découvrant le lieu de travail de l'écrivain, les vestiges de l'ancienne église où il repose et les somptueux jardins fleuris. Mêlant architecture, poésie et art contemporain, le priuré Saint-Cosme, demeure de Ronsard est un lieu hors du temps. Ne manquez pas les vitraux exceptionnels du peintre **Zao Wou-Ki** !



www.prieure-ronsard.fr

Rue Ronsard, 37250 La Riche (aux portes de Tours) - 02 47 37 32 70
demeureronsard@departement-touraine.fr - [f](#) [i](#)



MUSÉE BALZAC

Château de Saché

Que diriez-vous de visiter l'un des lieux de ressourcement d'**Honoré de Balzac** ? Rendez-vous au **Château de Saché**, lieu d'inspiration et d'écriture de ses romans. Ouvert toute l'année et décoré à la manière d'une demeure bourgeoise de la 1ère moitié du XIX^e siècle, il héberge un musée avec des collections de manuscrits, dont des épreuves corrigées du **Lys dans la vallée**. Profitez du parc arboré et fleuri entourant le château, pour des moments inspirants et ressourçants : une représentation théâtrale « **En attendant Balzac** » ou une « **Sieste balzacienne** ».



www.musee-balzac.fr

Rue du Château, 37190 Saché - 02 47 26 86 50
museebalzac@departement-touraine.fr - [f](#) [i](#)



MUSÉE RABELAIS - La Devinière

Entrez dans l'univers de Gargantua !

Étape tant bucolique que culturelle, découvrez la maison natale de **François Rabelais**, auteur du célèbre roman **Gargantua** (1534). Classé Monument historique, ce musée est composé de plusieurs bâtiments remarquables - logis du XV^e siècle, pigeonnier-grange, habitat troglodytique, caves, maison du vigneron - entourés d'un jardin, d'un verger et de vignes. Outre des éditions rares, des gravures anciennes et des portraits, le musée offre un parcours ludique pour les enfants, des « visites à déguster » et des « lecture sucrées/salées » pour les adultes.



www.musee-rabelais.fr

Ouvert toute l'année - La Devinière, 37500 Seuilly - 02 47 95 91 18
museerabelais@departement-touraine.fr - [f](#) [i](#)



DOMAINE DE CANDÉ

La vraie vie de château

Si vous souhaitez découvrir la vraie vie de château à 20 minutes de Tours, le **Domaine de Candé** est l'endroit idéal ! Situé dans un splendide parc gratuit de 230 hectares, le château de Candé existe depuis le Moyen-Âge. Lieu du mariage du **Duc de Windsor** et de **Wallis Simpson** en 1937, il est doté d'équipements et d'aménagements d'une modernité et d'un luxe rarissimes pour l'époque. De nombreux bâtiments jalonnent le parc aux arbres centenaires remarquables, à la faune et à la flore protégée. Le Domaine de Candé est classé **Espace Naturel Sensible** (ENS).



www.domainecande.fr

Route du Ripault, 37260 Monts - 02 47 34 03 70
domainecande@departement-touraine.fr - [f](#) [i](#)

EDITO

Déco

Pour refaire la décoration du salon, réorganiser l'agencement de votre appartement, transformer une chambre en bureau, ou encore rénover votre maison de A à Z, le Centre-Val de Loire compte de nombreux professionnels au service de vos projets : architecte, architecte d'intérieur, designer d'espace, décorateur, ébéniste, restaurateur de mobilier ancien... Cette saison, misez plus que jamais sur les peintures aux couleurs franches et les papiers-peints panoramiques qui invitent à l'évasion. Côté mobilier, le design scandinave avec ses lignes douces et épurées a encore de beaux jours devant lui.



DECO'ARTS

Peinture décorative

Artiste peintre en décor depuis 20 ans, **Laurence Plantecoste** sublime votre intérieur avec talent et sensibilité. Elle réalise, selon vos envies, des panoramiques, trompe-l'oeil, imitations de matière (faux bois, faux marbre) et tout type de décors et peintures. Pour moderniser, relooker... elle propose également du home staging et/ou la réfection de pièces selon vos goûts et désirs ! **Pour toute commande passée avant le 3/10/21, une remise de 10% vous sera accordée, sur présentation du magazine.**

7 impasse du Clos de Maurigault, 45740 Lailly-en-Val - 06 82 92 35 95
deco.arts45@gmail.com - entreprise_deco_arts



BABEE JARDIN

Depuis 1971, cette jardinerie à la gestion familiale propose de nombreux produits : plantes à massif, produits de création et d'entretien des espaces verts, barbecues, planchas, outils et mobiliers de jardin... Reconnus pour leur professionnalisme et leur service-client, les vendeurs vous conseillent tant sur les plantations que sur les soins à apporter aux végétaux, la nutrition animale, l'aménagement extérieur et bien d'autres. Retrouvez en rayon des marques telles que **Fermob, Weber, Proloisirs, ENO, Vlaemynck, Papi, Collstrop...**

657 rue Paulin Labarre, 45160 Olivet - 02 38 69 16 06
contact@babee.fr - www.babeejardin.com
Ouverture tous les jours sauf le dimanche après-midi



MARTIN VALÉRIE

Architecte d'intérieur - Décoratrice

Ayant 25 ans d'expérience dans l'agencement de show-room, bureaux et gîtes, **Valérie Martin** crée son entreprise en 2017 pour se consacrer au bien-être des lieux de vie, de réception et d'accueil pour particuliers et professionnels. Spécialisée dans la couleur, elle définit l'ambiance d'un espace à partir d'un modèle de tissu ou papier peint, conçoit votre planche de style, implante votre mobilier selon votre mode de vie, valorise l'espace avec vos objets fétiches... Consultez-la pour dessiner vos plans et vos perspectives 3D avant vos travaux ou votre dépôt de permis de construire !

36 bis rue d'Entraigues, 37000 Tours - 06 19 02 43 07
valerie.martin66@sfr.fr - valeriamartin66.wixsite.com/decoratriceinterieur



BLANC COSY

Décoration d'intérieur

Votre intérieur devrait raconter qui vous êtes. Que ce soit pour un aménagement, une rénovation, **Gaëlle**, fondatrice de **Blanc Cosy**, aime avant tout écouter ses clients et apprendre à les connaître afin de traduire en couleurs, textures et matériaux leur identité. Elle aime aller à la rencontre d'artisans-créateurs pour dénicher des objets uniques et originaux afin de créer une décoration pleine de charme, pensée dans le moindre détail.

Avec le code COSY10, bénéficiez de -10% sur la prestation de votre choix, jusqu'au 31/12/21.

37100 Tours - 06 52 53 09 09 - blanccosy@hotmail.fr
www.blanccosy.fr - blanc.cosy



ATELIER ALAIN GOURDON

- Architecte

Fondé en 1977 par **Alain Gourdon**, architecte urbaniste DPLG, l'Atelier Alain Gourdon c'est une équipe de six professionnels réputés au service de vos projets : logements individuels, collectifs, hôtellerie, tertiaire... Œuvrant dans un esprit d'innovation et d'audace, l'Atelier Alain Gourdon a été récompensé à de multiples reprises. Pour le logement collectif **Nouvel'R** à Saint-Pierre-des-Corps, l'Atelier a obtenu une médaille d'argent décernée par le ministère de l'Environnement en 2016 et le label de la DRAC « architecture contemporaine remarquable » en 2020.

2 ter rue de Lucé, 37000 Tours - 02 47 64 63 65
contact@alaingourdon-architecte.com - www.atelieralaingourdon.com



KATÔME

Décoration

Dans un esprit résolument contemporain, **Katôme** repense et aménage votre espace pour qu'il vous ressemble.

Qu'il s'agisse de votre domicile ou de votre espace de travail, **Christèle Courant-Planeix**, décoratrice d'intérieur passionnée, sélectionne du mobilier français ou européen, en privilégiant les marques singulières, afin d'amener de la disruption dans la décoration. Ses objectifs : façonner un décor qui réinvente un lieu sans l'occulter et créer des atmosphères originales et inspirantes.



4 rue Gambetta, 37000 Tours - 06 61 93 23 49 - www.katome.fr

LinkedIn : Christèle Courant-Planeix - Katôme

katome.decoration



ETS PRELLE ÉLECTROMÉNAGER

C'est en 1980 que débute l'aventure d'**ETS Prelle Électroménager**, entreprise familiale spécialisée dans la vente et le dépannage d'électroménager. Reprise en 1998 par le fils des créateurs et son épouse, l'établissement met son savoir-faire, sa réactivité et ses compétences techniques au service du client, qu'il place au cœur de ses priorités. L'entreprise ne travaille qu'avec des marques de qualité (Bosch, Miele, Neff, Liebherr...) et propose depuis 2018 la conception de cuisines aménagées.

12 rue de la Butte Celtique, 28300 Lèves - 02 37 21 16 19

contact@prelle-electromenager.fr - www.prelle-electromenager.com

Prelle Electroménager



STORY TOURS

Mobilier contemporain et tendance

Apprécié pour ses collections variées, son ambiance colorée et l'accueil chaleureux, le magasin **STORY** Chambray-les-Tours fête ses **10 ans cette année !** On y découvre des meubles et salons de qualité, au juste prix et au design contemporain, offrant de multiples déclinaisons. Avec le code **STORY**, - 10% en magasin (non cumulable avec autres offres, valable jusqu'au 3/10/21). « **Le conseil comme priorité, le sur-mesure comme excellence.** »

174 avenue Grand Sud, 37170 Chambray-les-Tours

02 47 26 98 84 - story.tours@story-tours.fr



Crédit photos : Laura Innocente

MHD

Architecte d'intérieur

Après 15 années d'expérience en collaboration avec des architectes et un promoteur, **Mathilde Huyghues Despointes** est indépendante depuis 3 ans. Agencement ou rénovation, cette architecte d'intérieur passionnée aime confronter ses idées aux besoins des clients, qu'ils soient particuliers ou professionnels. Pour chaque projet, elle a à cœur de proposer des éléments sur-mesure (bibliothèque, meuble...) en les associant à des teintes fortes, afin de créer un intérieur unique et personnalisé.

Tours - Paris - 06 21 78 50 61 - contact@mathildehdespointes.com

www.mathildehdespointes.com - mhd_archidinterieur



ATELIER LANDAIS

Après avoir longtemps travaillé à Paris en tant que restauratrice de bois dorés et polychromes, **Stéphanie Landais** a ouvert son atelier de dorure ornementaliste. Maîtrisant des techniques anciennes et contemporaines, elle travaille sur toutes surfaces (bois, plâtre, résine...) sur des objets, des murs, des plafonds. Elle met son savoir-faire au service de décorateurs, architectes, designers et particuliers. Parmi ses collaborations, le créateur de mode et décorateur **Alexis Mabille** et l'artiste et designer **Eric Mellerio** !

06 63 56 16 09 - lesateliersdubillot.com

stephanie.landais@gmail.com



IDV DÉCO DESIGN

Métallerie/Serrurerie

Imaginez une immense verrière, un escalier en colimaçon et fer forgé, un jardin d'hiver... Résolument moderne et toujours élégant, le métal s'invite avec grâce dans les décorations d'intérieur. Il offre un cachet incomparable et une fiabilité sans pareille. **IDV Déco Design** s'est fait spécialiste du matériau. Travaillant exclusivement avec de la menuiserie métallique, **Isa** et **Didier** et leur équipe s'attachent à exploiter tout le potentiel du métal pour magnifier vos intérieurs et extérieurs.

1 rue du Vieux Noyer, 41130 Selles-sur-Cher

contact@idvdecodesign.com - www.idvdecodesign.com



MOBALPA MONTARGIS

TOMAS CONCEPTION DÉCORATION

Vous souhaitez moderniser votre cuisine ? Refaire votre salle de bain ? Créer un dressing ou un meuble sur-mesure ?

Avec plus de 35 ans d'expérience, **Nathalie Tomas**, gérante de **Tomas Conception décoration**, et son équipe d'artisans, mettent leur savoir-faire au service de tous vos projets.

Concessionnaire **Mobalpa**, de fabrication française, la société propose dans son showroom un large choix de cuisines, salles de bain et dressings. Prenez rendez-vous pour obtenir un devis et un plan 3D gratuit et concrétisez votre projet d'aménagement !

Gage de qualité, **Mobalpa** vous offre une garantie de 10 ans sur le mobilier, 25 ans sur les charnières/glissières et 7 ans sur l'électroménager et sanitaire.



1094 avenue d'Antibes, CC Leclerc, 45200 Amilly
02 38 85 33 36 - contact@montargis.mobalpa.com
www.mobalpa.fr/magasin/mobalpa-montargis



PURDECO

Passionnée de design et décoration,

Erina Gaucher a fondé **Purdeco** en 2019 après une formation en décoration d'intérieur.

Son but : rendre la décoration accessible à tous !

À l'écoute de ses clients, elle offre des conseils personnalisés pour créer une déco sur-mesure qui leur ressemble. Sensible à l'environnement, elle privilégie les matériaux bruts, de qualité, et travaille avec des entreprises locales (imprimeries, magasins partenaires...).

RDV à domicile ou en visio.

5 impasse Gilberte Villeneuve, 45120 Corquilleroy
06 82 70 24 44 - erina-purdeco@outlook.com - www.purdeco.fr
f purdeco.fr - @ purdeco.fr

LE CARNET
DÉCO

DÉCO BY DO

Et si on devenait déco-logique ?

Voilà le concept de **Déco By Do**,

une jeune entreprise située dans le Loiret.

Mêlant décoration d'intérieur et écologie, elle développe le concept de décoration écoresponsable pour créer l'atmosphère dont vous rêvez, tout en respectant la planète et en travaillant avec des artisans locaux. Rdv découverte gratuit (prise de rdv sur le site internet) pour les projets de rénovation & artisans souhaitant présenter leurs produits pour de futures collaborations.



32 rue des Viviers, 45390 Puiseaux - 06 19 39 05 31
contact@decobydo.fr - <https://decobydo.fr>
f Déco by Do - @ decoby_do



HÉMISPHERE
MON SHOPPING MEUBLES & DÉCO



37 CHAMBRAY LES TOURS
74 Avenue du Grand Sud
02 47 22 45 90
@hemispheresud.tours
hemispheresud_tours



45 SARAN / ORLÉANS
2387 Route Nationale 20 (ex INTERSPORT)
02 21 76 04 90
@hemispheresud.orelans
hemispheresud_orleans

www.hemispheresud.fr

VANDIER
PAULINE
VP Design

Créative, passionnée et dynamique, **Pauline Vandier** est une jeune architecte d'intérieur, formée à l'**École de Condé Paris**. Riche de nombreuses

expériences professionnelles en agences, elle a monté son entreprise

VP Design pour vous accompagner dans tous vos projets qu'il s'agisse de conseils, d'aménagement intérieur, de rénovation ou de décoration. À l'écoute, enthousiaste et jamais à court d'idées, elle conçoit vos espaces de vie et de travail en alliant esthétique et fonctionnalité et mettra tout son cœur et son inspiration dans vos projets.

@ vandierpaulinedesign - in Pauline Vandier
vandierpaulinedesign.fr - mail: vandierpaulinedesign@gmail.com
06 69 11 50 58



SF CONCEPT

De la Conception
à la Réalisation

Vous souhaitez moderniser votre intérieur ?

Créer un espace de vie à votre image ? **Sylvain Fradet**, Maître d'œuvre et Isabelle, son épouse, Décoratrice Feng-Shui, unissent

leurs talents au sein de la société **SF Concept** afin de concrétiser tous vos projets, qu'il s'agisse de rénovation, extension, surélévation. En tenant compte de vos envies, de votre budget et du lieu, ils imagineront des solutions astucieuses et dans l'air du temps, conçues pour votre bien-être au quotidien. Isabelle et Sylvain, un lien efficace et professionnel entre vous et les artisans.

32 quai Sadi Carnot, 37550 Saint-Avertin - 02 47 25 80 82
contact@sfconcept.fr



MON ATELIER DE DESIGN

Design – illustration

Après 5 ans en agence à Paris, **Anaïs Groisy** a décidé d'ouvrir son atelier à Orléans, sa ville d'origine. Designer et illustratrice, elle crée des objets en tissu, papier ou céramique, illustrés de ses croquis de voyage, des bords de Loire à l'Asie. Elle s'entoure de créatrices locales pour fabriquer des objets sur-mesure : sa sœur pour la couture, 2 céramistes orléanaises, une créatrice d'objets en béton à Montargis... Anaïs propose aussi des stages de carnet de voyage et cours de dessins. Dans sa boutique, découvrez des créations uniques Made in Orléans.

80 rue des Carmes, 45000 Orléans - 06 72 07 15 43
www.anaisgroisy.com - Anaïs Groisy



ESPRIT D'AUTREFOIS

En 2010, **Esprit d'Autrefois** ouvre ses portes à deux pas de la cathédrale. Spécialisée dans l'ameublement et la décoration, la boutique est connue pour son côté atypique et possède un large éventail d'objets et de mobilier, pour tous les styles, sans cesse renouvelé. Revendeur de marques comme **AMADEUS DESIGN**, **Jline**, **Ixia** ou **Drimmer** mais aussi des parfums d'intérieur **AMELIE ET MELANIE**, Esprit d'Autrefois effectue des sélections chez des spécialistes de la décoration intérieure des 4 coins de l'Europe... Des inspirations plurielles et un esprit unique !

5 rue de Paris, 45000 Orléans - 02 38 43 79 00
contact@espritdautrefois.com - www.espritdautrefois.com

LE CARNET
DÉCO



MOD'TISSUS

Tissus d'habillement – Mercerie – Laine

Depuis 37 ans, cette boutique nichée en plein centre-ville de Tours est une véritable institution où les passionné(es) de couture et de tricot trouvent tout le nécessaire pour réaliser leurs créations.

Spécialisé dans la vente de tissus d'habillement au mètre, **Mod'Tissus** possède un très vaste choix de références pour satisfaire tous les goûts : cotons unis ou imprimés, satins, velours, dentelles mais aussi wax hollandais... de quoi booster votre créativité !

À l'écoute des tendances et dans une démarche visant à promouvoir une consommation éco-responsable, **Mod'Tissus** sélectionne des produits innovants et originaux : tissus pour filtre à thé, pour charlotte alimentaire, éponge bambou pour lingettes réutilisables ou encore tissus isothermes pour confectionner vos lunchbags.

Retrouvez également 3 marques de laine ainsi qu'un rayon mercerie particulièrement fourni pour réussir tous vos ouvrages (fils, aiguilles, rubans, boutons, élastiques...).

Besoin d'aide pour trouver l'article adapté à votre projet ? Faites confiance à l'équipe de **Mod'Tissus** pour vous orienter et vous prodiguer ses conseils avisés.

Bénéficiez d'une remise de 10% sur vos achats (hors liberty, patron et librairie) sur présentation du magazine, jusqu'au 30 septembre 2021.



20 rue Victor Hugo, 37000 Tours - 02 47 66 55 80
www.mod-tissus.fr - MOD Tissus Tours



CADRES ET PAPIERS

Votre encadreur depuis plus de 25 ans

Niché dans la cité tourangelle, Cadres et Papiers est le royaume de l'encadrement et de la papeterie. Dans cet espace de 300m², vous trouverez une grande sélection de cadres, standards ou sur-mesure, en alu ou en chêne massif, mais aussi divers objets de décoration (globes, miroirs, sabliers...) qui donneront à coup sûr une touche originale à vos intérieurs. En octobre, Cadres et Papiers ouvrira un nouvel espace spécialement dédié à la décoration : du mobilier tendance, de moyenne-gamme.

38 rue Marceau, 37000 Tours - 02 47 64 34 79 - www.cadresetpapiers.com
42 rue Vêdrines, 37100 Tours - 02 47 40 73 08

LE CARNET
DÉCO



LES FLEURS VAN UFFELN

Depuis 1994, **Les Fleurs Van Uffelen** vous accueille à Veigné pour fleurir toutes les occasions de la vie. Tous les jours de l'année, l'équipe de fleuristes

passionnés est à votre écoute pour composer selon vos désirs des bouquets qui sublimeront vos délicates attentions. Spécialisé dans les mariages et les cérémonies d'envergures, votre artisan fleuriste saura créer une décoration florale inventive au reflet de votre personnalité. Profitez aussi d'un service de livraison dans le monde entier.

15 RD 910, les Gués de Veigné & 13 rue Principale, 37250 Veigné
02 47 26 93 74 - 02 47 34 07 29 - lesfleurs.van.uffelen@orange.fr
lesfleursvanuffelen.com - vanuffelenstore.com



CAROLE KALAJDIAN

Architecture intérieure

Envie de transformer votre intérieur ? D'apporter de l'harmonie ou de la valeur ajoutée ? Carole vous accompagne dans cette aventure ! Considérant notre « chez-soi » comme une source de **bien-être**, elle conçoit des intérieurs uniques en accord avec **vos envies**. À travers son expérience et sa sensibilité créative, collaborez ensemble pour améliorer votre habitat en conjuguant élégance et fonctionnalité.

1 place du Martroi, 45000 Orléans - 06 40 22 57 66
<https://carolekalaidjian.com>



ESPACES ATYPIQUES

FRANCE



Fondé à Paris en 2008 par **Julien Haussy**, **Espaces Atypiques** s'est vite imposé comme une référence sur le marché de l'immobilier de prestige. Aujourd'hui, le groupe compte une quarantaine d'agences dans toute la France, tissant un réseau d'excellence au service d'une clientèle exigeante.

En 2019, deux nouvelles agences **Espaces Atypiques** se sont implantées dans la région Centre-Val de Loire, à Tours et Orléans, afin de débusquer des trésors immobiliers au cœur d'une région au patrimoine étincelant. Animées par la passion du design et de l'architecture, les agences proposent de véritables perles insoupçonnées qui sauront combler les envies les plus spécifiques. Du loft urbain aux volumes généreux à l'atelier d'artiste, de la friche industrielle réhabilitée à la maison de charme rurale, **Espaces Atypiques** sélectionne des lieux de vie hors norme à l'architecture unique, des biens à l'histoire singulière à la hauteur de vos ambitions.

Que vous soyez vendeur ou acquéreur, vous profiterez de l'expertise d'une équipe passionnée disposant d'une parfaite maîtrise du marché de l'immobilier de prestige ; une équipe professionnelle qui place l'humain et la confiance au cœur de ses préoccupations.



César : 58 rue George Sand, 37000 Tours
02 47 52 78 16

tours@espaces-atypiques.com
www.espaces-atypiques.com/tours - [f](https://www.facebook.com/EspacesAtypiquesTours) **EspacesAtypiquesTours**

Claire : 6 bis rue Croix de Bois, 45000 Orléans
02 38 30 52 40

orleans@espaces-atypiques.com
www.espaces-atypiques.com/orleans - [f](https://www.facebook.com/espacesAtypiquesOrléans) **espacesAtypiquesOrléans**

EDITO

Tendances

Envie de moderniser votre look ?

Vêtements, accessoires, lunettes, chaussures... Découvrez dans cette rubrique une sélection pointue de boutiques où trouver des pièces tendance dans le Centre-Val de Loire. Faites confiance aux professionnels pour vous mettre en valeur avec élégance et glamour. Cette saison, on mise sur le confort avec des vêtements aux coupes fluides et amples - dont un must-have : le manteau matelassé - les matières douces (maille, fausse fourrure, cuir...) mais aussi sur les sequins et les paillettes qui vous permettront de briller en toutes circonstances !

LE CARNET
TENDANCES

L'INDICE

Opticien Lunetier



Dans cette charmante boutique élégante et cosy à souhait, vous redécouvrez le plaisir d'être conseillé par un véritable artisan lunetier en la personne d'**Anne-Lyse Bourgeois**. Cette passionnée a fait le choix d'associer la qualité artisanale de montures fabriquées par des créateurs français et européens à un verrier allemand à la pointe de l'innovation. Son objectif : que vous soyez bien dans vos lunettes à chaque instant du quotidien et pour longtemps !

29 rue Marceau, 37000 Tours - 02 47 64 65 22
contact@lindice-opticien.fr - L'Indice opticien lunetier
www.lindice-opticien.fr



MAXEEN JOE

Après de premières expériences formatrices à Paris, Gaélane s'installe à Orléans et inaugure, à force de travail et de persévérance, son atelier de création de bijoux. Sous le nom de **Maxeen Joe**, en référence à ses filles, sources d'inspiration, elle confectionne des bagues, bracelets, colliers et boucles d'oreilles, en plaqué or. Certaines de ses créations sont entièrement personnalisables : de quoi faire plaisir à coup sûr avec un cadeau sur-mesure.

4 rue Louis-Roguet, 45000 Orléans - 02 38 43 75 22
hello@maxeenjoe.com - www.maxeenjoe.com



PARFUMERIE NONNET

Coiffure - parfumerie - esthétique

80 ans et toujours à la pointe ! À la **Parfumerie Nonnet**, l'équipe se forme régulièrement aux dernières techniques pour vous offrir des prestations de haute technicité : coiffure, soins visage et corps, massages... En attestent les soins visage anti-âge et l'épilation semi-définitive à la lumière pulsée, ainsi que la grande nouveauté, Bioleonis, un soin unique basé sur la **LLLT** (low level laser light therapy) pour densifier le cuir chevelu et stimuler la repousse. Un lieu incontournable à La Châtre !

131-133 rue Nationale, 36400 La Châtre - 02 54 48 01 06 - 02 54 06 06 09
www.salonparfetspanonnet.com - Coiffure Parf' & Spa Nonnet
 coiffureparfetspanonnet



M2C CONFECTION

« Le sur-mesure révolutionne la mode » : telle est la devise de **M2C Confection**, un atelier de fabrication de vêtements féminins sur-mesure.

Tailleur, veste, manteau, pantalon, jupe ou robe sur-mesure...

Prenez rendez-vous dans leur show-room, un conseiller en image vous guide dans vos choix, en fonction de vos goûts et votre silhouette.. La collection possède une variété de 1800 modèles déjà établis qu'il réinvente à votre guise, pour satisfaire vos exigences. Votre premier vêtement sur-mesure à partir de 390 €

7 bis chemin de Montifault, 18800 Baugy - 02 48 68 52 83 - 06 49 81 30 58
www.m2c-confection.fr - M2C Confection



ENCORE DES FILLES

Installée depuis 20 ans dans le charmant quartier historique de La Scellerie, **Encore des Filles** est une boutique de caractère, indépendante et multimarque.

Dans un espace à la décoration chaleureuse, vous trouverez des marques connues (**Sessùn, Trussardi, Harris Wilson, Acoté**), de petites marques confidentielles et exclusives et un large choix d'accessoires (sacs, baskets, bijoux...). **Julie** et **Patricia** vous conseillent dans une ambiance détendue pour un moment de shopping en toute confiance !

3 rue de la Scellerie, 37000 Tours - 02 47 66 98 83
 Encore des filles - encoresdesfilles

EDITO

Bien-être

Plus que jamais, nous ressentons le besoin de prendre soin de nous. De notre apparence, de notre état d'esprit, de notre corps. Être bien dans sa tête, c'est être bien dans son corps. Et inversement. Parfois, il suffit de peu : une nouvelle coupe de cheveux, une nouvelle fringue, une nouvelle paire de lunettes, une parenthèse de douceur dans un institut. Parfois aussi, le changement doit être plus profond. Alors on se rend chez notre thérapeute bien-être, on en appelle à un coach, on corrige les petits défauts de notre physique grâce à la médecine esthétique. Dans ces pages, vous trouverez tout cela... et bien plus encore !

LE CARNET
**BEAUTÉ
BIEN-ÊTRE**



A2 THÉRAPIE

Thérapeute certifié, **Yohann Épinoux** vous accueille au sein de son cabinet de thérapie conjugale A2 thérapie à Orléans. Dans une atmosphère cosy, il a su créer un espace d'écoute, de bienveillance et de non-jugement où il travaille avec une inspiration humaniste, et des outils d'analyse transactionnelle, de thérapie systémique et de communication. Que vous soyez un couple en crise, seul(e) ou veniez de vivre une séparation douloureuse, son objectif est de vous faire retrouver la sérénité.

274 rue des Chanterelles, 45160 Olivet - 07 77 07 88 62
A2therapie@gmail.com - a2therapie.fr
f A2thérapie



RAPHAËLLA RICHARD

Florithérapeute

Conseillère en Fleurs de Bach®, **Raphaëlla** vous aide à faire le plein d'émotions positives grâce à ses élixirs floraux naturels.

Par son écoute empathique, elle comprend vos besoins et propose les Fleurs de Bach® les plus adaptées. Raphaëlla utilise également la thérapie de l'Enfant Gigogne®, une méthode psychothérapeutique pour adultes qui cherche dans votre passé lointain les clés de compréhension de vos maux présents.

2 rue René Laënnec, 37520 La Riche - 06 40 64 86 13
raphaellarichard@outlook.fr - www.raphaellarichard.fr
f raphaella.richard.330 - @ raphaellarichard



TIFANY NUTRITION

Infirmière, naturopathe et sportive passionnée, **Tiffany** accompagne les personnes en coaching nutrition, afin de retrouver la forme et/ou de dire adieu à leurs troubles alimentaires. Ancrée dans une démarche holistique, elle traite ses patients tant sur le plan physique qu'émotionnel, afin d'obtenir un résultat durable, pour un esprit sain dans un corps sain. Sur son site, découvrez ses e-books « Perte de Poids, La méthode infallible » et « 16 petits déjeuners by Tiffany Nutrition ».

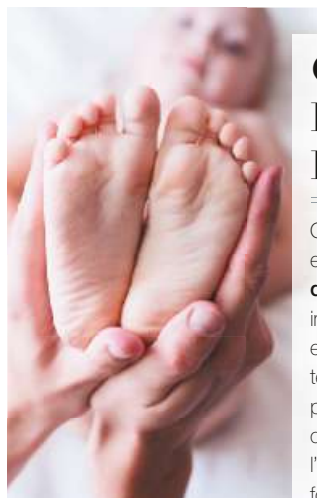
06 69 99 72 92 - www.tifanynutrition.fr - f Tiffany nutrition
Tifany.nutrition

ENVOL & MOI

À 44 ans, alors psychologue du travail et Responsable Ressources Humaines, **Catherine Py** voit sa vie chamboulée par un burn out. Aujourd'hui, elle accompagne les transitions professionnelles des personnes concernées par ce fléau du 21^{ème} siècle. Sa connaissance du monde des entreprises, son expérience personnelle, sa bienveillance et son écoute confèrent un accompagnement sur-mesure et spécialisé pour vous permettre de vous envoler vers votre 2^{ème} vie professionnelle alliant plaisir et équilibre de vie.



Coaching en ligne (Skype ou Zoom), 41700 Cheverny
06 46 78 60 77 - catherine.py@envol-et-moi.com
f Envol & Moi - Groupe f : Rebondir après un burn out
www.envol-et-moi.com



CENTRE DE RÉFLEXOLOGIE DE TOURAINE

Organisme de formation unique en son genre, le **Centre de Réflexologie de Touraine** propose un panel de formations impressionnant. Dans un esprit convivial et bienveillant, l'école propose toutes les techniques de réflexologie : plantaire, palmaire, auriculaire et faciale, et associe ces techniques à l'aromathérapie ainsi qu'à l'olfactothérapie. Labellisées **Datadock**, ces formations certifiantes vous assurent un enseignement de qualité.

8 rue de la Picherie, 37390 Saint-Roch - 06 61 43 61 62 - 02 47 45 54 86
centre.reflexologie.touraine@gmail.com



JULIA FRAGNER

Sophrologue

Vous avez un désir d'enfant ou êtes enceinte ?

Julia Fragner, sophrologue spécialisée dans l'accompagnement des femmes, vous aide à vivre de façon sereine et positive les moments clés de votre vie (PMA, grossesse, post-partum...). Elle reçoit aussi les personnes rencontrant des troubles dans leur vie intime et les femmes souffrant d'endométriose. À votre rythme, elle vous apprend à vous reconnecter à votre corps, à mieux vivre vos émotions et à réduire votre stress.

24 allée du Clos Fleuri, 45000 Orléans - 06 60 37 30 31
hello@juliafragner.fr - www.juliafragner.fr - @julia_sophro

LE CARNET
**BEAUTÉ
BIEN-ÊTRE**



LOFT THERAPIE STUDIO

Yogathérapie

Nouveau près d'Orléans, testez la Yogathérapie ! Psycho-énergéticienne depuis 2016, **Eve Provot** vous enseigne cette méthode inédite pour préserver votre santé physique et émotionnelle qui s'appuie sur les outils puissants du yoga (postures, respiration, méditation...). En cours individuel ou collectif (max. 8 personnes), Eve vous propose de travailler différentes problématiques selon vos besoins : stress, anxiété, sommeil, troubles ostéo-articulaires et digestifs, gestion des émotions... Faites-vous du bien !

39 rue des Auvernaux, 45380 La Chapelle Saint-Mesmin
eve@lofttherapie.com - 06 76 48 58 59 - www.lofttherapie.com
www.eveprovot.com - f eveprovottherapeute



NATUROPARTNER

En 2021, **Delphine Charpentier** crée **Naturopartner** pour vous accompagner sur le chemin du bien-être en adoptant des habitudes saines, naturelles et efficaces. Praticienne EMDR, formée en naturopathie, aromathérapie, phytothérapie et fleurs de Bach, elle se spécialise dans le sport de haut niveau. Disponible et réactive, elle propose des ateliers en EHPAD, écoles de danse, programmes personnalisés en « Pack », téléconsultation, déplacement à domicile. Gratuité pour les jeunes en difficulté en période COVID.

3 lieu dit «Ville», 18110 Saint-Georges-sur-Moulon - 06 03 87 37 51
delphine.charpentier@live.fr - naturopartner.com - @naturopartner
in Delphine Charpentier



UN MOMENT À SOI

Dans cet institut entièrement dédié à la beauté, des expertes s'occupent de vous de la tête au pied avec bienveillance, grâce aux meilleurs appareils du marché et à des produits haut de gamme (**LPG**, microneedling **Aquapure Hydraface**, Cryolipolise, lumière pulsée). Un Moment à Soi propose aussi de l'onglerie (gel et semi-permanent), des extensions de cils et plein d'autres prestations, sans oublier les marques naturelles 100% végétales et soucieuses de l'environnement **Cinq Mondes** et **Decléor** !

17 rue Jules Favre, 37000 Tours - 02 47 20 53 92
contact@unmomentasoi-37.com - www.unmomentasoi-37.com
f Un Moment à Soi - @un_moment_a_soi_lideal



BRINSDENERGIES

Coaching comportemental

Vous avez des problématiques de poids, stress, manque de confiance en vous ? Vous désirez vous alléger la vie, le corps et l'esprit ?

Nadine Bosq, Coach Minceur/Bien-être, formée aux Neurosciences et à l'Épigénétique, vous accompagne. Grâce à un travail basé sur l'expérimentation, le ressenti, l'alignement corps/cœur/cerveau, vous serez en mesure de repérer vos comportements inadaptés, les transformer pour les changer. Séance en Présentiel/Distanciel, adultes et enfants dès 12 ans.

7 bis rue de Buffon, 37000 Tours - 06 14 15 55 50
nadinebosq@gmail.com - www.brinsdennergies.com
f brinsdennergies - @brins.dennergies.by.nadine.bosq - Nadine Bosq



ORTHOPÉDIE 37

Diplômée de l'école Supérieure Orthopédiste-Orthésiste-Podologue d'Avignon, **Hélène Norguet** travaille 4 ans en tant que salariée avant de reprendre le cabinet Orthopédie 37. Grâce à une salle d'examen et à un atelier de fabrication, des professionnels y prennent vos mesures en fonction de votre pathologie et réalisent votre appareillage adapté à votre morphologie : semelles orthopédiques, orthèses de main thermoformées, corsets et ceintures sur-mesure... pour un soin à votre mesure !

2 rue des Grands Clos, 37260 Artannes - 02 47 72 04 60 - 06 58 38 88 82
www.orthopedie37.fr - f Orthopédie 37

CABINET DE CRYOLIPOLYSE ET LASER D'ORLEANS



Malgré le sport et les régimes, vous ne parvenez pas à perdre certaines rondeurs disgracieuses ? Culotte de cheval, poignées d'amour, cuisses, fesses.... La cryolipolyse est une méthode efficace de lutte contre les amas graisseux par le froid. Au sein d'un cabinet moderne et équipé de machines dernier cri du groupe **BVA Technology**, vous bénéficiez de l'expertise d'un médecin d'expérience. Secondé par deux collaboratrices compétentes et qualifiées, le **Dr Paul Okemba NGouet** vous orientera vers la solution la plus adaptée afin de vous aider à retrouver la silhouette de vos rêves !

99 ter rue de la Gare, 45000 Orléans
02 38 21 74 38 - 07 72 35 07 92
okembangouet-paul@orange.fr

LE CARNET
BEAUTÉ
BIEN-ÊTRE

LE LAVOIR HYPNOSE PLUS



Qu'est-ce que l'hypnose ?

Qu'est-ce que l'hypnose ? C'est un moyen efficace d'accéder à votre inconscient, de contourner les obstacles et les blocages afin de permettre d'adopter de nouveaux comportements pour vivre pleinement votre vie.

Dans son cabinet implanté dans le Sud Touraine, **Patrick Muron** vous accueille **depuis 12 ans** pour vous aider à opérer les changements positifs qui transformeront votre vie. Magnétiseur et hypnothérapeute, il utilise également la PNL et la sophrologie en fonction de vos besoins : arrêt du tabac, troubles alimentaires, phobies, gestion du stress, confiance en soi, performances intellectuelles et sportives, dysfonctionnement sexuel...

1 impasse du Lavoir, 37600 Varennes
02 47 94 90 34 - contact@le-lavoir-aldevat.com
www.hypnoseplus.fr



LAETITIA SELLIER

Hypnose thérapeutique

Laetitia Sellier, praticienne en hypnose Ericksonienne, formée au Reiki et à la méditation, est heureuse de vous accompagner dans la résolution de vos conflits intérieurs. « Parce que vous êtes unique, mon accompagnement l'est également. Outre la résolution des addictions, des phobies, des douleurs, je propose un espace d'écoute attentive et bienveillante pour vous assurer une véritable opportunité de retrouver confiance, assurance, joie et bien-être. En sortant du cabinet, vous ne verrez plus la vie comme avant ».

114 bd de Lamballe, 45400 Fleury-les-Aubrais
06 36 11 50 23 - laetitiahypnose@yahoo.com
f Laetitia Sellier - s sellierlaetitiahypnotherapeute

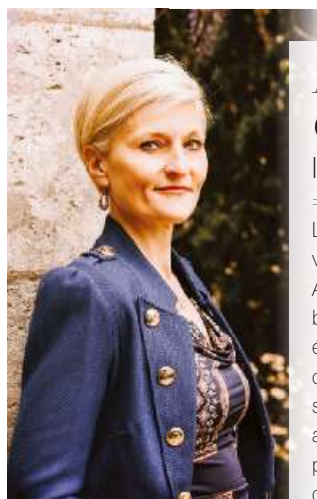


CATHERINE GODART

Souriologue®

Après une carrière de 20 ans dans l'informatique, **Catherine Godart** décide de se reconverter et développe le concept de « Souriologue », un accompagnement individuel ou collectif atypique et unique. Au cours de ses séances, vous musculez votre optimisme, prenez du recul, améliorez votre communication, réduisez les charges mentales et émotionnelles pour trouver un meilleur équilibre entre vie professionnelle et vie privée.

24 allée du Clos Fleuri, 45000 Orléans & à distance - 06 49 23 35 64
in f catherine-godart-souriologue
www.catherine-godart-souriologue.com



ALEXANDRA COULON

In Spirit

Le bonheur est une question de point de vue. **Alexandra Coulon** en est l'exemple. Après un parcours guidé par la curiosité, la bienveillance et la spiritualité, cette médium, énergéticienne et hypnothérapeute décide d'aider autrui à donner du sens à sa vie et se transformer positivement. Elle vous aidera ainsi à grandir en conscience et changer de prisme, pour voir les choses sous l'angle du bonheur.

2 rue des Côtes, 28000 Chartres - 06 73 98 16 62
alexandra.coulon.inspirit@gmail.com - www.alexandra-coulon.fr
f Alexandra Coulon - In Spirit



EDITH PRADALIÉ

AmshaCoaching

Fondatrice d'**AmshaCoaching**, **Edith Pradalié** vous accompagne avec authenticité, simplicité et joie vers l'acceptation, la confiance et l'amour de soi. Le but de cette Coach certifiée : aider chaque personne à se libérer des situations bloquantes et des schémas répétitifs via des programmes, des stages ou des séances individuelles en ligne.

Elle vous propose une réelle mise en action, qui vous permettra d'accéder à une véritable transformation, et à une vie plus épanouissante !

www.amshacoaching.com



AROMATHÉRAPIE DE TASTI

Aromatologue Nathalie Crespo

L'Aromathérapie de Tasti est un cabinet de consultation/boutique qui utilise les bienfaits des huiles essentielles pour répondre à des problématiques de santé physique et émotionnelle. Au cours des consultations, **Nathalie Crespo** effectue notamment un test olfactif, pour déterminer la fragrance qui vous convient le mieux, ainsi qu'un « scan itovi », pour mesurer les ondes vibratoires du corps. En boutique, Nathalie Crespo vous propose uniquement des produits français et artisanaux.

Prise de RDV sur Doctolib - 6 rue des Bouchers, 28000 Chartres
06 79 93 89 77 - nacre28@orange.fr - [f Nathalie.Crespo.aroma](https://www.facebook.com/Nathalie.Crespo.aroma) - [i nati_tasti](https://www.instagram.com/nati_tasti)



LAURE DE PÉLICHY

Conseil conjugal et familial

Comment tisser autrement les liens et les relations dans le couple ou la famille ?

Laure de Pélichy, passionnée par son métier, vous accompagne dans cette démarche. Elle propose un espace d'écoute bienveillante pour vous permettre de mettre des mots sur vos ressentis et construire vos propres solutions. Elle est titulaire de l'attestation d'exercice du conseil conjugal et familial délivrée par le Ministère des Affaires Sociales, aboutissement d'un parcours professionnel riche centré sur le soin et l'écoute de l'autre.

9 rue Royale, 45000 Orléans - 06 65 47 30 78
www.conseilconjugal45.fr - ldepelichy@conseilconjugal45.fr
[in](https://www.linkedin.com/company/laure-de-pelichy) [f](https://www.facebook.com/laure-de-pelichy) Laure de Pélichy

LE CARNET
**BEAUTÉ
BIEN-ÊTRE**



Implanté en plein cœur de Tours depuis 20 ans, le centre laser dermatologique esthétique Médélia fait office d'institution.

Médélia, c'est d'abord et avant tout une équipe de **4 médecins** diplômés en médecine laser et **6 assistantes médicales** formées aux soins dermatologiques et esthétiques laser. Ces compétences techniques se complètent avec des compétences relationnelles indispensables. Présent, impliqué, à l'écoute et respectueux de la déontologie, le personnel ne vous proposera que des soins pouvant vous apporter un réel bénéfice.

Équipé de 9 lasers, 2 LED, 1 radiofréquence et 1 cryolipolyse, le centre pourra à ce titre répondre à de nombreuses problématiques dermatologiques et esthétiques et ce, quel que soit votre phototype (couleur de peau) : épilation laser, détatouage, traitement des taches et des rougeurs, des rides, de l'acné, des cicatrices...

AVEC MÉDÉLIA, VOTRE PEAU EST ENTRE DE BONNES MAINS !



www.medelia.fr



Centre laser dermatologique esthétique
24 rue de Clocheville, 37000 Tours
Tél. : 02 47 31 91 31



HANCHES OPTIQUE ATOL

Caroline Cressent

Créé en 2007, **Hanches Optique** vous propose un large choix de montures de qualité, et un maximum de produits made in France avec exclusivement des verres **Essilor**.

Caroline Cressent vous accueille dans la boutique entièrement rénovée en 2018, et vous conseille dans une ambiance professionnelle et authentique, accompagnée de son équipe dynamique et sympathique. Le plus : la colonne de prise de mesure **Visiooffice**, pour créer gratuitement vos verres ultra personnalisés !

Centre Commercial Hyper U Le Loreau, 28130 Hanches - 02 37 83 67 62
hanchesoptique@orange.fr

Atol Mon Opticien (Centre Commercial Hyper U Le Loreau, HANCHES)



KALINYANG

À l'issue d'une séance de Shiatsu, **Sandra Rischard** prend conscience de l'importance de l'énergie dans le corps, de la nécessité de son bon équilibre et de son harmonisation. Installée en cabinet partagé, elle pratique aujourd'hui cet art avec passion et bienveillance, afin que chacun retrouve bien-être et sérénité. Formée au Shiatsu, Do In, Massage Assis, Relaxation Coréenne et Myo-Energétique à Paris, elle se formera bientôt à la Réflexologie Plantaire.

31 rue Jehan Fouquet, 37000 Tours - 07 66 41 55 41
sandra.rischard@kalinyang.fr - kalinyang.business.site

SandraKalinyang

LE CARNET
**BEAUTÉ
BIEN-ÊTRE**



ALOESPERANCE

Florence BARET LARCHER

Après plus de 30 ans en milieux médicaux et sociaux, **Florence BARET LARCHER** est devenue experte en intelligence émotionnelle, relaxologue et coach en épanouissement personnel et professionnel.

Son activité **ALOESPERANCE**, créée en 2016, offre une démarche unique et originale grâce à l'humanithérapie, permettant à de nombreuses personnes conquises par les effets libérateurs, rapides et efficaces de savourer les bénéfices du mieux-être. Accompagnement en ligne ou en présentiel.

477 rue du Coq, 45160 Olivet - France - 06 84 15 17 94

contact@aloesperance.com - aloesperance.com - Aloesperance

Florence Baret Larcher - FLORENCE BARET LARCHER



LE SALON PAR MARION

Élue meilleure apprentie de la région Centre en 2005, **Marion De Azevedo** vous accueille dans son salon de coiffure situé à deux pas du port de Briare.

Le Salon par Marion, c'est une ambiance conviviale et sympathique où des coiffeuses professionnelles et attentives mettent leur expertise au service des clients, afin qu'ils repartent toujours satisfaits !

À découvrir en magasin : de jolis bijoux et des pochettes à offrir pour toutes les occasions.

4 rue de la Liberté, 45250 Briare - 02 38 36 41 60 - marion.da@live.fr

Le Salon par Marion - le_salon_par_marion



FENG SHUI CONCEPTION

Elodie PETIPERMON

Experte certifiée et membre du réseau de l'**EFFS** (École Française de Feng Shui), **Élodie** a fondé **FENG SHUI CONCEPTION** en 2019.

Son but : vous accompagner avec bienveillance et professionnalisme pour initier un changement dans votre habitat et votre vie, grâce à cet art de vivre millénaire extraordinaire adapté à notre société actuelle. Suivi personnalisé & intervention dans vos projets de construction. **On adore : Un joli guide pratique est offert pour toute commande sur présentation du magazine !**

07 82 50 72 76 - elodie@fengshuiconception.fr

www.fengshuiconception.fr - @fengshuiconception

@fsconception - feng-shui-conception



INSPIRA CONSEILS

« Une simple virgule peut transformer tout le sens d'une phrase » : telle est la devise de **Florence Ducloud**, naturopathe et formatrice (certificat SQVT). D'un naturel empathique et solaire, elle vous propose un accompagnement personnel adapté à vos habitudes de vie, à travers des conseils et astuces simples et faciles à suivre. Tolérante et inspirante, elle est un véritable soutien personnel pour vous aider à vous sentir mieux dans votre corps, dans vos émotions, et reprendre confiance !

18 rue Monseigneur Wolf, 37800 Sainte-Maure-de-Touraine
06 19 03 06 95 - www.inspira-conseils.fr

TACOS DE POULPE, PICO DE GALLO



E L L E

Douze, le Garde [bien] manger

SALADE PANZANELLA



E L L E

Douze, le Garde [bien] manger

FAUX-FILET DE SALERS D'AH LA VACHE



E L L E

Douze, le Garde [bien] manger

CRUMBLE DE MYRTILLES, CRÈME CHANTILLY



E L L E

Douze, le Garde [bien] manger

SALADE PANZANELLA

« Cette recette est "zéro gaspi" et se déguste chaude ou froide. »
Kamel Saci, boulanger

Préparation : 15 mn
Cuisson : 15 mn environ
Pour 4 personnes

4 tomates cœur
de bœuf
5 tranches épaisses
de pain au levain
de la veille
10 cl de vinaigre
de vin rouge + 5 cl
1 gousse d'ail
1 oignon rouge
5 cl d'huile d'olive
vierge extra
Quelques feuilles
de basilic et de
coriandre
Sel de mer
Poivre du moulin

1. **PRÉCHAUFFEZ** votre four à 180 °C.
2. **DÉCOUPEZ** les tomates en gros cubes réguliers, salez, et laissez dégorger dans une passoire en récupérant le jus.
3. **TAILLEZ** des croûtons en coupant des gros cubes dans les tranches de pain.
4. **MÉLANGEZ** le jus des tomates avec le vinaigre, la gousse d'ail écrasée, un peu de sel et de poivre. Ajoutez les croûtons. Remuez régulièrement. Répartissez les croûtons sur une plaque, et faites-les rôtir jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
5. **ÉPLUCHEZ** l'oignon et émincez-le très finement. Assaisonnez avec du sel, du poivre et un peu de vinaigre de vin rouge.
6. **MÉLANGEZ** une partie des oignons avec les tomates, de l'huile d'olive, du vinaigre, du basilic, du sel et du poivre et ajoutez les croûtons encore chauds. Servez avec des rondelles d'oignon, décorez de feuilles de coriandre.



DOUZE EST UN LIEU HYBRIDE RÉUNISSANT MARCHÉ ET RESTAURATION. DIX ARTISANS COMME KAMEL SACI (BOULANGERIE LÉONIE) OU ARNAUD BILLON (AH LA VACHE) Y PROPOSENT CHACUN LE MEILLEUR DE LEUR TERROIR. LE CHEF PABLO JACOB DONNE UNE SECONDE VIE AUX PRODUITS SALÉS DU MARCHÉ, ET, CÔTÉ SUCRÉ, LUCIA DECOURT SUBLIME LES FRUITS. 2, passage Emma-Calvé, Paris-12^e. douze.paris

CRUMBLE DE MYRTILLES, CRÈME CHANTILLY

« Un dessert idéal pour s'initier à la pâtisserie tout en douceur. »
Lucia Decourt, cheffe pâtissière

Préparation : 30 mn
Réfrigération : 2 h
Cuisson : 30 mn
Pour 6 personnes

LE CRUMBLE

50 g de beurre
100 g de farine
25 g de sucre
25 g de vergeoise
ou de cassonade
1 pincée de fleur de sel

LA CHANTILLY

400 g de crème liquide
(35 % de mat. grasse)
40 g de sucre glace
1/2 gousse de vanille

L'ÉCRASÉ DE MYRTILLES

240 g de myrtilles
fraîches + 10 myrtilles
(pour la décoration)
25 g de sucre

LES BISCUITS

À LA CUILLÈRE
3 blancs d'œufs
75 g de sucre
3 jaunes d'œufs
75 g de farine

1. **PRÉPAREZ LE CRUMBLE.** Mélangez le beurre mou avec tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte sableuse. Émiettez sur une plaque allant au four et faites cuire à 180 °C pendant 10 mn.
2. **PRÉPAREZ LA CHANTILLY.** Mélangez la crème liquide très froide avec le sucre glace et les graines de la gousse de vanille dans un bol (mis préalablement au réfrigérateur). Mixez avec un batteur pour obtenir une texture aérienne.
3. **PRÉPAREZ L'ÉCRASÉ DE MYRTILLES.** Écrasez les myrtilles avec une fourchette, puis déposez dans une casserole. Portez à ébullition avec le sucre. Laissez refroidir au frais environ 2 h.
4. **PRÉPAREZ LES BISCUITS À LA CUILLÈRE.** Montez les blancs en neige et ajoutez le sucre. À la spatule, ajoutez délicatement les jaunes puis la farine tamisée. Sur une plaque, formez des boudins à l'aide d'une cuillère. Faites cuire entre 8 et 10 mn à 200 °C.
5. **DRESSEZ** dans une verrine 2 cuil. à soupe d'écrasé de myrtilles, la chantilly, saupoudrez de crumble et ajoutez quelques myrtilles fraîches coupées en deux, puis des morceaux de biscuit à la cuillère.

TACOS DE POULPE, PICO DE GALLO

« À déguster avec des tortillas de maïs 100 %, ou de blé. »
Pablo Jacob, chef

Préparation : 15 mn
Cuisson : 10 mn
Pour 4 personnes

130 g de tentacules de
poulpe
8 tortillas de maïs

LA SAUCE PICO

DE GALLO
1 tomate cœur de bœuf
1 oignon rouge
1 piment vert (optionnel)
1 botte de coriandre
1/2 jus de citron

LA SALADE DE CHOU

1/2 chou rouge nouveau
1 botte de cébettes ou
oignons nouveaux
1/2 jus de citron

Huile d'olive
Sel

1. **ÉPONGEZ** les tentacules de poulpe, déposez dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive et colorez de tous les côtés. Réservez au chaud.
2. **PRÉPAREZ LA SAUCE PICO DE GALLO.** Coupez la tomate, l'oignon et le piment (en option) en cubes. Ciselez finement la moitié de la coriandre. Mélangez tous les ingrédients. Salez et versez le jus de citron.
3. **PRÉPAREZ LA SALADE DE CHOU.** Râpez et salez le chou. Ajoutez les cébettes ou les oignons émincés finement, et le jus de citron (le chou va devenir rouge vif). Mélangez.
4. **CHAUFFEZ LES TORTILLAS** dans une poêle sèche et bien chaude, à peine 1 mn de chaque côté. Conservez-les dans un torchon légèrement humide pour éviter qu'elles ne durcissent.
5. **GARNISSEZ** les tortillas chaudes avec un peu de salade de chou, un morceau de poulpe, de la sauce pico de gallo, et le reste de la coriandre ciselée.

FAUX-FILET DE SALERS D'AH LA VACHE

« La sauce chimichurri est l'alliée idéale pour toutes les grillades. »
Arnaud Billon, producteur de viande

Préparation : 20 mn
Cuisson : 10 mn
Pour 4 personnes

500 g de faux-filet
20 g de beurre

LA SAUCE CHIMICHURRI

30 g de paprika fumé
10 g de graines
de cumin
10 g de graines
de fenouil
10 g d'origan
10 g de thym
5 cl de vinaigre
de vin rouge
2 cl d'huile d'olive
vierge extra
1/2 botte de persil
1/2 botte de coriandre

Sel et fleur de sel
Poivre

1. **SORTEZ** la viande 20 mn avant de la cuire.
2. **PRÉPAREZ LA SAUCE CHIMICHURRI.** Réunissez toutes les épices, faites chauffer à feu moyen, en remuant. Ôtez du feu dès que les arômes exhalent. Laissez refroidir légèrement. Salez et mixez le mélange jusqu'à obtenir une poudre grossière. Ajoutez le vinaigre et mélangez (rectifiez avec un peu d'eau, si cela vous semble acide). Versez l'huile d'olive, et remixez. Mettez dans un récipient, et ajoutez les herbes fraîches hachées finement.
3. **FAITES CHAUFFER** une poêle épaisse sur un feu vif, faites-y fondre le beurre. Salez généreusement la viande. Quand le beurre arrête de crépiter, faites cuire la partie nerveuse de la viande 5 mn, puis colorez les faces, arrosez avec le beurre. Laissez reposer la viande 10 mn sous un papier aluminium.
4. **DÉCOUPEZ** des tranches épaisses de faux-filet, arrosez généreusement de sauce et ajoutez un peu de fleur de sel et de poivre.

RENAULT ZOE E-TECH

100 % électrique

renouveau
Renault
portes ouvertes 16-20 sept!



139€ à partir de
/mois²

LLD sur 37 mois. 1^{er} loyer de 450€

6 000€ de bonus écologique déduits³

2 500€ de prime à la conversion déduits⁴

assemblée en France dans notre manufacture de Flins

modèle présenté : Renault zoe e-tech intens r110 avec option peinture métallisée à **191€/mois⁵**. 1^{er} loyer de 8 950€ ramené à 450€ après déduction du bonus écologique de 6 000€ et de 2 500€ de prime à la conversion. (1) ouverture exceptionnelle dimanche 19 selon autorisation. (2) exemple pour Renault zoe e-tech life r110, hors options. (3)(5) locations longue durée, hors assurances facultatives, pour 37 mois et 30 000 km maximum. sous réserve d'acceptation par diac, sa au capital de 415 100 500€ - siège social : 14 avenue du pavé neuf 93168 noisy-le-grand cedex - siren 702 002 221 ros bobigny. en fin de contrat, restitution du véhicule chez votre concessionnaire avec paiement des frais de remise à l'état standard et des kilomètres supplémentaires. (3) informations sur <https://www.economie.gouv.fr/plan-de-relance/profils/particuliers/bonus-ecologique>. (4) déduction faite de la prime à la conversion de 2 500€ sous condition de mise au rebut d'un véhicule particulier ou camionnette diesel mis en circulation avant 2011 ou essence mis en circulation avant 2006 (selon décret n° 2020-1526 du 7 décembre 2020) et d'éligibilité, voir conditions de reprise sur www.primealaconversion.gouv.fr. offres non cumulables réservées aux particuliers et valables dans le réseau Renault participant sur une sélection de véhicules en stock et dans la limite des stocks disponibles, pour toute commande d'une Renault zoe e-tech neuve du 01/09/2021 au 30/09/2021 et sous condition d'immatriculation au 30/09/2021. gamme Renault zoe e-tech : consommations min/max (procédure wltp) (wh/km) : 172/177. émissions co₂ : 0 à l'usage, hors pièces d'usure. jusqu'à 395 kilomètres d'autonomie wltp (worldwide harmonized light vehicles test procedures), selon version et équipements. ce protocole permet de mesurer des consommations et émissions en conditions réelles d'utilisation.

renault.fr





LOUIS VUITTON