

E

L E

**TOUS EN
TERRASSE !**
NOTRE SÉLECTION
DES MEILLEURS
SPOTS

**BEAUTÉ
BIO**
QUOI
DE NEUF?

**ASTROLOGIE,
TAROT, YI JING**

FRÉDÉRIC LENOIR
DÉCRYPTE NOTRE PASSION
POUR LA VOYANCE

TÉMOIGNAGES

**"BEURETTE"
UN CLICHÉ
ENCOMBRANT**

**"J'EMMERDE
CENDRILLON !"
ALESSANDRA
SUBLET
L'EFFRONTÉE**

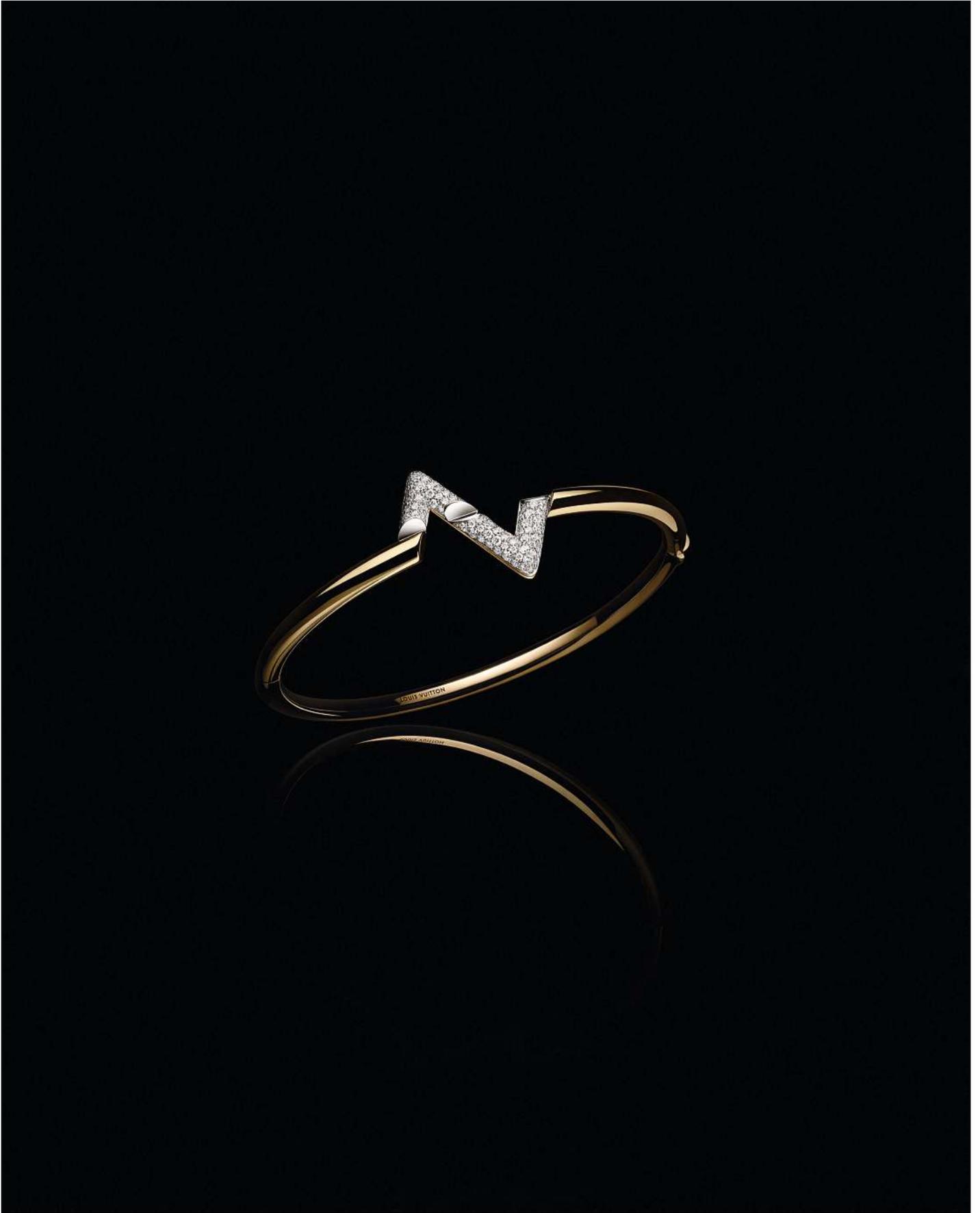
CMI
FRANCE

L 14149 - 3934 - F: 2,50 €



HEBDOMADAIRE 14 MAI 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

elle.fr



Joallerie LV Volt



louisvuitton.com

LOUIS VUITTON



dior.com - 01 40 73 73 73 - Photographie retouchée



DIOR



COLLECTIONS *ROSE DES VENTS*
ET MIMIROSE

Or jaune, or rose, or blanc, diamants et nacre.

FENDI

FENDI.COM



Photographie retouchée

SOMMAIRE

SEMAINE DU 14 AU 20 MAI 2021

11 L'ÉDITO Par Erin Doherty.
12 TOUT CE QUI NOUS REND HEUREUX CETTE SEMAINE
14 LE QUESTIONNELLE HollySiz

16 ELLE INFO

Bill et Melinda Gates : leçon d'élégance
• Inspirante Thandiwe Newton • L'Élysée (déjà) en campagne ? • Veronica Yoko Plebani, la résiliente • La revanche des bimbos • Claude Chirac dans l'arène politique • Sublime défilé Chanel • Angela Merkel, seize ans et puis s'en va...

33 ELLE CULTURE

33 CINÉMA • EXPOS • THÉÂTRE
« The Parisianer », l'expo en plein air
• Hommage à Marion Lambert • Barbara Pravi, en route pour l'Eurovision • Nicolas Becker superstar • Anitta, perle du Brésil
• Vive le land art ! • Les derniers secrets de François Mitterrand • Zoom sur Chloé Zhao.

46 LIVRES

Nathalie Rykiel répond à sa mère
• Les interrogations de Nicole Krauss
• Hommages au divan • Benjamin Wood, quel talent ! • Buzzolettres • Deux romanciers ultrasensibles • Les ouvrages d'utilité publique de Frédéric Beigbeder • Devenez jurée du Grand Prix des lectrices.

59 ELLE STYLE

59 MODE Les robes blanches.
Cool en caraco ? Le meilleur des paniers.
Le parcours fashion.

68 BEAUTÉ Shopping sourcils. Shields : le beauty test. Beauty scoop. Make-up, le best of. Les conseils de Sui He.

78 ELLE MAG

78 INTERVIEW Alessandra Sublet, l'effrontée !

83 SOCIÉTÉ Les insultes, non merci !

86 LIFESTYLE Terrasses, mode d'emploi

90 SOCIÉTÉ Nos pratiques ésotériques décryptées par Frédéric Lenoir.

92 SOCIÉTÉ Beurette, un cliché encombrant.

98 RENCONTRE avec Mélanie Laurent.

102 STORY Billie Holiday superstar.

106 ELLE MODE

106 SEA SONG Cap sur le style.

118 GLAMORAMA Sensualité oblige.

{ LE BEAUTY CRUSH }



Shampooing sec en pinceau rechargeable, Frange Puff, Violette_Fr, 33 € (violettefr.com).

126 ELLE BEAUTÉ

126 BIO GREEN
Le nouveau glossaire vert.
134 ABEILLES
Comment les protéger ?

138 ELLE VIE PRIVÉE

Les bureaux du monde d'après • Murto, paradisiacque • L'interview eat girl de Fleur Godart • Le Yi Jing pratique • Écolo top chrono • Les bons tics de la détox
• Les bains thérapeutiques • Bouge ton cortex • La cuisine anti-gaspi • L'ordonnance bien-être de nos drôles de dames
• C'est mon histoire : « J'ai fait un burn-out maternel » • L'invité : Mehdi Kerkouche.

164 ELLE S'ENGAGE

165 HOROSCOPES

167 FICHES-CUISINE

Les recettes de printemps de Caducée.

A NOS LECTRICES

Parallèlement à l'achat en kiosque, vous pouvez vous procurer ELLE au numéro en format PDF, et nous lire sur ordinateur, tablette ou Smartphone dans un format adapté, ou vous abonner en profitant d'offres courtes afin de recevoir le magazine papier dans votre boîte aux lettres ou de le lire en numérique en PDF.

Rendez-vous p. 163, ou sur le site elle.fr rubrique « Je m'abonne », ou sur l'application ELLE, puis « J'achète au numéro » ou « Je m'abonne... ».

Ce numéro comporte, insérées entre les pages 166 et 167, 4 pages spéciales numérotées de I à IV (édition Alsace et Lorraine) ; ou 28 pages spéciales numérotées de I à XXVIII (édition Aquitaine) ; ou 8 pages spéciales numérotées de I à VIII (édition Bourgogne-Franche-Comté) ; ou 28 pages spéciales numérotées de I à XXVIII (édition Bretagne) ; ou 24 pages spéciales numérotées de I à XXIV (édition Côte d'Azur et Corse) ; ou 8 pages spéciales numérotées de I à VIII (édition Grand-Rhône-Alpes) ; ou 8 pages spéciales numérotées de I à VIII (édition Languedoc-Roussillon) ; ou 8 pages spéciales numérotées de I à VIII (édition Midi-Pyrénées) ; ou 8 pages spéciales numérotées de I à VIII (édition Provence) ; ou 16 pages spéciales numérotées de I à XVI (édition Rhône-Alpes-centre-Ain). Sur la page 27, collage de 2 échantillons Lancôme générique (abonnés de la France métropolitaine et les kiosques Bretagne, Limousin-Poitou-Charentes), sur la page 67, collage d'un échantillon La Roche-Posay Hydraphase (abonnés Alsace, Aquitaine, Bretagne, Franche-Comté, Languedoc-Roussillon, Grand-Rhône-Alpes, Ile-de-France, Midi-Pyrénées, Normandie, Nord-Pas-de-Calais), et posés contre la 4^e de couverture, un booklet La Nuit des Chefs sur une partie des abonnés. 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°3934 sont vendus avec une crème teintée pour les lèvres Lip Milky Mousse de Clarins, 4 teintes au choix, pour 1 € en plus du magazine, soit 3,50 € l'offre, sur une partie de la diffusion kiosques France métropolitaine (liste des points de vente disponible sur elle.fr, rubrique beauté). Offre valable du 14 au 27 mai 2021. Dans la limite des stocks disponibles.



EN COUVERTURE

ALESSANDRA SUBLET
PORTE UNE VESTE LEVI'S,
UN T-SHIRT PETIT BATEAU,
UN JEAN MES DEMOISELLES,
UN COLLIER « LOCKET LUCKY STAR
CLOUDS » EN OR 14 CARATS
ET EMAIL SUR MAUI EN PERLES DU
GHANA **MARIE LICHTENBERG**,
UNE BAGUE « STELLA » EN OR
BLANC GRAND MODÈLE **STONE**,
DES BALLERINES **DIOR**.
RÉALISATION : **CHLOÉ DUGAST**.
COIFFURE : **PATRICE PIAU**.
MAQUILLAGE : **SANDRINE
INIZAN**. PHOTOGRAPHE :
SAM HENDEL.

ELLE

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

DIRECTRICE DE ELLE VÉRONIQUE PHILIPPONNAT
DIRECTRICE DE LA RÉDACTION ERIN DOHERTY

DIRECTRICE DE LA CRÉATION GENEVE DOHERTY

RÉDACTION EN CHEF

ANNÉLAURE SUGIER (MAGAZINE), EDOUARD DUTOUR (ELLE INFO), BRUNE DE MARGERIE (MODE), ELISABETH MARTORELL (BEAUTE).

CASTING ET IMAGE EMILIE 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 GROUARD (14 30) (BEAUTE).

DIRECTION ARTISTIQUE

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 DJAMSHIDI, FRANÇOISE DELBECO, CATHERINE ROBIN, MARION RUGGIERI, DOROTHÉE WERNER (GRANDS REPORTERS), PATRICK WILLIAMS. AVEC LA COLLABORATION DE ILARIA CASATI.

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

AVEC LA COLLABORATION DE THOMAS JEAN, PAUL SIGOGNAC, FLORENCE TRÉDEZ, **LIVRES** OLIVIA DE LAMBERTERIE (CHEF DE SERVICE), AVEC LA COLLABORATION DE SANDRINE MARIETTE ET CLÉMENTINE GOLDSZAL (GRAND PRIX DES LECTRICES).

MODE

ANNÉMARIE BROUILLET (18 41), HORTENSE MANGA (18 39). AVEC LA COLLABORATION DE CHLOE DUGAST. **ACCESSOIRES** AVEC LA COLLABORATION D'ÉLISABETH AKESSOU (18 49) (+ MARKET EDITOR). **STYLE** AVEC LA COLLABORATION D'ÈVE MAENO. **ENFANTS** AVEC LA COLLABORATION DE CHARLOTTE HUGUET (18 53).

BEAUTE

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

VIE PRIVÉE

CHEF DE SERVICE JULIA DION, **CHEF DE SERVICE LIFESTYLE** NATHALIE DUPUIS. AVEC LA COLLABORATION DE SOULINE DELOS, SANDRINE FURET, DELPHINE GAUTHIERIN, GIULIA FOIS, HÉLÈNE CLAUDEL, JULIE PUJOLS BENOIT.

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, MARGAUX PEILLON, CAROLE SCHINDOWSKI. **ELLE À PARIS** NATHALIE ELBAZ-FORISSIER.

EDITING

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

SECRÉTARIAT DE RÉDACTION

KARINE LACQIN (SGR ADJOINTE), MARIE GIRAUD-ROUJAH (18 58), ANNE ABBY, SYLVIE ARNOUX, BERNADETTE DUPRAT, ANNE FAUVEL, SANDRINE MARIETTE, CATHERINE PAGES, MARGOTTE UHALDE, MURIEL SAFAR-JACOLI (REVISION). AVEC LA COLLABORATION DE DOMINIQUE BRIÈRE, VALIA BREITEMBRUCH.

RÉDACTION EN CHEF TECHNIQUE

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

PRODUCTION

ODILE BERNARD (14 35) (MODE-BEAUTE), STEPHANIE 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 PERULLI (CHEF DE SERVICE) (14 48). **RÉDACTRICES** LEA CAUQUIL (14 50), BÉATRICE LABBÉ (14 49).

PHOTOTHÈQUE

BÉATRICE D'OLEON (17 25) (CHEF DE SERVICE), ÉRIC VIEIRA DE SOUZA, CLAIRE FAURE, GWÉNAËLLE MOREAU.

DIVERSIFICATION ÉVÉNEMENTS/ÉDITIONS RÉGIONALES

CLAIRE BAUCHART, ANNA FONTERES, ANNE-MARIELE FRANCHÉTEAU-GARDE (RESPONSABLE DES ÉDITIONS RÉGIONALES).

HOROSCOPE JEAN-YVES ESPIE

POUR JOINDRE VOTRE CORRESPONDANT, TAPEZ 01 87 15 SUIVI DES 4 CHIFFRES FIGURANT À LA SUITE DE CHAQUE SERVICE. PAR MAIL : INITIALE DU PRÉNOM + NOM@CMIMEDIA.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.

CM I PUBLISHING EST UNE FILIALE DE INTERNATIONAL MEDIA INVEST A.S. ASSOCIÉE : INTERNATIONAL MEDIA INVEST A.S.

ELLE est édité par CM I PUBLISHING
Siège social : 39, avenue André-Malraux, immeuble Sextant,
92300 Levallois-Perret. Associé : International Media Invest A.S.
Dépôt légal : avril 2021. © 2020 CM I PUBLISHING
Commiss. Parit. 0226 C 79216. ISSN 0013-6298.

ELLE® est utilisée sous licence du propriétaire de la marque,
Hachette Filipacchi Presse. ELLE France (ISSN 07503628)
is published weekly, 52 times per year, by CM I Publishing, c/o Express Mag,
12 Nappa Way, Flattsburgh, N.Y. 12903. Periodicals Postage
paid at Secaucus, NJ, N.Y. POSTMASTER: Send address changes to
ELLE France c/o Express Mag, P.O. Box 2769, Flattsburgh, N.Y. 12901-0239.

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

DIFFUSION

DANIEL GILLON (DIRECTEUR DE LA VENTE AU NUMÉRO) (1859), CÉCILE PRUCHON (CHEF DE PRODUIT) (2045).

MARKETING DIRECT

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

COMMUNICATION-RELATIONS PRESSE

STEPHANIE VIDEAU-PHATIE (19 23) (DIRECTRICE), FANNY BELLET (19 21) ET LUDIVINE CHAUSSEGROS (19 71) (DIRECTRICES ADJOINTES), MURIEL DURIF (19 22) (PROMOTION ET PLUS PRODUITS), DELPHINE LAPEYRÈRE (19 16).

FABRICATION ÈVE MAILHEURTY, PIERRE AITA.

ELLE.FR

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

DIRECTRICE NOUVELLES ÉCRITURES LUCIA LAGARRIGUE-AUMONIER.

DIRECTEUR DIGITAL CM I 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 CONSTANCA BENQUE.

SVP/CEO LICENCES INTERNATIONALES ELLE FRANÇOIS CORUZZI SVP/ELLE DIRECTRICE INTERNATIONALE ELLE VALERIA BESSOLO LLOPIZ.

SVP/DIRECTRICE 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 : REDACTRICE MODE, CHARLOTTE DEFFE

REDACTRICE BEAUTE & CÉLÉBRITÉS, VIRGINIE DOLATA

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

RESPONSABLE GESTION BASE DE DONNÉES, PASCAL IACONIO

WWW.ELLEANDINTERNETWORLD.COM

REGIE PUBLICITAIRE INTERNATIONALE : LAGARDERE GLOBAL ADVERTISING

SVP/DIRECTRICE COMMERCIAL INTERNATIONAL ADJOINT JULIAN DANIEL / JDANIEL@LAGARDERENews.COM

PUBLICITÉ

CM I MEDIA 39, AVENUE ANDRÉ-MALRAUX, IMMEUBLE SEXTANT, 92300 LEVALLOIS-PERRET. TEL. : 01 87 15 13 00.

POUR LEUR ÉCRIRE : INITIALE DU PRÉNOM + NOM@CMIMEDIA.FR

VALÉRIE SALOMON (PRÉSIDENTE CM I MEDIA), CAMILLE BURNIER ZINK (DIRECTRICE DÉLÉGUÉE), ASSISTÉE DE LAURENCE TREILLE, CHARLOTTE CAMUS, AURORE GODOIN, MARIE-GABRIELLE BARANGER (DIRECTRICES DE PUBLICITÉ), VALÉRIE DEDUN-QUÉDVILLE (DIRECTRICE DE PUBLICITÉ TRADING ELLE), PHILIPPINE FELICIANO, MELANIE VAN CLEEMPUT, BÉRENICE DE VEYRINAS (DIRECTRICES DE CLIENTÈLE), ALICE GICQUEL (RESPONSABLE DE PROJET DIVERSIFICATION), MANON BERGER, LAUREN GUILLOTEL (CHEFS DE PUBLICITÉ), ASSISTÉES DE CENDRIE LAMBERT, VIRGINIE SIO

LAB'ELLE LAB'ELLE (OPÉRATIONS SPÉCIALES ET BRAND CONTENT ELLE), CHANTAL-MARIE DE RENTY (DIRECTRICE COMMERCIALE OPÉRATIONS SPÉCIALES), LUCIE GRAS (DIRECTRICE DE CLIENTÈLE), CHARLOTTE GAUARD, CARLA SACLIER, NANCY NKONGUE (CHEFS DE PUBLICITÉ), AURÉLIE BATAUD (RESPONSABLE DE PROJETS), KOU MBA BOMOU, JULIA DALILY (CHEFS DE PROJETS), AUDREY COLLADANT (RESPONSABLE DE CONCEPTION ET DE CRÉATION), CLÉMENTINE CHALLIER (CONCEPTRICE GRAPHISTE).

PUBLICITÉ CULTURE VIRGINIE GUIOT.

CM I MEDIA REGIONS (PUBLICITÉ RÉGIONALE) TEL. : 01 77 66 30 00. AMÉLIE POURADIER DUTEIL (DIRECTRICE GÉNÉRALE ADJOINTE).

NUMÉRO ABONNÉS TEL. : 01 75 33 70 35. **RÉDACTION 39**, AVENUE ANDRÉ-MALRAUX, IMMEUBLE SEXTANT, 92300 LEVALLOIS-PERRET. TEL. : 01 87 15 44 44. **ANCIENS NUMÉROS** : CBS VPC ELLE, CS 70004, 59718 LILLE CEDEX 9. TEL. : 01 75 33 70 35, BN 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](https://www.facebook.com/elle)

 @ELLEfrance

 @ellefr

 ELLE France

 ellefr



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



BVLGARI

ROMA

RALPH LAUREN



PRÉSENTE SA COLLECTION DE LUNETTES STIRRUP

LA RUEÉE VERS L'AIR



PAR **ERIN DOHERTY**
DIRECTRICE DE LA RÉDACTION

Parions que ce premier café en terrasse à lire son journal au soleil aura le goût d'un Petrus. Qu'on « bingera », avec la même ferveur qu'une série Netflix, au hasard, les œuvres d'Anne Imhof au Palais de Tokyo ou de Modigliani au LaM, dont les expositions seront enfin ouvertes au public après des mois d'attente. Et que le premier film qu'on ira voir en salle sera agrémenté d'une orgie de pop-corn. Tous ces plaisirs simples, dont nous avons été privés, entrent désormais dans notre panthéon du « kif ». Tout comme les New-Yorkaises, on se promet un summer of love tout en « wax and vax » (épilation et vaccin). Les observateurs s'accordent là-dessus : l'après-Covid sera une période d'insouciance fiévreuse.

Mais sous cette fureur de vivre pointe un paradoxe : notre apparente immunité collective face au nombre de décès, dont la comptabilité quotidienne reste effrayante. Cette guerre-là n'est pourtant pas finie. Après quinze mois plongés dans la maladie, avec l'omniprésence de la mort dans les JT et dans nos téléphones, force est de constater que les chiffres nous font l'effet d'une simple statistique. L'écrivain Roberto Saviano l'explique implacablement : « L'empathie s'arrête quand elle est perpétuellement sollicitée... »

Le monde est une pulsation de vie et de mort, à l'image du couple antagoniste Eros et Thanatos. « C'est parce que la mort a été si présente que le désir de vie est si fort. C'est un paradoxe mais à la fois un enchaînement », observe la philosophe Marie Robert. N'y a-t-il pas là une pointe d'indécence tout de même ? nous dicte notre réflexe éthique. « Ne culpabilisons pas, poursuit Marie Robert, nous ne sommes pas d'affreux égoïstes parce qu'on a une envie irrésistible d'aller boire un coup ». Accueillons donc cette euphorie salvatrice et envahissons les terrasses des cafés, lieux chargés de symboles, temples de notre façon de vivre. ■



ÇA MEXIQUE

Fascinée par son pays d'adoption, le Mexique, Charlotte Duthoit a fondé Legado, marque qui célèbre l'artisanat coloré et éthique. C'est bien simple, on veut tout. legado-shop.com

PRENDRE L'ART

LA MARQUE VERLAN LANCE UNE COLLECTION ART FOR ALL. CHAQUE MOIS, UN ARTISTE CUSTOMISE UN T-SHIRT, VENDU AU BÉNÉFICE D'ASSOCIATIONS QUI SOUTIENNENT LA CRÉATION. PREMIÈRE COLLAB AVEC MARIE HAZARD. ON ACHÈTE !

verlan-paris.com



FRUITS DE LA PASSION

Du 21 au 23 mai, Cédric Grolet fête en fanfare les trois ans de la pâtisserie du Meurice, à Paris, en rééditant ses fruits sculptés qui ont fait son succès. Plaisir des yeux. Papilles en extase.



5

TAKE OUT
LE 19 MAI, PREMIER PALIER. ON FÊTE LE DÉBUT DE LA FIN DU TUNNEL, TOUT EN BLANC, SOURIRE AUX LÈVRES, ET LUNETTES SUR LE NEZ. LA VIE EST AILLEURS... VOIRE DEHORS APRÈS 19 HEURES !

TOUT CE QUI NOUS REND HEUREUX CETTE SEMAINE

PAR **NATHALIE DUPUIS** ET **OLIVIA DE LAMBERTERIE**



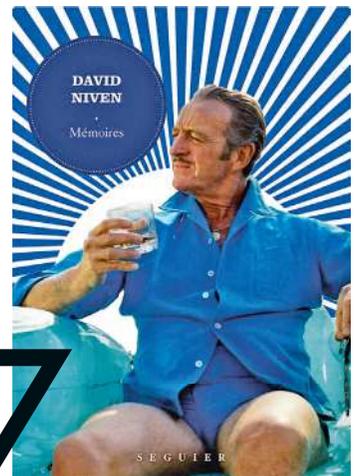
PASSEZ LE SAVON !

Feuilles de violette et de muguet sur fond délicat de cachemire, de musc et de bois : la nouvelle fragrance de la collection vintage Granado est une pure merveille. On se (re)lave les mains. granado.fr

4

LES BONNES HABITUDES

ON ÉCOUTE EN BOUCLE BARBARA PRAVI, REPRENANT « COMME D'HABITUDE », DE CLAUDE FRANÇOIS, DANS « BOOMERANG », D'AUGUSTIN TRAPENARD. ET ON SE DIT QUE C'EST UNE SACRÉE BONNE IDÉE QU'ELLE NOUS REPRÉSENTE À L'EUROVISION.



7

GENTLEMAN ONLY

Il portait la fine moustache comme personne, le short (très) court et la chemise assortie. Les « Mémoires » de David Niven sortent le 21 mai chez Séguier. On y croise, entre autres, Chaplin, Bogart, Astaire, Dietrich, Garland, Garbo. Jubilaire.



Collection Joséphine

CROWN YOUR STYLE*

CHAUMET
PARIS

*Couronnez votre style

LE QUESTIONNELLE

CHAQUE SEMAINE, UNE PERSONNALITÉ NOUS RÉPOND DU TAC AU TAC.

14 MAI 2021



HOLLYSIZ

AU RYTHME DU PREMIER SINGLE
DE « THANK YOU ALL I'M FINE »,
PARIONS QUE, LA FÊTE REVENUE,
NOUS SERONS ROI ET REINE
DU DANCE-FLOOR.
LA VIE D'APRÈS PEUT COMMENCER
AVEC HOLLYSIZ !

PAR VÉRONIQUE VATINOS

Votre état d'esprit du jour ? Heureuse, enthousiaste, même impatiente !

À qui avez-vous pensé ce matin ? À ma grand-mère chérie en mettant sa bague.

Le défaut que vous préférez chez l'autre ? L'humour nul.

Et chez vous ? L'humour nul.

Un menu idéal pour ce soir ? Linguine à la poutargue et citron avec un verre de bon vin rouge.

À quoi ne résistez-vous pas ? À danser partout, tout le temps, même parfois sur le quai du métro en attendant la prochaine rame...

Votre fantasme secret ? J'avoue que, longtemps, ça impliquait Patrick Swayze dans « Dirty Dancing »...

Un personnage de fiction qui vous fascine ? J'ai voué une passion à la reine Elisabeth II et ses conflits intérieurs en regardant « The Crown ». La réalité est sûrement encore plus folle que la fiction.

Et dans la vie ? Tina Turner, une autre reine.

La cause qui vous mobilise ? Marraine de l'Institut Curie depuis de nombreuses années, je suis fascinée par leur travail extraordinaire, autant dans la recherche qu'auprès des malades.

Un vêtement qui vous fait rêver ? Une robe d'Alexandre Vauthier.

Un conseil, une phrase qui vous a marquée ? « Tout est transitoire ». Mantra qui aide quand ça ne va pas et qui permet de réaliser la chance qu'on a quand ça va bien.

Qu'avez-vous raté ? Parfois l'occasion de me taire...

L'endroit où vous vous sentez le mieux au monde ? Chez moi dans le Sud-Ouest, « Home is where your heart is ».

Un tic, une manie, une obsession ? J'en ai tellement... mais je me soigne.

Votre film, votre roman ou votre musique culte ? « West Side Story », encore et pour toujours.

Un regret ? En 2007, j'avais une place pour aller voir Daft Punk à Bercy, je l'ai donnée à un pote... Il m'en doit une belle !

Que faites-vous par superstition ? Je touche ma tête pour conjurer le sort.

La nuit d'amour idéale ? Avec la bonne personne.

Votre dernier SMS, pour qui était-ce ? La bonne personne.

Que faites-vous en cachette ? Je regarde les comptes Instagram d'influenceuses improbables.

Votre première fois ? En longboard, je me suis levée dès la deuxième vague.

Votre dernière fois ? Moins glorieux, j'avais froid et les vagues étaient pourries.

Sortie du premier single le 6 mai, puis EP 5 titres « Thank You All I'm Fine » le 27 août chez RTT/Hamburger Records.

CECILIA THIBIER



COLLECTION LE CUBE DIAMANT - DINH VAN.COM

dinh van
P A R I S

ELLE INFO

14 MAI 2021



{ BILL ET MELINDA GATES }

PETIT DIVORCE ENTRE AMIS !

VINGT-SEPT ANS DE MARIAGE, UNE FORTUNE DE 133 MILLIARDS DE DOLLARS, PAS D'ACCORD PRÉNUPTIAL... LEUR SÉPARATION AURAIT PU ÊTRE LA PLUS SANGLANTE DU SIÈCLE. ET POURTANT... ANALYSE D'UNE RUPTURE TRÈS RÉUSSIE.

PAR ALIX GIROD DE L'AIN

S'ACCORDER SUR LA FORTUNE

À lire la presse américaine, on a l'impression que l'argent est le cadet des soucis des Gates. Facile, quand on sait que même si Melinda n'obtenait que 1 % de la fortune du quatrième homme le plus riche du monde, ça ferait 1,33 milliard de dollars : de quoi envisager paisiblement sa retraite ? Mais, dans les faits, les choses sont plus compliquées, car orgueil blessé et désir de revanche font presque toujours monter les enchères. Kelly Chang Rickert, avocate californienne spécialisée, explique : « C'est pire lorsque les gens ont de l'argent, parce qu'ils ont les moyens de continuer indéfiniment à se battre. » Rien de tout ça avec les Gates, dont la fondation, dotée de 50 milliards de dollars, continuera à porter les

deux noms. Une chose frappe également : si Jeff Bezos codait encore le site Amazon dans son garage lorsqu'il a épousé MacKenzie, quand Melinda French a rencontré Bill Gates en 1987, il avait fondé Microsoft douze ans plus tôt et était déjà immensément riche. Pourtant, lorsqu'ils se sont mariés, ils n'ont signé aucun accord prénuptial, comme si des conséquences financières d'une séparation, ils se fichaient.

GARDER LE MYSTÈRE

Pourquoi les Gates se séparent-ils, après vingt-sept ans d'un mariage apparemment serein ? À ce jour, l'énigme reste entière. Bill aurait-il rencontré le démon de midi ? Pourtant, pas de captures de « dick pics » envoyées à une maîtresse spectaculaire, comme Lauren Sánchez, cette animatrice télé dont le démoniaque décolleté serait à l'origine de la séparation à 38 milliards de dollars de Jeff et MacKenzie Bezos. Pas de liaisons dangereuses avec des actrices, comme dans le cas du fantasme Elon Musk (Talulah Riley, Amber Heard...). Seule rumeur : une des interprètes de la fondation, Zhe « Shelly » Wang, 37 ans, aurait tourné la tête du milliardaire. Une Chinoise, comme la funeste Wendi Murdoch, murmure-t-on. Bah, la tentatrice asiatique qui tisse sa toile, c'est à la fois raciste et trop cliché pour qu'on s'y arrête. Enfin, personne n'envisage que Melinda ait eu envie d'aller voir ailleurs... Le futur ex-couple, lui, encore plus royal que les Windsor, a choisi de garder le silence.

CONTINUER À TRAVAILLER ENSEMBLE

Dans la déclaration commune des Gates, une phrase surprend : « Nous ne croyons plus grandir en tant que couple. » Étonnante, cette préoccupation de « croissance conjugale », de la part d'un homme de 65 ans et d'une femme de 56 ans, qui devraient pouvoir envisager une forme de maturité ? Pas tant que ça, quand on pense à ce qu'ils ont déjà fait ensemble. Chaque année, depuis vingt-cinq ans, ils ont ajouté quelque chose à leur œuvre commune : un, puis deux, puis trois enfants, une, puis deux, puis dix maisons, 1, puis 2, puis 50 milliards de dollars pour combattre la maladie et la pauvreté dans le monde. Leur souhait de continuer à travailler ensemble en dit beaucoup sur leur envie de rester côte à côte. Si Bill et Melinda Gates sont un exemple de classe, c'est peut-être tout simplement parce qu'ils se sont tant aimés. ■

ADRIAN WYD/AP/SIPA

PAGES DIRIGÉES PAR EDOUARD DUTOUR. REDACTEURS : ALICE AUGUSTIN, ILARIA CASATI, ELISA COVO, AVA DJAMSHIDI, MARIE-FRANCE ETCHEGOIN, ALIX GIROD DE L'AIN, FANNY RUZ-GUINDOS-ARTIGUE, DOROTHEE WERNER ET PATRICK WILLIAMS.



{ PORTRAIT }

RETOUR DE FLAMME

THANDIWE NEWTON, NOUVELLE ICÔNE DE NOTRE ÉPOQUE ? L'ACTRICE HOLLYWOODIENNE S'IMPOSE COMME UNE FIGURE INSPIRANTE, ADULÉE PAR LA GÉNÉRATION Z. VOICI POURQUOI.

Une identité affirmée. L'actrice vient de reprendre son prénom initial, Thandiwe, d'origine zimbabwéenne, qui avait été changé en Thandie par les producteurs au début de sa carrière afin de sonner plus « occidentale ». Une manière de se réapproprier son identité et de signifier qu'elle ne se soumettra plus aux diktats de l'industrie du cinéma. Thandiwe (la « bien-aimée », en langue shona) reprend ce qui est sien.

Une âme de combattante. Dès 2011, bien avant #MeToo, Thandiwe dénonçait les abus sexuels qu'elle avait subis de la part du réalisateur australien John Duigan, à l'âge de 16 ans, lors d'une relation « forcée » et sous emprise. Elle a raconté aussi les humiliations infligées par un directeur de casting.

Et a refusé de jouer dans le blockbuster « Charlie's Angels », car on lui proposait un rôle de femme noire qu'elle jugeait trop stéréotypé et réducteur. Une force de caractère qui, à 48 ans, lui vaut l'admiration des jeunes générations.

Un exemple de résilience. Au fil de sa vie, l'actrice n'a cessé de surmonter les obstacles, racisme, sexisme ou anorexie. Dans un genre plus léger, elle a même survécu à son passage dans « Norbit », la comédie grossophobe, misogyne et ultra-lourde d'Eddie Murphy. Révélée par ses rôles dans « Mission : Impossible 2 » ou « Urgences », après des hauts et des bas dans sa carrière, elle est l'une des stars de « Westworld », la série culte de HBO. Chapeau ! **P.W.**

{ LE MOT }

DARONNED

Face à son écran de téléphone, votre enfant s'exclame qu'il vient d'être « daronned » ? Ça signifie que vous êtes trop près de lui. « Être daronned », c'est avoir, en arrière-plan, la tête de son daron. Ou, pire, de son daron qui parle. Pour demander si on est en cours, si on a faim, si on a bien lancé la machine. C'est la mort sociale. Parents, pitié pour vos jeunes : rampez et, surtout, taisez-vous !

A.G.A.



{ TÉMOIGNAGE } L'ENFANCE PERDUE

DANS UN LIVRE BOULEVERSANT, MARIE-FRANÇOISE COLOMBANI REMET AU CŒUR DE L'ACTUALITÉ LE SORT TRAGIQUE DES MINEURS ISOLES. INDISPENSABLE.

Qui ? Ils s'appellent Ellis, Abdoul, Cynthia, Ben, Grâce, Ali. Des mineurs nés en Afghanistan, au Congo ou au Darfour... et débarqués en France au terme de péripéties imaginables. Plus tout à fait enfants et pas encore adultes, douze ados racontent leur courte vie dans un petit livre... Ou comment survivre à la misère, aux familles désunies, à la violence, aux mafias. Et à la nostalgie.

Qu'est-ce qui leur manque le plus ?

C'est la question posée par Marie-Françoise Colombani, ex-rédactrice en chef de ELLE, engagée de longue date auprès des migrants, qui signe avec Clarisse Quillet un court livre illustré par Damien Roudeau « Celle que j'ai laissée ». Réponse quasi immédiate : « Ma maman ». Son regard aimant et sa soupe aux boulettes, ses encouragements et ses chansons. « Ma maman est tout pour moi, résume Mohamed le Guinéen. C'est un diamant, c'est de l'or. » Orphelin de père, cet ado voulait aller à l'école pour pouvoir, un jour peut-être, parvenir à lui envoyer de l'argent.

Pourquoi il faut les entendre ?

Pour garder en tête les mots de Boris Cyrulnik dans sa préface : « Ces voyages ne sont pas des explorations difficiles et épanouissantes, ce sont des pertes irrémédiables. » Après lecture, vous ne regarderez jamais plus un jeune « migrant » de la même manière. Les bénéfices du livre sont tous versés au collectif Les Midis du MIE qui soutient, nourrit et loge avec opiniâtreté les mineurs isolés étrangers, ces enfants blessés, ces survivants. **D.W.**

« Celle que j'ai laissée », de Marie-Françoise Colombani et Clarisse Quillet (éd Actes Sud).

HAIR *rituel*
by **sisley**
PARIS

LE SÉRUM

L'ÉLIXIR DE JEUNESSE
DES CHEVEUX



Les cheveux sont plus denses, plus forts,
éclatants de brillance et de vitalité

{ POLITIQUE }

UN AIR DE CAMPAGNE

IRA, IRA PAS ? LE PRÉSIDENT MACRON SEMBLE AVANCER SES PIONS POUR L'ÉLECTION DE 2022. ANALYSE D'UNE QUASI-CANDIDATURE.

PAR **AVA DJAMSHIDI**

A l'Élysée, officiellement, non, le temps de la présidentielle n'est pas venu.

« Il n'y a pas d'équipe qui travaille sur la campagne. Légalement, ce n'est pas possible. Ensuite, ce n'est pas le moment », balaie l'entourage d'Emmanuel Macron. Il est vrai que le chef de l'État a quelques menus dossiers sur le feu : gestion de la crise pandémique, dont on ne sait réellement quand elle touchera à sa fin, vaccination des Français (obtenir les doses, convaincre ceux que le président appelait les « Gaulois réfractaires » de se faire piquer), déconfinement... avant de se frotter à une épineuse crise socio-économique. Seule feuille de route martelée à ses troupes par Emmanuel Macron : « Continuer à agir. » « Alors la présidentielle... » soupirent certains, l'air faussement las. De nombreux signes montrent pourtant que la conquête du 55, rue du Faubourg-Saint-Honoré a bel et bien commencé. En premier lieu, la présence d'une concurrente de poids tout ce qu'il y a de plus officielle. La finaliste de 2017, redoutable adversaire pour 2022, seule figure à même de passer la barre du second tour pour mettre en difficulté le chef de l'État s'il se représentait. En tout cas, à ce stade. Depuis la fin des municipales, Marine Le Pen est en campagne, confortablement installée dans l'opinion. Le scénario est inédit : jamais candidat de cette envergure ne s'était déclaré deux ans et demi avant le scrutin.

Alors, à un an de l'échéance qui polarise la vie politique française, la candidature du président se déconfiner à petits pas. Certes, le Château revendique avoir tracé une ligne rouge pour éviter tout mélange des genres entre action du chef de l'État et campagne. Il n'empêche. La stratégie du parti présidentiel, à un mois des régionales, semble tout entière conçue pour chahuter Les Républicains en vue de la mère des batailles. C'est cette part de marché électoral que braconnent désormais les ex « ni de droite ni de gauche ». Dans le Sud, La République en marche se désiste en faveur de Renaud Muselier et suscite un psychodrame à droite avant de changer de pied. Dans le Nord, pour entraver Xavier Bertrand, candidat déclaré à l'élection suprême, LREM renforce sa liste, avec le très médiatique Eric Dupond-Moretti. Deux coups tactiques dans ces régions où le jeune parti semblait voué à glaner des scores au ras des pâquerettes et campe désor-

mais l'assurance anti-Rassemblement national. Un titre précieux, pensent-ils, pour l'élection de 2022. Le tout, sans QG électoral, sans organigramme de campagne. Qui pour la diriger ? Qui pour en être le porte-voix ? « Ce n'est pas son sujet, jure un des artisans de la victoire de 2017. Il est beaucoup trop darwinien pour s'en soucier. » Sans que le principal intéressé ait clairement fait part de ses intentions non plus. « Comme avant 2017, on n'a pas besoin d'explicitier, assure un de ses proches.

Aujourd'hui, sa candidature est un non-dit. Il n'y a pas de formalisation parce qu'il sait que, forcément, s'il le faisait, on irait le raconter. »

Ont-ils seulement besoin de le faire ? Les signaux qu'Emmanuel Macron adresse à ses compatriotes et électeurs de demain sont-ils vraiment subliminaux ? Morceaux choisis. Dans son interview à la presse quotidienne régionale, fin avril, le président a passé un message doucereux aux contribuables soucieux de l'addition du « quoi qu'il en coûte », la formule magique délivrée lorsque les mesures d'aide ont été déclenchées en pleine épidémie : « Tant que je serai là, il n'y aura pas de hausses d'impôts en sortie de crise. » Autre exemple, le tropisme tout neuf pour les « territoires », terme très en vogue dans les éléments de langage du gouvernement, au menu des déplacements d'un président qui s'attelle à sillonner la France, son « bâton de pèlerin » à la main, comme il l'a expliqué dans cette même interview, « pour prendre le pouls du pays ». Mais, promis, rien à voir avec l'élection qui se tient dans un an.

Le sujet qui taraude ses supporters de premier plan est celui de la date officielle d'entrée en campagne. Deux écoles s'affrontent : ceux qui plaident pour qu'elle soit la plus tardive possible, ceux qui pensent qu'il doit clarifier tôt. Au risque d'essuyer les critiques de ses adversaires, comme au temps où, lancé dans la course à l'Élysée, François Hollande tançait Nicolas Sarkozy : « Le président-candidat est devenu candidat-président. » La date de cette mue est aussi délicate que cruciale, même pour l'apôtre du « en même temps ». ■

Le 29 avril, à Paris.



ART DIR: PAUL MARCIANO PH: NIMA BENATI © GUESS?, INC. 2021



GUESS

activewear

GUESS.EU

{ LA FILLE DE LA SEMAINE }

VERONICA YOKO PLEBANI

À 25 ans, la championne paralympique italienne a déjà plusieurs vies derrière elle. Portrait en trois citations de ce modèle sportif et body positif, en route vers les J.O. de Tokyo.

« **La maladie est une opportunité.** » Veronica Yoko Plebani souffle tout juste ses 15 bougies, en 2011, lorsqu'elle est foudroyée par une méningite bactérienne aiguë. Une épreuve qui l'ampute des phalanges de ses mains et de ses pieds, mais qui la dote d'une fureur de vivre. Sitôt sortie de l'hôpital, l'Italienne chausse ses runnings pour tenter la course de 5 miles précédant le marathon de New York.

« **Le sport m'a montré les choses incroyables que mon corps pouvait faire.** » Malgré ses jambes boursoufflées, la jeune femme honore l'Italie lors des Jeux paralympiques d'hiver de



Sotchi, en 2014, dans la compétition de snowboard. Deux ans plus tard, elle concourt en paracanoe à Rio. Les médailles s'additionnent autour de son cou sans la faire courber. En 2018, elle excelle aussi au triathlon.

« **J'ai réalisé que montrer mon nouveau corps pouvait aider à briser les préjugés.** » En cycliste, en maillot de bain ou en robe fendue Burberry, l'égérie Nike dévoile sur Instagram son corps meurtri, mais affûté. Un message d'espoir que cette diplômée en sciences politiques s'imagine porter au-delà des arènes sportives. Dans les hémicycles, pourquoi pas... **F.R.-G.-A.**

14 MAI 2021

{ POLEMIQUE }

LES DARK KITCHENS SUR LE GRILL



Face à la pandémie, les « cuisines fantômes », qui ne proposent que des plats à emporter, se sont multipliées. Aux dépens de la qualité ? Le grand toqué Thierry Marx donne son point de vue.

ELLE. Le modèle « dark kitchens » est-il durable ? THIERRY MARX. C'est d'abord une cuisine de dépannage, qui répond à l'envie de rester chez soi, de ne pas aller au contact du lien social que représente un restaurant. Comme c'est pratique, c'est durable. Mais le modèle évoluera, il s'organisera économiquement. Il y aura sûrement de bonnes et de mauvaises dark kitchens.

ELLE. Ces dark kitchens sont-elles une menace pour la cuisine traditionnelle ?

T.M. Il y a ceux qui veulent signer une cuisine d'auteur, et ceux qui font ce métier parce que c'est un gagne-pain. Après la pandémie, les gens retourneront au restaurant, mais ils continueront aussi à se

faire livrer... Et le phénomène ne va pas ralentir, car nous sommes dans une société de l'immédiateté et de la diversité. Là où il faut tirer la sonnette d'alarme, c'est sur l'opacité de ces dark kitchens : les employés sont souvent des individus à la limite de la précarité. Il faut clarifier ce modèle et contrôler que tout est conforme aux règles sociales et sanitaires.

ELLE. L'essor des dark kitchens va-t-il inciter les restaurants à se renouveler ?

T.M. La restauration rapide a bien fonctionné pendant la pandémie, et ça a été une gifle pour nous, chefs français : malgré les discours sur les terroirs et les cuisines de proximité, nous n'avons pas su être visibles. Cela a suscité une véritable réflexion au sein de la profession. En France, on ne peut plus manger pour pas cher, sauf des plats industriels. Les restaurateurs doivent réapprendre à faire une cuisine spontanée, agréable à manger... et agréable à payer. **E.C.**

DANIEL GONZALEZ / DEEPOI BY PLAINPICTURE, PRESSE.

CLINIQUE

Plongez au cœur de l'hydratation.

Nouveau
au bio-ferment
d'aloë vera

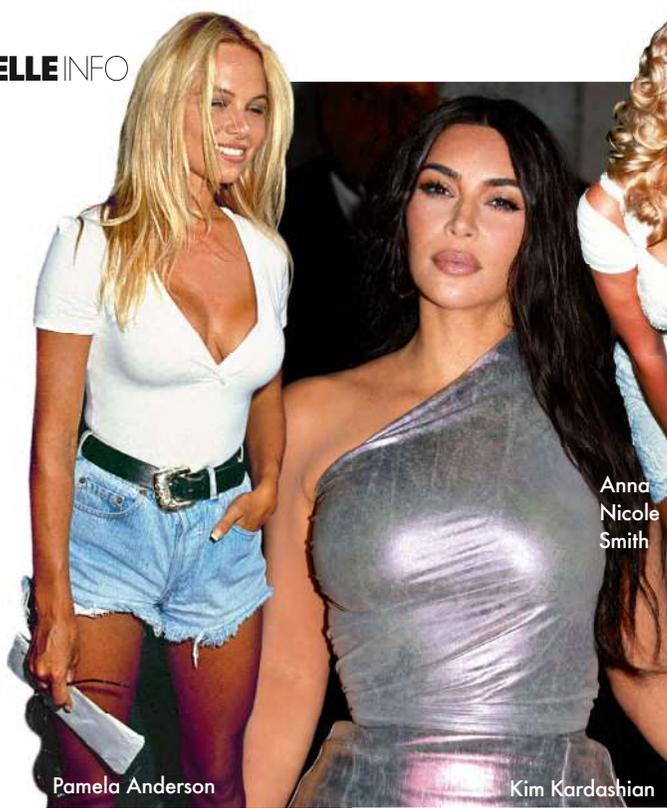


Une hydratation instantanée et qui pénètre jusqu'à 10 couches de l'épiderme*.

Votre hydratant favori revient avec une nouvelle formule enrichie en bio-ferment d'aloë vera encore plus efficace. Il délivre 100 heures d'hydratation pour une peau repulpée et éclatante.

Moisture Surge™ Soin Auto-Réhydratant 100H. 19€90**

*Couches superficielles à partir de la surface. Tests in vitro après 30 minutes. **Prix public indicatif TTC pour Moisture Surge™ Soin Auto-Réhydratant 100H 30ml.



Pamela Anderson

Kim Kardashian

Anna
Nicole
Smith

Britney Spears



Nicki Minaj



Paris Hilton

Emily
Ratajowski

{ PHÉNOMÈNE }

LA REVANCHE DES BIMBOS

PARIS HILTON, BRITNEY SPEARS, LOANA ET, AVANT ELLES, MARILYN... AUTANT DE "SEX SYMBOLS" SACRIFIÉS SUR L'AUTEL DU PATRIARCAT QUE NOTRE ÉPOQUE POURRAIT BIEN RÉHABILITER. PAR **ALICE AUGUSTIN**

« **Cela m'a fait souffrir toute ma vie !** » Il y a quelques jours, Paris Hilton se confiait au « Vanity Fair » américain sur les effets dévastateurs de la sextape publiée sans son consentement par Rick Salomon, son petit ami de l'époque. « C'est toujours là, dans le fond de mon esprit. Quand c'est arrivé, j'étais en larmes tous les jours, j'avais l'impression que ma vie était finie. Le plus difficile, c'est que les gens pensaient que je l'avais fait exprès. » Des ébats filmés comme tremplin pour la gloire... Ce qui, à l'époque, fut considéré comme un coup de publicité n'était en réalité qu'un « revenge porn », une divulgation illégale d'images intimes d'une violence inouïe. « J'ai souffert d'un syndrome post-traumatique », affirme-t-elle aujourd'hui. Vraiment ? S'il est encore difficile de compatir pour la starlette, c'est que les « bimbos », surgies en nombre dans les années 1990-2000, n'ont suscité chez nous que sarcasmes et mépris. Cette blonde au corps offert, à la forte poitrine et au faible QI, tout entière façonnée pour le désir des hommes, ne l'aurait-elle pas bien cherché ? Depuis #MeToo, un regard neuf émerge, et avec lui, une interrogation : ne faudrait-il pas réhabiliter ces sirènes meurtries ? En février dernier paraissait ainsi « Sexisme Story – Loana Petrucciani », de Paul Sanfourche (éd. Seuil). Dans cet essai féministe, l'auteur montre comment la jeune Niçoise, lancée par l'émission de télé-réalité « Loft Story », en 2001, fut « l'incarnation de la femme objet que l'on porte aux nues. Trop belle et trop mince, on la jalouse et on l'insulte parce qu'elle est désirable, trop vieille et trop grosse, on la rejette et on la raille ». Et de rappeler que le parcours de Loana fut semé de violences sexistes : battue par son père et par ses compagnons,

exploitée par des producteurs sans scrupule, insultée par les médias. Une vie de femme carbonisée par le patriarcat. Cette grille de lecture pourrait s'appliquer sans difficulté aux parcours de Pamela Anderson, violée dans son enfance, exposée dans une sextape et battue par son mari, d'Anna Nicole Smith ou de Lolo Ferrari, tristes pin-up mortes d'overdose médicamenteuse, ou encore à la sainte patronne des

bimbos, Marilyn Monroe, qui, malgré ses tentatives pour maîtriser sa destinée, a subi, elle aussi, un continuum de violences masculines. Et puis, bien sûr, il y a Britney Spears. Autre jeune femme formatée puis pulvérisée. Sorti fin mars, le documentaire événement « Framing Britney Spears » met en lumière la façon dont l'héroïne Disney a été fabriquée par l'industrie musicale, humiliée par le « slut shaming » autour de la perte de sa virginité, jetée en pâture aux paparazzis puis mise sous la tutelle de son père. Un épisode peu glorieux pour lequel Justin Timberlake a dû faire publiquement, vingt ans plus tard, un mea culpa. La bimbo, une victime en puissance ? Depuis une dizaine d'années, les filles sexy ont pourtant inversé la vapeur, faisant de leur hypersexualisation un « empowerment » subversif, et parfois incompris. En tête, Kim Kardashian, qui engrange des millions de dollars et a presque réussi à nous faire oublier sa sextape. L'ex-stripteaseuse Nicki Minaj est, elle, devenue une artiste multirécompensée. Aujourd'hui, la bimbo – terme italien qui désignait à l'origine un jeune garçon – semble avoir repris le contrôle de son destin en incarnant une féminité puissante. « Semble » seulement... car tout n'est pas si rose. Il y a quelques mois, la mannequin Emily Ratajowski dénonçait, dans une tribune pour le « New York Magazine », la façon dont un photographe publiait depuis des années des clichés d'elle dénudée sans son consentement. Un photographe qu'elle accuse aussi de viol. Une « malédiction de la bimbo » qu'elle a malgré tout tenté de conjurer en maîtrisant le récit de sa vie. « Je vais continuer à garder le contrôle quand c'est possible », concluait-elle. Une leçon que Paris Hilton et les autres semblent avoir comprise. ■

LANCÔME

PARIS

L'Oreal SA - Capital social 111 971 315,20 euros - 14 rue Royale 75008 PARIS - RCS Paris 632012100. Photographie retouchée.

LA SCIENCE
DU MICROBIOME
AU SERVICE DE VOTRE REGARD

+18% ÉCLAT**
-21% RIDULES**
+52% PEAU LISSE**



INSTANTANÉMENT : CONTOUR DE L'ŒIL RENFORCÉ.
APRÈS 7 JOURS* : UN REGARD ÉCLATANT DE JEUNESSE.

NOUVEAU ADVANCED GÉNIFIQUE YEUX

CRÈME YEUX ACTIVATRICE D'ÉCLAT

NOTRE CRÈME YEUX EST DÉSORMAIS ENRICHIE D'UN COMPLEXE DE 7 FRACTIONS DE PRÉ- & PROBIOTIQUES COMBINÉ À DE L'ACIDE HYALURONIQUE ET DE LA VITAMINE CG. EFFICACITÉ IMMÉDIATE CLINIQUEMENT PROUVÉE.

*SCORE CLINIQUE, 55 FEMMES, APRÈS 7 JOURS D'UTILISATION.

**SCORE CLINIQUE, 40 FEMMES, IMMÉDIATEMENT APRÈS APPLICATION DU PRODUIT.

RETROUVEZ-NOUS SUR WWW.LANCOME.FR

PRENEZ LE SOIN DE TRIER, CES EMBALLAGES SE RECYCLENT



trionsenbeauté.fr

Bernadette, Jacques et Claude Chirac, dans le jardin de l'Hôtel de Ville, à Paris, le 1^{er} mai 1988.



{ HUMEUR }

CLAUDE EN CORRÈZE

C'EST UNE DÉBUTANTE DANS LES URNES DONT LE NOM NOUS DIT QUELQUE CHOSE. NOS CONSEILS À CLAUDE CHIRAC, QUI, EN JUIN, SE PRÉSENTERA AUX ÉLECTIONS DÉPARTEMENTALES. PAR D^r AGA

Accepter la lumière. Difficile, pour cette discrète pro de la chose publique – douze ans dans l'ombre de son père à l'Élysée –, de se retrouver au centre de l'attention ? Bah, ayant grandi dans le canton de Brive 2, où elle se présente, il est probable qu'elle connaisse déjà ses 12 750 électeurs potentiels par leurs prénoms. Et même ceux de leurs vaches ?

Être patiente. 486 fois par jour, Claude Chirac va entendre « j'ai bien connu votre papa, vous savez ! » ou « et votre maman, la pauvre, ça va ? ». Ne pas s'agacer, sourire et rappeler, en levant son verre, que c'est avant tout pour eux qu'elle brigue ce poste. Cela devrait mettre tout le monde d'accord.

Créer le buzz. Pour être vraiment au cœur de l'actu, en ce moment, quand on se présente à droite, il y a un moyen simple. Demander à La République en marche d'appuyer votre candidature. L'obtenir. Assister à des grosses réunions où Nadine Morano pète un câble. Faire une conférence de presse pour expliquer qu'en fait, ce n'est pas du tout ce que l'on croit. Et puis attendre l'élection, au calme. Tous nos vœux de succès à Claude Chirac !



{ TRIBUNE }

LE FÉMINICIDE DE TROP

UN MEURTRE À MÉRIGNAC BOULEVERSE L'OPINION. CHAHINEZ BOUTAA EST LA 39^e FEMME ASSASSINÉE EN 2021 EN FRANCE PAR SON (EX)-CONJOINT. POURQUOI LA SOCIÉTÉ N'A-T-ELLE PAS SU LA PROTÉGER ? PAR DOROTHÉE WERNER

La sauvagerie. La haine à l'état brut. Voilà ce qui choque d'abord. Un homme court dans la rue muni d'un fusil de calibre 12, d'un pistolet à gaz et d'une ceinture de cartouches. Il vise les jambes de la femme qui court devant lui. Elle s'effondre. Il court chercher un bidon d'essence, l'asperge, et met le feu pour la brûler vive. On est en France en 2021. On est avenue Carnot, à Mérignac, un jour de la semaine dernière, à 18 heures. Ainsi meurt Chahinez Boutaa, à 31 ans. Ainsi est assassinée, par son ex-mari, la 39^e femme depuis le début de l'année. Ainsi continue-t-on de mourir deux ans après le Grenelle contre les violences faites aux femmes. Arrêté dans la foulée, Mounir Boutaa, le meurtrier, est un récidiviste : condamné à deux reprises pour violences conjugales, il purgeait une peine de prison avec sursis. Sous contrôle judiciaire avec obligation de soins, il avait interdiction d'entrer en contact avec son ex-épouse depuis quelques mois. Pourquoi ne portait-il pas de bracelet électronique ? Pourquoi le préfet n'a-t-il pas saisi ses armes comme il en a l'autorisation ? Pourquoi cette femme n'a-t-elle pas été munie d'un Téléphone grave danger (TGD), dispositif d'urgence dont 1 700 femmes sont à ce jour équipées ? Pourquoi, malgré un arsenal juridique assez complet, 400 interventions par semaine de la police pour violences conjugales, la société dans son ensemble n'a-t-elle pas pu ou su protéger cette femme ? Tollé justifié des associations féministes. L'enquête demandée par les ministres de la Justice, de l'Intérieur et de la Citoyenneté répondra à ces questions. Trop tard pour Chahinez Boutaa. Trop tard aussi pour les victimes qu'on oublie un peu vite dans ces histoires : les enfants. Ici, ils sont trois. 12 ans, 7 ans et 5 ans. Trois orphelins d'une mère assassinée par son ex-mari. Leur vie aura basculé pour toujours lors d'un après-midi printanier, sur un trottoir tranquille de Mérignac, en 2021.

LANCÔME

PARIS

NOTRE DUO N°1 ACTIVATEUR D'ÉCLAT ISSU DE LA SCIENCE DU MICROBIOME

DÉCOUVREZ ADVANCED GÉNIFIQUE, NOTRE GAMME DE SOIN ENRICHIE D'UN COMPLEXE UNIQUE DE 7 FRACTIONS DE PRÉ- & PROBIOTIQUES ET D'ACIDE HYALURONIQUE. C'EST PROUVÉ : ADVANCED GÉNIFIQUE PERMET UNE RÉCUPÉRATION PLUS RAPIDE DE LA PEAU POUR UNE BARRIÈRE CUTANÉE RENFORCÉE.

ADVANCED GÉNIFIQUE

15 ANS DE RECHERCHE.
9 BREVETS*.

INSTANTANÉMENT
LA PEAU RÉCUPÈRE
PLUS VITE.

APRÈS 7 JOURS***
LA PEAU EST PLUS FORTE,
PLUS ÉCLATANTE,
D'APPARENCE PLUS JEUNE.



NOUVEAU ADVANCED GÉNIFIQUE YEUX

CRÈME YEUX ACTIVATRICE D'ÉCLAT.
FORMULE BREVETÉE.

INSTANTANÉMENT

+18% ÉCLAT**
+52% PEAU LISSE**
-21% RIDULES**

APRÈS 7 JOURS***
LES CERNES
SONT VISIBLEMENT
ESTOMPÉS.

L'Oréal SA - Capital social 111971315,20 euros - 14 rue Royale 75008 PARIS - RCS Paris 632012100.

*DÉLIVRÉS OU DÉPOSÉS.
**SCORAGE CLINIQUE, 40 FEMMES, IMMÉDIATEMENT APRÈS L'APPLICATION DU PRODUIT.
***AUTO-ÉVALUATION, 34 FEMMES, 7 JOURS.
****SCORAGE CLINIQUE, 55 FEMMES, 7 JOURS.

ADVANCED GÉNIFIQUE

DUO ACTIVATEUR D'ÉCLAT ENRICHIS DE FRACTIONS DE PRÉ- & PROBIOTIQUES

RETROUVEZ-NOUS SUR WWW.LANCOME.FR

PRENEZ LE SOIN DE TRIER, CES EMBALLAGES SE RECYCLENT



trionsenbeauté.fr



{ DÉFILE CROISIÈRE
CHANEL }

MISTRAL GAGNANT

ENTRE CLASSICISME ET ALLURE
ROCK, LA COLLECTION
CROISIÈRE 2021-2022, IMAGINÉE
PAR VIRGINIE VIARD POUR
CHANEL, NOUS ÉBLOUIT.
MAGISTRAL.

PAR **ILARIA CASATI**

Quelle magie de découvrir les images monumentales des Carrières de Lumières aux Baux-de-Provence ! Cinématographique, lumineux, imposant... ce décor de craie aimé par Van Gogh et Cézanne, là où a été tourné « Le Testament d'Orphée », de Jean Cocteau, est « le plus bel endroit pour faire un show », résume Virginie Viard, aux commandes de Chanel depuis deux ans. Un défilé Croisière reste une affaire de spectacle, de mise en scène d'une marque et de son patrimoine. À ce jeu-là, la maison au double C est toujours bien armée. Faisant appel à la filiation spirituelle entre Cocteau et Gabrielle Chanel, qui signa les costumes de cinq de ses pièces de théâtre dans l'entre-deux-guerres, Virginie Viard ranime le grand Chanel. Celui en noir et blanc. Celui des tailleurs-jupes en tweed charmant. Celui aussi des pantalons d'homme désirables. Mais rien n'est trop lisible. À ce classicisme assumé répond un esprit plus punk. Les minijupes sont frangées, les tops cropped, les souliers métallisés, les bas en résille. Chez la designer, pas de diktat : on choisit ce que l'on aime sans suivre la loi des tendances. On adore le T-shirt rock, la jupe gitane, l'éternelle petite veste brodée de charms. Entre chic sans nostalgie et notes underground, Virginie Viard parle habilement à la jeunesse. Elle attire son attention notamment grâce à l'utilisation, pour la première fois, de tweed écoresponsable. C'est exactement ce que la génération Z demande : une esthétique libre, beaucoup d'histoire et de l'engagement naturel. Voilà la nouvelle élégance ! ■



LE COIN DES DIVAS

Après le show, place à un concert orchestré par Sébastien Tellier, accompagné de Charlotte Casiraghi, Vanessa Paradis, Juliette Armanet et Angèle qui a chanté une reprise de « Baby One More Time », de Britney Spears. Que de la sororité.

LES ASTUCES À PIQUER



La ceinture perlée



La marinière à sequins



Le débardeur chic-isé



Le bijou de lèvres

SO SCANDAL!

Jean Paul
GAULTIER



LA NOUVELLE EAU DE PARFUM



{ ANGELA MERKEL }

LES ADIEUX À LA REINE

Alors que la chancelière allemande tirera sa révérence en septembre, la journaliste Marion Van Renterghem signe une saga passionnante* sur « la femme la plus puissante du monde », qu'elle suit depuis seize ans. Elle nous dit pourquoi Angela Merkel va nous manquer.

Elle est unique. « Vous ne trouverez aucun autre dirigeant qui décide de ne pas se représenter, alors que sa popularité pouvait le lui permettre. Merkel est unique aussi par son destin, celui d'une femme élevée dans les valeurs du protestantisme en Allemagne de l'Est, dont l'envie d'entrer en politique est née lors de la chute du Mur. Ses trente-cinq premières années passées sous la dictature communiste lui ont donné une force particulière pour se faire une place dans un monde d'hommes, et un sens de la liberté qui a guidé son action. »

Elle est incorruptible. « L'argent ne l'intéresse pas, le luxe ne l'intéresse pas, la gloire ne l'intéresse pas. L'exercice du pouvoir n'a

rien changé à ses habitudes : tout au long de ses quatre mandats, elle n'a renoncé ni à ses marches en montagne, ni à son étape annuelle à Bayreuth dans un modeste gîte. »

Elle allie morale et pragmatisme. « Sa politique a plus consisté à gérer les crises qu'à insuffler de grands projets. Mais elle a parfois secoué l'Europe, notamment en décidant d'accueillir en Allemagne 1 million de réfugiés, en 2015. Certains lui ont reproché cette décision, qui lui a coûté cher politiquement. Pour moi, comme je l'explique dans mon livre, elle a plutôt sauvé notre honneur. »

Elle est solide. « Elle a toujours privilégié l'écoute, la négociation, le compromis. À la tête de la première puissance économique européenne, Angela Merkel aura été un pilier rassurant dans un monde où la démocratie est mise en danger par le populisme. » **M.-F.E.** ■ « C'ÉTAIT MERKEL », de Marion Van Renterghem (éd. Les Arènes).

{ BUZZOMÈTRE }

L'AIR DU TEMPS EN COUP DE VENT PAR **ÉDOUARD DUTOUR**



1

LE MUSÉE

La Bourse de commerce. Parce qu'il sera très chic d'avoir déjà visité ce spot abritant la collection d'art de François Pinault.



2

LE PAYS

L'Écosse. Parce qu'on se passionne pour l'avenir de cette terre magnifique et pour sa Première ministre, Nicola Sturgeon.

“HPI”

3

LE MOT

« **HPI** ». Parce que, depuis le succès de la série (TF1), on s'approprie ce sigle (Haut potentiel intellectuel) rigolo : « HPI, ce mec ? »



4

L'ADRESSE

l'intendance.co Parce que ce site vous livre tout en vrac, en beau et en bio. Spaghettis, muesli, biscuits... On dit oui !



5

LE SPORTIF

Ouissem Belgacem. Parce que, dans « Adieu ma honte » (éd. Fayard), cet ex-footballeur raconte avec grâce comment être français, musulman et gay.



Nouvelle Collection Trèfle, 280 euros

WWW.BACCARAT.COM

Baccarat
Les plus beaux cadeaux
dans une boîte rouge

ELLE

ELLE
DÉCORATION

ELLE
à TABLE

LANCENT LA PREMIÈRE ÉDITION DU



PRIX DES
ARTISANES

MÉTIERS DE LA MODE - MÉTIERS DU PALAIS
MÉTIERS DE LA SAUVEGARDE DU PATRIMOINE FRANÇAIS
MÉTIERS DU DESIGN

VIVE LES ARTISANES ! Plumassières, céramistes, mais aussi tailleuses de pierre ou brodeuses, vous êtes nombreuses à faire rayonner des savoir-faire français. Pour vous en remercier, les magazines ELLE, ELLE Décoration et ELLE à table lancent le Prix des Artisanas, en association avec le groupe LVMH.

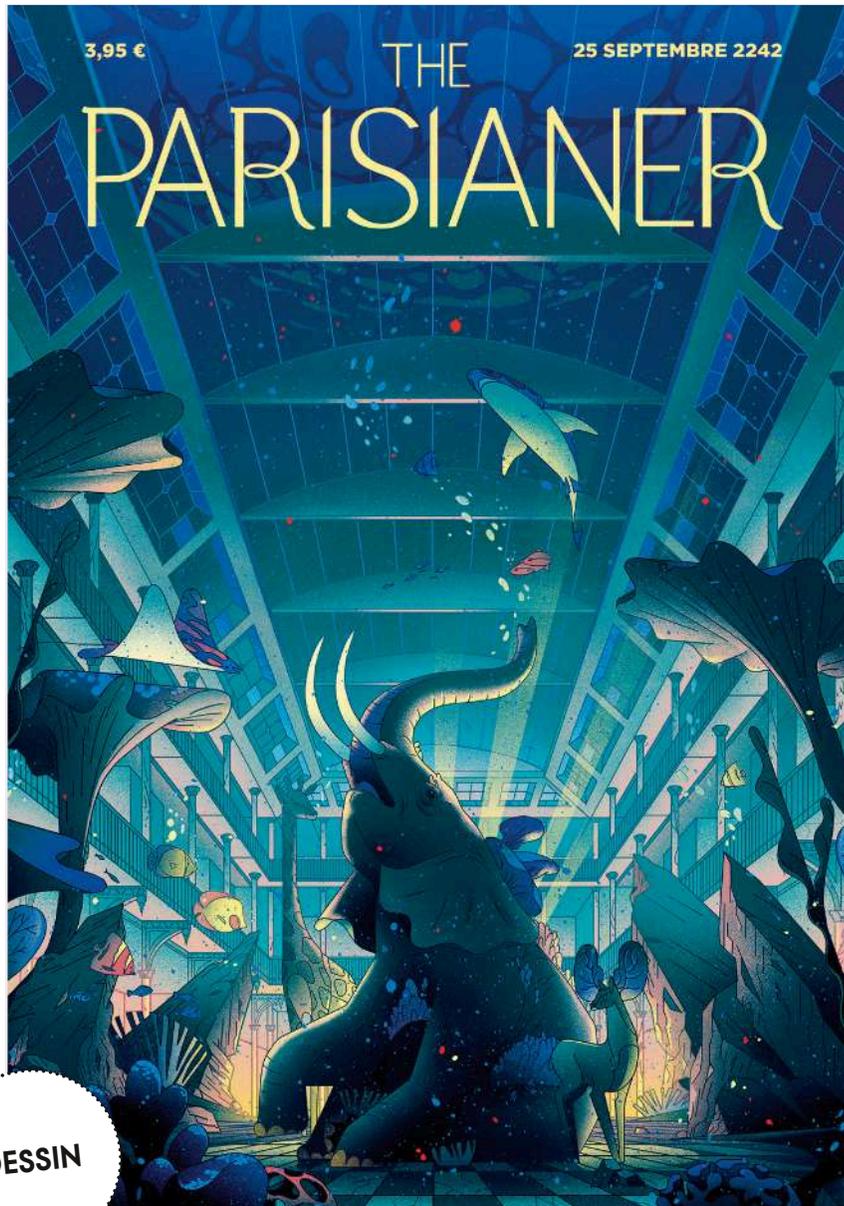
L'IDÉE ? Mettre en valeur les femmes qui exercent ces métiers d'art et d'excellence en récompensant quatre lauréates, issues de la mode, du design, des métiers pour la sauvegarde du patrimoine français et des métiers du palais (autour du vin).

POUR CANDIDATER : toutes les informations sur prixdesartisanas.elle.fr



PRIX DES
ARTISANES

en association avec le groupe
LVMH



DESSIN

Grandeur nature

LE COLLECTIF THE PARISIANER S'INSTALLE AU MUSÉUM NATIONAL D'HISTOIRE NATURELLE AVEC UNE EXPOSITION EN PLEIN AIR ET SIGNE UN BEAU LIVRE AUSSI FACÉTIEUX QU'INSTRUCTIF.

PAR **SOLINE DELOS**

« On peut apprendre en s'amusant, non ? » interroge Bruno David, président du Muséum national d'histoire naturelle, dans l'avant-propos de « The Parisianer. Chroniques du Muséum ». Assurément, au regard de ce nouvel opus du collectif de dessinateurs, qui, depuis 2013, décline les unes d'un magazine imaginaire inspiré par « The New Yorker ». L'idée de ce dernier projet : retracer l'histoire jalonnée de découvertes scientifiques et d'anecdotes croustillantes de cette vénérable institution créée en 1635, qui conserve dans ses collections quelque 67 millions de spécimens et accueille aujourd'hui encore plus de 500 chercheurs. Mais aussi ouvrir la réflexion sur le futur à travers quelques scénarios abracadabrantesques – ou pas. Catherine Meurisse illustre une bataille sur fond de montagnes russes géologiques entre un Buffon visionnaire et des académiciens aux certitudes bibliques, qui prétendent que la Terre serait vieille de six mille ans ; Lou Rihn transforme les réserves du Muséum en véritable caverne d'Ali Baba ; Fräneck dessine un bateau se frayant un chemin dans un océan de plastique ; Marie-Laure Cruschi, alias Cruschiform, imagine un musée – et une capitale – plongé sous les eaux après la fonte de la calotte glaciaire en... 2242.

Des images percutantes, drôles, poétiques, qui se déploient en taille XXL dans les allées du Jardin des Plantes et qui, dans le livre, s'accompagnent de chroniques imaginaires où la véracité des faits se conjugue à une narration sous le signe de la fantaisie. L'occasion d'en apprendre autant sur la grande que sur la petite histoire, de revivre la « girafomania » qui s'empara des Français en 1827, quand Charles X reçut en cadeau de Méhémet-Ali, vice-roi d'Égypte, une girafe, laquelle traversa le pays, de Marseille à Paris, devant une foule aussi ébahie qu'enthousiaste. Ou de découvrir comment le musée fit de la résistance pendant la guerre sous la houlette de son directeur Paul Rivet qui afficha sur les portes le fameux poème « If », de Rudyard Kipling. « Nous ne voulions pas d'un livre scolaire, explique Aurélie Pollet, cofondatrice du collectif. Notre envie était de rendre l'histoire des sciences et de ce musée vivante. » Pari réussi haut la main. ■

« THE PARISIANER. CHRONIQUES DU MUSÉUM », du 20 mai au 13 octobre, Jardin des Plantes, Paris-5^e. Réservations sur jardindesplantesdeparis.fr
* Aux Editions du Muséum national d'histoire naturelle. En librairie le 20 mai.



1



3



4



2

1. Clip tête de mouton, perles et saphir, Jar, 2006. 2. « Autoportrait », 1927, Claude Cahun. 3. Quelques-uns des meubles et objets qui décoraient le duplex genevois de Marion Lambert. 4. Une collectionneuse fan de Fiat !

ARTS

VENTE DE LIBERTÉ

Iconoclaste, dénicheuse d'artistes et amatrice de photographies, Marion Lambert était tout cela à la fois. Décédée en 2016, à 73 ans, après avoir été renversée par un bus, cette aristocrate mariée au banquier belge Philippe Lambert aura collectionné des œuvres de Cindy Sherman et de Richard Prince bien avant l'engouement général, ne craignant pas d'accrocher sur les murs feutrés de la banque familiale, à Genève, le monde underground de Nan Goldin ou les ados accros de Larry Clark. Mais c'est surtout son éclectisme – elle pouvait associer des jeux Disney des années 1950 aux plus beaux meubles de Frank ou de Royère – que l'on découvre dans la vente « Hommage à Marion Lambert ». Mise en scène avec le décorateur Jacques Grange, celle-ci se visite comme un cabinet de curiosités. Au programme : quelque quatre cent cinquante lots, où se côtoient bijoux Jar, lit Empire et des créations de Paul Evans, Sottsass, Jouve, Garouste & Bonetti, mais aussi le bureau « Présidence » de Jean Prouvé et des autoportraits de Francesca Woodman ou de Claude Cahun... Jusqu'à une Fiat 600 de plage, symbole de la dolce vita des 60s, vendue comme vingt autres lots au profit de War Child. Une fidélité à celle qui, après la mort tragique de sa fille, avait œuvré dans nombre d'associations venant en aide aux enfants. **S.D.** « HOMMAGE À MARION LAMBERT ». Exposition du 20 au 24 mai chez Christie's, Paris-8°. Vente les 25 et 26 mai et en ligne jusqu'au 27 mai. christies.com

GALA

Danse de salon

Assister à l'événement de l'année le plus mondain de Manhattan en mangeant des chips en tutu sur son canapé ? C'est la snobissime possibilité offerte par le New York City Ballet qui clôt sa luxueuse saison digitale en mettant gratuitement en ligne son Gala de Printemps. Au menu : un mezzé imparable de tubes néoclassiques maison, du swing élégant de Jerome Robbins à la fluidité brillante de Balanchine, le tout emballé par la caméra très chic et très atmosphérique de Sofia Coppola. Et si on a encore faim, rien n'empêche une balade sur le site, histoire de jeter un œil aux cocktails et aux looks couture des généreux donateurs bichonnés pour quelques dizaines de milliers de dollars. Ou de transpirer en suivant les (excellents) cours et workshops dispensés avec enthousiasme par les danseurs d'une des meilleures compagnies du monde. Une habitude à garder au chaud, même dans le monde d'après. **M.F.** ■
 À visionner sur YouTube. nycballet.com



Le New York City Ballet.

CHRISTIE'S IMAGES LTD, 2021; ESTATE OF CLAUDE CAHUN, 2021; ERIN BAIANO/THE GEORGE BALANCHINE TRUST

14 MAI 2021

IGNITE YOUR DREAMS

Donnez vie à vos rêves
Photographie retouchée



SWAROVSKI



CHANSON

Pravissima !

STYLE RÉTRO, LYRISME DINGUE ET VAGUE À L'ÂME... BARBARA PRAVI SE CALE DANS LA ROUE DE LA MÔME ET PART À LA CONQUÊTE DE L'EUROVISION. PAR **LOUISON**

Et si Édith Piaf avait eu un compte Instagram ? Et si elle avait partagé tous les drames et les défis de son existence avec ses 80 000 followers ? Et si la Môme s'était lancée dans ce concours kitsch qu'est l'Eurovision ? Voilà l'idée légèrement saugrenue qui nous traverse l'esprit quand on rencontre Barbara Pravi, auteure-compositrice et interprète, féministe 2.0 et candidate pour la France cette année. Sur Instagram, la Parisienne partage tout, ou presque. Les répétitions, les essayages haute couture, les petites cartes postales emplies de son grand sourire, mais aussi les moments plus sombres. On la retrouve dans une salle du Centre de danse du Marais, aux

côtés d'une managère tatouée jusqu'aux oreilles, dont le téléphone sonne sans arrêt. Au programme, répétitions pour le clip de « L'Homme et l'Oiseau », dernier volet d'un triptyque dont fait partie « Voilà », la valse à la sauce 2021 qui va l'emmener à Rotterdam pour les demi-finales, le 22 mai. Cette chanson en français et tout en vocalises, Barbara Pravi l'aime car « elle agit comme un antistress ». À 28 ans, elle a déjà eu plusieurs vies. Avant « Voilà », il y a eu « Chair », où elle évoquait son avortement, et « Le Malamour » sur la violence conjugale. Mais la Môme version 2021, pas plus que son illustre modèle, ne s'apitoie sur son sort. Rotterdam, la voilà !

ROCK

ANGE ROVER

Rover voyage en solitaire. Ce multi-instrumentiste à la voix bleu nuit chargée de douceur romantique revient avec un troisième album qu'il a confectionné seul, dans une ancienne glacière bruxelloise enfouie sous terre. C'est là, dans un silence minéral, « à la fois protégé et extrêmement vulnérable », qu'il a mis au jour et à nu ces chansons pop en anglais. Un album d'une délicatesse et d'une sincérité bouleversantes, aux multiples influences digérées et assimilées, des Beatles à Brian Wilson des Beach Boys, en passant par la musique classique. Rien d'ostentatoire dans ces mélodies ciselées, qui touchent par leur simplicité et leur côté intemporel, ni dans cette voix qui réveille les fantômes d'un « amour gâché » et donne des frissons. Le meilleur album, sans doute, de Timothée Régner, alias Rover, qui s'était fait connaître en 2012 avec un premier opus acclamé par la critique et une vaste tournée française. Pour Rover, tout roule. **F.T.** ■

« EISKELLER » (Cinq7/Wagram Music).





Sessum



Riz Ahmed dans
« Sound of Metal ».

CINÉMA

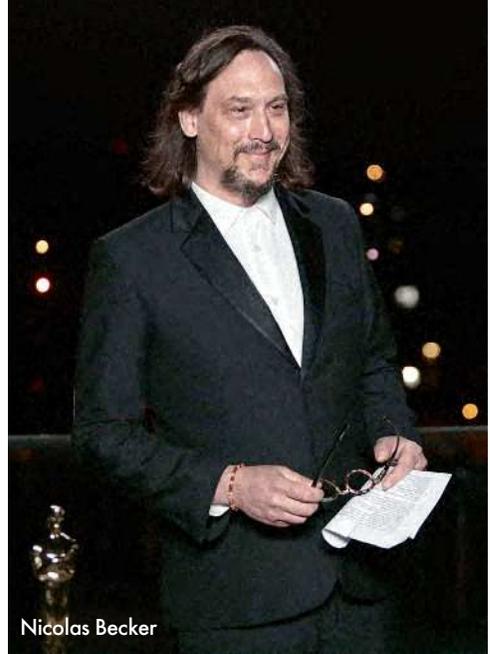
FÊTE DU BRUIT

LE MAGICIEN DU SON NICOLAS BECKER
VIENT DE RECEVOIR UN OSCAR POUR SON TRAVAIL
SUR LE FILM « SOUND OF METAL ».

PORTRAIT D'UN FRENCH GENIUS. PAR **MANOU FARINE**

Sa statuette ? « Je la mettrai dans mon studio. Les deux derniers prix que j'ai reçus ont fini en miettes, détruits par mes enfants », rigole Nicolas Becker, qui vient de rafler le Bafta et l'oscar du meilleur son pour le soufflant « Sound of Metal », de Darius Marder, l'histoire d'un batteur de heavy metal (Riz Ahmed) qui perd l'audition. Pas de quoi décoiffer le sound designer de 51 ans, qui, une semaine après son sacre, répond à l'interview en pédalant sur son vélo, à Paris. « J'ai traversé un mois et demi de campagne pré-Oscars, s'amuse-t-il. Un marathon de cent cinquante entretiens incroyablement pointus.

En France, on a le goût de l'auteur et des acteurs. Là-bas, les journalistes sont sensibles à la "craft culture". Ils veulent savoir comment le film est fait. » Et pas de doute, s'il utilise des mots comme géophone ou vibrations solidiennes, c'est bien de cinéma qu'il parle. Le virus, Nicolas Becker l'a attrapé à 12 ans devant un documentaire. « On y montrait une plage avec un bateau échoué, associée successivement à des cris d'enfants, des mouettes, de l'accordéon, puis tous les sons étaient mixés ensemble. Et bim ! Le cerveau qui produit une troisième sensation à partir d'un son et d'une image, c'est ce qui m'intéresse. »



Nicolas Becker

De Danny Boyle à Polanski, le garçon se taille d'abord une solide réputation de magicien bruiteur. « Ces vingt-cinq premières années ont orienté ma façon de concevoir le son. Ambiances, effets, voix, je ne travaille qu'avec des éléments que j'enregistre moi-même. Ce qui produit un rapport très intime, quasi romantique, entre le corps et le son. » D'ailleurs, lorsqu'il rencontre Darius Marder, Nicolas Becker commence par l'enfermer dans la chambre anéchoïque de l'Ircam, une pièce « sourde ». « Tu entends tes tendons, ton flux sanguin, ton cœur. Ton corps devient un caisson de résonance. Tu comprends qu'un sourd reçoit des vibrations dans les tissus et que le cerveau les entend. » Plus tard, il mettra un micro dans la bouche de Riz Ahmed, lui collera un hydrophone sur le crâne et des stéthoscopes sur la poitrine. « Ça nous a donné une base pour comprendre comment sonne le corps. » Un goût de la recherche qu'il approfondit depuis quinze ans en collaborant avec des artistes comme Philippe Parreno ou Pierre Huyghe. « Les choses sont en train de changer. On en a fini avec les films performatifs des années 1990 et 2000 qui clouaient le spectateur au fauteuil. Nous aussi on ralentit, on expérimente et on intervient très en amont, comme un élément d'écriture et de mise en scène. Pour "Gravity", j'ai, par exemple, dû composer la bande-son du silence dans l'espace, et, en travaillant sur "Ex Machina" et "Premier Contact", il a fallu trouver la voix d'un robot organique et le langage d'un alien ! » Une figure tutélaire ? Pas sûr. Avant d'ajouter : « En interprétant son rôle, Riz Ahmed a compris qu'il n'y avait pas d'écoute plus attentionnée que celle d'un sourd. Réflexion faite, c'est un peu ce qu'un sound designer partage avec lui. » ■
« SOUND OF METAL », de Darius Marder, avec aussi Olivia Cooke (2 h). En salle le 16 juin.

MUSIQUE

Vai, Anitta !

FÉMINISTE ET FESSES À L'AIR, LA SUPERSTAR BRÉSILIENNE SORT « GIRL FROM RIO », UN ALBUM PHÉNOMÈNE QUI CÉLÈBRE AVEC HUMOUR LES HABITANTES DES FAVELAS.

PAR FLORENCE TRÉDEZ

ELLE. Pourquoi ce sample de « Girl From Ipanema » ?

ANITTA. Je viens des favelas de Rio, et cette chanson d'Antônio Carlos Jobim évoque plutôt un quartier chic et branché de la ville. J'aime bien cette dualité qui diffère de ce qu'on attend de moi.

ELLE. Les préjugés sur les gens des favelas ont la vie dure ?

A. Quand je dis que j'ai grandi dans un quartier pauvre, les étrangers pensent que j'ai beaucoup de choses à raconter. Les Brésiliens, eux, me regardent, dégoûtés, du genre : tu ne fais pas partie de notre monde.

ELLE. Comment expliquez-vous votre immense succès ?

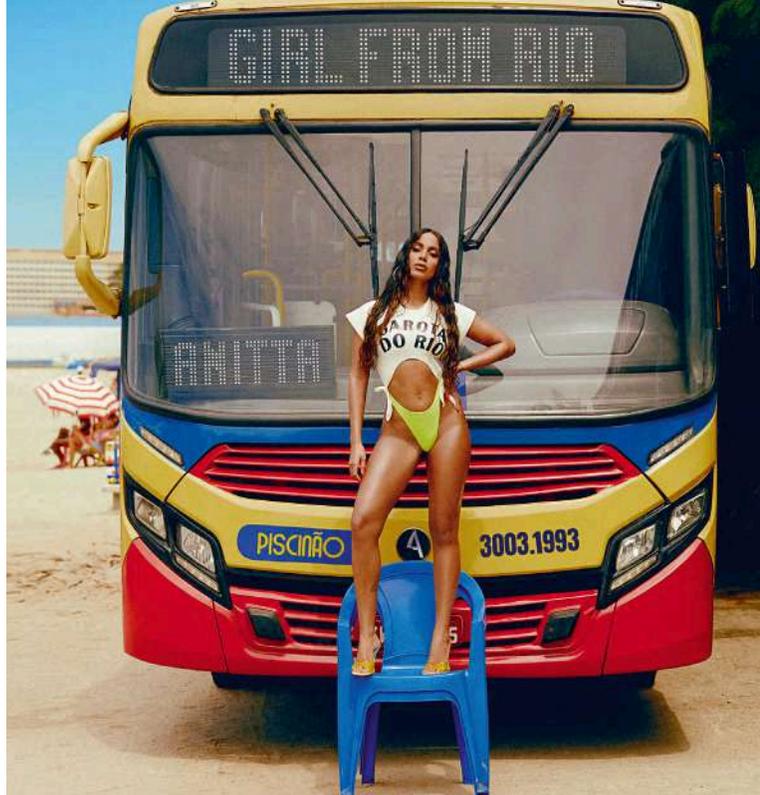
A. Je suis vraie, authentique. Je ne rentre pas dans les cases. Et j'ai eu la chance de marcher à l'international, un vrai coup de poker. Mais je suis passionnée et déterminée. Plus jeune, je ne sortais pas, je ne voyais pas mes amis, je travaillais. J'ai bu ma première goutte d'alcool à 23 ans ! J'avais un show télé, et mon prof d'espagnol m'attendait dans ma loge pour me donner des cours entre deux enregistrements.

ELLE. Avez-vous souffert du sexisme ?

A. Oui. On me répétait qu'il fallait que je parle d'amour dans mes chansons, que je sois gentille. Mais je ne me suis pas soumise aux normes et, maintenant, tous les préjugés dont j'ai souffert se transforment en empowerment.

ELLE. « Vai, malandra » est une chanson body positive ?

A. Absolument. J'ai tenu à ce qu'on voie la cellulite sur mes fesses, qu'elle ne soit pas floutée. D'accord, j'ai eu recours à la chirurgie esthétique pour mon visage mais, si je ne l'avais pas fait, ma vie ne se serait pas arrêtée pour autant.



ELLE. Vous évoquez votre bisexualité pour bousculer le Brésil conservateur ?

A. Non, pour être honnête. Beaucoup de gens me disent que je les ai aidés en ayant le courage d'assumer ma personnalité.

ELLE. Au cours des dix prochaines années, qu'aimeriez-vous accomplir ?

A. Si on m'avait annoncé, il y a dix ans, que je chanterais avec Madonna et que je serais nommée aux Grammy, je ne l'aurais pas cru ! Alors, d'ici cinq ans, je ferai un break, je deviendrai actrice et je monterais une entreprise. Se mettre la pression tout le temps est fatigant, il faut savoir savourer l'instant présent. ■

« GIRL FROM RIO » (Warner).

LA POSSIBILITÉ DU BRÉSIL

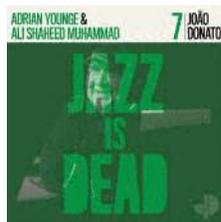
PERCUTANT, POP OU SUAVE, CES TROIS ALBUMS NOUS EMPORTENT AU PAYS DE LA BOSSA-NOVA.



« TEMPO » DE DOM LA NENA

Le troisième album de cette chanteuse-compositrice-violoncelliste à la voix cristalline a le pouvoir magique de suspendre le temps à un fil d'or. Acclamée par la critique internationale, cette Brésilienne basée à Paris chante en portugais, en français, en espagnol et se sert de sa culture baroque pour tisser une pop élégante et minimaliste qui nous enchante.

Six Degrees Records/In Grooves.



« JAZZ IS DEAD 007 » DE JOÃO DONATO, ADRIAN YOUNG ET ALI SHAHEED MUHAMMAD

Pionnier de la bossa-nova et jazzman, le chanteur et pianiste João Donato s'offre, à 86 ans, une récréation avec « Jazz Is Dead », le projet monumental du producteur Adrian Young avec Ali Shaheed Muhammad. L'occasion pour le maître de distiller son style unique.

Jazz Is Dead. Sortie le 4 juin.



« NOIR BRÉSIL » DE YNDI

Egalement connue sous le nom de Dream Koala, la Franco-Brésilienne transgenre a repris son vrai nom, Yndi Da Silva, pour un premier album solo qui célèbre ses racines. Même si elle n'a jamais vécu au Brésil, mais à Paris et à Berlin, cette admiratrice de Milton Nascimento mêle tambours et électro, et envoûte par ses ruptures de ton et de rythme. Nascimento/Grand Management. Sortie le 28 mai.



« Acknowledgement », 1993, Marian O'Donnell.



« The Bamboo Palace », Las Pozas, 1962-1984, Edward James.



« Closerie Falbala », 1970-1973, Jean Dubuffet.

LIVRE

THÉÂTRE

DRÔLE DE DRAME

LA CAPTATION D'« ITALIENNE SCÈNE ET ORCHESTRE », SPECTACLE CULTE BRODÉ SUR L'OPÉRA « LA TRAVIATA », MÉRITE LE DÉTOUR POUR TROIS RAISONS AU MOINS. PAR ANNA NOBILI

Une plongée en coulisses. Né en une nuit seulement dans l'esprit du metteur en scène et créé en 1996, « Italienne scène et orchestre » nous invite aux répétitions de « La Traviata », l'opéra de Verdi. Ici, la diva joue les divas, les musiciens paniquent, le cheftyrannise ses troupes. Violetta, Alfredo et les autres vont, courent, volent, entre joie créatrice, guerres d'egos et bugs techniques. C'est « La Traviata », les mains dans le cambouis.

Des spectateurs acteurs. Le public fait partie du spectacle : sur le plateau ou assis dans la fosse d'orchestre, les spectateurs sont tour à tour témoins, choristes et musiciens. Inventif et truculent, le film, subtile mise en abyme, brouille les pistes – vrai théâtre ? faux docu ? – et abolit la frontière entre scène et salle.

Une caméra vivante. Signée Philippe Béziat, la captation a eu lieu l'été dernier à la MC93 Bobigny. Ici, point de sempiternelle alternance plans larges/gros plans qui donne envie de jeter son ordi par la fenêtre. La réalisation joue avec les turbulences qui secouent tout ce petit monde : à l'écran comme sur scène, ça décoiffe ! ■

« ITALIENNE SCÈNE ET ORCHESTRE », de Jean-François Sivadier, le 14 mai, à 20 h 50, sur France 5 puis en replay sur france.tv



« Italienne scène et orchestre ».

ŒUVRES MONDES

CONÇU COMME UN GUIDE DE VOYAGE, « ART ET PAYSAGE » NOUS EMBARQUE POUR UN TOUR DU MONDE DU LAND ART. QUATRE ÉTAPES SPECTACULAIRES, ENTRE NATURE ET CONCEPT.

PAR THOMAS JEAN



« Sun Tunnels », 1973-1976, Nancy Holt.

UNE FAUSSE RUINE EN PLEINE JUNGLE MEXICAINE. Quelle civilisation aurait laissé, sous la canopée tropicale, ces squelettes de palais aux escaliers menant au ciel ? On imagine quelque génie précolombien, mais non, c'est à un riche dandy des sixties, sir Edward James, qu'on doit ce « jardin surréaliste », comme il l'appelait, et qu'il finança en bradant sa collection de Dalí et de Magritte.

UN MÉGALITHE NÉO-PAÏEN SUR LA CÔTE IRLANDAISE. Le comté de Mayo, cluster d'îlots battus par les vents de l'Atlantique nord, a voulu se faire une place, dans les années 1990, sur la carte du tourisme arty. Alors, entre tourbe et cailloux, on a semé

d'énormes sculptures qui en appellent à la géologie comme à la spiritualité celtique. Ainsi, ce tumulus érigé par Marian O'Donnell, qui a littéralement pris racine sur une tombe antique.

UN ICEBERG D'ART BRUT DANS LE VAL-DE-MARNE. Périgny-sur-Yerres, micro-commune du 94, abrite dans sa clairière l'œuvre la plus saisissante de Dubuffet. Entre meringue géante, carrière de marbre et banquise, il n'a construit l'immense « Closerie Falbala » que pour son bon plaisir, y laissant ses mains et pinces divaguer à leur guise. On l'arpente, aujourd'hui, comme une sidérante fable en 3D.

DES TUBES COSMIQUES AU FIN FOND DE L'UTAH. Si l'on n'y prenait pas garde, on pourrait croire que ces quatre conduites en béton ont été oubliées là, en bord de route, par un agent distrait de la voirie. Sauf qu'on a percé, dans leur armature, des trous qui figurent des constellations. Sauf qu'on les a alignées, études d'astrophysique à l'appui, pour qu'aux solstices le soleil les inonde. Signés Nancy Holt, du land art dans les 70s, ces « Sun Tunnels » au ras du sol piègent merveilleusement les astres.

« ART ET PAYSAGE », d'Amy Dempsey (éd. Flammarion).

WELEDA A 100 ANS

100 ANS DE BEAUTÉ

pionnière et visionnaire

Depuis 100 ans, WELEDA reconnecte l'être humain à la nature et transmet sa vision engagée de la beauté.



ANS D'ENGAGEMENT POUR
L'ÊTRE HUMAIN ET LA NATURE



1921

Naissance du laboratoire WELEDA en Suisse.

100 ans d'expertise des plantes et d'engagement pour la préservation de la biodiversité.



1926

Skin Food, l'icône intemporelle.

Ce véritable concentré d'extraits de plantes médicinales naturelles et bio est plébiscité pour ses propriétés apaisantes et nourrissantes.

1952

Un jardin extraordinaire.

Riche de plus de 260 variétés de plantes médicinales, WELEDA cultive aujourd'hui encore le plus grand jardin d'Europe en biodynamie, parmi les huit qu'elle possède à travers le monde.



2006

Ouverture de l'Espace WELEDA.

Un véritable havre de paix et de détente à travers son parcours expérientiel unique et ses protocoles de massages signatures.

2008



La certification NATRUE.

Ce label exigeant garantit des compositions d'origine naturelle, des ingrédients bio de haute qualité et des engagements en matière de durabilité.

2011

Durabilité et équité.

Sourcing responsable, protection de la biodiversité, rémunération équitable de ses partenaires: WELEDA est la première marque européenne à devenir membre de l'UEBT et à obtenir la certification de l'ensemble de son système d'approvisionnement.

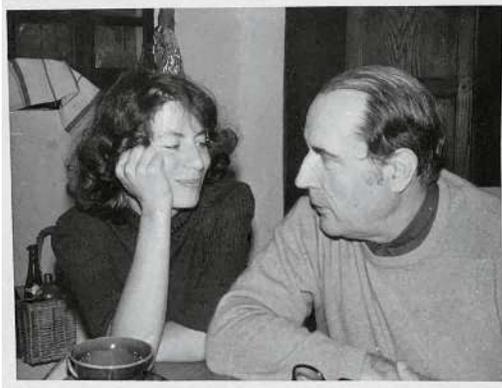


2021

WELEDA, la seule marque de cosmétique naturelle et bio à fêter ses 100 ans.

Pour l'occasion, le laboratoire soutient la biodiversité en France à travers son partenariat avec l'association d'agriculture urbaine La SAUGE et la plateforme de publicité solidaire Goodeed. Et l'an prochain ? 65% des emballages seront issus de matériaux recyclés.





DOCU

Première dame de cœur

APRÈS L'IMMENSE SUCCÈS EDITORIAL DE LEUR CORRESPONDANCE, UN DOCUMENTAIRE DEVOILE EN IMAGES L'INTIMITÉ DE FRANÇOIS MITTERRAND ET ANNE PINGEOT. MAGNÉTIQUE.

PAR ALIX GIROD DE L'AIN

C'est l'une des histoires d'amour les plus secrètes du XX^e siècle et, paradoxalement, l'une des mieux documentées. Pour retracer trente ans de passion entre François Mitterrand et Anne Pingeot, Yvan Gaillard et Hugues Nancy disposaient d'un trésor : le journal intime de l'homme politique et les 1 218 lettres qu'il a écrites à la jeune femme. Ajoutez à cela des heures d'archives de l'Ina. Tout

est là, de l'aube de cet amour – un quadragénaire marié et dépressif rencontre la fille de 19 ans d'un de ses partenaires de golf – jusqu'à son crépuscule, avec la mort de celui qui est arrivé au sommet de l'État tout en réussissant à garder sa seconde famille secrète. Tout est là, les visages qui sourient sur des photos carrées, le désir qui palpète, les mots de François, d'une force et d'une poésie sidérantes. Mais, au fil de la narration, une chose vous saisit : celle dont on guette l'image et la voix, si rares, c'est elle, Anne. Mitterrand est peut-être la star mais l'héroïne, c'est cette femme qui lui a tant donné, tant pardonné, et dont la beauté, l'élégance et le mystère restent intacts. « Tu as été ma chance de vie », écrit François Mitterrand dans sa dernière lettre, fin 1995. On veut bien le croire.

« FRANÇOIS MITTERRAND & ANNE PINGEOT, FRAGMENTS D'UNE PASSION AMOUREUSE », d'Yvan Gaillard et Hugues Nancy (1 h 30), le 16 mai, à 22 h 40, sur France 5.



J'AVOUE, J'AIME...

« ZACK SNYDER'S JUSTICE LEAGUE »

4 h 02 de super-héros bien carrossés dans un déluge de pâtisserie numérique. Le lecteur nous pardonnera ce petit retard au visionnage. Voilà un mois que le colossal « Zack Snyder's Justice League » est disponible en VOD. Première réjouissance : cette épopée signe la victoire des geeks sur les stratégies commerciales des studios. Quatre ans après la sortie d'une première mouture paresseuse signée Joss Whedon, suite au retrait de son réalisateur initial pour cause de drame familial, voilà donc le « vrai » film réclamé par les fans sur les réseaux sociaux. Et c'est peu dire que la version de Snyder met un coup de patte aux méta-films de super-héros truffés de références et d'ironie complaisante. Pas de ça chez Zack, qui emballe son affaire avec la noirceur et le sérieux d'un tank. Réjouissance number two : déjà éprouvée par la concurrence Avengers, l'union des collants en Lycra fait la force. Cette fois, Flash (Ezra Miller chéri), Batman, Wonderwoman, Cyborg, Aquaman et Superman – qu'on ne laisse même pas mourir en paix – prennent leur temps pour sauver le monde. Parce que le Mal ne dort pas, il attend. Réjouissance trois : sous les pectoraux, Snyder glisse une patouille freudienne infusée à la mythologie bling avec parentale « issue ». Bien sûr, il y a les figures imposées, les ralentis et l'actualisation féministe de rigueur – Wonderman à une petite fille : « Tu peux devenir ce que tu veux. » Mais c'est merveilleusement trop long, trop pompier, trop geek. Et si les héros sont cabossés et (très) fatigués, ils sont surtout au boulot. Et c'est bien tout ce qu'on leur demande. **M.F. ■**

« JUSTICE LEAGUE », de Zack Snyder, en VOD sur la plupart des plateformes.



— AVEC —



RUMMO

MAESTRI PASTAI
IN BENEVENTO DAL 1846

Judi 20 mai 2021

**L'ITALIE VIENT À VOUS
LE TEMPS D'UNE
SOIRÉE GASTRONOMIQUE
D'EXCEPTION**

Découvrez les menus spécialement concoctés par les chefs des tables d'inspirations italiennes les plus incontournables du moment.
Pour l'occasion, faites-vous livrer votre menu à base de pâtes chez vous.
Elle à table s'occupe de tout !

Réservez sur nuitdeschefs.elle.fr

Liste des restaurants participants à Paris disponible sur nuitdeschefs.elle.fr





Brady Jandreau dans « The Rider ».

CINÉ CLUB

LA CHEVAUCHÉE FANTASTIQUE

SÉANCE DE RATTRAPAGE, ARTE NOUS FAIT REDECouvrir LE SOMPTUEUX DOCU-WESTERN DE LA NOUVELLE COQUELUCHE DE HOLLYWOOD, CHLOÉ ZHAO.

PAR **MARGUERITE BAUX**

En 2015, une jeune réalisatrice du nom de Chloé Zhao tournait dans une réserve indienne du Dakota son premier long-métrage, « Les chansons que mes frères m'ont apprises », et y rencontra Brady Jandreau, 20 ans. Il était beau, à la fois cow-boy de métier et indien de sang, et elle rêva tout de suite de lui pour son film suivant. Restait à trouver un scénario. Quelques mois plus tard, un accident de rodéo manquait de tuer le jeune homme, lui laissant des séquelles physiques. Le scénario était là, dans cette question ouverte : comment vivre quand on ne peut plus faire ce qu'on aime et ce pour quoi on est fait ?

Ainsi est né « The Rider », magnifique western moderne et mélancolique, qui allait faire de Chloé Zhao la nouvelle sensation de Hollywood, et qu'Arte a eu la bonne idée d'inscrire dans sa programmation « spécial Cannes » du mois de mai. Avec quelle délicatesse Chloé Zhao a su approcher ce garçon sauvage pour lui faire revivre et rejouer sa propre histoire, c'est le secret de ce film splendide. Tous les thèmes du western – la fin des grands espaces, le prix de la liberté, la valeur existentielle d'une belle paire de bottes, la violence de l'amitié virile – sont présents, mais sauvés du kitsch par la vérité documentaire – il faut voir Brady Jandreau dresser un cheval. Autour de lui, ses proches dans leurs propres rôles : sa petite sœur simplette et sainte, son père laconique, les copains qui ne jurent que par le rodéo, dont son meilleur ami Lane Scott, devenu paraplégique après un enième accident, et une fille, une seule – univers d'hommes. Avant l'arrivée de « Nomadland » (en salle le 9 juin), « The Rider » impose une séance de rattrapage et nous entraîne dans une cavalcade de toute beauté.

« THE RIDER », de Chloé Zhao (1 h 44), le 19 mai, à 23 h 30, sur Arte puis sur arte.tv

DOCUS

Faux d'artifice

CROÛTES HABLES OU CHEFS-D'ŒUVRE SORTIS DE L'OMBRE ? AUTOUR DE DEUX AFFAIRES ROCAMBOLESQUES D'AUTHENTIFICATION, CES FILMS HALETANTS INTERROGENT L'IDEE MÊME DE LA VALEUR DE L'ART.

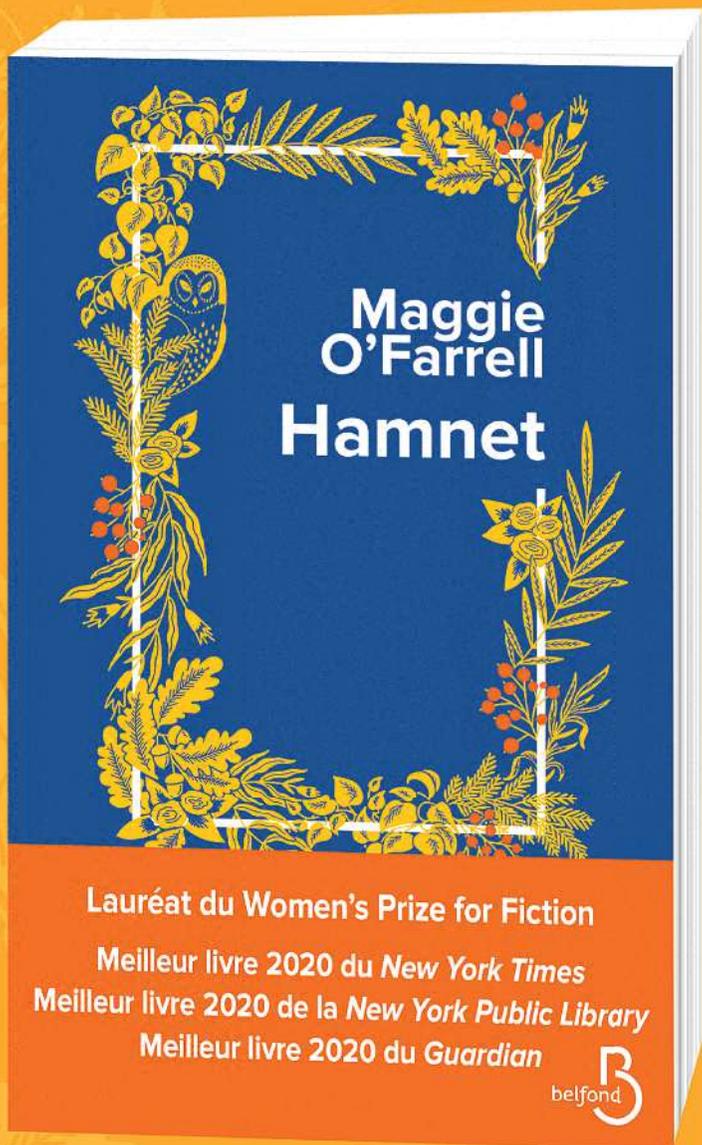
Abstractions trompeuses. Quelle énigmatique figure que celle d'Ann Freedman, point névralgique de ce documentaire, qui, depuis la galerie new-yorkaise Knoedler, a vendu pour 80 millions de dollars de faux Rothko, Pollock et autres pontes de l'expressionnisme abstrait ! Fut-elle, comme ses millionnaires de clients, victime d'un génial faussaire ou bien partie prenante d'une méga-fraude ? On n'en saura rien, tant son visage de chic mamie de l'Upper East Side reste impassible tout au long de l'enquête. Acheteurs furax, copiste chinois, spécialistes qui se déjugent, critique d'art imbuvable... on nage, autour d'elle, en plein thriller cynique à la Tom Wolfe. « HISTOIRE DE FAUSSAIRES : UN CHEF-D'ŒUVRE D'ARNAQUE », de Barry Avrich (1 h 30), sur Netflix.



Résurrection d'un Vinci. Au départ, il y a un Christ rédempteur grossièrement repeint trouvé dans une vieille baraque de Louisiane. À l'arrivée, un possible-mais-pas-sûr « Salvator Mundi », de Léonard de Vinci, vendu 450 millions de dollars comme si son authenticité

faisait loi, et qui cristallise depuis les tensions géoculturelles. Entre les deux, des histoires inextricables de datation de pigments et d'optimisation fiscale avec, en inquiétantes vedettes dans l'ombre, un oligarque et un pétromonarque. Du sfumato, cette technique chère au génie de la Renaissance, à l'enfumage, il n'y a, dans cette affaire, qu'un fil ténu. **T.J. ■** « SALVATOR MUNDI : LA STUPEFIANTE AFFAIRE DU DERNIER VINCI », d'Antoine Vitkine (1 h 35), sur france.tv

LE NOUVEAU ROMAN DE MAGGIE O'FARRELL



« Un roman d'une beauté folle sur la condition féminine et maternelle.

ELLE

« Une lecture d'une puissante densité, celle du chef-d'œuvre.

Télérama

« Un livre puissant et bouleversant.

Avantages

« Maggie O'Farrell excelle dans cette veine romanesque terriblement incarnée.

Le Figaro littéraire

INSPIRÉ DE LA COURTE VIE D'HAMNET, LE FILS OUBLIÉ
DE WILLIAM SHAKESPEARE, CE ROMAN EST UNE BOULEVERSANTE
MÉDITATION SUR LA FAMILLE, L'AMOUR ET LE DEUIL.

belfond 

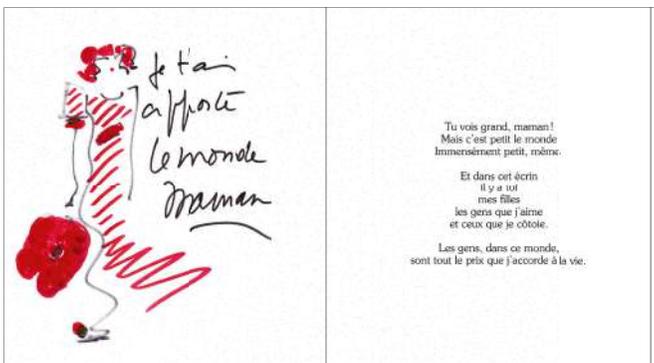


Nathalie Rykiel



SONIA RYKIEL AIMAIT DESSINER DES MOTS DOUX À SA FILLE NATHALIE, QUI LUI RÉPOND AUJOURD'HUI DANS UN TRÈS BEAU LIVRE TENDRE ET FORT.

PAR **OLIVIA DE LAMBERTERIE**



Dialogue d'outre-mère

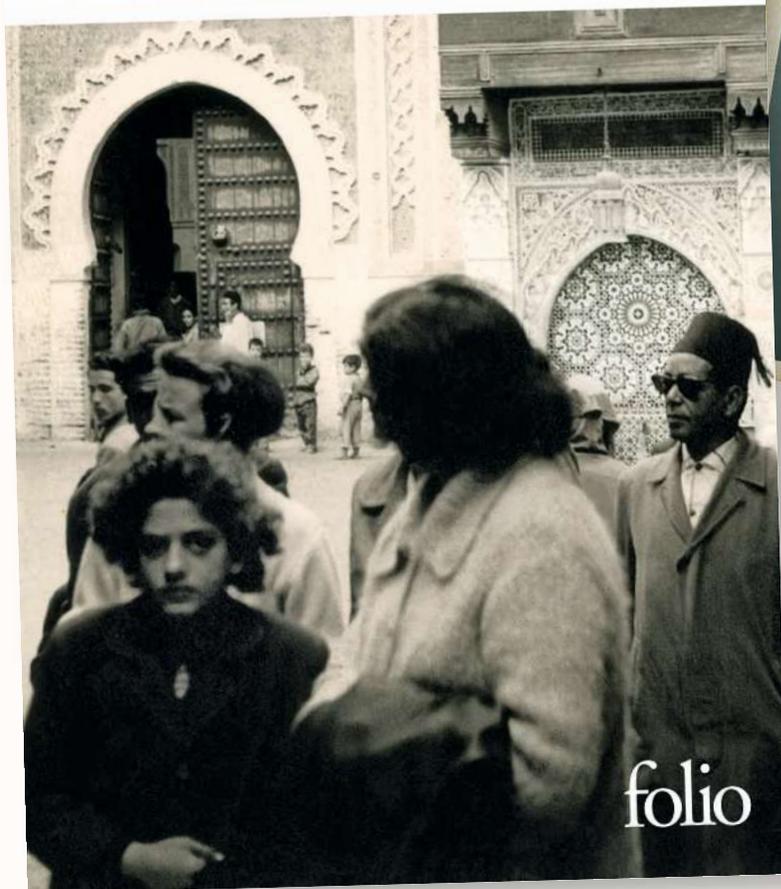
De récit en roman, Nathalie Rykiel construit une œuvre littéraire dont Sonia est la pierre angulaire : comment devenir soi-même dans l'ombre de cette mère dévorante ? Comment, d'un même élan, la chérir et s'en affranchir ? Ce beau livre, recueil de dessins inédits signés « Maman », dévoile un nouveau pan de cette relation particulière. La langue est maternelle, les mots aussi doux que le velours noir des sweat-shirts de la créatrice, sweet words accompagnés de silhouettes joyeuses, tendresses de tous les jours, teintées d'inquiétudes des grands soirs et d'un besoin constant de réassurance : c'est une mère qui veut que sa fille l'aime plus que tout ! Cinq ans après la disparition de Sonia Rykiel, Nathalie Rykiel lui répond avec une honnêteté pleine de grâce et de fulgurances, de jeux de langage, d'humour et d'amour. Elle confie ce que sa « mère-veille » lui a appris : la liberté et l'audace qu'elle souhaite transmettre à son tour à ses filles. Ce n'est pas un hasard si elle a retrouvé ces trésors au fond d'un tiroir, alors que naissait sa première petite-fille. Ce « Talisman à l'usage des mères et des filles » se déploie comme un magnifique héritage dans lequel l'auteure se réserve un droit d'inventaire. Si sa mère lui a offert le monde, Nathalie s'est forgé une façon bien à elle d'y appartenir. « Ce que tu m'offres c'est la certitude d'un amour éternel », écrit Nathalie Rykiel. Forte de ce sentiment inaliénable, elle a trouvé sa voie : la voix d'une auteure unique. ■

« TALISMAN À L'USAGE DES MÈRES ET DES FILLES », de Nathalie Rykiel (Flammarion).

UNE FRESQUE ROMANESQUE ÉPOUSTOUFLANTE

Leïla Slimani

Le pays des autres



PAR
L'AUTEURE
DE
CHANSON
DOUCE
PRIX
GONCOURT



Nicole Krauss

NOUVELLES

HUMAINS, TROP HUMAINS

DÉCOUVERTE EN FRANCE EN 2006 AVEC « L'HISTOIRE DE L'AMOUR », L'AMÉRICAINE NICOLE KRAUSS S'INTERROGE DANS CE RECUEIL SUR LE SENS DE NOS DROLES DE VIES. GRAVE ET TENDRE.

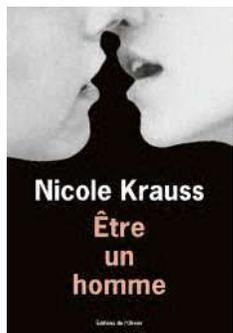
PAR VIRGINIE BLOCH-LAINE

« Être un homme » : les nouvelles de Nicole Krauss, réunies sous ce titre, explorent moins la condition masculine que la condition humaine.

Que signifie se conduire dignement ? À quel âge nous quitte l'insouciance ? Disparaît-elle soudainement ? L'auteure explore ces questions au fil du recueil tout en dessinant une métaphore du cycle de l'existence. Née en 1974, l'écrivaine américaine a suffisamment de recul pour écrire ce bilan d'étape. Comme souvent, elle joue avec l'autofiction et avec l'étrangeté à laquelle la conduit son imagination. « En Suisse » raconte à la première personne une amitié adolescente nouée dans un pensionnat. La narratrice se souvient de Soraya, une élève d'origine iranienne qui entretenait avec les hommes des relations aventureuses, aussi enviées que redoutées par les autres filles. Devenue adulte, la narratrice, double fictionnel de Nicole Krauss, constate qu'elle est « hantée » par Soraya, par « le fait que quelqu'un puisse arriver dans votre vie et que, quelques décennies plus tard, cet événement mûrisse, éclate et vienne au monde ». Comme une définition possible de l'inspiration artistique. « Être un homme » est un texte plus sombre. Il se déroule en Israël, où l'on devient un homme quand on est un soldat,

lorsqu'on traite un humain « comme un animal ». La plus jolie nouvelle s'appelle « Je dors mais mon cœur veille ». La narratrice prend possession de l'appartement de son père. Il vient de mourir à Tel-Aviv. Elle découvre qu'un homme en a les clés et qu'il se sent dans ce lieu comme chez lui. Elle devrait le chasser, mais curieusement elle ne le fait pas : « Combien de temps cela durera-t-il ? Je sais, au fond de moi, que ça continuera très longtemps. Que je m'habituerai à enjamber l'inconnu en me rendant à la cuisine parce que c'est ainsi que l'on vit, en enjambant inopinément ce genre de choses jusqu'au jour où elles cessent de nous accabler et où nous arrivons à les oublier totalement. » Extraordinaire.

« ÊTRE UN HOMME », de Nicole Krauss, traduit de l'anglais par Paule Guivarch (Éditions de l'Olivier, 267 p.).



ROMAN GRAPHIQUE

Profession reporter

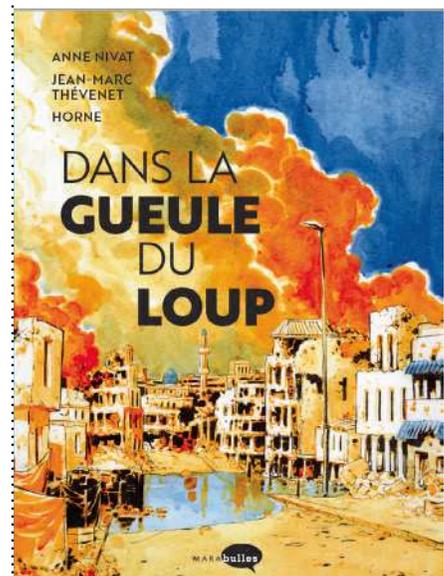
PRIX ALBERT-LONDRES EN 2000, ANNE NIVAT COSIGNE « DANS LA GUEULE DU LOUP », BANDE DESSINÉE QUI NOUS OBLIGE À SORTIR DE NOTRE BULLE.

PAR CATHERINE ROBIN

Qu'est-ce que la guerre fait aux hommes ?

La grande reporter Anne Nivat l'a vu. Pendant de longues années, elle a arpenté des terres brûlées par d'interminables conflits. En Afghanistan, en Irak, en Tchétchénie, elle s'est faite la porte-parole des peuples otages et victimes de ces affrontements qui les dépassent. Cette fois, c'est sa propre voix qu'elle a choisi de donner à entendre et aussi à voir, à travers le récit de Nina, son alter ego dessiné. En confiant son histoire à un scénariste et un illustrateur, la reporter en quête de vérité a accepté de fictionnaliser son vécu. Il devient ainsi une histoire sincère et instructive. À travers trois personnages, Nina, Abdel et Mahmoud, « Dans la gueule du loup » est à la fois une ode au journalisme et une réflexion sur le chaos du monde, où l'amour a aussi sa place. ■

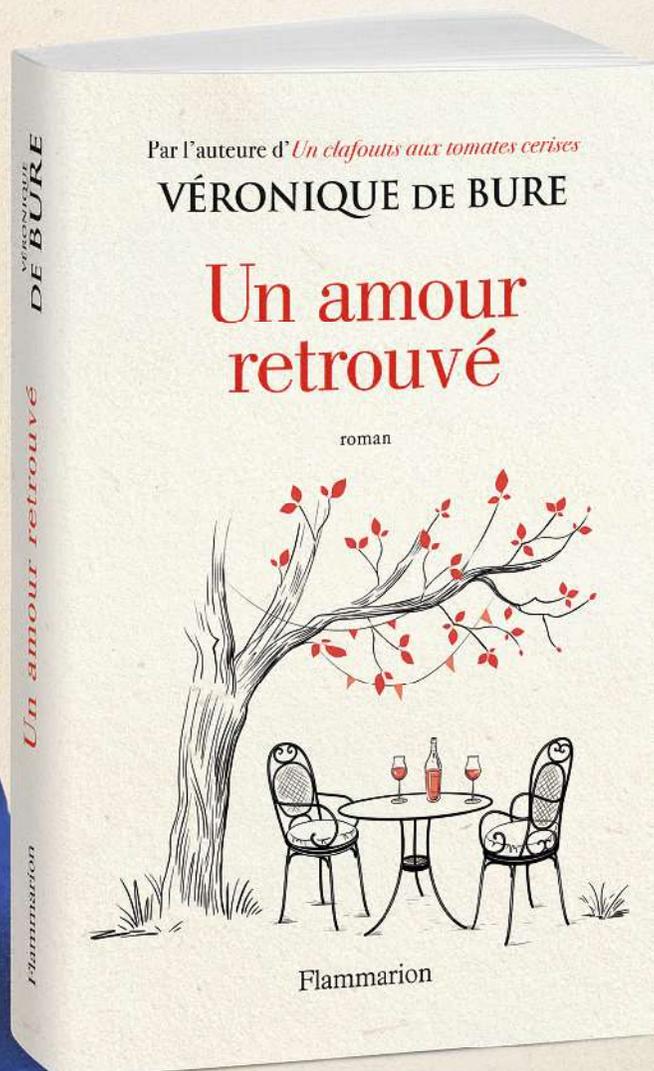
« DANS LA GUEULE DU LOUP », d'Anne Nivat, Jean-Marc Thévenet et Horne (Marabulles, 128 p.).





Après *Un clafoutis aux tomates cerises*
300 000 lecteurs

Un amour retrouvé, c'est encore plus fort.



“Lorsque sa mère tombe amoureuse « à son âge », sa fille Véronique tombe dans un abîme de sentiments... Mais l'émotion l'emporte dans ces nouvelles saisons du cœur.”
OLIVIA DE LAMBERTERIE, *ELLE*



« En thérapie », la série phénomène d'Arte.



SI VOUS AIMEZ "EN THÉRAPIE", VOUS AIMEREZ ALDO NAOURI ET GASPARD DHELLEMMES !

CES DEUX HOMMAGES AU DIVAN TOUCHERONT TOUS CEUX QUI, COMME LES HÉROS D'« EN THÉRAPIE », FONT PARTIE DE CE QUE GASPARD DHELLEMMES APPELLE « LA MAGNIFIQUE ET LAMENTABLE FAMILLE DES ANALYSANTS ».

PAR DOROTHÉE WERNER

Un bureau et un divan, un ou deux rendez-vous par semaine, et parfois des années entières à venir parler, parler encore et parfois pleurer ou rire chez un psy. Si la série « En thérapie » a cartonné, c'est qu'elle montre ce que personne ne raconte jamais : le contenu des séances. C'est aussi le projet de deux auteurs qui livrent un récit très personnel de leur analyse : d'abord le bon Dr Aldo Naouri, pédiatre génial à la retraite, puis le jeune journaliste et écrivain Gaspard Dhellemmes.

À 83 ans, le premier a un humour et une mémoire de jeune homme, capable de restituer aussi bien son coup de foudre immédiat avec son psy (« son regard était en moi depuis toujours »), que la nature des rêves qui l'ont aidé à élucider son histoire tortueuse... comme celle de sa mère. Une mère de fiction, omniprésente, plus grande que la vie. Analphabète mais pétrie de savoirs ancestraux, elle passera sa vie à la raconter aux siens, comme une autoanalyse : veuve à 34 ans et mère de sept enfants (sur dix bébés mis au monde), elle est passée de la misère noire à Benghazi (en Libye) à la survie en Algérie, avant d'entamer une vie d'exilée à Paris. Une existence rude, un humour fou, et surtout un génie instinctif de la narration. Au fil du merveilleux récit de son analyse, le pédiatre qui murmurait à l'oreille des mères éperdues de reconnaissance dresse mine de rien une ode bouleversante à la sienne. Tout en rappelant comment le langage peut tout pour nous – ou presque.

Autre génération, autre ton. Le second narrateur, spécialiste des enquêtes littéraires (notamment dans ELLE) et auteur d'un récit biographique sur François-Marie Banier, raconte à 37 ans comment le fait de venir s'allonger deux fois par semaine sept ans durant l'a sorti de la mélancolie et d'une tendance à se mourir d'amour pour des garçons impossibles. Magie des mots et des associations, il a vu advenir peu à peu une nouvelle parole, lui permettant de récupérer « un peu de souveraineté au milieu du chaos ». Contrairement au pédiatre, il attaque son analyse alors qu'elle n'a plus le vent en poupe. Sauf lui, semble-t-il, qui choisit d'entremêler son récit non pas avec celui de sa mère, mais avec l'histoire de Jacques Lacan, le gourou des années 1970, en enquêtant autour du cas « Aimée » longtemps étudié par le psy. Avec élégance et drôlerie, il dessine un portrait sans complaisance de Lacan, cette « machine intellectuelle gonflée à l'orgueil ». Un bref récit de « sa vie de grand bourgeois odieux, l'hermétisme de ses séminaires, ses écrits tarabiscotés, ses séances ultra-courtes facturées un rein » qui permet néanmoins d'entrevoir le génie du psy iconique. Au terme de ce livre incisif, l'auteur n'a pas atteint le nirvana, mais il peut mettre fin à son analyse : « J'avais récupéré de l'énergie pour aimer et travailler. C'était déjà beaucoup. » ■

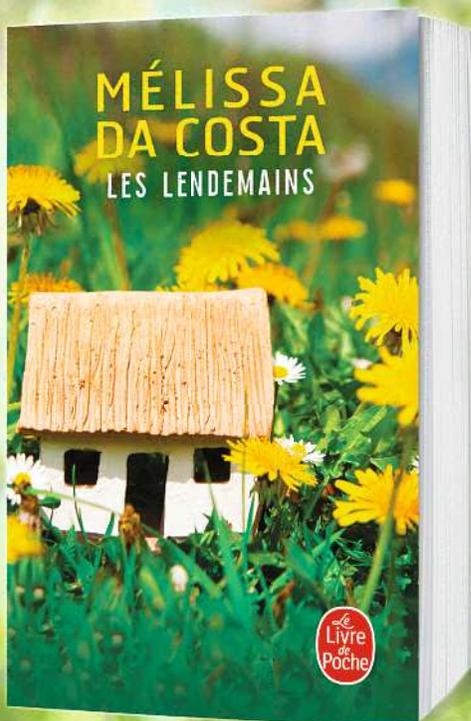
« MA MÈRE, MON ANALYSE ET LA SIENNE », d'Aldo Naouri (Odile Jacob, 224 p.).

« LA DISPARUE DE LACAN », de Gaspard Dhellemmes (Fayard, 162 p.).

MÉLISSA DA COSTA

HEUREUSEMENT
LE BONHEUR
AUSSI EST
CONTAGIEUX !

APRÈS
**TOUT LE BLEU
DU CIEL**
500 000 EX.



Le
Livre
de
Poche

LIRE, C'EST
DÉJÀ AGIR.



PIERRE BORDAGE, FRANCK BOUYSSÉ,
ADÈLE BRÉAU, FABRICE COLIN,
SANDRINE COLLETTE, CÉCILE COULON,
CATHERINE DUFOUR, JACQUES EXPERT,
NICOLAS LABEL, MONA LE BRIS-LELEUX,
MATHIAS MALZIEU, IAN MANOOK,
NIKO TACKIAN, TATIANA DE ROSNAY
ET BERNARD WERBER.

unicef 

pour chaque enfant

1,50 € REVERSÉ À L'UNICEF

ELLE LIVRES



Benjamin Wood

14 MAI 2021

ON S'ÉCHAPPE

On the (british) road

AVEC CE TROISIÈME ROMAN, BENJAMIN WOOD, 40 ANS, S'IMPOSE COMME L'UN DES PLUS INTENSES ET DES PLUS LUMINEUX DES ROMANCIERS ANGLAIS.

PAR AVRIL VENTURA

Lorsque Francis Hardesty passe prendre son fils Dan chez son ex-femme

ce matin d'août 1995 pour l'emmener visiter les studios de la série télévisée sur laquelle il travaille, il est encore ce père défaillant mais séduisant qui parvient toujours à donner le change et à vous rallier à sa cause. Daniel, 12 ans, veut croire à un rapprochement avec cet homme dont il connaît les insuffisances. Alors, au moment où la vieille Volvo s'engage sur la route de Leeds, dans le nord de l'Angleterre, père et fils sont déjà pris dans un entre-lacs d'omissions volontaires et de faux-semblants. Mais rien ne laisse pour autant présager la violence de ce qui va suivre. « Comment est-il possible que quelques brèves journées de malheur puissent corrompre une vie entière ? » s'interroge Dan, devenu adulte, déroulant le fil de ce voyage dont chaque infime indice du drame à venir, chaque son – jusqu'au tic-tac obsédant du clignotant qui résonne comme un compte à rebours – le réveille encore la nuit. Subtile variation sur le mensonge, sur ce que l'on dissimule de nous-mêmes pour tenter de sauver les apparences, le troisième roman de Benjamin Wood nous parle de ce voyage sans retour possible qui marque la fin des illusions de l'enfance. Mais il nous dit aussi quelque chose de notre irrépressible besoin de fiction, quand la confrontation avec le réel devient trop douloureuse. Qu'est-ce qui constitue la réalité de nos vies ? Les faits eux-mêmes, ou le souvenir que l'on en garde, et qui contient nécessairement une part d'artifice ? Jusqu'où est-il possible de se réinventer pour échapper au poids de l'héritage, et un jour permettre à ses enfants de grandir « à l'écart du désastre, sans limites, au-delà du sang » ? ■

« SUR LA ROUTE, VERS AILLEURS », de Benjamin Wood, traduit de l'anglais par Renaud Morin (Robert Laffont, 352 p.).

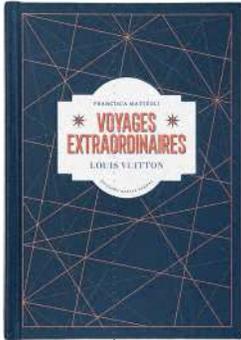


SANDRINE CELLARD/LEEMAGE/OPALE, PRESSE.

BUZZO LETTRES

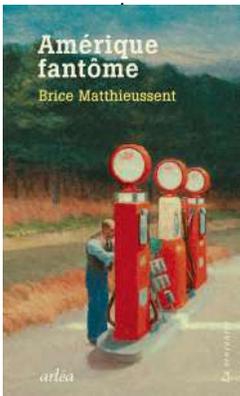
INVITATIONS AUX VOYAGES

CE BEAU LIVRE, CE RÉCIT ET CE ROMAN CÉLÈBRENT L'AILLEURS, RÊVE ET RÉVÈLE : EMBARQUEMENT IMMÉDIAT POUR...



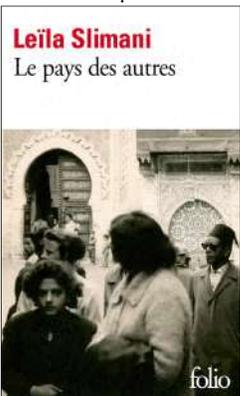
... DES TOURS ET DÉTOURS

Tous les moyens sont bons : les long-courriers, le ballon, l'Orient-Express, les chameaux, les traîneaux, la navette spatiale... Chaque mode de transport est l'occasion d'une épopée, écrite avec passion par cette voyageuse-née. Dans sa préface, Francisca Mattéoli raconte que pour se rendre en France depuis leur Chili natal, elle et sa famille durent emprunter la voiture, le chemin de fer, puis le paquebot ! Sous sa plume alerte, les chevauchées se font héroïques et les transports amoureux. Et l'objet livre, avec sa tranche imprimée en orangé, est déjà tout un poème. « VOYAGES EXTRAORDINAIRES, LOUIS VUITTON », de Francisca Mattéoli (Editions Xavier Barral, 440 p.).



... UNE TOURNÉE

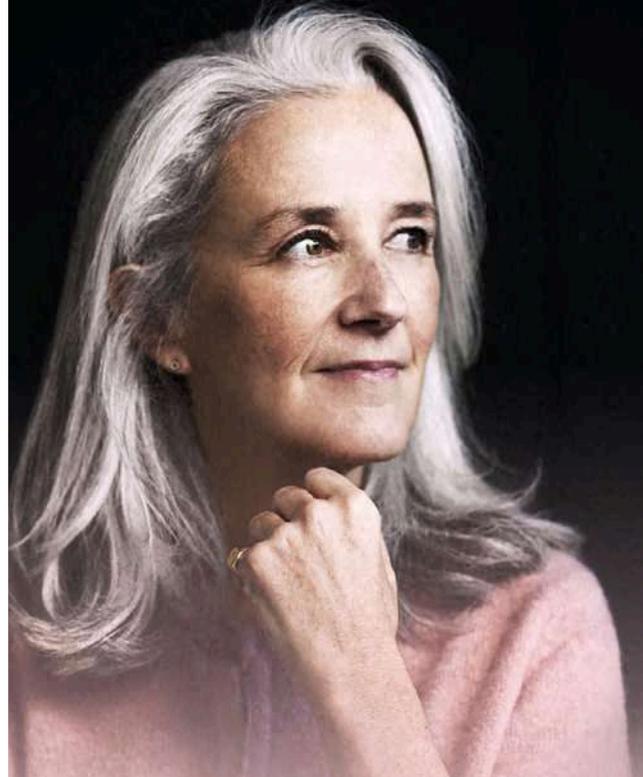
Pour accompagner la sortie d'un de ses livres (« Vengeance du traducteur »), Brice Matthieussent (l'un des plus grands traducteurs de l'américain) traverse les États-Unis avec la littérature pour guide, « Les Grandes Espérances » de Dickens, des réminiscences de Giono, des mots de William Blake... Ponctué de faits divers meurtriers, de photos mélancoliques et belles, son récit dessille le regard, ressemble au requiem du rêve américain. Loin des sentiers battus, l'écrivain conte les anonymes, les perdants, les violents, un couple d'amoureux qui s'embrassent. Tout est littérature dans ces pages. « AMÉRIQUE FANTÔME », de Brice Matthieussent (Arléa, 281 p.).



... UN RETOUR

On la connaissait portraitiste de damnées d'aujourd'hui, Leïla Slimani se révèle une captivante conteuse dans cette fresque romanesque inspirée de son histoire familiale, en particulier de la vie de sa grand-mère maternelle. « Le Pays des autres » transporte ses lecteurs dans une ferme isolée, à vingt-cinq kilomètres de Meknès, en 1947. Loin des siens, l'Alsacienne Mathilde doit apprendre une langue et une culture, inventer une manière d'aimer Amine, un Marocain venu combattre dans l'armée française, dont elle est tombée amoureuse. Les turbulences sont intimes et historiques... La suite arrive bientôt, chic ! ■ O.L.

« LE PAYS DES AUTRES », de Leïla Slimani (Folio, 368 p.).



Le nouveau roman de
de Tatiana
de ROSNAY

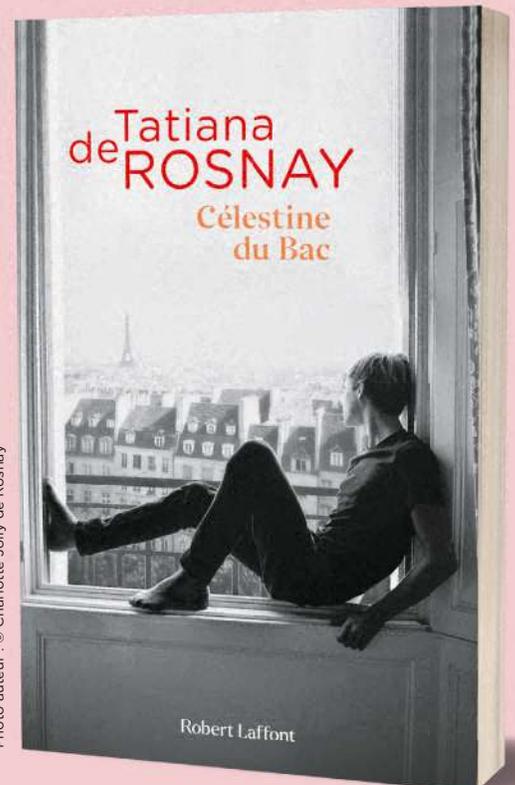


Photo auteur : © Charlotte Jolly de Rosnay

Une bouleversante
amitié

Robert Laffont

COUPS
DE
CŒUR

LES ILLUSIONS PERDUES

COLOMBE SCHNECK ET JEAN-LUC SEIGLE, DEUX ROMANCIERS
ULTRA SENSIBLES, SE RETOURNENT SUR LEUR ENFANCE AIGRE-DOUCE.

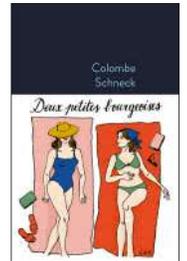


Colombe Schneck

Filles chéries

« DEUX PETITES BOURGEOISES » EST LE TABLEAU INCISIF D'UN MILIEU DONT L'AUTEURE DÉPEINT LES FÊLURES ET LES CHIMÈRES. PAR **FLAVIE PHILIPON**

Quels mots adresse-t-on à une amie morte trop tôt ? Quels souvenirs garde-t-on d'un lien qui a duré — presque — toute une vie ? Avant d'être la photographie d'un milieu, le roman de Colombe Schneck reflète son amitié singulière avec Emmanuelle, emportée par un cancer en 2018. L'histoire d'Esther et d'Héloïse — deux petites filles sages, nées près du jardin du Luxembourg dans les années 1960 —, c'est la leur. Les années d'enfance paraissent sans défauts ni fautes de goût : éducation à l'École alsacienne, vacances dans le Midi, parents élégants. Le charme de la bourgeoisie réside dans les illusions affichées, non dans les failles dissimulées. Rivaless dans le cœur comme dans le regard des garçons, les filles rêvent à un bonheur parfait. Mais le temps creuse le fossé entre leurs espérances et ce qu'on attend d'elles. Devenues adultes, elles s'éloignent l'une de l'autre, pourtant captives de la même prison : le mariage bourgeois. « L'argent et la classe n'y font rien, elles sont essorées par leur genre. » Ainsi, la romancière souligne la défaite de leur émancipation. Malgré les privilèges, l'ambition, les conquêtes féministes, Esther et Héloïse n'ont pas échappé au « sort qui leur est réservé ». Épouses rompues, muettes, soumises, jusqu'à leurs 50 ans, où elles quittent leur mari. Malheureusement, à l'heure où sonne enfin la liberté, Héloïse tombe malade. Avant de mourir, elle s'accordera un ultime amour. Colombe Schneck écrivit un modèle insupportable des apparences, qui semble impossible à briser. Ses mots portent la colère, l'indignation et, certainement, le regret de ne pas pouvoir partager avec son alliée de toujours la vie d'après, débarrassée des chaînes sociales. « DEUX PETITES BOURGEOISES », de Colombe Schneck (Stock, 140 p.).



Fille manquée

« L'ENFANT TRAVESTI », DERNIER ROMAN DE L'AUTEUR DISPARU EN MARS 2020, TISSE AVEC PUDEUR LES SILENCES DE LA PETITE ET DE LA GRANDE HISTOIRE. PAR **SANDRINE MARIETTE**

Lui qui a porté une « attention absolue » aux autres (« En vieillissant les hommes pleurent », « Je vous écris dans le noir ») a décidé en 2017 d'écrire une trilogie autobiographique, et de reprendre possession du petit garçon, habillé en fille sur la couverture du livre. « Je ne fais pas encore la distinction entre le masculin et le féminin », explique Jean, le narrateur, haut comme trois plumes. Quand sa mère, Louise, lui susurre « ma poupée jolie », « ma princesse », ou encore « ma chérie », le petit héros perdu l'aime à la folie. Il ferait n'importe quoi pour ne pas la contrarier, elle, à la beauté douce d'une Michèle Morgan ; elle, qui met tous les hommes à genoux, le samedi soir, au bal de Vic-le-Comte, près de Clermont-Ferrand. Son père ? Une énigme. Mais ni Rose, grand-mère à l'esprit libre et « divine », ni Antoine, grand-père aimant et réservé, ne l'aideront. Ils jouent le jeu de leur fille. Tant que Jean, les cheveux longs bouclés à l'anglaise, supporte avec « le plus grand calme d'être une victime sacrificielle », se soumet à l'inconstance de sa mère, dort avec elle, « se laisse beurrer les lèvres » et travestir, il survit. Et se répète pour ne pas sombrer : « Ce que je ne vois pas existe. » Par une écriture flamboyante et torturée, saignante comme un tableau de Soutine, Jean-Luc Seigle « encre » enfin le vol, le « martyre » de son enfance, se réinvente, tout en cernant les secrets et les richesses d'un gynécée familial, tourmenté par la grande Histoire. ■

« L'ENFANT TRAVESTI », de Jean-Luc Seigle (Flammarion 404 p.).



Jean-Luc Seigle

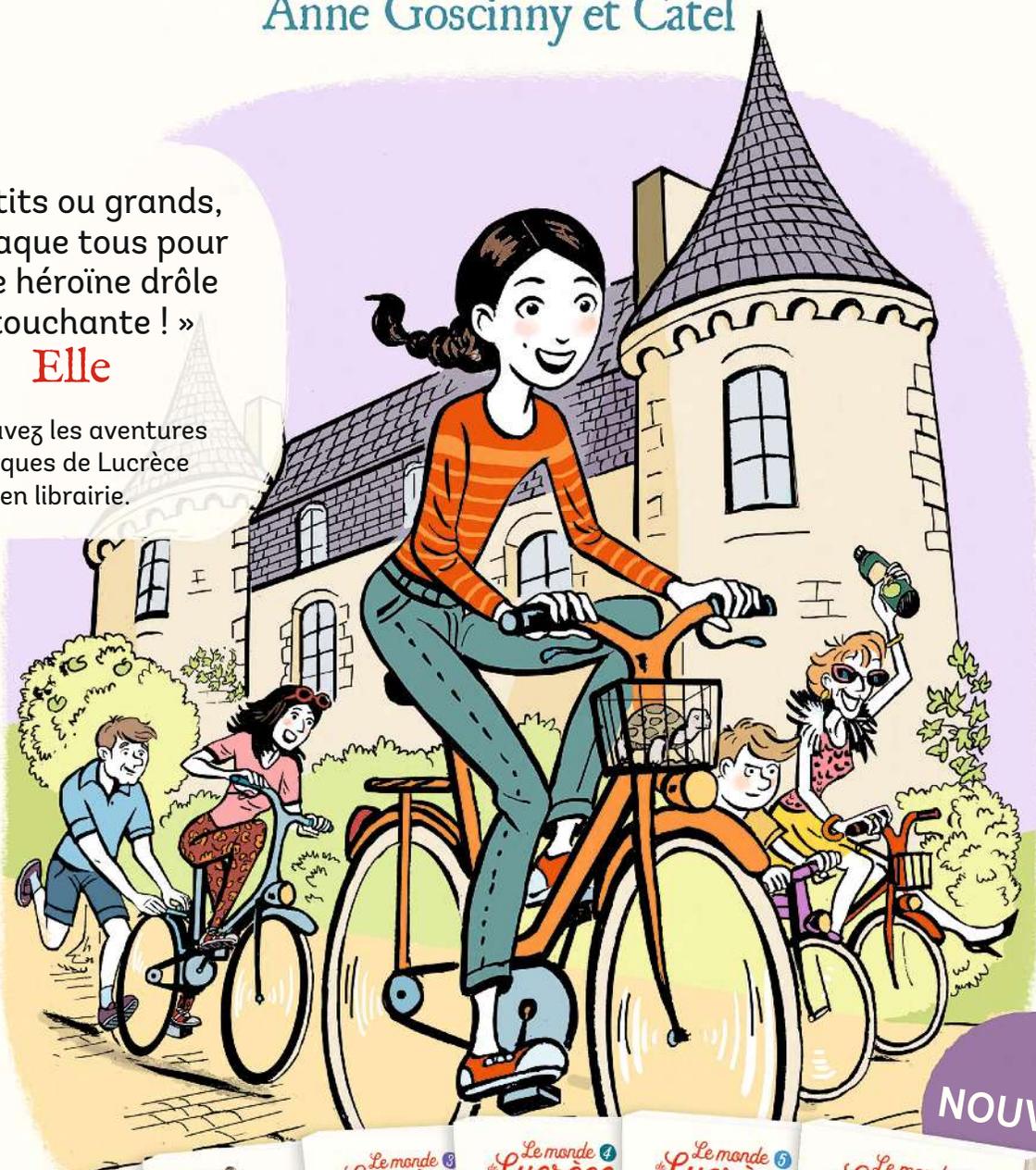
Le monde de *Lucrèce*

Anne Goscinnny et Catel

« Petits ou grands,
on craque tous pour
cette héroïne drôle
et touchante ! »

Elle

Retrouvez les aventures
loufoques de Lucrece
en librairie.



NOUVEAU



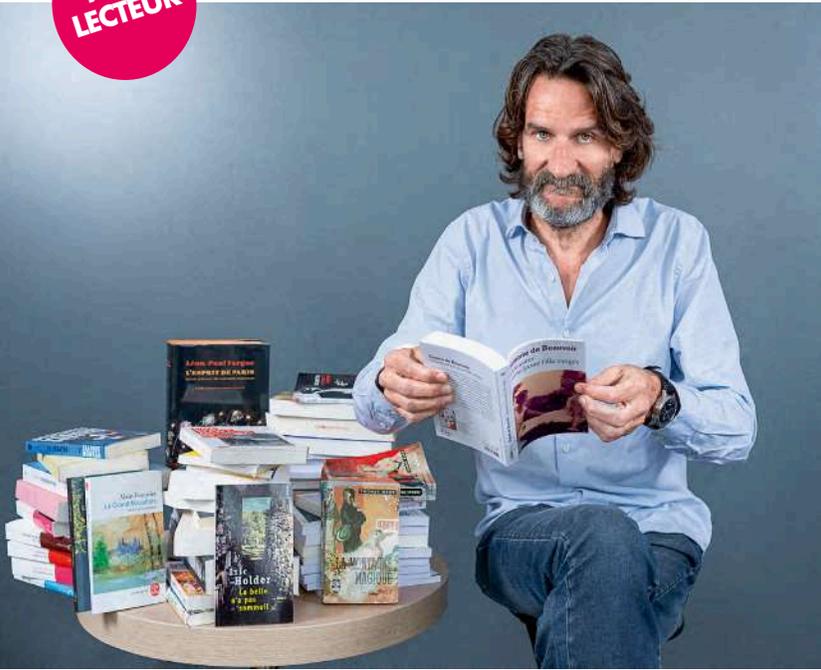
Dès 8 ans

Gallimard Jeunesse

FRÉDÉRIC BEIGBEDER

“ UN BON LIVRE NE DONNE SURTOUT PAS DE LEÇONS ”

MOI,
LECTEUR



AVEC CETTE « BIBLIOTHÈQUE DE SURVIE », FRÉDÉRIC BEIGBEDER SIGNE UN GUIDE PRÉCIEUX DE LECTURE EN CETTE PÉRIODE ÉTRANGE ET SUSPENDUE AINSI QU'UN VÉRITABLE REMÈDE À LA MOROSITÉ. L'OCCASION DE LIVRER QUELQUES CONSEILS À SUIVRE SANS MODÉRATION. PAR **NATHALIE DUPUIS**

Après « Dernier inventaire avant liquidation » et « Premier bilan après l'apocalypse », Frédéric Beigbeder poursuit avec ce troisième volume la construction de son panthéon littéraire, dans ce style jouissif qui n'appartient qu'à lui. Dans son top 50 de 2021, on découvre avec joie « La Trajectoire des confettis », premier roman de la Québécoise Marie-Ève Thuot, on cède à « Une vie à coucher dehors », de Sylvain Tesson, ou encore à « La Lenteur », de Milan Kundera. Et on se souvient de « La belle n'a pas sommeil », du regretté Eric Holder, qui inspire à l'auteur de « L'amour dure trois ans » des pages magnifiques. Pour ELLE, il nous livre quelques ouvrages d'utilité publique en notre époque épique.

ELLE. Quel livre aide à survivre ?

FRÉDÉRIC BEIGBEDER. « Le Pur et l'Impur » de Colette (1932). Cette lutte permanente entre l'un et l'autre constitue le sujet central de la littérature. « On s'apercevra peut-être un jour que c'est là mon meilleur livre », disait-elle de son ouvrage. Ce jour est arrivé. Ce manifeste pour le plaisir commence dans une fumerie d'opium, en pleine luxure bisexuelle... Il fut censuré à sa publication. Colette, première victime de la « cancel culture » ?

ELLE. Pour affronter le climat actuel ?

F.B. « Carnets – Montparnasse (1971-1980) », de Shirley Goldfarb. Cette peintre et écrivaine américaine, qui se proclamait « pique-assiette professionnelle », a passé sa vie à la terrasse des cafés parisiens, notant tout ce qu'elle voyait. Quand les terrasses rouvriront, il faudra déclamer sa prose à haute voix : « J'ai une capacité excessive de satisfaction, surtout les jours de soleil. » Et aussi : « Plus tard = plus chic. » À bas le couvre-feu !

ELLE. Pour comprendre le monde d'après ?

F.B. « Eve à Hollywood », d'Eve Babitz (1974). Jakuta Alikavazovic vient seulement de traduire cette année ce bijou californien, signé par une égérie des sixties. Il y est question de fêtes, de tremblements de terre et de lévriers afghans avec une laisse en serpent. Il donne très envie que le monde d'après soit un éternel « summer of love ». Un bon livre est celui qui ne donne surtout pas de leçons.

ELLE. Quel est le premier livre que vous donnerez à votre fils ?

F.B. « Un bon petit diable », de la comtesse de Ségur (1865). Un extraordinaire catalogue de bêtises pour exaspérer la terrible Mme Mac'Miche. De toute façon, Léonard est déjà très désobéissant, alors au point où on en est... Et puis, comme l'écrit Philippe Sollers dans son dernier livre : « La littérature n'est pas là pour dire le bien. Elle alerte. » Et s'il y a bien une chose dont je suis certain, c'est que la liberté est une meilleure muse que la morale.

ELLE. Quel est le livre que les femmes doivent lire pour comprendre les hommes ?

F.B. « La Vie à deux », de Dorothy Parker (1944). Joliment traduites par Benoîte Groult, ces nouvelles sur le couple ne sont pas très optimistes. En gros, l'amour consiste à attendre que le téléphone sonne, ou à boire de plus en plus tôt dans la journée. Mais une femme avertie en vaut deux ! ■

« BIBLIOTHÈQUE DE SURVIE », de Frédéric Beigbeder (Éditions de l'Observatoire, 161 p.).





**GRAND
PRIX DES
LECTRICES
ELLE**

**DEVENEZ
JURÉE
DU GRAND
PRIX DES
LECTRICES !**

VOUS ADOREZ LIRE ET VOUS
AVEZ ENVIE DE DÉCOUVRIR
DES ÉCRIVAINS ? DEVENEZ L'UNE
DE NOS 120 JURÉES. TENTEZ
VOTRE CHANCE EN REMPLISSANT
CE QUESTIONNAIRE.

Nom, prénom :
 Adresse :
 Code postal :
 Ville :
 Pays :
 Tél. :
 Adresse e-mail :
 Date de naissance :
 Quelles études avez-vous faites ?

 Exercez-vous une activité professionnelle ?
 Si oui, laquelle ?

VOUS ET LES LIVRES

Combien de livres lisez-vous en moyenne dans l'année ?
 Avez-vous déjà été jurée du Grand Prix des Lectrices de ELLE ?
 Si oui, en quelle année ?
 Quels auteurs aimez-vous ?

Nommez un titre pour chaque catégorie :

Roman contemporain :

 Document/biographie/essai :

 Policier/thriller :

**MERCI DE RÉDIGER SUR UNE FEUILLE SÉPARÉE
DEUX CRITIQUES : CELLE D'UN LIVRE PARU
CETTE ANNÉE ET CELLE DE VOTRE CLASSIQUE PRÉFÉRÉ.**

Je désire faire partie du jury du Grand Prix des Lectrices de ELLE 2022. Si ma candidature est retenue, je m'engage à lire, à noter et à commenter dans les délais prescrits les livres qui me seront adressés gratuitement par le journal ELLE.

Fait à :
 Le :

Signature

IMPORTANT

Ce questionnaire de candidature est à retourner avant le 28 mai 2021, soit par courrier à l'adresse : **Grand Prix des Lectrices de ELLE, bureau S651, Immeuble Sextant, 3-9 avenue André-Malraux, 92300 Levallois - France**, soit par mail à elleprixliitt@cmimedia.fr, ou sur elle.fr rubrique culture. Si votre candidature est retenue, nous vous contacterons avant le 30 juin 2021. Règlement disponible sur elle.fr

ELLE GREEN

sauver

12 & 13 JUIN

le

11H-19H

vivant

FONDATION

agir

GOODPLANET

maintenant

Vivre en harmonie avec la nature, à l'école des peuples autochtones.

2 jours de conférences, témoignages, échanges... pour apprendre de ces philosophies d'ici ou d'ailleurs, de ces peuples qui sont les garants de la biodiversité.

Retrouvez toutes les informations sur elle.fr, rubrique ELLE Green.

ELLE
green

FONDATION

GoodPlanet



VEOLIA

CITEO

Dr. Hauschka



ELLE STYLE

Parka, **AIGLE**,
160€. T-shirt,
**MAJESTIC
FILATURES**, 80€.
Short « Navel »,
**ISABEL MARANT
ETOILE**, 310€.
Ceinture, **ALINE
SCHMITT**,
80€. Bracelets
« My Move »,
en cuir, or jaune
et diamant,
MESSIKA,
prix sur demande.
Bracelet
« Diamantée »,
prix sur demande,
et bagues
« Diamantée »
et « Origines »,
235€ et
550€, **CHARLET**.
Sac « Pasticcino »,
**WEEKEND
MAX.MARA**,
409€. Sandales
« Clora »,
BA&SH, 205€.

PHOTO MARGOT ROUSSEAU | RÉALISÉE AVEC L'IPHONE 12 | ASSISTANTE STYLISME MARGOT BOLAND. REMERCIEMENTS AU RESTAURANT DAROCO, PARIS 2^e.



LILAS LAND

PARME DE CHARME, VIOLET
PIMPANT, ROSE TENDRE...
LE SPORTSWEAR PREND
SES QUARTIERS D'ÉTÉ !

PAR MARGOT ROUSSEAU

ALL WHITE

ROMANTIQUE, BOHÈME OU MONACALE, LA ROBE BLANCHE FLIRTE SANS DÉTOUR AVEC LES BEAUX JOURS.

PAR EVE MAENO



SESSÛN, 225 €.

TORY BURCH, 795 €. Ceinture « La Malicieuse », VAINCOURT, 175 €.

ROSEANNA, 380 €.

IRO, 435 €.

MES DEMOISELLES... PARIS, 285 €. Ceinture, SUNCOO, 65 €.

SEZANE, 165 €.

RALPH LAUREN, 279 €.

GABRIELA HEARST

MODE D'EMPLOI

Version cocktail, elle s'entiche de sandales graphiques et joue les divas avec des b.o. « statement ». Version casual, elle s'éprend d'un cabas en raphia et s'amuse du chic racé d'une grosse boucle sur des nu-pieds en cuir naturel. Pour un look pointu ? On la booste avec des sandales à semelle épaisse.

1. Boucles d'oreilles « Millenia », SWAROVSKI, 199 €. 2. Sac « Roseau », LONGCHAMP, 390 €. 3. Sandales, FURLA ESSENTIAL, 275 €. 4. Sac « 24 GD », GERARD DAREL, 275 €. 5. Solaires, ETNIA BARCELONA, 175 €. 6. Sandales « Lyndia », ERAM, 44,90 €.



PHOTOS XAVIER IMBERT - ALESSANDRO LUCIONI/IMAXTREE.COM. ASSISTANTE STYLISME MARGOT BOLAND, MISE EN PLACE CLAIRE GILLET.

LANEIGE

MASQUE DE NUIT CICA

Apaise et renforce les peaux sensibles

Réduit les rougeurs



Levure forestière d'origine naturelle de l'île de Jeju

UNIQUEMENT* CHEZ
SEPHORA

sephora.fr

*Exclusivité dans le réseau de parfumeries nationales.



CASUAL CHIC

PEUT-ON SE LA JOUER COOL EN CARACO ?

PAR ÈVE MAENO

OUI si...
On l'encaille avec une veste en jean.
On le détend avec un sac filet et des baskets.
On le réchauffe avec un cardigan jacquard et un jean slim.
On l'apaise avec un cabas en toile et des sandales chics.

NON si...
On le formalise avec un pantalon droit ou un blazer.

1. Cardigan, **TRICOT**, 299 €. 2. Caraco, **ERES**, 280 €, et jean, **ETAM**, 29,99 €. 3. Jonc en or fin, 129 €, et jongs en argent, 79 € l'un, **THOMAS SABO**. 4. Cabas « Bellport », **RALPH LAUREN**, 299 €. 5. Sandales, **POMANDÈRE**, 187 €.

L'INSPIRATION STREET

Quelques idées de looks à piquer sur le vif.



Pour un déjeuner sur le pouce.

Pour un rendez-vous galant.

Pour un dimanche avec les enfants.



DOLL 90s

6. Solaires « Silene 11 », **PAUL & JOE EYEWEAR**, à partir de 218 € chez les opticiens dépositaires.
 7. Veste, **ZADIG & VOLTAIRE**, 330 €. 8. Caraco, **FORTE-FORTE**, 270 €, et short, **VANESSA SEWARD POUR LA REDOUTE COLLECTIONS**, 59 €.
 9. Sac, **SAMSØE SAMSØE**, 69 €. 10. Baskets, **ZADIG & VOLTAIRE**, 295 €.

LE BON SHOPPING



Ibiza.
INTIMISSIMI, 19,90 €.



Marrakech.
 « Julia », **LOUISE MISHA**, 99 €.



Florence.
MAISON LEJABY, 65 €.



Santorin.
MES DEMOISELLES... PARIS, 165 €.



Aix-en-Provence.
PRINCESSE TAM.TAM, 29 €.



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

PANIERES PIANO !

ON RALENTIT LE TEMPO ET ON DÉTEND SON ALLURE
AVEC CET INDISPENSABLE DU VESTIAIRE ESTIVAL.

PAR **ÉLISABETH AKESSOUL**



Cabas, **MOONY MOOD**
CHEZ SPARTOO, 40 €.



Sac, **MNH**
CHEZ SARENZA,
210 €.



Sac,
GAS BIJOUX
ACCESSOIRES,
280 €.



Cabas « Capri »,
VANESSA BRUNO,
350 €.



Sac,
SANS
ARCIDET,
130 €.



Panier « Gaby »,
SÉZANE, 130 €.



Tote bag,
en exclusivité
aux Galeries
Lafayette,
45 €.



Sac,
U COLLECTION,
29,90 €.

MODE D'EMPLOI

L'ORDONNANCE. Mini ou maxi, en paille, raphia, jute ou osier, uni ou imprimé, il insuffle un vent de liberté.

LE FAUX PAS. On ne force pas le trait bohème !

LE RÉSULTAT. Il joue les flâneurs en ville, associé à un blazer ou à un tailleur-pantalon. Avec un short ou une robe légère, il assure à la mer comme à la campagne.

NOUVEAU GREEN ME

La beauté inspirée par
la nature méditerranéenne



KIKO
MILANO



L'INSPIRATION LOOK

Avec ce combishort en denim biologique certifié Gots (Global Organic Textile Standard), aussi désirable qu'écoresponsable, Prada bouscule les codes de la toile centenaire. Une vision intello chic du jean organique. prada.com



PARCOURS FASHION

DÉFILÉS COUPS DE CŒUR, MARQUES QUI MONTENT, LOOKS À INTÉGRER DANS SON VESTIAIRE... CHAQUE SEMAINE, ON SUIT LES ÉTAPES POUR AFFIRMER SON SENS DE LA MODE.

PAR **ILARIA CASATI**

L'ACCESSOIRE ESSENTIEL

À L'INSTAR DU SAC SEAU OU DU CABAS, LE MODÈLE DEMI-LUNE FAIT PARTIE DES GRANDS CLASSIQUES. CHEZ BURBERRY, L'« OLYMPIA » EST DOTÉ DE POCHEs EXTERNES, D'UNE ANSE-CHAÎNE, ET IL SE DÉCLINE DANS UNE MULTITUDE DE COLORIS. POUR ENCORE PLUS DE SEX-APPEAL ! 1150 €. burberry.com

FAIT POUR NOUS

Elise Chalmin est une pétillante créatrice française qui infuse sa bonne humeur dans des collections pop et hautes en couleur. Pour sa troisième collaboration avec Sarenza, c'est toute la famille qu'elle habille de salopettes solaires et de T-shirts et sweats aux messages tendres. On dit oui. Sweat-shirt : 69 €. Sarenza x Elise Chalmin, à partir du 19 mai sur sarenza.com



WISHLIST

UN BIJOU MODE ET COOL QU'ON S'OFFRE SOI-MÊME. TEL EST LE PARTI PRIS DE MESSIKA POUR SA NOUVELLE LIGNE DE BAGUES, SAUTOIRS ET BRACELETS, « LUCKY MOVE COLOR », EN TURQUOISE, NACRE, MALACHITE ET LAPIS-LAZULI... messika.com

HOT SPOT

Les jolies sandales tressées de Michel Vivien sont désormais à retrouver dans sa toute première boutique au 70, rue du Faubourg-Saint-Honoré, Paris-8°. De quoi assouvir notre soif de revenge shopping. michelvivien.fr

L'ACIDE HYALURONIQUE FAIT SA GREEN REVOLUTION

AVEC **HYDRAPHASE HA**, **LA ROCHE-POSAY** RÉINVENTE SON SOIN HYDRATANT ICONIQUE AVEC UNE FORMULE INNOVANTE MÉLANT EFFICACITÉ DERMATOLOGIQUE ET TECHNOLOGIES VERTES.

UN HYDRATANT EFFICACE ET NATUREL

Exit les peaux desséchées et fatiguées ! Composé de 96% d'ingrédients d'origine naturelle*, le nouvel Hydraphase HA de La Roche-Posay assure 72 heures d'hydratation. La peau est repulpée et retrouve son éclat naturel. L'hydratant iconique s'entoure aussi d'un soin regard anti-poches. Une nouvelle routine «skincare» à l'efficacité dermatologique redoutable, dont la haute tolérance a été testée sur plus de 200 femmes ayant souvent la peau sensible.

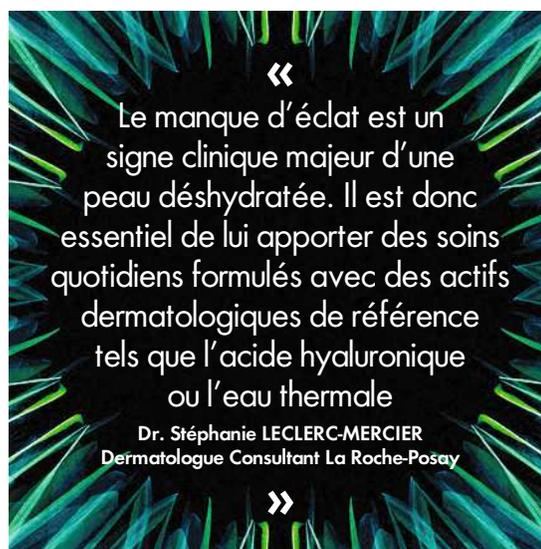
UNE TECHNOLOGIE VERTE UNIQUE

Le secret de ce nouvel Hydraphase HA ? Une formule 6 fois plus concentrée en Acide Hyaluronique d'origine végétale obtenue grâce à une technologie verte innovante. Ce processus naturel de bio-fermentation permet d'extraire les actifs purs de la plante pour une hydratation haute performance. Associé à une Eau Thermale antioxydante puisée d'une source renouvelable et préservée, ce soin assure une sensation d'apaisement immédiat.



UN ENGAGEMENT RESPONSABLE

Produit en France sur un site neutre en carbone fonctionnant aux énergies vertes, Hydraphase HA se veut un exemple de soin responsable. Le Beurre de Karité utilisé est issu d'une filière équitable et écologique du Burkina Faso, permettant à 26 000 cueilleuses de recevoir un revenu juste et direct. Anti-reprise d'air, son flacon-pompe limite, lui, le recours aux conservateurs, tout en préservant l'intégrité de la formule.



UNE NOUVELLE FORMULE PLUS CONCENTRÉE, PLUS EFFICACE, PLUS NATURELLE, PLUS RESPECTUEUSE DE L'ENVIRONNEMENT

SCANNEZ-MOI POUR EN SAVOIR PLUS





SOURCILS SANS SOUCI

L'IDÉAL ? UNE LIGNE FORTE, DENSE, CONTRÔLÉE MAIS PAS TROP, JUSTE CE QU'IL FAUT POUR RÉVEILLER LE VISAGE. LE POINT AVEC LES DERNIERS OUTILS.

PAR **ÉLISABETH MARTORELL** RÉALISATION **LAURIANE SEIGNIER**

1. Programme complet. Trois cires fixantes et quatre ombres colorantes pour combler tous les désirs. Pro Palette à Sourcils Brow Zings, 2 teintes, Benefit, 42,50 € chez Sephora. **2. Engrais.** Un cocktail stimulant à appliquer chaque soir pour activer la repousse des sourcils et des cils. Sérums Lash, 30 x 7 ml, AQ Skin Solutions, 195 €. **3. Coiffante.** Cette cire transparente fixe le mouvement pour longtemps, sans rigidité, et surtout sans laisser de résidus. Brow Freeze et pinceau double embout, Anastasia Beverly Hills, 25 € et 24 € chez Sephora. **4. Trompe-l'œil.** Idéal pour redessiner une ligne estompée par la chimiothérapie. Le feutre pour les Cils et Sourcils, Même, 18 €. **5. Bonne mine.** Une pointe sèche pour un « remplissage » insoupçonné. Crayon pour les sourcils, 5 teintes, Laura Mercier, 26 € chez Sephora. **6. Au poil.** Une mine crémeuse longue tenue à estomper avec sa mini-brosse. Diorshow Kabuki Brow Styler, 6 teintes, Dior, 28,50 €. **7. Précise.** Pour faire de petits traits. La Mine à Sourcil, Un Jour Un Regard Paris, 21 €. **8. Dans la peau.** Une texture fondante qui tient trente-six heures ! Tattoo Brow, 5 teintes, Maybelline, 8,50 €. **9. Intense.** Une texture veloutée à estomper avec doigt et qui se dépose à la pointe d'un mini-goupillon. Ombre à sourcils Passe-Velours, 3 teintes, Serge Lutens, 50 €. **10. Léger.** Pratique, il colore et fixe en même temps. Mascara Sourcils, 5 teintes, Yves Rocher, 13,90 €. **11. Pro.** Des mors en acier pour la précision, une lampe pour la visibilité et un goupillon pour brosser et cibler. Pince à épiler, L'Atelier du Sourcil, 28 €.

COMMUNIQUÉ

N°1
en pharmacie
en France⁽³⁾



CAUDALIE

Vinoperfect

Le sérum anti-taches se réinvente.
Plus efficace, plus naturel.

Un sérum anti-taches culte

Désormais composé à 98% d'ingrédients d'origine naturelle, le Sérum Éclat Anti-taches Vinoperfect prévient et corrige tous les types de taches, quelle que soit leur origine :



- ✓ Soleil
- ✓ Acné
- ✓ Déséquilibre hormonal
- ✓ Taches installées

Non photosensibilisant. Convient aux femmes enceintes et allaitantes.

— Votre duo anti-taches de l'été —

Pour un bronzage sans taches, lumineux et durable, nous vous offrons la Crème Solaire Visage Anti-rides SFP50 25mL à appliquer après le Sérum Vinoperfect !⁽¹⁾



Formules bien notées sur les applications de scan de produits.⁽²⁾

INGRÉDIENTS
98%
D'ORIGINE NATURELLE

vegan

0% Parabènes, phénoxyéthanol, phtalates, huiles minérales, PEG, silicones, ingrédients d'origine animale.

1%
FOR THE PLANET
MEMBER

Effet anti-taches dès 1 flacon⁽⁴⁾

Coloration des taches

-63%⁽⁵⁾

Efficacité sur tous les types de peaux⁽⁵⁾



Photos non retouchées

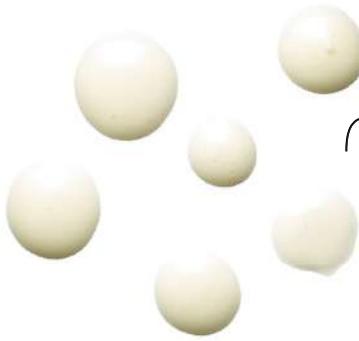
EN PHARMACIES, BOUTIQUES SPA CAUDALIE ET SUR CAUDALIE.COM

(1) Offre valable dans les points de ventes participants, sur caudalie.com, et dans les Boutiques Caudalie. Non cumulable, valable dans la limite des stocks disponibles. Photos non contractuelles. (2) Novembre 2020. (3) IQVIA - PharmaOne - Marché des produits dépigmentants (classe 82B4) en pharmacie et parapharmacie en France - CMA Octobre 2020 - en valeur. (4) Etude clinique, auto-évaluation, 56 jours, 65 femmes. (5) Etude clinique, scorage dermatologique, 56 jours, 65 femmes, 91% des volontaires.

UN SHIELD, OUI MAIS LEQUEL ?

NOUS N'ÉCHAPPERONS PAS À CES PROTECTIONS SOLAIRES ULTRA-FINES, PENSÉES POUR UN USAGE QUOTIDIEN EN VILLE. À VOUS DE CHOISIR.

PAR **ELISABETH MARTORELL** ET **ALICE ELIA**



LE PLUS DISCRET

Dans ce petit flacon à secouer avant usage, un écran très fluide, frais et remarquablement indétectable, grâce à une technologie permettant d'emprisonner les filtres UV dans de microgouttelettes de gel. Avec sa protection anti-UVA élevée et sa teneur en peptides antirides, il protège également très efficacement la peau du vieillissement prématuré.

Fluide Anti-Photovieillissement, UV-Age Daily, Capital Soleil, Vichy, 40 ml, 14 €.



LE PLUS ANTI-BRILLANCE

Formulée pour protéger les peaux mixtes à grasses, plus fragiles face au soleil car moins riches en antioxydants, cette crème, plutôt épaisse au départ, se fait vite imperceptible et veloutée. Ses poudres de silice absorbent l'humidité et l'excès de sébum et permettent de garder un teint frais à toute température. Et surtout la protection sur un large spectre anti-UVA et B est optimale.

Oil Shield SPF 50 Toucher Sec, SkinCeuticals, 30 ml, 39,90 €.



LE PLUS ANTI-TACHES

Ce gel possède une texture très légère mais une formule costaude qui a été pensée comme celle d'un vrai soin uniformisant. En plus de sa protection contre les UV, les infrarouges et la lumière visible, il contient de la Centella asiatica régénérante et de la vitamine C éclaircissante. Et, sous le make-up, il ne bouge pas d'un iota.

Gel-Crème très haute protection, Photoderm Spot-Age 50+, Bioderma, 40 ml, 14 €.



LE PLUS URBAIN

Fluide, légèrement rosé ou translucide, ce voile au parfum fruité se fait complètement oublier, et son petit effet floutant améliore même l'aspect du teint. Il protège des quatre « polluants » les plus courants : les particules fines en suspension dans l'air et nos intérieurs, la lumière bleue des écrans, le pollen et, bien sûr, les UV, qui amplifient tous les précédents.

Écran Multi-Protection Hydratant SPF 50, UV Plus Anti-pollution, Clarins, 30 ml, 42,50 €.



LE PLUS CONFORTABLE

Cette crème blindée d'antioxydants met toutes les chances de son côté pour faire barrage aux UV et aux radicaux libres. Riche en acide hyaluronique repulpant et en niacinamide homogénéisante et protectrice, elle dépose un voile confortable très doux et non gras, parfait pour les peaux sensibles, sèches ou déshydratées, mais qui peut pelucher sous certaines formules de fond de teint.

Soin Quotidien Photocorrection, Anthelios Age Correct, La Roche-Posay, 50 ml, 27 €.



Mannequins non retouchés www.rochas.com

Girl

ROCHAS
PARIS

SPRAY GOOD · FEEL GOOD



LE NOUVEAU PARFUM

BEAUTY SCOOP

SOINS BELLE PEAU ET MAKE-UP FLATTEUR : LES RÉJOUISSANCES DE LA SEMAINE. PAR ALICE ELIA ET ELISABETH MARTORELL

GREEN

1 LE VERNIS CRAQUE

Ce gel transparent doit être laissé posé une minute puis massé trente secondes, avant de faire disparaître le vernis. La formule est sans acétone, vegan, et contient de l'huile d'amande douce. Fini le flacon de dissolvant qui se renverse... Masque Dissolvant Ongles, Go Green, Yves Rocher, 30 ml, 7,95 €.



2 ÉCOLO-SHOP

Au cœur du Marais, accolé à un somptueux hôtel dans une bâtisse du XVIII^e siècle (qui ouvrira ses portes l'année prochaine avec un spa maison, bien sûr), Clarins inaugure sa première boutique écoconçue. Dans ces 70 mètres carrés, tout a été astucieusement réfléchi : lampes Led, bois de hêtre issu de forêts labellisées, présentoirs en résine Krión K-Life, capable de purifier l'air ambiant, quiz pédagogique sur les plantes utilisées dans les soins... Dans cette boutique-expérience, où les engagements green de la marque sont expliqués par vidéos et où les conseillères partagent leurs compétences, on se laisse guider. L'occasion de tester le soin SOS Peau Masquée (30 minutes, 30 €), bien installée dans un fauteuil, au calme, dans un espace isolé. 45, rue Vieille-du-Temple, Paris-4^e.

3

MAIN VERTE

Des rose pétale, des prune profond, des rouge grenade... la marque américaine mythique plonge ses pinceaux (eux-mêmes biosourcés) dans des formules 100 % vegan et à 75 % composées de matières premières naturelles. Vernis à ongles vegan Pure, 17 teintes dont un large choix de nude, Sally Hansen, 10 ml, 9,90 €.

4 ALCHEMIE VÉGÉTALE

Anti-âge ou anti-acné, ces sérums rigoureusement bio ne font pas pour autant de compromis sur les résultats. **Repulpant.** Une bonne dose d'acide hyaluronique associée à de l'extrait d'orange pour l'éclat et de l'huile d'églantier régénérante, dans une texture désaltérante au parfum floral très agréable. **Sérum Anti-Âge lissant, N.A.E.,** 30 ml, 13 €. **Purifiant.** Un cocktail frais de gluconolactone exfoliante, zinc anti-imperfections, bardane régulatrice et bisabolol cicatrisant. **Sérum anti-imperfections, Pure,** Patyka, 30 ml, 32,90 €.

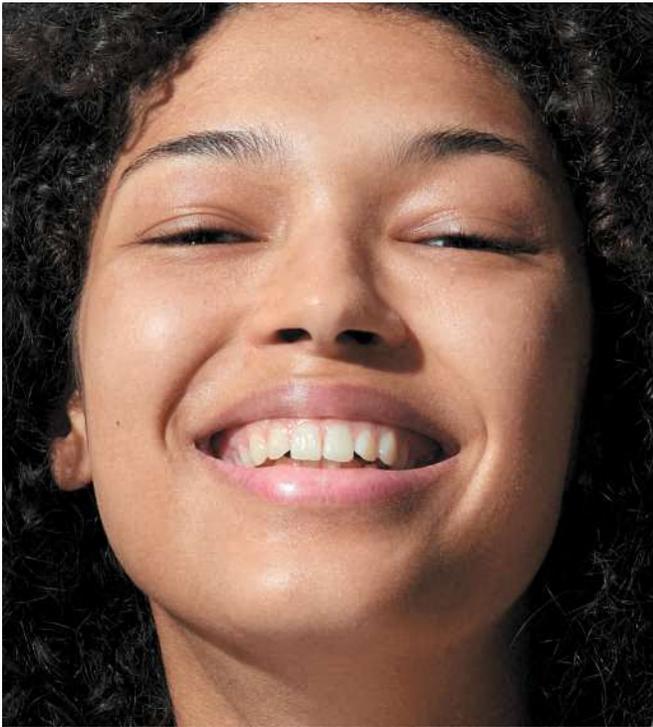
5 PAIN QUOTIDIEN

Enfin un savon qui nettoie le corps et le visage, dans un même geste moelleux tant cette mousse est confortable grâce à son huile de cameline. Additif : le parfum fleur d'oranger accompagné de notes aromatiques dynamisantes. **Savon Surgras Vivifiant, Nuxe Bio,** 100 g, 7,90 €.



PAYOT

P A R I S



Laury est non maquillée, non retouchée



MY PAYOT

LES NOUVEAUX SOINS VITAMINÉS RÉVÉLATEURS D'ÉCLAT

COCKTAIL CAMEL-CASSIS

CETTE ASSOCIATION DE COULEURS APPORTE, SUR LES YEUX, LA BOUCHE ET LES ONGLES, UNE CLASSE DÉCUPLÉE LORS DES PREMIERS SOLEILS...

PAR LAURIANE SEIGNIER



1. Vernis à ongles, Grenat-titude, Bourjois, 9 ml, 8,99 €. 2 et 8. Vernis à ongles, Dune, Dior, 10 ml, 28 €. 3. Rouge à lèvres Lip Paradise Matte, Eva, Dear Dahlia, 27,50 € aux Galeries Lafayette. 4 et 12. Fards à paupières, Pro Longwear Paint Pot, Contemplative State et Currant Affair, M.A.C Cosmetics, 24 € l'un. 5 et 9. Fard à paupière Mono couleur couture, Rouge Trafalgar, Dior, 34,50 €. 6. Vernis Expressie, Cold Brew Crew, 10 ml, Essie, 6,90 € chez Monoprix. 7. Rouge à lèvres Audacious Sheer Matte, Mathilde, Nars, 32 €. 10. Ombre à paupières Pop Powdergel, Sube-Sube Beige, Shiseido, 27 €. 11. Ombre à paupières poudre Ombre première, Désert rouge, Chanel, 32 €.

LES BONNS TIPS

Pour porter cet élégant combo, suivez les conseils de Sophie Thibout, make-up artist senior chez Nars.



OPTION DISCRÉTION

Floutez un trait de crayon ou de gel liner de couleur lie-de-vin au ras des cils, et déposez un fard camel dans le coin externe des yeux, et en blush crémeux dans le creux des joues pour les sculpter. À associer à un beige caramélisé sur la bouche.



EFFET FORT

Dessinez au pinceau une belle bouche pigmentée myrtille, que vous atténuez un peu avec un mouchoir. Puis appliquez une ombre pain d'épices en aplatissement sur l'œil, en estompant jusqu'au sourcil. Si vous avez la peau claire, travaillez ces deux tons en fondu, le résultat sera plus flatteur. Si vous avez la peau foncée, choisissez des tonalités plus fortes, l'effet n'en sera que plus beau.

The NIVEA logo is a dark blue circle with the word "NIVEA" in white, uppercase letters.A close-up portrait of a woman with short, dark brown hair, looking thoughtfully to the side. Her hands are clasped under her chin. She is wearing a grey shawl and blue earrings.

UNE PEAU ÉCLATANTE
UN TEINT SUBLIMÉ



Découvrez **VITAL ÉCLAT** à l'huile de pétales de rose et Calcium

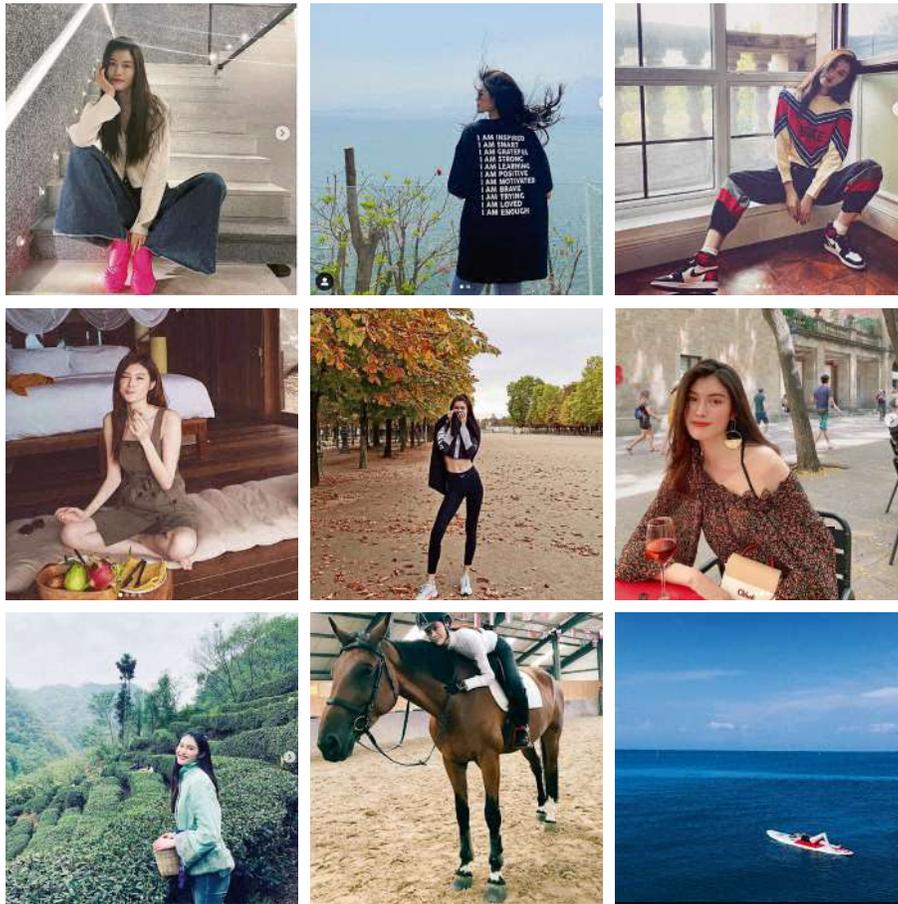
Sa formule nutritive aux **senteurs florales**

- Procure un **teint éclatant, rosé et unifié**
- **Réduit visiblement les rides et nourrit** intensément
- Laisse durablement une **sensation de confort**.

NIVEA.fr

TOP ENTRETIEN
SUI HE

LA TRENTENAIRE CHINOISE, STAR DES MANNEQUINS ASIATIQUES, NOUS LIVRE SES HABITUDES BEAUTÉ ET WELLNESS. PAR **ALICE ELIA**



SES OBSESSIONS COSMÉTO

« Je suis dingue de skincare depuis toujours ! Je commence par purifier ma peau avec une eau nettoyante de chez La Prairie. Après une légère exfoliation, je poursuis avec une lotion que je mélange avec le Sérum Hydratant Repulpant à l'acide hyaluronique en capsules d'Elizabeth Arden [dont elle est l'égérie, ndr]. »

SA ROUTINE BEAUX CHEVEUX

« Au quotidien, je me contente en général de les porter lâchés, avec une raie au milieu. Mais, de temps en temps, il m'arrive aussi de faire un chignon très simple, avec une raie basse sur le côté. »

SA FRAGRANCE

« Son choix dépend de mon humeur. Mais j'aime particulièrement Black Orchid de Tom Ford et les parfums Victoria's Secret. »

SA TROUSSE MAKE-UP

« J'adore changer de look. Les fards à paupières 4 Couleurs de Tom Ford et le rouge VisionAiry Gel de Shiseido, teinte Ginza Red, font partie de mes musts. Je termine toujours par un voile de poudre Universal Finishing Powder de Laura Mercier, qui est spécifiquement formulée pour le marché asiatique et ne déshydrate pas ma peau très sèche. »

SES HABITUDES FITNESS

« J'aime tout ce qui se pratique à l'extérieur, à part courir et nager ! J'ai fait beaucoup de natation quand j'étais petite et je n'en garde pas que de bons souvenirs... »

SES PLANS RELAX

« En ce moment, rien ne compte autant pour moi que de partager du temps avec ma famille, ou de rigoler avec mes amies par Zoom. J'ai besoin de rire tous les jours. »

NOUS VOUS SOUHAITONS UN IMMENSE VOYAGE DANS LE BIEN-ÊTRE

body minute

INSTITUT EXCLUSIVEMENT FÉMININ

OFFRE DÉCOUVERTE

1€*

LA ZONE D'ÉPILATION
AU CHOIX SANS RDV

LE BIEN-ÊTRE EST AMOUR

@BODYMINUTEOFFICIEL

RETROUVEZ NOS 450 INSTITUTS SUR BODYMINUTE.COM

NOS INSTITUTS RESPECTENT LES RÈGLES D'HYGIÈNE POUR COMBATTRE LA COVID-19.

* OFFRE NON CUMULABLE AVEC D'AUTRES REMISES, SUR PRÉSENTATION DE CETTE PAGE DANS UN INSTITUT BODY MINUTE JUSQU'AU 30 JUIN 2021. PROLONGATION POSSIBLE DE L'OFFRE JUSQU'AU 31 JUILLET 2021 EN CAS DE FERMETURE ADMINISTRATIVE.

ALESSANDRA SUBLET

EN LIBERTÉ

AMOUR, ENFANTS, CARRIÈRE...
DANS SON NOUVEAU LIVRE,
« J'EMMERDE CENDRILLON ! »,
L'ANIMATRICE STAR SE CONFIE
AVEC UNE RARE HONNÊTETÉ.
RENCONTRE DÉCOMPLEXANTE
ET DÉCOMPLEXÉE.

PAR **MARION RUGGIERI** PHOTOGRAPHE **SAM HENDEL**
RÉALISATION **CHLOË DUGAST**

On l'a quittée après un premier livre sur le baby blues, pour lequel elle avait fait la couverture de ELLE, sa fille Charlie dans les bras. On la retrouve après un deuxième divorce, point de départ de son nouvel opus au titre effronté : « J'emmerde Cendrillon ! » (éd. Robert Laffont). À sa manière, depuis des années, Alessandra diffuse un féminisme soft, quotidien, malin. En un mot : déculpabilisant. Hymne à la liberté, traversé par la solitude – le prix à payer ? –, le récit revient sur son parcours, professionnel et sentimental, mais aussi, et c'est plus rare, sur ses échecs. Avec la gouaille qu'on lui connaît. Et une audace plus transgressive qu'il n'y paraît.

ELLE. Pourquoi ce livre ?

ALESSANDRA SUBLET. S'il y a une vertu à la notoriété, c'est qu'elle permet de partager son histoire. Le divorce comme le « baby blues » continuent de susciter des regards plus moralisateurs que bienveillants. J'en ai fait l'expérience et je me demandais : « Comment font les autres ? » En écrivant, j'ai voulu m'affranchir de ces injonctions qui peuvent être source de tant de frustrations.

ELLE. Parlons du titre, « J'emmerde Cendrillon » !

A.S. Mon ex-mari, mes parents, même ma meilleure amie m'ont conseillé de « ne pas toucher à Cendrillon ». Mais on sait ce qu'elle

devient, Cendrillon, après le baiser ? Si elle a toujours la même tête après son premier enfant ? Et après une journée d'ordinateur ? Depuis des lustres, on nous farcit le crâne avec ces histoires. En littérature, c'est pire : la princesse de Clèves, Madame Bovary... À part mon éditrice et moi, personne n'y croyait.

ELLE. Cendrillon ne vous a jamais fait rêver ?

A.S. Non mais, malgré tout, je suis demeurée une indémodable romantique. Au fond de moi, je me dis que le prince charmant existe, que ça doit être un peu vrai, c'est terrible, non ? Du plus loin que je me souviens, j'ai toujours aimé les comédies romantiques, les films avec Julia Roberts, même si, globalement, ça ne se terminait jamais pareil pour moi [rires] !

ELLE. À votre manière, vous tracez un sillon déculpabilisant pour les femmes ?

A.S. La base, c'est l'égalité hommes-femmes. Mais j'ai du mal à me retrouver dans le néoféminisme actuel. Je ne me vois pas vivre dans un monde d'amazones. Or, ce féminisme est dans toutes les bouches aujourd'hui, y compris celles des hommes dont certains sont paumés. J'élève mon fils et ma fille, et parfois je me fais plus de souci pour lui que pour elle.

ELLE. C'est un combat que vous voulez mener aux côtés des hommes ?

A.S. Pour autant, je n'ai jamais voulu compter sur eux. Je savais que mon indépendance financière ferait de moi une femme libre. La liberté est une valeur cardinale. Dès qu'on me met une barrière, qu'elle soit sentimentale – et ça ne veut pas dire que je suis volage – ou professionnelle, j'ai l'impression d'étouffer. Bien sûr, il y a un prix à payer. Parfois, j'aimerais être comme certaines de mes amies. Posée.

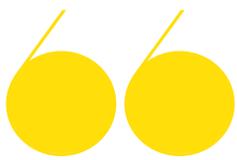
ELLE. Vous êtes une femme sur le départ. Il ne faut pas avoir peur de démissionner, de quitter, de recommencer, écrivez-vous...

A.S. C'est une question de choix. Si on pense que son bonheur est à ce prix, il faut s'écouter, faire confiance à son instinct, même si cela peine des gens que l'on aime et qui ne vous comprennent pas. C'est ce que je raconte dans le livre : le mouvement crée la chance. Parfois tout va bien, c'est du moins l'impression que ça donne, pourtant on se sent s'aggraver. ○ ○ ○

ASSISTANTE STYLISTE
Lena Kalfleche
MAQUILLAGE
Sandrine Inizan
COIFFURE Patrice Piau
Remerciements au musée
Rodin, musee-rodin.fr

SWEAT BRUT VINTAGE, CHEMISE CHARVET, CREOLES JADE EN OR BLANC STONE, BRACELETS EN ARGENT MASSIF HARPO,
BAGUES TELA EN OR BLANC GRAND MODELE STONE.





DES GARÇONS ONT
BIEN ESSAYÉ DE
M'ENTRETENIR. JE ME
SUIS DIT QUE C'ÉTAIT
UN TRAQUENARD.

ALESSANDRA SUBLET



○ ○ ○ **ELLE.** Vous êtes sûre que ça n'est pas une pathologie ?

A.S. Je vois ce que vous voulez dire (rires) : est-ce que je n'aurais pas tendance à casser mes jouets ? Partir quand tout va ? Je suis allée consulter une psy après mon deuxième divorce, j'ai pensé que j'avais peut-être un problème. En vérité, je suis une « challengeuse » ! Là, par exemple, je continue la télé sur TF1 mais j'ai plein d'autres choses en tête et ça me motive.

ELLE. Comme quoi ?

A.S. Un super projet de film, dans lequel je jouerai. Cela fait longtemps qu'on me le propose. Pourquoi là, à 44 ans ? Pourquoi pas ? J'adore la réalisatrice, le sujet, j'ai voulu passer des essais, voir si je ne me trouvais pas trop nulle, je les ai montrés aux gens que j'aime, et qui m'ont donné leur feu vert. Aux États-Unis, on vous permet ça : se réinventer. Et puis je n'ai pas peur du regard des autres.

ELLE. C'est de la bravade ? Ou vous avez toujours été ainsi ?

A.S. Non, ça a été un long chemin. Prendre des décisions, c'est être seule, je l'ai appris à mes dépens. Je ne sais pas quelle image l'on se fait de moi, la jolie nana joyeuse, etc. Je dois ouvrir une bouteille de vin rouge par an, je me mets à 21 h 30 au lit avec un bouquin, je me lève à 6 heures du matin et j'adore. Mais vient un moment où l'on comprend que l'on ne peut pas plaire à tout le monde et qu'il faut avancer.

ELLE. Ce livre de « milieu de vie » est assez rare en ce sens que vous y racontez tous vos échecs : du premier baiser raté aux castings malheureux, en passant par un immense moment de solitude professionnelle, du temps de M6, que nous narrez par le menu...

A.S. Ça a été un des pires moments de toute ma carrière et ça se passait au musée Rodin où j'ai justement été photographiée pour cette couverture de ELLE : comme quoi ! C'est l'intérêt du livre. Le nombre de fois où j'ai entendu « elle, de toute façon, elle a pas de problème avec les mecs. » Comme si être jolie immunisait. J'ai fait un vol Paris-L.A. à côté de Jane Fonda, avec qui j'avais enregistré une émission, on a parlé d'amour, elle m'a presque rassurée question déceptions.

ELLE. Vous revenez aussi sur vos légendaires bourdes à la télé...

A.S. Quand on est en direct tous les soirs, c'est un passage obligé, et après ça reste, il n'y a plus que ça. Encore une fois, il faut assumer qui on est. J'ai traversé de bonnes périodes de lose. On n'en meurt pas.

ELLE. Ça vous a peinée ?

A.S. Oui, les débuts de « C à vous » ont été d'une violence rare. J'ai gardé tous les articles : les mêmes journalistes, qui ont été d'une misogynie sans nom à l'époque, sont aujourd'hui ceux qui se gargarisent de féminisme. Ils s'interrogeaient : « Comment peut-on mettre une femme à 19 heures sur un talk ? » Il y avait même eu un sondage ! Parfois, je me rappelle à leur bon souvenir pour faire une interview avec eux. Sans le savoir, ils m'ont bien aidée.

ELLE. Vous avez souvent été victime de misogynie ?

A.S. À mon arrivée sur M6, il y avait Mélissa Theuriou, Virginie Efira et moi. Les premières séances photo, on était hyper sexualisées, à des années-lumière de ce que l'on était toutes les trois. Dans ce métier, on a toutes vécu ça. Mais, à un moment donné, il faut savoir dire stop. Si ça doit marcher, ça doit être avec ce que je suis. Ma

première question en arrivant à « C à vous » a été : « Est-ce que je peux m'habiller comme je veux ? Je peux mettre un jean ? Un pull ? » Ça paraît idiot mais j'ai eu une liberté totale.

ELLE. C'est peut-être aussi une question de caractère, de personnalité ?

A.S. À la télé, on tente d'abord de vous façonner : on essaie de faire de vous une « femme », avec des décolletés, du maquillage outrancier, même si c'est moche et que ça ne vous ressemble pas. Puis, petit à petit, on apprend à s'imposer. Mais c'est aussi le privilège de l'âge. Je n'ai jamais été aussi bien qu'à 44 ans, affranchie de beaucoup de choses. Ça ne veut pas dire que je m'en fous, simplement on apprend à vivre pour soi. Bien sûr, mon indépendance financière y est pour beaucoup. Si j'ai pu prendre autant de départs, c'est que je ne dépendais de personne. Des garçons ont bien essayé de m'entretenir [rires]. Je me suis dit que c'était un traquenard.

ELLE. Vous vous racontez franchement : votre sourire qui vous sert d'arme, vos petits arrangements avec la vérité dans vos CV, votre changement de prénom : deux « SS » au lieu d'un « X » à Alessandra pour attirer l'attention, sortir du lot... Bref, votre acharnement.

A.S. Stratège quoi ! Je ne voulais pas mentir, juste me montrer telle que je suis. Tout le monde peut saisir sa chance. Je ne connaissais personne dans ce milieu, mes parents vendaient des caravanes. Le bon chemin n'est pas forcément celui indiqué.

ELLE. Le livre se termine sur une page qui se tourne, vous partez vivre dans le Sud ?

A.S. Je pars dans le Sud et je reviendrai une semaine sur deux pour mes enfants dans la maison où ils vivent avec leur père. Je suis lyonnaise et, pendant deux ans et demi, j'étais avec un chéri qui habitait l'arrière-pays cannois et avec lequel j'ai sillonné tous les beaux paysages de cette côte. Je me suis dit : c'est ici que j'ai envie d'être. Il y a un âge où l'on sait ça, ce que l'on ne veut plus, où l'on veut vivre, en faisant fi de tout : travail, famille...

ELLE. Vous dédiez d'ailleurs le livre à vos enfants.

A.S. Après l'avoir lu, leur père m'a dit : c'est un beau témoignage que tu leur laisses, de nous, mais aussi pour qu'ils comprennent plus tard tes décisions. Avec ce déménagement, je ne pense qu'à moi, ce qu'une mère fait rarement.

ELLE. Ce n'est pas évident, ni à faire, ni même à dire...

A.S. Quand j'ai décidé de m'installer dans le Sud, certains de mes amis m'ont demandé : « Mais tu laisses tes gamins avec leur père ? » Limite mère indigne ! Est-ce qu'on va dire ça à un homme ? Eh bien non, je vais vivre ma vie et la partager une semaine sur deux avec eux, sachant qu'ils ont la liberté de venir quand ils le souhaitent. Mais j'ai besoin d'avoir des moments à moi. Et ça ne fera pas d'eux des enfants malheureux. Il y a des couples mariés chez qui je perçois moins d'élan que dans notre divorce. J'ai envie d'être heureuse et ce n'est pas au détriment de mes enfants. J'ai vu des amies retomber comme un soufflet quand leurs gamins s'en sont allés. Si je ne m'épanouis pas maintenant, quand ? Là, j'ai besoin d'être seule. J'ai trouvé mon équilibre. Je suis heureuse, sans prince charmant, mais heureuse. ■



ABONNEZ-VOUS !



ELLE

30 NUMÉROS



+

LA FOUTAH CITRON

49,90€ SEULEMENT

Très agréable au toucher, le tissage chevrons donne une impression de confort et de douceur. 1 côté en coton et 1 côté en éponge

Dimensions : 75 x 150 cm - Matière : 100% coton

PLUS SIMPLE ! PLUS RAPIDE ! POUR UN PAIEMENT SÉCURISÉ PAR CARTE BANCAIRE

ABONNEZ-VOUS sur www.ellecitron.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 mon offre :

30 numéros + la foutah citron (25€) au prix de **49,90€ seulement** au lieu de 100€*, soit **50% de réduction.**

35 numéros au prix de **49,90€ seulement** au lieu de 87,50€*, soit **43% de réduction.**

Mme Nom :

Mlle

Mr Prénom :

N° /Voie :

Cplt adresse :

Code postal :

Ville :

Je laisse mon adresse EMAIL pour recevoir toutes les informations liées à MON ABONNEMENT, à ma foutah 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 LKKK3

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 la foutah citron 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 la foutah citron au prix de 25 €. 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 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 à la portabilité de vos données, ainsi qu'à votre droit de rétractation, à l'adresse suivante : CMI Publishing - 39 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 B324 286 319 TVA FR 88 324 286 319.





INSULTES NON MERCI !

INJURES RACISTES,
HOMOPHOBES, SEXISTES...
SOMMES-NOUS DEVENUS LES
CHAMPIONS DE LA VIOLENCE
VERBALE ? ANALYSER LA
FAÇON DONT ON S'INSULTE,
C'EST DÉCODER SON ÉPOQUE.
DÉMONSTRATION.

PAR **ALICE AUGUSTIN** ILLUSTRATION **CAROLE HÉNAFF**

Depuis mai 2020, le mot « salope » est apparu à 470 000 reprises dans des tweets, « garce », 522 000 fois, mais la palme revient à « pute », qui émaille 4,7 millions de messages (à l'heure où nous bouclons). Ce recensement des insultes publiées sur le réseau social est établi quotidiennement par le site un-monde-sexiste.fr, lancé en mars. Depuis que Twitter et Instagram sont de nouvelles agoras, un flot permanent de grossièretés – simples jurons ou véritable cyber-harcèlement – nous inonde, encouragé par l'anonymat derrière lequel se cachent les trolls. Pour autant, s'insulte-t-on davantage dans la « vraie vie » ? D'après l'Insee, le nombre de victimes d'invectives et de menaces en France augmente légèrement depuis 2013, et ont concerné 5,3 millions d'entre nous en 2017. Les noms d'oiseau volent bas dans la rue (44 %) et sur les lieux de travail (25 %). L'école ne semble guère épargnée : selon l'Éducation nationale, les violences verbales constituent 40 % des incidents graves signalés par les collèves. De même, pas un jour sans qu'un échange houleux éclate dans un écosystème médiatique qui raffole du clash. Des excès de langage qui n'épargnent pas les personnalités les plus capées, du « Casse-toi, pov'con » de Nicolas Sarkozy, ○ ○ ○

○ ○ ○ en 2008, aux tombereaux d'injures proférées par le défilé Donald Trump en passant par le « Allez vous faire voir ! » jeté, il y a peu, par Jean-Luc Mélenchon à un journaliste. Fin mars, c'est l'ambassadeur de Chine en France qui traitait un chercheur tricolore de « petite frappe » et de « hyène folle » ; début avril, l'actrice Alice Belaidi confiait sur Europe 1 s'être fait traiter de « salope » et de « sale bougnoule » par le chroniqueur sportif Pierre Ménès.

Ce sentiment généralisé d'une plus grande agressivité verbale est-il le fruit d'une réelle inflation ou d'une moindre tolérance à la violence qu'il génère ? « On ne s'insulte pas plus qu'avant, tempère Dominique Lagorgette, linguiste spécialiste du discours transgressif. Les insultes existent dans toutes les cultures et à toutes les époques. La différence, c'est qu'on a plus de traces écrites avec les réseaux sociaux. » Un constat partagé par Julienne Flory, sociologue et auteure de « Injuriez-vous ! » (éd. La Découverte) : « Sur Twitter, les insultes ont plus d'impact et sont, de fait, plus humiliantes et plus violentes. » Pourtant, elles peuvent aussi avoir une fonction sociale salutaire. « C'est le dernier bastion de la politesse, affirme Dominique Lagorgette, l'ultime forme de médiation avant la violence physique. » Il n'empêche, l'insulte a bien un seul but : humilier et stigmatiser son interlocuteur. « Sa force, c'est de le toucher en lui attribuant des mœurs ou des goûts jugés dégradants, en méprisant son apparence, son orientation sexuelle », relève la linguiste. Et pour viser juste, l'injure a besoin d'être comprise de tous, d'où « l'intérêt d'utiliser des mots simples universellement partagés », poursuit Julienne Flory. Nous tournons donc autour d'un répertoire assez pauvre. Reste que, derrière ce folklore fleuri, les insultes mettent au jour les dynamiques de pouvoir dans une société. « Elles disent les hiérarchies et, en négatif, révèlent la norme », note Julienne Flory.

Aussi sont-elles devenues, depuis une trentaine d'années, un objet d'études politiques, notamment aux États-Unis où l'analyse des « slurs » (insultes en anglais) stigmatisant les différentes minorités est un champ de recherches important. En France, des ouvrages font aujourd'hui référence. Dans « Maudits Mots. La fabrique des insultes racistes » (TohuBohu Éditions), Marie Treps montre que « l'insulte xénophobe ou raciste témoigne de la manière dont une société pense la différence », et remonte aux racines des injures touchant les Juifs, les Noirs, les Portugais, les Arabes. Dans « De l'insulte... aux femmes » (180° Éditions), Laurence Rosier explique comment ces mots attestent de la place assignée aux femmes. D'ailleurs, quantité d'entre eux sont empreints de misogynie. « Salope », à l'origine, fait référence à la saleté – il vient de la huppe, un oiseau qui fait son nid avec ses déjections –, puis a pris une connotation sexuelle au XVIII^e siècle pour désigner les « débauchées », les prostituées. « Con », « connasse » ou « connard » dérivent du mot « con », le sexe féminin. « Pute » est issu du latin « putidus », qui veut dire « puant, pourri, fétide », mais s'applique aux femmes à partir du XII^e siècle. De même, nombre d'insultes envers les hommes font référence à des stéréotypes de genre dévalorisés car associés au féminin, telle la faiblesse, puis par glissement à l'homosexualité masculine. Ainsi « fiotte » vient du mot « fille », et une femelle est celui qui est encore plus faible qu'une femme. « Hommelette n'existe pas comme injure dans notre langage ordinaire, seul le sujet "femme" véhicule des

valeurs potentiellement péjoratives », souligne encore Julienne Flory. Un constat dont s'emparent aujourd'hui les instances politiques. Ainsi le Haut Conseil à l'Égalité entre les femmes et les hommes consacre un large pan aux injures dans son « Rapport annuel sur l'état des lieux du sexisme en France », publié en 2019 : les personnes qui profèrent des insultes sont à 73 % des hommes et 1,2 million de femmes ont subi une injure sexiste en 2017, avec, en tête, « salope » (dans 27 % des cas), suivi de « pute » (21 %) et de « connasse » (16 %). Ce phénomène touche particulièrement les jeunes, victimes privilégiées du harcèlement de rue ou en ligne. Une banalisation de plus en plus insupportable, comme en témoignent le titre du récent documentaire de Marie Portolano sur le sexisme dans le sport (« Je ne suis pas une salope, je suis une journaliste ») ou encore celui du livre d'Emanouela Todorova (« Dis bonjour, sale pute », éd. Leduc) sur le harcèlement dans l'espace public. Sur Instagram, des comptes comme Je suis une sorcière ou C'est quoi cette insulte se sont donné pour mission de déconstruire les

injuries discriminantes. « Mon dictionnaire permet de comprendre, à travers leur étymologie et leur usage, le caractère oppressif de certaines insultes, la façon dont elles ont été, au même titre que le langage, façonnées par les hommes et les dominants », explique Laetitia, fondatrice de C'est quoi cette insulte. Si la jeune femme ne recommande pas réellement de bannir les jurons sexistes, homophobes ou handicapophobes – « Je ne suis pas la police des injures », dit-elle –, elle propose des pistes de réflexion aux « personnes qui veulent vivre en accord avec leurs valeurs et donc ne stigmatiser ou ne heurter aucun groupe ».

Que faire, alors ? « Adopter le réflexe d'utiliser des insultes inclusives », préconise Laetitia. Dans cette liste figurent les jurons scato (« sous-merde », « trou du cul... ») car ils sont universels, mais aussi « raclure », « crevure »,

« enfoiré », « fumier »... Pourtant, n'est-il pas paradoxal de demander à une insulte, par définition humiliante, d'être respectueuse ? « Cette démarche est intéressante, répond Julienne Flory. Le langage est une histoire d'éducation et d'usage. Cela prend du temps, mais certains mots tombent en désuétude si on ne les emploie plus. » Dominique Lagorgette partage ce constat mais nuance : « Bannir les mots ne balaie hélas pas les réalités et les discriminations. » Autre option ? La réappropriation des insultes pour en faire des armes ou une fierté par les personnes concernées, un retournement du stigmatisme que la linguiste qualifie d'« effet aikido ». En utilisant l'attaque de l'autre, on la neutralise. Cette parade, pas si récente, fonctionne à plein aujourd'hui. « Pétoleuse », insulte gravissime pendant la Commune pour désigner des femmes « terroristes », a été repris par le MLF. « Queer », qui signifie « bizarre ou tordu » en anglais, est devenu un étendard de la communauté gay. La négritude, mouvement initié par Césaire et Senghor dans l'entre-deux-guerres, a permis de penser la place des Noirs dans la France coloniale. Les « Slut Walks » (marches des salopes) revendiquent, elles, le droit des femmes à occuper l'espace public. Même le mot « féminisme » est concerné : à la fin du XIX^e siècle, il désignait la perte de caractères virils (poils, voix grave...) chez certains malades, puis a été repris de manière péjorative par Alexandre Dumas fils. « On voit bien que les insultes ont aussi une sorte de pouvoir magique », conclut Julienne Flory. À nous d'en faire bon usage. ■

● ●
SUR TWITTER,
LES INSULTES ONT
PLUS D'IMPACT
ET SONT,
DE FAIT, PLUS
HUMILIANTES ET
PLUS VIOLENTES.
● ●
JULIENNE FLORY,
SOCIOLOGUE



SEA2SEE
SEASTAINABLE VISION

OPTIQUES & SOLAIRES

Optic 2000

Une nouvelle vision de la vie

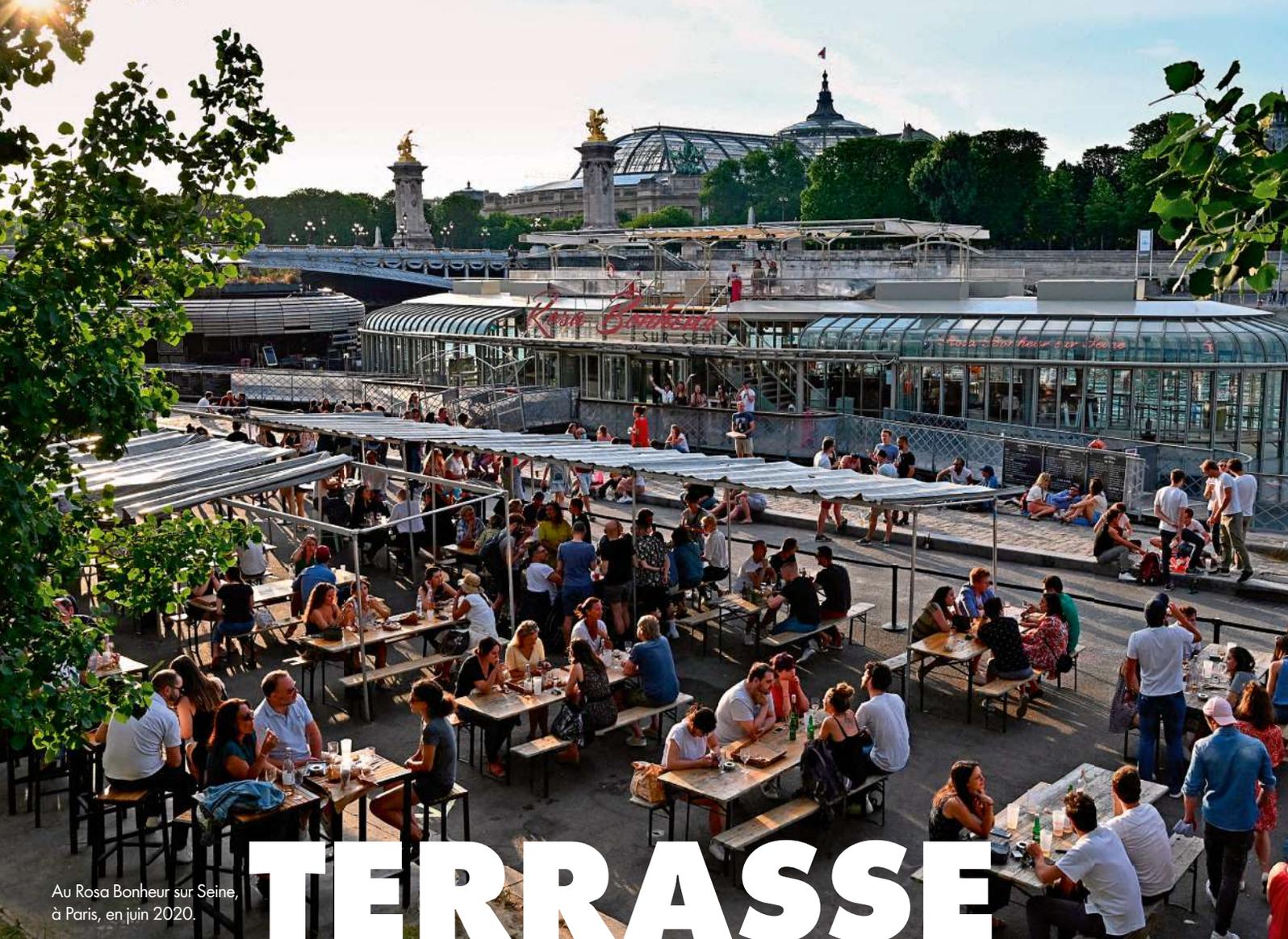
Maud Le Car
Championne de surf

FAITES UN GESTE POUR LA PLANÈTE !

Montures fabriquées à partir de déchets
plastiques marins recyclés*

#Optic2000SENGAGE

*Montures (hors verre correcteur) SEA2SEE distribuées dans les magasins Optic 2000 et fabriquées en plastique recyclé issu de matériaux de pêche usés en polyamide 6. Plus d'infos sur le site du fabricant : www.sea2see.org. Les montures et verres correcteurs constituent des dispositifs médicaux qui sont des produits de santé réglementés, revêtus du marquage CE sur les produits ou le document d'accompagnement, conformément à la réglementation. Demandez conseil à votre opticien. Mars 2021. SIREN 326 980 018 - RCS Nanterre. Photographie retouchée.



Au Rosa Bonheur sur Seine,
à Paris, en juin 2020.

TERRASSE

J'ÉCRIS TON NOM

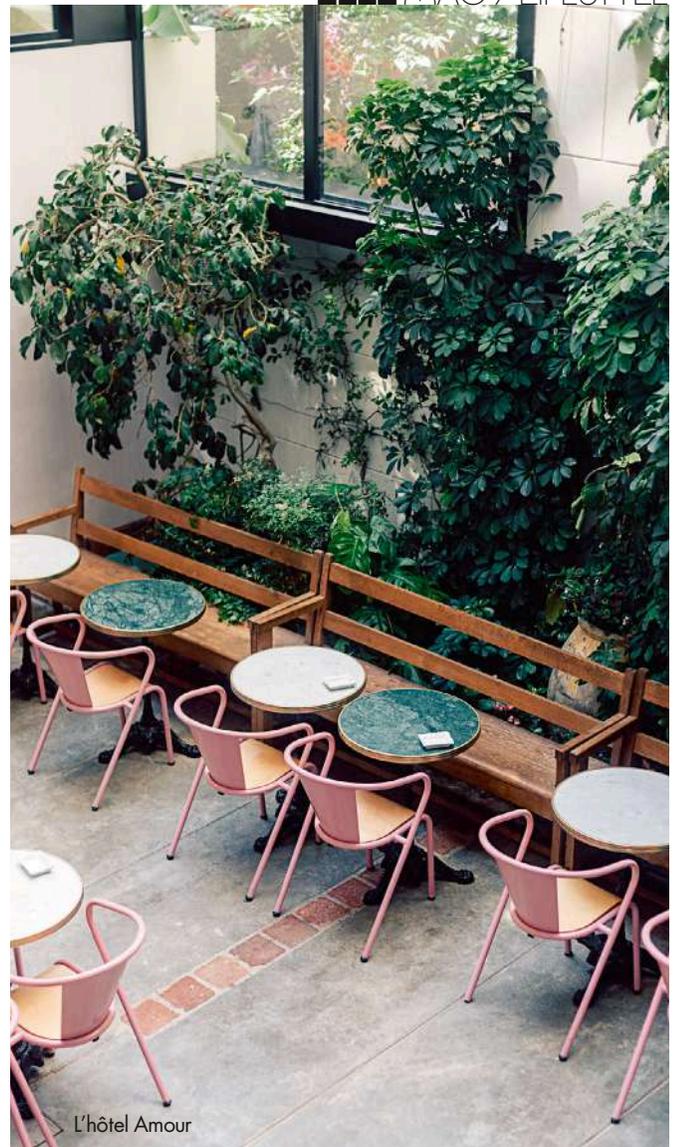
ENFIN ! BOIRE UN VERRE ENTRE AMIS, SE RETROUVER, SAVOURER, PAPOTER, PRENDRE L'AIR... LA RÉOUVERTURE DES TERRASSES SONNE COMME UNE LIBÉRATION. DÉCRYPTAGE D'UNE ÉNORME ENVIE, BOOSTÉE PAR NOTRE SÉLECTION D'ADRESSES ESSENTIELLES.

PAR **ALICE AUGUSTIN**

Trinquera, trinquera pas ? La France guette avec fébrilité la réouverture des terrasses, annoncée pour le 19 mai. Amoureux de l'apéro, nostalgiques du resto et frustrés de la bamboche sont dans les starting-blocks comme si notre vie était suspendue à cette possibilité d'une bière au soleil. De la pure frivolité ? « Ce qui nous obsède, ce n'est pas tant la réouverture des bars que la possibilité de retrouver une vie sociale, analyse Emmanuelle Lallement, anthropologue de la ville. Aller en terrasse, c'est se voir enfin dans des espaces publics, c'est sortir de chez soi et donc sortir de l'entre-soi. » Ce besoin de renouer avec l'extérieur dans un cadre de plaisir nous taraude donc de manière légitime, « surtout après des mois dans l'obscurité, abonde le psychologue et psychanalyste Michael Stora. Revoir ses amis autour d'un verre, ce n'est pas si futile. Notre pulsion de vie a été mise à mal et, depuis un an, nous subissons un climat d'anxiété qui a engendré des dépressions et un sentiment mortifère ». Rien d'étonnant donc à ce que le sujet alimente les discussions : « Tu vas aller où pour ton premier apéro ? » étant sans doute la question la plus « brûlante », tandis que les foodistas ont déjà réservé une table dans leur restaurant favori.

Le manque est d'autant plus cruel que l'Angleterre, Israël ou les États-Unis

ont rouvert les terrasses grâce à des campagnes vaccinales éclair. Qui n'a pas bavé devant les images de restaurants bondés à Tel-Aviv ou à Londres, tandis qu'au pays des bistrotiers les trottoirs restaient désespérément vides. « En France, les terrasses sont un symbole de notre vie sociale et citadine, poursuit Emmanuelle Lallement. Et parce qu'elles ont été attaquées par les terroristes puis interdites en raison du risque pandémique, c'est devenu une valeur que l'on a envie de défendre car elles disent ce que nous sommes culturellement et ce que nous voulons comme société. » Au pays du vin et de la bonne bouffe, la terrasse est donc reine. Mais gare à l'emballement, ce déconfinement a tout d'une liberté conditionnelle tant le protocole sanitaire sera strict à l'image de celui de l'été 2020 (pas plus de six personnes par table, un mètre de distance entre chaque groupe, port du masque jusqu'à l'arrivée de la commande et aucune possibilité de se lever ni de consommer debout). Comment lâcher prise dans de telles conditions ? « On entend parler de Movida, de célébration comme lors de la libération de Paris, constate Emmanuelle Lallement. Plutôt qu'un grand moment d'effervescence, nous allons devoir rester prudents mais ce n'est pas réhibitoire. La fête n'est en effet jamais quelque chose de réellement chaotique, c'est souvent un dispositif très organisé comme la plupart des rituels. La fête 2021 va intégrer ces règles-là, on retrouvera une liberté au sein de ce cadre. » Reste qu'il va falloir reprendre ses marques et son allant. Aux États-Unis, de nombreux articles de presse évoquent la difficulté de se rouvrir aux autres, de reprendre le « small talk », cet art de la discussion superficielle. « Même si on a gardé des liens à travers les réseaux sociaux, il s'agit d'une relation partielle où le sentiment de présence à l'autre n'est pas entier, explique Michael Stora. Il va falloir se réhabituer à aller vers ses amis tout en les envisageant comme de potentiels contaminants. Certains souffrent d'ailleurs du "syndrome de la cabane", le fait que, finalement, on était bien dans ce confinement, dans ce repli narcissique. Mais la majorité des gens sont du côté de cette pulsion de vie. On le voit avec les dîners clandestins, il y a ce besoin fou de se retrouver de manière festive pour supporter le quotidien. » Alors, pour ne rien rater de cette rentrée des terrasses, suivez le guide.



L'hôtel Amour

1

AVEC VUE SUR MER

Certaines terrasses valent tous les spectacles quand elles dominent les flots de la Méditerranée ou de la côte d'Émeraude. Sortez les lunettes de soleil...

La plus fada. L'hôtel-restaurant Tuba, ouvert l'été dernier à Marseille, possède sans doute le plus beau point de vue de la ville, en surplomb de la calanque des Goudes. La carte sera concoctée par le nouveau chef Antoine Teychené (ex-Oustau de Baumièr, Bristol, Plaza Athénée...).

La plus hype. Depuis que le très branché hôtel Amour s'est installé à Nice, sa terrasse de plage est le spot en vue qui a réveillé la promenade des Anglais. Parfait pour un apéro festif en mode Riviera.

La plus iodée. On admire le littoral breton depuis la terrasse du Nessay à Saint-Briac, manoir niché au bout d'une presqu'île sauvage transformé depuis en boutique-hôtel. Le plus : sa carte centrée sur les produits locaux et le circuit court.

○ ○ ○



La terrasse panoramique du Tuba Club, à Marseille.

2

UN SHOT DE CULTURE

Alors que les musées et les cinémas vont probablement rouvrir, on opte pour un apéro 100 % culturel.

Avec un bon film. Le MK2 Hôtel Paradiso, à Paris, imaginé par Nathanaël et Elisha Karmitz et dédié au cinéma, inaugure son rooftop avec des soirées ciné-club projetées sur un écran de quatre mètres.

Après une expo. On pourra bientôt enchaîner art et apéro. Le combo idéal ? Cela se passe sur les esplanades du Palais de Tokyo et du Musée d'art moderne de la Ville de Paris où ouvriront face à face deux nouvelles terrasses géantes, celle du restaurant Bambini, pour un aperitivo à l'italienne, et celle du restaurant organique Forest, ouvert par le jeune chef Julien Sebbag.

Le rooftop de l'Hôtel Paradiso.

3

QUOI DE NEUF DANS L'ASSIETTE ?

L'heure de la bonne food a enfin sonné ! On fait le point des plats et des spots phares du printemps avec Raphaële Marchal, journaliste et influenceuse culinaire.

De la vraie cuisine. « Les chefs n'ont qu'une envie : se remettre aux fourneaux et servir enfin des mets avec de belles garnitures, des cuissons longues et des plats conviviaux à partager : des effilochés de porc ultra-fondants, des poissons grillés, de grosses pièces de viande, des volailles servies entières. »

Des saveurs printanières. « On veut de l'artichaut, des fèves, du chèvre frais, des fraises ! C'est le retour du pain cuit à la cheminée, des galettes de pois chiche ou de semoule grillées. C'est aussi l'arrivée des premières tomates à déguster avec du poulpe grillé, par exemple. »

Ses terrasses foodies. « À Paris, j'ai très envie d'aller chez Brutos, ou chez Dilia, un italien bistrannique, ou encore aux Enfants du Marché qui twiste la cuisine française avec des influences japonaises. En province, pour manger au soleil, direction Arrantzaleak à Ciboure, au Pays basque, où tout est cuit à la cheminée. Enfin, la Ferme de Garance, dans le Limousin, accueille ses convives au cœur de son potager. »

Salade de tomates de la Ferme de Garance dans le Limousin.

PASSION PLEIN AIR

Partout en France s'ouvrent de grands espaces extérieurs en adéquation avec la crise sanitaire. À Lyon, le Food Society inaugure un immense food court et une terrasse proposant le meilleur de la street food locale. Tout l'été, à Paris, le canal de l'Ourcq devrait proposer au public terrasses, activités aquatiques, street art et concerts flottants sur ses berges. Enfin, guettez près de chez vous l'ouverture d'une Zut, Zone urgente de teuf, idée initiée notamment par Didier Fusillier, président de la Villette, qui propose son expertise pour créer des lieux dédiés à la musique et à l'art partout en France.

4



Margot Lecarpentier, fondatrice du bar Combat, à Paris.

5

DRINKS TONIQUES

Margot Lecarpentier, fondatrice du bar à cocktails Combat, à Paris, nous détaille les élixirs qui vont enivrer (ou pas) nos premières soirées en terrasse. « Après ce long hiver bien triste, on a envie de cocktails acidulés, fruités et très frais avec des fraises, de la framboise, de l'asperge et même des petits pois sous forme de jus et beaucoup de glaçons. Je crois aussi aux cocktails faits au shaker que les gens ne pouvaient pas boire chez eux ces derniers temps. Et puis on s'offre de l'évasion avec des boissons qui font voyager, comme avec le Hidalgo que nous servons chez Combat, un cocktail à base de liqueur de feuilles de figuier. Il a un goût très tropical, très suave, qui nous transporte en Corse. Avec notre daiquiri maison, c'est Cuba dans un verre ! Et, bien sûr, on n'oublie pas les virgin cocktails à base de kombucha ou de vermouth sans alcool. »



VINCENNES, THE NEW MARAIS ?

Pas moins de trois lieux de festivités vont ambiancer le bois de Vincennes. La guinguette Rosa Bonheur pose ses valises et son bon esprit sur l'îlot du lac des Minimes. Sa team déjantée investira le Chalet de la Porte Jaune et deux bâtiments transformés en jardin d'hiver et en future piste de danse. Le Chalet du Lac, lui, va créer un « beach club » sur les rives du lac de Saint-Mandé, avec transats, corner à glaces, barbecue et bar à cocktails. Enfin, la Bamba propose un jardin exotique au cœur du Parc Floral de Paris, au Pavillon Chesnaie du Roy, avec foodtrucks et cuisine braisée argentine.

6

{ HUMEUR }

C'EST MA TOURNÉE !

PAR **ÉDOUARD DUTOUR**

19 mai. Liberté, j'écris ton nom : Le Nemours. Une terrasse parisienne, sise place Colette, où se croise une drôle de faune comme si le Flore avait traversé la Seine. Un acteur du Français au verbe haut, une élégante du Faubourg-Saint-Honoré au regard bas et un jeune conseiller d'État au milieu... tous venus en voisins. Après six mois d'abstinence, ivre de possibilités, je cherche ma table préférée et le prénom du garçon de café. De toute façon, après deux ballons de chablis, je l'appelle mon chéri. Ah, il y a Julien Dossena, le créateur de Paco Rabanne, Guillaume Gallienne, en roi qui s'amuse, et Aurélie Filippetti. Personne ne me reconnaît, excepté le patron, ce qui à défaut d'une quelconque notoriété augure d'une bonne consommation. Il est probable que mes propres amis ne me reconnaissent pas davantage après un an de confinement. Je suis gris, je commande du blanc et j'attends. Merveilleuse sensation qui jadis nous agaçait lorsqu'on maudissait un rendez-vous en retard. J'ai envie d'un croque-monsieur à partager. Légère angoisse, et si c'était très 2020 ? Le code a changé, qui sait... Vite, n'en faire qu'une bouchée ! Ce qui ne présente aucune difficulté : ces derniers temps, on n'a fait que bouffer. Tiens, salut les copains, ils sont venus, ils sont tous là. On s'entasse, on s'enlace, on franchit la barrière pour la beauté du geste. Rapidement, les masques tombent et la conversation n'est plus Covid de sens. C'est Noël au printemps, les verres tintinnabulent, les yeux pétillent et le champagne coule. Ce soir, c'est l'armistice ; le président avait bien parlé d'une guerre. Ici flotte l'esprit français, sous la houlette de Molière, des rillettes-cornichons et de l'art du temps perdu. On reconnaît le bonheur au bruit qu'il fait quand il s'en va ? Le boucan d'enfer à cette terrasse annonce son grand retour. Santé !



7

HAUTES TENUES !

Après des mois en jogging et chaussons à la maison, parions que le printemps sera plus mode et sexy que jamais. Toutes sur notre trente et un même pour un verre en terrasse ! Jupe colorée, robe qui souligne la silhouette, minijupe et top qui dénudent la peau seront nos alliés pour (re)gravir les marches du style. **I.C. ■**

ESPRIT ES-TU LÀ ?

Jamais sans ma boule de cristal !

En 2021, dans le pays de Descartes, on assiste à un engouement impressionnant pour l'irrationnel. Les Français plébiscitent les pratiques ésotériques : astrologie, numérologie, tarot, chamanisme, oracles, pouvoirs de la Lune, des plantes, des pierres... Jadis un rien honteuses, ces croyances sont aujourd'hui revendiquées, notamment par les jeunes, accros aux néosorcières ou à la lithothérapie sur Facebook et TikTok ou aux applis de rencontres basées sur les astres...

Nous avons demandé à Frédéric Lenoir de nous éclairer sur ce phénomène qui semble moins un mouvement de mode qu'une bascule dans un nouveau monde. Philosophe, spécialiste des religions, auteur de best-sellers sur la sagesse, il connaît mieux que personne ce domaine, qu'il analyse avec bienveillance et empathie. Et, hasard bienvenu, il vient de sortir un livre inspirant, qui vibre avec l'époque, « Juste après la fin du monde » (éd. Nil). Un conte initiatique où les êtres humains réapprennent à vivre en harmonie avec la nature et utilisent les pouvoirs insoupçonnés de leur esprit. Une métaphore de ce que nous sommes en train de traverser ? Interview.

ELLE. Aujourd'hui, les pratiques ésotériques connaissent un succès grandissant. Comment l'expliquer ?

FRÉDÉRIC LENOIR. J'y vois plusieurs raisons. Nous vivons dans un monde où nous avons été déliés de la nature. Nous ne sommes plus connectés à un cosmos vivant, comme l'étaient les peuples premiers. Ainsi, l'individu moderne se sent seul, isolé. Les croyances ésotériques sont pour lui une manière de se relier à la nature. On le voit dans la croyance astrologique moderne. Il ne s'agit pas seulement de savoir ce qui va se passer dans une semaine sur un plan amoureux ou professionnel. De façon plus ou moins consciente, les gens se disent : « Puisqu'il y a une influence des astres sur ma vie, je fais partie de cette grande aventure cosmique. » Par ailleurs, notre époque est particulièrement incertaine, imprévisible. Nous cherchons à nous rassurer par rapport à l'avenir, d'où le recours à des techniques divinatoires, comme le tarot, la voyance, la numérologie, le Yi Jing.

ASTROLOGIE, YI JING,
VOYANCE, TAROT...

LES PRATIQUES ÉSOTÉRIQUES
EXPLOSENT. FRÉDÉRIC LENOIR,
CÉLÈBRE SOCIOLOGUE ET
PHILOSOPHE, ANALYSE NOTRE
BESOIN D'IRRATIONNEL.

PAR **PATRICK WILLIAMS**
ILLUSTRATION **ASIA PIETRZYK**

ELLE. On constate que les jeunes sont particulièrement séduits par ces croyances. Pour quelles raisons ?

F.L. Depuis quelques décennies, nous assistons à un désenchantement total du monde. La religion a fortement décliné, tandis que la technique et la science se sont développées à un tel point que nous évoluons dans un univers purement rationnel, logique, qui a supprimé l'invisible, le mystère, l'au-delà, les esprits. L'être humain a été amputé de son « besoin symbolique », c'est-à-dire, comme le disait le psychanalyste Carl Gustav

Jung, de son besoin d'être réuni, par le biais de symboles, à l'invisible, au mystère du monde. Ainsi, les symboles du zodiaque nous connectent au cosmos. Pourtant, l'être humain a un besoin fondamental de cette dimension imaginaire, poétique. Et les jeunes, qui sont encore plus touchés par le déclin du religieux et l'omniprésence de la technique, ne font pas exception à la règle. Pour eux, ces croyances sont une forme de réenchantement du monde. Quand vous dites : « Je m'entends bien avec mon partenaire parce qu'il est Gémeaux », vous parlez de symbole, de quelque chose qu'on ne peut pas appréhender rationnellement, mais en même temps qui nous parle, qui touche à la sensibilité, au cœur, à l'imaginaire.

ELLE. Faut-il s'inquiéter de cet engouement pour les croyances irrationnelles ?

F.L. Il est certain que c'est un terrain glissant. Néanmoins, je maintiens que l'être humain éprouve la nécessité de cette dimension symbolique. Je n'adhère pas au discours d'une raison close, pour qui toutes ces pratiques ne sont que charlatanisme ou l'expression d'une pathologie, d'un esprit malade, comme Freud le pensait. De ce point de vue là, je suis jungien : je crois que notre attirance pour l'ésotérique est un besoin anthropologique fondamental de nous relier à des archétypes. En même temps, il faut être attentifs à ne pas basculer dans un univers purement irrationnel. Il faut toujours exercer notre esprit critique et notre discernement, car il existe le risque de prendre tout au premier degré, de voir des signes partout, de basculer dans la crédulité, dans les théories du complot, dans les discours sectaires, etc.

ELLE. Parmi toutes les pratiques que nous avons évoquées, l'astrologie règne en maître. Quelle est votre position face à cette discipline si contestée, voire moquée ?

F.L. L'astrologie ne repose sur aucun postulat scientifique. Ce n'est pas une science, contrairement à ce que prétend Elizabeth Teissier ! Nous nous trouvons devant un art purement symbolique. Mais, d'un autre côté, je constate que ce langage peut nous parler et que, souvent, il fonctionne très bien. En bon disciple de Socrate, j'ai voulu comprendre, plutôt que de critiquer sans connaître. J'ai fait des thèmes astrologiques. Et je me suis aperçu qu'il y avait là des choses troublantes et pertinentes. Selon moi, l'absence de preuves scientifiques n'est pas rédhibitoire, tant que cette pratique peut faire sens pour nous.

ELLE. Une autre pratique ancestrale, le Yi Jing, livre divinatoire chinois, revient actuellement sur le devant de la scène. En quoi ce traité peut-il nous éclairer aujourd'hui ?

F.L. Le Yi Jing est un concentré de sagesse chinoise, le substrat sur lequel le confucianisme et le taoïsme se sont développés. Il y a plus de trois mille ans, ses auteurs ont résumé, en soixante-quatre hexagrammes, les situations types dans lesquelles l'être humain peut se trouver. Quand on tire le Yi Jing, on tombe sur une situation qui reflète notre état d'esprit au moment où nous lançons les pièces. Est-ce un hasard ?

Je ne le crois pas. Le Yi Jing, comme tous les arts divinatoires, repose sur l'idée que notre esprit, du moins notre subconscient ou notre intuition, a la capacité d'aller choisir une réponse pertinente adaptée à notre situation.

ELLE. Mais comment expliquer que les réponses apportées par ces pratiques ésotériques puissent être « pertinentes », comme vous le dites ?

F.L. Il faut admettre que l'esprit humain peut agir sur la matière, que nous possédons des capacités que la science n'a pas encore démontrées. Ainsi, quand nous lançons les pièces dans le Yi Jing, notre esprit influe sur la façon dont celles-ci retombent. Et le résultat peut donc être en accord avec notre situation psychique présente. Il me semble que la science du XXI^e siècle sera la science de la relation entre la matière et l'esprit, un domaine encore fort peu exploré, mais dont la physique quantique, qui a démontré que l'expérimentateur influence le résultat de l'expérimentation par son observation, a ouvert la voie. Il faut revaloriser l'intuition et tenter d'explorer les forces insoupçonnées de notre esprit. On pourrait

comprendre ainsi nombre de phénomènes étranges. C'est le thème central de mon nouveau livre, « Juste après la fin du monde ». Après un cataclysme écologique, les survivants réapprennent à vivre en harmonie avec la nature, le vivant, mais aussi à développer des pouvoirs psychiques pour évoluer dans un monde où l'esprit et la matière sont beaucoup plus liés.

ELLE. Nos croyances irrationnelles peuvent-elles déboucher sur une forme de spiritualité ?

F.L. Pas forcément. Une croyance peut rester une simple idée, une pratique occasionnelle, un rituel, sans nous engager dans un changement en profondeur. Alors qu'une spiritualité nous transforme, cherche à nous faire grandir en connaissance et en sagesse. La spiritualité est toujours fondée sur une éthique, « la recherche d'une vie bonne et heureuse », comme le disaient les philosophes de l'Antiquité. ■

« JUSTE APRÈS LA FIN DU MONDE », de Frédéric Lenoir (éd. Nil). « LES CHEMINS DU SACRÉ », documentaire de Frédéric Lenoir, disponible sur arte.tv jusqu'au 15 septembre.





Jeannette Bougrab, femme politique.



Sabrina Ouazani, actrice.



Leila Chaïbi, députée européenne.



Fadela Amara, femme politique.



Alice Zeniter, écrivaine.

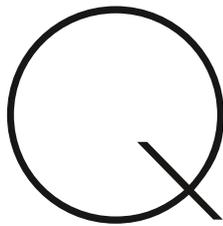


Zahia Ziouani, cheffe d'orchestre.

JE NE SUIS PAS UNE "BEURETTE" !

HIER ENCORE SYNONYME D'ÉMANCIPATION, CE TERME USUEL EST DEVENU UN CLICHÉ PÉJORATIF, SEXISTE ET RACISTE. DANS UN LIVRE PUISSANT, SARAH DIFFALAH ET SALIMA TENFICHE ONT RECUEILLI LE TÉMOIGNAGE DE CES FRANÇAISES D'ORIGINE MAGHRÉBINE POUR QUI LE QUOTIDIEN RESTE TROP SOUVENT SEMÉ D'OBSTACLES.

PAR **DOROTHÉE WERNER**



Que s'est-il passé ? Pourquoi et comment l'appella-

tion « beurette » est-elle devenue une agrégation de clichés dévalorisants, voire carrément injurieux ? Une « beurette » en 2021, c'est l'équivalent d'une fille vulgaire, « un genre de cagole maghrébine bruyante et trop maquillée », ou bien d'une fille de la cité dominée par son père et ses frères, parfois voilée. Pour faire simple, c'est soit une pute, soit

une fille soumise, pour reprendre, en l'inversant, le slogan lancé par Fadela Amara, dans les années 2000.

C'est le constat dépité que font deux trentenaires, amies d'enfance d'origine algérienne, la journaliste de « L'Obs » Sarah Diffalah, et la prof en histoire du cinéma à l'université de Paris, Salima Tenfiche, dans « Beurettes, un fantasme français » (éd. Seuil). Où l'on apprend que taper « beurette » sur Google, c'est tomber sur des sites pornos : le mot est en tête des recherches. Que dans les cours de récréation, « faire sa beurette » (variante, « faire sa beubeu ») signifie crâner en mode « duck face » pour un selfie, look et maquillage outrés à la Kim Kardashian...

Il n'y a pourtant pas si longtemps, dans les années 1980, le mot désignait plutôt joyeusement une fille issue de l'immigration maghrébine libérée du carcan familial comme des regards stigmatisants, un symbole d'intégration républicaine réussie. L'incarnation pop de l'époque, c'était la mannequin Farida Khelfa : une fille des Minguettes devenue l'icône de la « branchitude », comme on disait alors. Une beauté métisse prête à dévorer le monde, le symbole chez Jean Paul Gaultier de l'avènement d'une société moderne, évidemment multiculturelle. Pour les filles de 18 à 50 ans interviewées par les auteures cette histoire est au mieux le Moyen Âge, au pire une naïveté coupable. Certes, le mot « beurette » était né dans la foulée des mouvements antiracistes des années 1980, Touche pas à mon pote et la Marche pour l'égalité et contre le racisme de 1983, surnommée fièrement par ceux qui militaient la « Marche des beurs ». Mais aujourd'hui, elles ne veulent plus en entendre parler. ○ ○ ○



Ci-dessus, la « Marche des beurs » à Mulhouse, en 1983.

Ci-contre, le chanteur Jean-Jacques Goldman et le président de SOS Racisme, Harlem Désir, lors d'une manifestation organisée par le mouvement en 1990, à Paris.



“
ON NE CONTINUE
PAS À DIRE AUX
ITALIENS DE
TROISIÈME
GÉNÉRATION
QU'ILS SONT ISSUS
DE L'IMMIGRATION.
”

JEANNETTE BOUGRAB

Adila, Basma, Linda, Maïssa, Sandra, Zaynab... Toutes en ont lourd sur le cœur, comme le montre leur ras-le-bol face à la sempiternelle question : « Tu viens d'où ? » Salima Tenfiche a longtemps répondu : « Mes parents sont algériens », avant de se limiter au plus factuel « Paris ». « On ne continue pas à dire aux Italiens de troisième génération qu'ils sont issus de l'immigration ! », s'indigne Jeannette Bougrab. Quand elle confie ses origines algériennes, Basma, journaliste de 28 ans élevée en Normandie, est saou-lée de s'entendre répondre : « Ah oui ? Je suis allé au Maroc et j'adore le couscous. » Née d'une mère normande et d'un père algérien, l'auteurice de « L'Art de perdre », Alice Zeniter, 34 ans, écrit dans la préface de « Beurettes » : « Pendant des années, je ne me suis pas pensée du tout comme arabe, kabyle, algérienne, même pas à moitié et jamais comme une "beurette". Mais pour ceux qui connaissaient mon père, l'avaient aperçu ou avaient entendu son nom, j'ai toujours été, clairement, une fille d'Arabe. »

Le regard des autres ressemble bien souvent à une assignation à résidence. À Inès, pâtissière à Marseille, diplômée d'une école hôtelière, on demande constamment des makrouts ou des baklawas. L'actrice Sabrina Ouazani, élevée dans la Cité des 4000 à La Courneuve, en Seine-Saint-Denis, voulait poursuivre ses études avant d'être orientée vers une carrière de prof de sport : « On peut pourtant être autre chose que ce qu'on attend de nous, c'est-à-dire des livreurs de pizzas, des chauffeurs Uber ou des caissières dans un fast-food ! » Adila, scénariste de 46 ans, se ○ ○ ○

○ ○ ○ Comment vivent-elles leur double appartenance, alors que le terrorisme islamiste ouvre un boulevard aux raccourcis et à la stigmatisation ? Comment circulent-elles entre les clichés, négocient-elles entre vies intime et sociale ? « Le sujet de la femme d'origine arabe revient constamment dans le débat public et souvent de manière très polémique. On a voulu faire entendre, pour une fois, la voix des filles concernées », disent Sarah Diffalah et Salima Tenfiche, toutes deux issues de familles modestes du 14^e arrondissement de Paris. Sans prétentions sociologiques, elles ont rencontré des femmes aux destins pluriels (« athées ou musulmanes, voilées ou non, hétéros ou homos, restées ou non vierges jusqu'au mariage, extraverties ou réservées, de droite ou de gauche, en couple ou célibataires »), mais aux blessures communes. La plus fréquente ? Un tiraillement identitaire douloureux entre une culture familiale chérie mais dévalorisée par la société, et le désir de se fondre dans la masse pour se faire accepter. Certaines femmes sont connues, comme les politiques Jeannette Bougrab et Leïla Chaïbi (députée LFI), la rappeuse Missy, l'actrice Sabrina Ouazani ou la cheffe d'orchestre Zahia Ziouani. La plupart sont anonymes et se nomment

NOUVEAU RENAULT CAPTUR E-TECH HYBRIDE

se recharge en roulant



© e. staub

209€ à partir de /mois¹

LLD sur 49 mois. 1^{er} loyer de 3 200€ sous condition de reprise

4 ans de garantie, assistance 24/24 et entretien inclus pour 1€/mois²

existe en motorisation hybride rechargeable, GPL et Diesel

modèle présenté : nouveau Renault captur r.s. line e-tech 145 avec option peinture métallisée à 281€/mois³, sous condition de reprise, 1^{er} loyer de 3 200€, pack zen Renault inclus pour 1€/mois². (1) exemple pour nouveau Renault captur zen e-tech 145 hors options. (1)(3) location longue durée sur 49 mois/40 000 km. offres sous condition de reprise d'un véhicule roulant. sous réserve d'acceptation par diac, sa au capital de 415 100 500€ - siège social : 14 avenue du pavé neuf 93160 noisy-le-grand - siren 702 002 221 rcs 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. (2) pack zen Renault comprenant l'entretien, l'extension de garantie constructeur et l'assistance selon conditions contractuelles sur 49 mois/40 000 km (au 1^{er} des 2 termes atteint) inclus dans le loyer pour 1€/mois. voir détail de l'offre pack zen en points de vente et sur renault.fr. offres non cumulables réservées aux particuliers et valables dans le réseau Renault participant pour toute commande d'un nouveau Renault captur neuf du **01/05/2021 au 31/05/2021**.

gamme nouveau Renault captur : consommations mixtes min/max (l/100 km) (procédure wltip) (hors gpl) : 1,5/6,5. émissions co₂ min/max (g/km) (procédure wltip) (hors gpl) : 34/148.

Renault recommande 

renault.fr





Sarah Diffalah et Salima Tenfiche.

○ ○ ○ lasse qu'on lui demande toujours d'écrire la même histoire : « Celle d'Aïcha, banlieusarde de cité qui a un grand frère violent, qui veut s'émanciper, que la société est prête à accueillir, mais que sa famille ne veut pas lâcher. » Karima, qui a ouvert un restaurant dans l'Est parisien avec son compagnon, Julien, peine à convaincre quand elle dit qu'elle s'intéresse « au vin nature en circuit court » : « Être d'origine prolo et arabe », s'indigne-t-elle, est-ce être fatalement illégitime sur le vin ? Aïda, professeur d'art de 37 ans, raconte ce moment aussi gênant que banal : « Quand tu es la seule "rebeu" dans une soirée », et que tous les regards convergent vers elle au moment où passe la chanson « Didi » de Khaled. Kaïna, 36 ans, se souvient de la grand-mère de son mari qui l'appelait « Malika, Karima, Samira... », sans jamais daigner prononcer son prénom. Quant à Sandra, stagiaire dans un grand média, elle a écarquillé les yeux lorsqu'une journaliste lui a demandé très gentiment si son frère n'avait pas cherché à la voiler de force...

Pour fuir les clichés et les sous-entendus lourdingues, beaucoup ont cherché à se fondre dans la masse, quitte à maintenir le flou sur leurs origines. Sarah Diffalah et Salima Tenfiche évoquent, pêle-mêle, quelques souvenirs : « La honte de l'accent de papa à la réunion parents-profs, les cheveux lissés pour dompter la chevelure d'Arabe, les ambiguïtés entretenues pour se faire passer pour juive, la surprise d'être appelée avec bienveillance "beurette" par la mère du petit copain du lycée, l'évitement systématique des sujets qui concernent le Maghreb, le désintérêt manifeste pour la littérature algérienne ou la musique raï, l'agacement de se voir demander à chaque dîner si on mange du porc, si on boit de l'alcool... » Courageusement, elles évoquent « un sentiment de honte de soi longtemps refoulé » : « Les stéréotypes associés aux Maghrébins et à l'islam étaient si dégradants et si fortement ancrés dans nos inconscients que nous craignons sans cesse d'être ramenées à notre héritage culturel et religieux, que nous vivions comme une honte. » Alice Zeniter a beau avoir grandi à la campagne, quand elle était en prépa littéraire ou à Normale sup, on la considérait forcément comme une fille de la cité : « Je ne sais pas exactement ce que je cachais à ce moment-là, sûrement plus ma classe sociale que ma géographie familiale, mais en les sachant terriblement liées : de la seconde, il y aurait toujours quelqu'un pour déduire la première et pour imaginer de nouveau des barres d'immeubles ou les tours, et mon père un balai à la main. » Symbole de ce tiraillement entre l'intérieur et l'extérieur, l'intime et le social, la question du look en

ON PEUT ÊTRE AUTRE
CHOSE QUE CE QU'ON
ATTEND DE NOUS,
C'EST-À-DIRE DES LIVREURS DE
PIZZAS, DES CHAUFFEURS
UBER OU DES CAISSIÈRES DANS
UN FAST-FOOD !

SABRINA OUAZANI, ACTRICE

de lèvres, trop de seins, trop de poils, trop de tout. »

« **Les filles les plus jeunes ont un rapport souvent plus décomplexé à ces questions,** résume Sarah Diffalah. Elles s'assument plus simplement et veulent être reconnues comme Françaises avec leurs cheveux frisés, leur peau mate, leur langue arabe, leur religion... Moi qui me suis longtemps sentie tiraillée, ça me réveille ! » Qu'elles se définissent comme laïque (Adila), musulmane (Karima) ou pratiquante (Maïssa), toutes sont fatiguées d'être sommées d'avoir un avis « pour ou contre » le voile, elles désirent plutôt avoir le choix... et la paix. Elles racontent comment elles ont jonglé avec le dogme de la virginité avant le mariage, évoquent le mariage mixte sans tabou, leur bricolage intime entre les interdits culturels des parents et leurs propres convictions. Zapper le ramadan, boire de l'alcool, fumer comme un pompier comme Youssrah, 38 ans ? Si elles s'arrangent plutôt bien avec les interdits culturels, pas question de choquer les parents : « On ne veut pas leur faire de mal, explique Linda. On prend sur nous, c'est tout. » L'interdit culturel le plus tenace ? Le porc, le cochon, le « halouf » ! « Cela constituait à nos yeux d'enfants et à ceux de nos parents un acte grave et honteux, bien plus grave que celui de voler un vernis à ongles aux Galeries Lafayette ! », se souvient Salima Tenfiche. Mais au fait, si on ne dit plus « beurette », on dit comment ? « Ne pas nommer revient à nier une richesse et à déconsidérer une culture déjà stigmatisée », soulignent les deux amies, qui ont tranché en consacrant leur livre « à toutes les "rebeus" d'hier, d'aujourd'hui et de demain. ■

« **BEURETTES, UN FANTASME FRANÇAIS** », de Sarah Diffalah et Salima Tenfiche, éd. Seuil.

devient tout sauf anecdotique. Certaines ont pris garde, adolescentes, à n'avoir par l'air trop féminines, histoire de ne surtout pas ressembler au cliché infamant de la « beurette », et d'avoir la paix aussi bien dehors que dedans. Comme nombre de ses copines, Aïda cultivait un look à la garçonne, « bombers Schott, chaussures Nike ou Caterpillar : « Celles qui s'habillaient en pantalon moulant Pussycat et en talons compensés Buffalo étaient les Blanches », dit-elle. Safia, 30 ans, analyste financière à Paris, a longtemps fait disparaître ses boucles brunes : « En lissant mes cheveux, j'étais moins africaine. Ça faisait plus assimilée, je rentrais plus facilement dans le moule. » Sarah Diffalah rêvait à l'image lisse de « la Parisienne » : « Sans jamais y parvenir. Hanches trop larges, pieds trop plats, cheveux pas assez raides, trop bruns, synonymes pour moi du corps de l'Algérienne. » Adila voulait « être la grande tige blonde un peu mystérieuse » ? « Je n'étais qu'une boule marron. J'avais trop de cheveux, trop





PLANÈTE : L'ORÉAL PARIS S'ENGAGE EN BEAUTÉ

DURABILITÉ, BIODIVERSITÉ, INCLUSION : AUTANT DE PRIORITÉS AU CŒUR DES ENGAGEMENTS DE L'ORÉAL PARIS. ALORS QUE LE LEADER DE LA BEAUTÉ LANCE L'AMBITIEUX PROGRAMME « L'ORÉAL POUR LE FUTUR, PARCE QUE NOTRE PLANÈTE LE VAUT BIEN », ENTRETIEN AVEC SA DIRECTRICE GÉNÉRALE INTERNATIONALE, DELPHINE VIGUIER-HOVASSE.

POURQUOI LA MARQUE L'ORÉAL PARIS S'ENGAGE-T-ELLE POUR L'ENVIRONNEMENT ET LE DÉVELOPPEMENT DURABLE ?

D.V : Combiner l'efficacité et la sécurité de nos produits avec la durabilité, voilà notre défi. Le groupe a défini des objectifs clés tangibles pour lutter contre le changement climatique, gérer la durabilité de l'eau, respecter la biodiversité et préserver les ressources naturelles dans le cadre du développement d'une économie circulaire. Nous nous engageons ainsi dans la réduction de notre empreinte carbone, une ambition durable en ligne avec notre combat pour l'émancipation des femmes, car nous savons qu'elles sont particulièrement impactées par le changement climatique.

QUELLES MISSIONS L'ORÉAL PARIS S'EST-ELLE DONNÉE AVEC « L'ORÉAL POUR LE FUTUR, PARCE QUE NOTRE PLANÈTE LE VAUT BIEN » ?

En 2013, déjà, nous avons lancé le programme de développement durable « Sharing Beauty With All » et, en 2020, « L'Oréal pour le futur ». Depuis 2020, 93 % des nouveautés et produits rénovés de la marque ont été améliorés pour optimiser leur cycle de vie. L'Oréal Paris lance aujourd'hui un nouveau plan visant à réduire son empreinte carbone de 50 % d'ici à 2030. Et le groupe va investir 10 millions d'euros dans une sélection de six projets environnementaux dont les bénéficiaires sont des communautés de femmes du monde entier. Au Honduras, par exemple, nous soutenons un projet impliquant des communautés indigènes locales qui s'emploient à protéger et à restaurer les mangroves, une ressource précieuse puisqu'elles sont capables de stocker jusqu'à quatre fois plus de carbone que les écosystèmes terrestres.

QUE SIGNIFIE CET ENGAGEMENT POUR VOUS, EN TANT QUE FEMME CHEFFE D'ENTREPRISE ?

Je suis fière du travail accompli par notre marque au cours des 50 dernières années pour renforcer l'indépendance des femmes. Cela dit, le changement climatique n'est pas une question de genre. Tous les dirigeants – hommes ou femmes – doivent travailler ensemble pour mettre en œuvre le changement afin de préserver la planète.

UN ENGAGEMENT DURABLE

Avec son nouveau programme « L'Oréal pour le futur, parce que notre planète le vaut bien », la marque numéro un de la beauté dans le monde poursuit ses engagements en matière de respect de l'environnement et de transformation écologique. D'ici 2030, L'Oréal Paris ambitionne la réduction de son empreinte carbone de 50 % par produit. Autres sujets : l'optimisation des emballages (utilisation de matières recyclées avec comme objectif 100 % de plastique recyclé ou biosourcé), l'amélioration de la biodégradabilité des formules (afin de réduire son empreinte en eau) et l'investissement dans des projets environnementaux dont les bénéficiaires sont des communautés de femmes à travers le monde.



MÉLANIE LAURENT

L'AIR PUR

ALORS QU'ELLE CRÈVE L'ÉCRAN DANS « OXYGÈNE » (SUR NETFLIX), MÉLANIE LAURENT TOURNE AUSSI SON SEPTIÈME FILM EN TANT QUE RÉALISATRICE. CONFIDENCES DE LA PLUS HOLLYWOODIENNE DES STARS FRANÇAISES, ENGAGÉE ET NATURE.

PAR THOMAS JEAN

Mélanie Laurent a vécu notre pire cauchemar. Entendons par « notre » celui du commun des mortels, à savoir : se réveiller dans un cercueil et, bien sûr, ne pas pouvoir en sortir. Avec « Oxygène », film d'anticipation hyper-anxiogène d'Alexandre Aja, on passe une heure trente en compagnie de l'actrice, le corps enrubanné de câbles et de tuyaux, à l'intérieur d'une « unité cryogénique » qui est peut-être enterrée. Ou qui, peut-être, se balade dans le cosmos, allez savoir. Pour corser l'affaire, le niveau d'oxygène, entre ces quatre mini-murs, est en chute libre, des rats albinos chatouillent les pieds de l'héroïne tandis que, dehors, la planète Terre court tout bonnement à sa perte. Pas tout à fait feel good, donc. À écouter Mélanie Laurent, pourtant, rien de trop cauchemardesque dans cette expérience, malgré ces longues journées de tournage passées toute seule à hurler et ahaner des pages et des pages de monologues dans sa boîte de quelques centimètres cubes. « Je n'ai pas de problème de claustrophobie et ne suis pas phobique des rats, confie-t-elle au téléphone. À l'inverse, peut-être parce que je me suis attachée au silence et à la solitude depuis le premier confinement, j'ai pris grand plaisir, sur ce tournage, à rester allongée toute la journée, littéralement dans ma bulle, ultra-concentrée. C'était une expérience d'actrice très agréable. » Elle est ainsi, Mélanie Laurent : à l'aise dans tout et tout le temps. Bien dans son métier comme dans sa peau. Tout le film repose d'ailleurs sur ses pores, sur la façon dont elle donne corps à

la sensation d'asphyxie, sur ses abdos, qu'elle a musclés comme une warrior afin de jouer dos au sol, sur ses yeux dans lesquels elle a dû loger des regards de panique : un rôle de captive pour une actrice captivante.

Mélanie Laurent, cela dit, n'est pas du genre à se laisser enfermer. Refuser les cases, ne rien s'interdire, voilà ses mantras. Depuis « Je vais bien, ne t'en fais pas », le drame signé Philippe Lioret qui l'a césarisée Meilleur espoir en 2007, elle a tourné chez Tarantino puis dans une poignée de grosses machines hollywo-

diennes, a réalisé cinq longs-métrages, dont le docu écolo « Demain » plébiscité par un million de spectateurs, s'est essayée à la chanson comme à la mise en scène de théâtre, et nous promet pour bientôt, derrière et devant la caméra, un film d'époque sur les « folles » du docteur Charcot. Éparpillement tous azimuts ? Appétit sans bornes, plutôt ! Car si, dans son CV, tout ne tient pas du chef-d'œuvre, elle a quand même le chic et l'assurance pour embrasser toutes les formes de récits et faire rimer grand public avec bonne facture. Et tant pis si cette assurance, cette confiance en elle ont fait l'objet de terribles bashings, comme avec cette vidéo de 2014, relayée à l'infini, qui compilait ses interventions télé les plus immodestes et la faisait passer ainsi pour une horripilante tête à claques – à l'exact inverse de ce qu'on éprouve, tant elle est sympathique, quand on l'interviewe. Tant pis, oui : elle mène vigoureusement sa barque, de-ci de-là, sans un regard pour cette « Toile » possiblement maléfique. « Je vois les réseaux sociaux comme un truc aliénant, terrifiant, qui ne manque pas à ma vie d'artiste. Sans juger bien sûr ceux qui y trouvent leur compte – c'est le cas de le dire ! Mais moi, je n'ai aucune envie de me poser des questions du type "Qu'est-ce que je vais bien pouvoir poster sur mon Insta ?" et n'éprouve aucun besoin d'y partager des choses personnelles ou d'y donner mon avis. Je suis peu connectée en fait : face à ce monde qui part en vrille, je me suis créé mon monde à moi. »

○ ○ ○



14 MAI 2021

○ ○ ○ **Dans ce monde à elle, les textes de Pablo Servigne**, le collapsologue qui a théorisé l'effondrement écologique, ont leur importance : elle les a lus en toute inquiétude. Toutefois, le documentaire « Demain », qu'elle a coréalisé avec le militant écolo Cyril Dion, respire l'optimisme, sorte de joyeux répertoire d'actions et de solutions pour sauver la planète. Mais, aujourd'hui, quand on l'interroge sur la loi Climat tout juste votée à l'Assemblée, on entend, au bout du fil, une colère qui s'est acérée. « On est dans le trop peu, lance-t-elle. Je suis arrivée à un stade où rien de ce que nous ferons pour le climat ne me paraîtra assez radical. Et pourtant, juste après le premier confinement, la vague verte aux municipales aurait dû être un signal fort pour les politiques ! Mais ils sont pieds et poings liés avec les lobbys. Alors ce qu'il nous faudrait, c'est une révolution citoyenne. » Et d'embrayer, avec des accents de pasionaria green, sur ces « champs pesticiés à mort » qui lui fendent le cœur et ces techniques d'« agriculture régénératrice » qu'il faudrait fissa mettre en place. Quand elle ne tourne pas, Mélanie Laurent vit à l'année, avec ses deux enfants, sur une île bretonne dont elle préfère taire le nom. Elle y cultive bottes de radis et bouquets de coriandre, y médite en plein air : un lieu presque hors monde, comme un refuge face aux apocalypses, dont elle parle avec un mélange bon enfant de survivalisme et de new age. Cela lui vient, peut-être, d'une éducation très bohème – parents et grands-parents artistes – et d'une scolarité alternative dans un collège estampillé Decroly, où bienveillance et respect de l'environnement trônaient en valeurs cardinales. Étonnante Mélanie Laurent : à vous parler avec la même verve de ces arbres qu'elle adore enlacer, une pratique qui l'apaise, ou de Secoya, une éco-entreprise qui fournit les plateaux de cinéma en toilettes sèches, catering bio et bouteilles sans plastique. « Car j'éprouve un écoeuement, parfois, à défendre des idées écologiques tout en polluant comme une dingue avec mes tournages », souffle-t-elle.

C'est que l'actrice et réalisatrice n'a pas le plus irréprochable des bilans carbone, elle qui enquille les vols transatlantiques. Si son nom apparaît au casting de blockbusters – dont « 6 Underground », de Michael Bay, l'un des films les plus chers de la

“
J'ÉPROUVE UN
ÉCOEUEMENT,
PARFOIS, À
DÉFENDRE DES
IDÉES ÉCOLOS
TOUT EN
POLLUANT
COMME UNE
DINGUE AVEC
MES TOURNAGES.
”

MÉLANIE LAURENT

dîner de famille » qu'elle donnerait à sa table et où les conversations bilingues iraient bon train. Ceux qui bossent avec elle, acteurs comme techniciens, louent d'ailleurs sa capacité à mettre l'ambiance, à avoir un mot plaisant pour chacun, « à diffuser de bonnes énergies », comme nous le disait Elle Fanning en 2017 – et tant mieux, peut-être, eu égard aux thèmes pas vraiment primesautiers qui irriguent son cinéma. À l'image de son « Bal des folles », dont elle vient d'achever le tournage, avec à l'affiche Emmanuelle Bercot et Lou de Laâge, et qui nous raconte « ces femmes du XIX^e siècle qu'on enfermaient sous prétexte de les calmer. En vertu des théories sur l'hystérie, des hommes faisaient d'elles des cobayes, alors même qu'ils ne connaissaient rien à la physiologie féminine », détaille-t-elle. On la questionne alors sur le rapport qu'elle entretient elle-même avec la folie. S'en est-elle approchée, l'a-t-elle déjà touchée du doigt, s'en est-elle tenue loin ? Elle réfléchit : « Je crois que je ne me sens pas du tout folle, non. On m'a souvent dit, en revanche, que j'étais folle d'entreprendre tant de projets à la fois, tout le temps. Mais moi, c'est l'inverse qui me semblerait fou. Alors je vais continuer à raconter encore et encore des histoires. Parce que c'est ça qui nous sauve. » Frénétiquement créative et complètement saine d'esprit, voilà le combo gagnant de Mélanie Laurent. ■
« OXYGÈNE », d'Alexandre Aja. À partir du 12 mai sur Netflix.

PRODCINE

The POWER of
PISTACHIOS®

AIMEZ-VOUS, SNACKEZ EN CONSÉQUENCE



Le Haut Conseil de la Santé Publique recommande dans son avis du 3 juillet 2018 la consommation d'une poignée de fruit à coque sans sel ajouté par jour.*

*Haut Conseil de la Santé Publique - AVIS relatif à l'évolution des messages sanitaires apposés sur les actions de promotion des acteurs économiques dans le cadre du PNNS 4

"Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière"
www.mangerbouger.fr

 AMERICAN QUALITY
PISTACHIOS®
California Grown
AmericanPistachios.fr



Andra Day incarne la chanteuse dans « Billie Holiday. Une affaire d'État », de Lee Daniels.

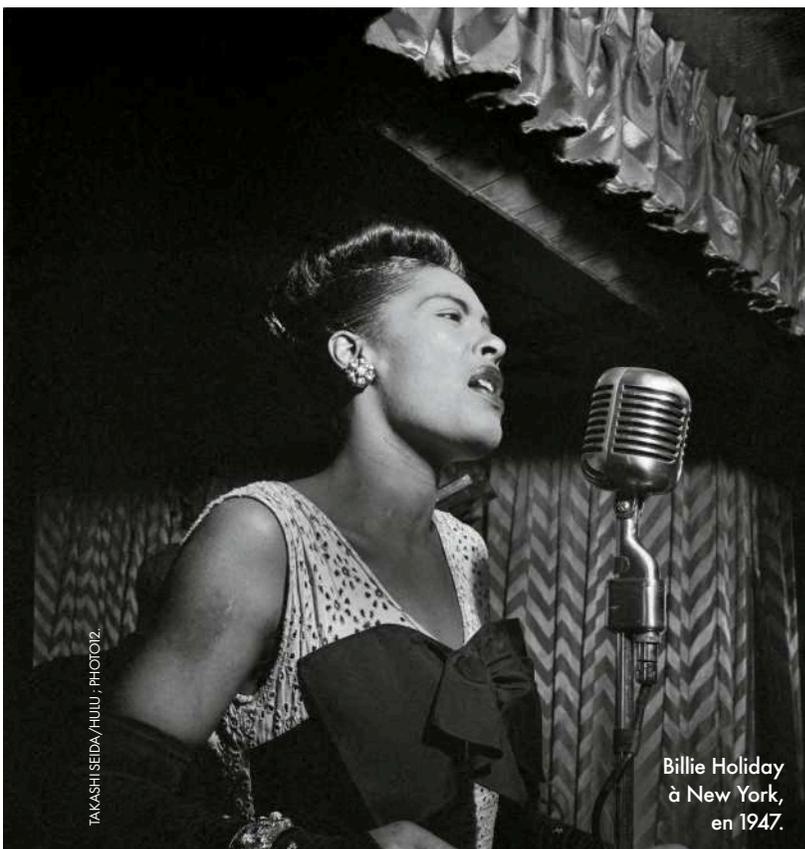
BILLIE THE QUEEN

ALORS QU'UN BIOPIC
HOLLYWOODIEN
RESSUSCITE LA VOIX HANTÉE
ET LE DESTIN MEURTRI
DE BILLIE HOLIDAY, RETOUR
SUR « STRANGE FRUIT »,
LA CHANSON MYTHIQUE QUI
LA FIT ENTRER DANS L'HISTOIRE.

PAR **MANOU FARINE**

« Vous pouvez vous habiller jusqu'aux nichons dans du satin blanc, mettre des gardénias dans vos cheveux sans voir une canne à sucre à l'horizon, et cependant vous sentir comme une esclave dans une plantation... » Ainsi va l'âme de Billie Holiday dans son autobiographie parue en 1956. Soit le récit bien balancé et pas très fiable d'une vie calibrée pour le malheur. Elle y mélange parfois les dates, rajoute, oublie, mais qu'importent les petits arrangements, cette vie-là, elle y tient. Une vie sur fond d'enfance cabossée, viol, dope, whisky, sexe, violences, arrestations, manteaux de vison, longues nuits et jazz absolu. Un rêve pour Hollywood, qui, dans la foulée de la parution du livre, envisage Ava Gardner ou la très peroxydée Lana Turner pour interpréter la chanteuse à l'écran, avant que la grosse colère de Lady Day n'enterre le projet. Diana Ross prêtera finalement sa voix trop gracile, en 1972, à un biopic qui ne s'épargne aucun cliché (« Lady Sings the Blues »). Cinquante ans plus tard, ce sont deux films qui sortent coup sur coup : « Billie », docu haletant tricoté dans la masse inédite d'interviews de proches, enregistrées par une jeune journaliste dans les années 1970. Et « Billie Holiday. Une affaire d'État », biopic charpenté pour la course aux Oscars. Si la performance de la chanteuse Andra Day – qui a raflé le golden globe de la meilleure actrice – prend aux tripes, le film, lui, en revient hélas largement au combo jazz-sexe-défonce, et, à force de fascination pour son héroïne, réduit tous ses personnages secondaires au rang d'outils narratifs. Le pitch ? Comment, dans les années 1940, le Bureau fédéral des narcotiques, prétextant la toxicomanie de Lady Day, aura tout mis en œuvre pour la faire chuter, ne reculant devant aucune manœuvre : agent noir infiltré, arrestations, procès bâclé, harcèlement. En sous-texte ? Sa chanson « Strange Fruit », épine politique dans le répertoire de la diva, dérange l'Amérique de J. Edgar Hoover.

On a tout dit, tout écrit sur ce titre monument, « pièce maîtresse de sa carrière » qui « transforma radicalement son statut dans la culture populaire américaine » selon la philosophe activiste Angela Davis (« Blues et féminisme noir », éd. Libertalia). Ce n'est pourtant pas Billie Holiday qui l'a écrite, mais Abel Meeropol, jeune prof juif new-yorkais, actif dans les milieux de la gauche radicale, en 1936. Comme un poème craché face à ces photos qui commençaient alors à circuler, scènes hallucinantes de familles sudistes blanches posant, verre à la main et sourire aux lèvres, devant des corps de Noirs suppliciés, pendus aux arbres. Si les années 1930 ont vu le nombre de lynchages baisser, le Sénat n'a alors toujours pas accepté de légiférer. Le poème commence à circuler. Trois quatrains lapidaires et des pendus décrits comme d'étranges fruits. « Scène pastorale du valeureux Sud/Yeux exorbités, bouche tordue/Parfum de magnolia doux et frais/Et une odeur de chair brûlée... L'étrange et amère récolte » est vite mise en musique par Abel et chantée par sa femme en petit comité. Mais il lui faut toucher plus large, plus fort, plus utile. Il lui faut la coriace Billie Holiday, qui n'a alors de rivale qu'Ella Fitzgerald. ○ ○ ○



Billie Holiday
à New York,
en 1947.

○ ○ ○ On est en 1939. Elle a 24 ans et prépare son règne à coups de romances nonchalantes, au phrasé traînant et précis comme un instrument. Elle est gironde, beauté grasse, peau sépia, bouche rouge, gardénia dans les cheveux, et déjà au gin sec. Elle fait de rituels petits tours de Central Park en taxi pour fumer ses joints, mais n'a pas encore goûté à l'héro. Le tout frais Café Society vient d'ouvrir ses portes à Greenwich Village, monté par Barney Josephson, un ancien vendeur de chaussures. Ici, scène et salle sont mixtes. « Le mauvais endroit pour les bonnes personnes », prévient-on à l'entrée. Selon Josephson, Billie n'aurait accepté la chanson que devant son insistance. Quant à John Hammond, son premier agent, il assurait avec une condescendance crasse que la jeune chanteuse, inculte, n'avait compris le texte que bien plus tard. Elle aurait hésité avant de demander au poète : « C'est quoi une pastorale ? » Angela Davis tonne : « Ces récits révèlent à quel point la capacité d'artiste de Holiday à embrasser la question sociale était dénigrée et définie comme le résultat de plans élaborés par des hommes blancs, qui eux étaient des experts. Ils ne la montrent capable de produire une grande œuvre que grâce à la tutelle de ceux qui lui étaient racialement supérieurs. » Mais Billie la fanfaronne fera de « Strange Fruit » une chanson écrite pour elle, voire écrite par elle. Et une chose est sûre : elle ne sera entendue qu'une fois chantée par elle.



En 1939.



Ce sera d'abord au Café Society, en 1939. D'emblée, un rituel s'installe. Placée en fin de set, la chanson nécessite une mise en scène : il faut que le public encaisse. La salle, d'ordinaire joueuse, est plongée dans le noir, le ballet des serveuses se fige — et gare aux clients qui bougent une oreille. Ne raconte-t-on pas qu'un jour, ayant jugé le public trop turbulent, Billie aurait stoppé l'orchestre, retroussé sa robe et montré son cul ? Silence fait, le reste se passe sur la scène : exit le genou qui bat doucement la mesure sous la longue robe, le swing doux et sexy de la hanche, le bras gauche replié qui tient le rythme en faisant cliqueter les bracelets. Immobile, une lumière nue braquée sur son visage, la chanteuse prend son temps, égrène les vers avec, dans les yeux, un implacable mélange de fatigue et de dédain. « Le sentiment dominant n'est ni le chagrin ni la défaite, analyse David Margolick dans "Strange Fruit" (éd. Allia), mais le mépris et l'assurance, et c'est avec délectation qu'elle crache les allusions à la vaillance sudiste et à la douce odeur des magnolias. » Quant au critique Vernon Jarrett, il se souvenait que, un soir de 1947, « elle était là, debout, en train de chanter ça comme si c'était vrai, comme si elle venait d'assister à un lynchage. J'ai cru qu'elle allait chialer. Elle ne regardait personne dans le public. Elle était peut-être un peu défoncée, on aurait dit qu'elle chantait pour elle seule en pensant : "C'est pour moi. Allez tous vous faire foutre." Il y avait là un sentiment de résignation, du style : "Ces gens vont garder le pouvoir pendant un bon moment encore et je n'y peux bougrement rien, je peux seulement en parler dans une chanson." » Jusqu'au déchirant vers final, « Here is a strange and bitter crop » — « voici une étrange et amère récolte ». « La voix monte — crah-ah-OP ! — comme un cri, se rappelait le journaliste Studs Terkel. On dirait ce tableau de Munch où la femme hurle, sauf que là, on l'entend. Elle laisse la dernière note en suspens. Et puis boum ! ça se termine. Et voilà, le corps se décroche. »

Difficile de croire que Billie Holiday n'a pas d'emblée saisi la portée de la chanson,

qui, répète-t-elle, lui évoque la mort de son père, Clarence, emporté par la grippe à Dallas faute d'avoir été accepté dans un hôpital pour cause de couleur de peau. Elle l'enregistrera pas moins de six fois, la chantera jusqu'à la fin, souvent douloureusement, au gré de la censure et de la qualité du public. Quant à la pastorale, la messe est dite en 1958. Alors que le tout jeune fils de la poétesse Maya Angelou lui demande : « C'est quoi une scène pastorale, Miss Holiday ? », elle répond : « C'est quand ils attrapent un petit nègre comme toi, qu'ils lui arrachent les couilles et les lui fourrent dans la gorge. Voilà ce que c'est. Voilà ce qu'ils font. C'est ça, une fichue scène pastorale. » Au fil des ans, son visage devenant cireux, creusé par des années de dope et d'alcool, l'interprétation se fera plus théâtrale, le phrasé plus lourd, la bouche tordue comme pour rejoindre les rictus des pendus.

En 1959, à Londres, quelques mois avant sa mort, à 44 ans, perdue dans une robe trop grande, elle chante encore, agrippée au piano, pathétique et déchirante, cette chanson qui est sacrément sienne. Josh White, qui la reprend dès 1944, l'apprendra à ses dépens, attaqué au couteau dans sa loge par une Billie en furie.

Mais à qui s'adresse ce titre ? En 1939, la presse new-yorkaise de gauche s'enflamme. « Ce disque m'a obsédé pendant deux jours [...] et même au bout de la deuxième écoute, vous n'en revenez pas, vous êtes cloué à votre chaise, écrit Samuel Grafton dans le "New York Post". Encore aujourd'hui, quand j'y repense, mes cheveux se dressent sur ma tête et j'ai envie de frapper quelqu'un. Je crois d'ailleurs savoir qui. » Et Billie d'assurer : « "Strange Fruit" permet de distinguer les gens corrects des coincés et des tordus. » Mais si le premier enregistrement, gravé par un petit label — sa maison de disques, Columbia, l'ayant refusé —, se vend bien, l'audience enthousiaste se limite aux cercles intellectuels de gauche et aux libéraux blancs du Nord. Côté communauté afro-américaine, la chanson bouleverse, mais divise : comment peut-on chanter ça devant un public blanc en goguette ? Certains ne veulent pas raviver les plaies à vif. D'autres refusent un hymne qui ferait de la communauté des victimes. Le titre traverse pourtant l'après-guerre comme un objet sacré. Un témoignage historique ? « Le lynchage dépasse le cadre d'une personne pendue à un arbre, s'insurge Andra Day, qui s'attaque avec un bel aplomb à cet Everest dans "Billie Holiday. Une affaire d'État". C'est un concept ancré de la culture américaine. Oui, l'assassinat de George Floyd est un lynchage. »* En janvier 2017, la chanteuse Rebecca Ferguson avait accepté de participer à l'investiture de Donald Trump à condition d'interpréter « Strange Fruit ». Refus. C'est finalement une dénommée Jackie Evancho qui a chanté. ■

* Propos recueillis pour ELLE par Françoise Delbecq.
« BILLIE HOLIDAY, UNE AFFAIRE D'ÉTAT », de Lee Daniels, avec Andra Day, sortie le 2 juin. « BILLIE », documentaire de James Erskine, sortie le 19 mai.



à partir de
69€
**Solaires
polarisantes.***

*Dispositifs médicaux marqués CE. Produits disponibles dans les magasins participants; liste sur le site www.opticiens-atol.com. © Claire Delannoy. Photographie retouchée.

COLLECTION ANYWAY
en exclusivité chez

ATOL
MON OPTICIEN

 www.opticiens-atol.com  [@atolmonopticien](https://www.instagram.com/atolmonopticien)  [Atol Mon Opticien](https://www.facebook.com/AtolMonOpticien)

Robe, DIOR. Collier,
LOUIS BOURGEOIS.





SEA

SONG

JUPE DE CORSAIRE,
COLLIERS GRIGRIS,
COTONS MOUSSAILLONS
ET CORDAGES TRESSÉS.
CAP SUR LE STYLE !

PHOTOGRAPHE **GILLES BENSIMON**

RÉALISATION **LAURA SEGANTI**

MANNEQUIN **ANA ARTO**



Top et jupe,
CHANEL. Bottes,
AIGLE SUR
AMAZON.IT

Veste et pantalon, **GIORGIO
ARMANI**. Écharpe,
MAISONDEVACANCESITALY.
Sandales, **PLAN C.**



Pull et jean,
BALENCIAGA.
Sandales,
PLAN C.



Blazer, top et pantalon,
FENDI. Colliers de perles,
HAPPY GRIGRI. Collier
multicolore, **LES MASCOTTES**
DE LA MER.





Bomber et pantalon,
MAX MARA.
Chemise et sandales,
ISABEL MARANT.
Colliers de perles,
HAPPY GRIGI.
Collier multicolore,
**LES MASCOTTES
DE LA MER.**



GILLES BENSIMON

Pull et culotte de maillot,
ISABEL MARANT ÉTOILE.



Top et jupe, PRADA.

Veste et pull,
MAX&CO. Jean,
MAISON KITSUNÉ.
Manchettes,
CHANEL.





Robe, **DOLCE & GABBANA**.
Colliers de perles, **HAPPY GRIGRI**.
Collier multicolore, **LES MASCOTTES DE LA MER**.

Imperméable à capuche, **HERNO**.
Manteau, **WOOLRICH**.
Maillot de bain, **PETIT BATEAU**. Chapeau, **ISABEL MARANT**.
Sandales, **PLAN C**.

Ana Arto est représentée par l'agence Monster Management.
ASSISTANTE STYLISME
Cecilia Gioetti.
MAQUILLAGE ET COIFFURE
Sergio Corvacho.



Blouse, soutien-gorge
et jupe, DIOR.





GLAMORAMA

DOMPTER LES
TRANSPARENCES,
CHERCHER L'OR,
EMBRASER
LE PASSÉ...
LA SENSUALITÉ
S'AFFICHE SENS
DESSUS DESSOUS.

PHOTOGRAPHE **TOM SCHIRMACHER**
RÉALISATION **CHARLES VARENNE**
MANNEQUIN **ALTYN SIMPSON**



Soutien-gorge et jupe, **MOSCHINO**.
Sandales, **VERSACE**.



TOM SCHIRMACHER

Bustier, pantalon et ceinture,
SAINT LAURENT PARIS.

Robe et soutien-gorge, GIVENCHY.



TOM SCHIRMÄCHER



Soutien-gorge et jupe, **VERSACE**.



Combinaison et
top, HERMÈS.

PHOTOS TOM SCHIRWACHER, COLLAGE PATRICK WAUGH.



Robe et top,
BALENCIAGA.

Altyn Simpson
est représentée
par l'agence
Next Models.

ASSISTANTE
STYLISME
Catherine Sullivan.
MAQUILLAGE
Sil Bruinsma
(The Wall Group).
COIFFURE
Gavin Harwin
(The Wall Group).

GREEN

Le nouveau glossaire VERT

« SCIEN-FLUENCEURS », « PANNERS », LABEL B CORP... DE QUOI S'AGIT-IL ? L'INDUSTRIE COSMÉTIQUE MULTIPLIE LES INNOVATIONS POUR ÊTRE À LA HAUTEUR DES ENJEUX ENVIRONNEMENTAUX ET SOCIÉTAUX DE NOTRE ÉPOQUE. TOUR D'HORIZON DES OUTILS, ACTEURS ET CONCEPTS QUI FONT AVANCER NOS POTS DE CRÈME DANS LA BONNE DIRECTION. PAR VALENTINE PÉTRY

L'industrie cosmétique a largement entamé sa mue vers une production moins polluante. La préoccupation est désormais au cœur de la communication de toutes les marques en Europe, ou presque. Si on a atteint depuis longtemps le pic de produits « sans » – sans phtalates, sans parabens... –, l'enjeu des années à venir ne se situe plus là. Les emballages sont désormais au centre de la révolution green. La loi Agec, qui impose aux fabricants d'avoir recours à 100 % de plastique recyclable, réutilisable ou compostable d'ici à 2025, accélère ce processus. Loin d'être une contrainte limitante, cette question de la durabilité des packagings est une heureuse source d'innovation. Mais ce n'est pas tout : faire de bons produits pour les humains, c'est bien sûr polluer moins, mais aussi prendre soin de ceux qui les créent. La question sociale et éthique est en train de rattraper la cosmétique. Voici les neuf points à connaître si l'on veut être incollable sur la question de la cosm' éthique. ○ ○ ○





**SAVE
OUR
FUTURE**

1. LA CLEAN BEAUTY VERSION 2021

De Dior à Nivea, toutes les marques européennes – et dans une moindre mesure les américaines – ont désormais largement fait la chasse aux ingrédients controversés. À tel point que la sécurité des formules n'est quasi plus un sujet de discussion. Alors, la clean beauty ne servirait-elle plus à rien ? Pas vraiment. Mais elle mérite une nouvelle définition pour s'adapter aux enjeux actuels. « La clean beauty est un terme frustrant : on ne peut ni le quantifier ni le vérifier, rappelle Alexia Inge, fondatrice du site de e-commerce Cult Beauty. Nous cherchons à le redéfinir et à l'élargir à une définition meilleure en lien avec la planète. Au lieu de scruter chaque ingrédient, nous préférons vérifier la façon dont les produits ont été élaborés avec la chaîne des fournisseurs. » Pour cela, elle a créé au sein de son e-shop Cult Conscious, en partenariat avec Provenance, une entreprise indépendante qui vérifie les affirmations de certaines marques. « On demande aux entreprises de fournir des preuves de ce qu'elles avancent, comme une étude clinique, ou les bilans qui établissent que les émissions en carbone de l'entreprise sont neutres. Nous vérifions également les sommes et les reçus lorsque des marques affirment reverser de l'argent à des associations ! » Concrètement, la cliente peut cliquer à côté du produit sur une icône qui ouvre une page générée par Provenance et ainsi avoir accès aux documents. C'est la technologie de la « blockchain », sorte de garantie de vérité en ligne. La plateforme présente plus de soixante-dix marques. « La plupart sont indépendantes, car il est très facile de contacter directement le fondateur. Mais, pour que l'industrie change en profondeur, il faut que les grands groupes le fassent également », continue-t-elle.

2. DES INGRÉDIENTS « RENOUVELABLES ET ABONDANTS »

Comment mesurer l'impact environnemental d'un ingrédient ? C'est sur cette question que l'industrie va devoir plancher. Parce que tous les ingrédients ne se valent pas, bien sûr – l'avocat, par exemple, est très gourmand en eau. Le groupe L'Oréal s'est engagé à utiliser 95 % d'ingrédients issus de « matières renouvelables, d'un procédé circulaire ou de minéraux abondants » d'ici à 2030. « Le but est d'avoir recours uniquement à des matières premières qui n'ont pas d'impact négatif sur l'environnement, explique Delphine Bouvier, directrice du programme de transition des "green sciences" pour la recherche et l'innovation L'Oréal. En somme, le groupe n'utilisera pas que des végétaux, mais des matériaux "bio basés", c'est-à-dire "issus du vivant", comme des souches microbiennes et des coproduits d'autres industries. »

C'est déjà le cas, mais cela devra s'accélérer : certaines maisons se servent des tiges de fleurs, des noyaux de fruits ou du son de quinoa pour obtenir des actifs, par exemple. Le groupe s'engage aussi à ne pas exploiter davantage de parcelles de terre que celles déjà cultivées. La liste des « minéraux abondants » est en train d'être définie : « Ce sont ceux qui sont présents sur la croûte terrestre de

façon abondante et que l'on peut utiliser sans mettre en danger les réserves, comme les argiles, les oxydes métalliques dont celui de fer, très utiles en maquillage », explique encore Delphine Bouvier. En somme, le groupe veut se passer de la pétrochimie, dont les réserves ne sont pas renouvelables. Si l'entreprise s'engage, c'est qu'elle le peut, car des solutions alternatives existent déjà. Un exemple ? L'entreprise Global Bioenergies a réussi à produire de l'isododécane sans pétrole. C'est une première ! Cette molécule employée comme solvant est indispensable pour les fards water-

proof et longue tenue, elle est ainsi obtenue aujourd'hui grâce à une bactérie spécifique, que l'on « nourrit » de sucres végétaux. Cela a permis de lancer la première gamme de make-up waterproof d'origine naturelle, Last. Autre bonne nouvelle ? Le programme de recherche Marisurf, mené par un consortium de chercheurs européens et la marque Apivita, a identifié deux microbes marins qui pour-

raient produire des tensioactifs et émulsifiants, soit une nouvelle alternative à la pétrochimie. Cette évolution vers des ingrédients moins impactants passe aussi par des engagements à tous les niveaux de la chaîne d'approvisionnement : Clarins, par exemple, privilégie des ingrédients issus de France ou d'Europe. La maison utilise le Domaine Clarins, installé en Haute-Savoie et fondé en 2016, comme un laboratoire de bonnes pratiques agricoles inspirées de la permaculture. L'ensemble de ces innovations fait réfléchir sur le concept de « naturalité », souvent perçu comme synonyme de « durable ». Les produits actuels, affichant un haut taux d'ingrédients naturels, pour rassurer les consommateurs, évolueront peut-être vers des formules « à faible impact environnemental ». Qui sait, le nouveau luxe sera peut-être une crème obtenue à 90 % à partir de coproduits, ou à 80 % à partir de bactéries... Certains acteurs rêvent d'une base de données et d'un profil de durabilité pour chaque ingrédient, qu'il soit naturel ou synthétique, en fonction de là où il est produit et vendu.

3. L'ÉCLAIRAGE DES « SCIEN-FLUENCEURS »

Une nouvelle génération de scientifiques, diplômés et experts en cosmétique, s'exprime sur les réseaux sociaux. « Le phénomène a commencé sur le site Reddit, où les "skinexperts" répondaient à des problèmes précis et aidaient à décrypter des formules de produits, rappelle Laurent François, managing partner de l'agence 180 Content. Aujourd'hui, ils transmettent un savoir, apportent des éléments de fond et des preuves pour comprendre des études

LE BUT EST D'AVOIR
RECOURS À DES
MATIÈRES PREMIÈRES
QUI N'ONT PAS
D'IMPACT NÉGATIF SUR
L'ENVIRONNEMENT.

DELPHINE BOUVIER, DIRECTRICE
« GREEN SCIENCES » L'ORÉAL





scientifiques. » Et souvent, leurs prises de position deviennent virales. Ces experts mettent aussi en lumière de véritables innovations et accompagnent les prises de conscience.

4. DES OUTILS POUR MESURER LE « SCORE ÉCOLOGIQUE »

Quand on crée un cosmétique, comment choisir le packaging le plus durable ? Faut-il choisir du verre – lourd, donc à fort impact carbone, du plastique recyclé ou un biomatériau ? L'outil Spice Tool a été conçu pour répondre à cette question. À l'initiative de L'Oréal, il a vu le jour grâce à une alliance entre trente groupes, dont LVMH, Chanel, Shiseido, Clarins, Estée Lauder et Coty. « Il permet aux concepteurs de choisir l'emballage en comparant plusieurs options, explique

Anne Désérable, directrice France de l'agence Quantis, développeuse de l'outil. On indique le poids du produit, la zone de production, la zone de vente, bref tout le contexte. Pour chaque option, l'outil fournit un profil de durabilité, déterminé en fonction de seize critères définis par l'Union européenne. » Depuis septembre 2020, toutes les entreprises cosmétiques ont accès à la version light gratuite. « Le but, c'est de faire changer en profondeur les pratiques de l'industrie, grâce à des choix éclairés », affirme Philippe Bonningue, responsable des packagings durables pour le groupe L'Oréal. L'étape suivante est de faire comprendre ces choix aux consommateurs. Pour s'y retrouver, des solutions émergent : l'appli Yuka propose désormais un éco-score pour les aliments (qui inclut ingrédients et emballages), pas encore pour les cosmétiques. Une appli ne ○ ○ ○



○ ○ ○ suffira sans doute pas. Pour analyser l'ensemble d'un produit, il faudrait un algorithme très fin, capable de déterminer ce que veut dire une huile de palme « durable », et pourquoi elle serait plus intéressante qu'une huile de coco, par exemple. D'autant plus que l'ensemble de ces données ne figure souvent pas dans la liste d'ingrédients, encore moins sur l'étiquette : il faut aller les chercher. Des marques tentent donc d'autres solutions pour être plus transparentes : des infos protégées par le fameux « blockchain », soit un certificat virtuel, accessible grâce à un QR Code qu'on scanne sur le produit. Cette piste permettrait une compréhension plus nuancée des enjeux. Les produits ménagers You recourent déjà à cette méthode.

Dernier exemple de la complexité du « score écologique » ? Green Native Expression est le nouveau-né des greentechs. Ce processus breveté par le groupe Pierre Fabre a vu le jour en 2019 (après huit ans de recherche). Il permet d'extraire des molécules actives de plantes sans solvant ni eau. Le groupe affirme qu'il réduit de 72 % son empreinte carbone par rapport à une extraction à l'eau. Ce n'est qu'un exemple des nombreuses techniques mises en place pour économiser de l'énergie et des ressources naturelles. Mais il démontre que le profil écologique d'un ingrédient dépend aussi de la façon dont il a été transformé.

5. LA RÉVOLUTION DU PIGMENT « CARBON X »

C'est un détail qui compte : le groupe créateur de packaging américain Element a créé le pigment Carbon X, qui permet de recycler le plastique noir. « Grâce à des caméras infrarouges, les centres de tri analysent le type de plastique dont sont constitués les déchets. Elles ne détectent pas les éléments noirs qui sont donc considérés comme non recyclables. En ajoutant ce pigment, cela permet aux caméras de les reconnaître et de les sélectionner », explique Nick Gardner, cofondateur d'Element Packaging. La marque de maquillage ultra-maligne MOB est la première à l'utiliser pour ses palettes de make-up que l'on remplit soi-même en fonction de ses besoins. Opération zéro gâchis ! Autre innovation enthousiasmante : l'américain Dow lance un « modificateur de polymère », Retain, une substance qui permet d'accélérer le processus de décomposition des films plastiques et de les intégrer au cycle de recyclage. Une vraie innovation pour le secteur alimentaire, qui pourrait aussi affecter les cosmétiques. En Europe, le « recyclage infini » prend de l'ampleur. On « pyrolyse » le plastique grâce, entre autres, à une haute température, ce qui permet de le couper au niveau moléculaire. « De manière traditionnelle, on recycle le plastique en le coupant en petits morceaux et en le "refondant". Le souci est qu'il tend à se dégrader à chaque cycle, rappelle Frédéric Dreux, R&D packaging pour plusieurs marques, dont Garancia. Cette technique permet d'obtenir des plastiques en tous points de même qualité que le plastique vierge. » Désormais, l'enjeu est d'améliorer l'empreinte carbone de la technologie, qui s'avère identique à celle du recyclage traditionnel.

● ●
**LA TRANSITION
 ÉCOLOGIQUE NE
 PEUT PAS AVOIR
 LIEU SANS QUE
 LES ENTREPRISES
 (MÊME
 CONCURRENTES)
 COLLABORENT
 ENTRE ELLES.**
 ● ●

Des avancées enthousiasmantes, qui ne doivent pas faire oublier que seule une minorité de plastiques sont recyclés dans le monde. Le magazine américain « Allure » a d'ailleurs banni l'expression « plastique recyclable » de son média, pour engager l'industrie à diminuer l'usage du plastique sous toutes ses formes.

6. UNE COOPÉRATION ENTRE ACTEURS

Tous les experts nous le répètent : on ne fera rien tout seuls. La transition écologique ne peut pas avoir lieu sans que les entreprises collaborent avec les fournisseurs et les membres de l'industrie du recyclage, mais également... entre elles. Former des consortiums, c'est l'une des missions de Géraldine Poivert, fondatrice de (Re)set, une société de conseil spécialisée sur la question.

« Quand on lance un projet, on doit réfléchir à toute la chaîne. La clé, c'est la mutualisation de la recherche et développement. Si on cherche à faire un pot en fibres végétales, par exemple, il faut aussi travailler avec les fabricants de laque, pour les pousser à en créer une qui soit clean. En mutualisant les demandes, on facilite l'investissement. » Le but : créer un « effet de marché » pour que la demande soit assez importante et que ce packaging devienne rentable. Se réunir est l'une des clés. Elle a aussi pour but de tester les idées pour se prémunir des fausses bonnes idées. Un exemple ? « Le système de consigne des emballages vides mérite vraiment d'être testé en masse, juge-t-elle. En amont, nous devons mettre en place des systèmes de collecte et des standards de nettoyage communs. Pour que ce soit positif, il faut que les projets soient de grande envergure. Sinon, on met quelques camions à moitié vides sur la route, vers une petite usine, avec un impact carbone très mauvais. » Bref, s'unir permet parfois de passer la bonne idée à l'épreuve de la réalité.

7. LA MULTIPLICATION DES « ENTREPRISES À MISSION »

Ce statut juridique a été créé par la loi Pacte, en janvier 2020. « Il permet à une entreprise d'inscrire dans ses statuts une raison d'être, avec des objectifs sociaux et environnementaux, qu'elle définit et choisit elle-même, résume Anne Mollet, directrice générale de la Communauté des entreprises à mission. Ces sociétés veulent prendre part à la résolution des grands défis d'aujourd'hui. Elles doivent décliner des objectifs précis et mesurables. » La vraie nouveauté, c'est que ce statut a plus de valeur qu'un simple livre blanc ou guide de bonnes pratiques. « C'est engageant juridiquement, car on change les statuts, cela va même plus loin qu'un plan stratégique. Cela engage tout le business à chaque étape. Ces missions sont votées, en associant actionnaires et fournisseurs. » L'entreprise doit monter un comité de mission avec des membres de l'entreprise et des parties prenantes externes, qui rend un rapport tous les ans sur ses objectifs. Un audit réalisé par un organisme indépendant financé par l'entreprise est réalisé tous les deux à trois ans. Si les objectifs ne sont pas remplis, elle peut perdre son statut ○ ○ ○



○ ○ ○ d'entreprise à mission. Il existe déjà 156 sociétés à mission en France. Côté beauté, on compte Patyka, Léa Nature, Science & Nature ou encore le groupe Yves Rocher. Rendez-vous dans deux ans pour en mesurer les effets.

8. L'ÉMERGENCE DU LABEL B CORP

B Corp est une ONG et un label aux ambitions tentaculaires, qui s'adresse aux entreprises cherchant à avoir une contribution sociale et environnementale positive (pensez à Patagonia, modèle du genre). « On demande aux instances dirigeantes de s'engager à prendre des responsabilités. Toute entreprise labellisée B Corp doit modifier ses statuts », explique Augustin Boulot, délégué général B Corp France. Et les critères ne sont pas « à la carte », comme pour les sociétés à mission. Le label regroupe cinq thématiques d'impact, d'abord la « gouvernance », comme les mécanismes de prise de décision, l'engagement avec les « collaborateurs » (avec une dimension d'égalité et de justesse des salaires). L'engagement pour la collectivité détermine comment l'entreprise se comporte comme citoyenne. Enfin, l'engagement pour l'environnement et l'engagement client cherchent à valoriser l'impact généré par le modèle d'affaires de l'entreprise. Au-delà de la volonté affichée, le label mesure surtout les impacts réels des décisions, grâce à un système

de points. L'ONG effectue un audit tous les trois ans pour vérifier le score. Mais ce n'est pas tout : elle propose surtout un questionnaire gratuit, qui donne une ligne de conduite aux entreprises qui souhaitent évoluer. Dans le monde, 4 000 entreprises sont certifiées, mais 150 000 se servent de l'outil. En France, 140 entreprises sont certifiées, mais 6 000 sont utilisatrices. Deux autres labels existent dans l'Hexagone : Lucie et Engagé RSE. Le laboratoire Expanscience, Typology, Purally, Baùbo ou encore Nature & Découvertes sont certifiés. Le groupe Natura Brasil l'est également.

9. LA MODÉRATION DES « PANNERS »

Cette communauté née sur Reddit s'attache à finir ses produits de beauté avant d'en acheter d'autres. Elle tire son nom de « pan », soit l'aluminium que l'on aperçoit quand on utilise une palette de make-up jusqu'au dernier grain de poudre. Ces beauty addicts ont d'abord voulu stopper leur excès d'achat et leur frénésie à tester les nouveautés. Le mouvement fait réfléchir sur notre manière de consommer. Mais elle remet en cause les standards de l'industrie : on devrait normalement conserver un rouge à lèvres dix-huit mois au maximum. Pas sûr que toutes les acheteuses finissent un bâton sur cette période. Modifier les doses peut être une autre piste pour éviter le gâchis. ■

"PRÉCIEUX ARGAN, LE SOIN ANTI-ÂGE AUSSI ÉTHIQUE QU'EFFICACE"

LUCIE LUCAS & SA MAMAN

LÉA NATURE



EFFICACITÉ PROUVÉE*

La peau est éclatante : **86%**
La peau est repulpée : **81%**
La peau est lissée : **86%**

*% satisfaction - 22 sujets - 28 jours



ARGAN **BIO ÉQUITABLE**
ET ACIDE HYALURONIQUE
D'**ORIGINE NATURELLE**



Depuis toujours, SO'BiO étic® s'engage à toutes les étapes de conception et de fabrication de ses produits pour vous offrir des produits de beauté éthiques, respectueux de votre peau et de la planète.

Retrouvez + d'infos sur nos engagements sur sobio-etic.com

En grandes surfaces
et sur leanatureboutique.com



FORMULATIONS
VERTUEUSES



FILIÈRES
ÉTHIQUES



EMBALLAGES
ÉCO-CONÇUS



PRODUCTION
PROPRE



SOINS FABRIQUÉS
EN FRANCE



SO'BiO étic®. ÉTHIQUE, COMME SON NOM L'INDIQUE



GREEN

MIEL ET MERVEILLES

LES ABEILLES SERAIENT-ELLES LES MEILLEURES AMIES DE L'HOMME ? ALORS QUE LA JOURNÉE MONDIALE EST PRÉVUE LE 20 MAI PROCHAIN, IL N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI URGENT DE LES PROTÉGER. BONNE NOUVELLE : LES MARQUES COSMÉTIQUES S'Y METTENT. ET NOUS AUSSI.

PAR VALENTINE PETRY

On ne compte plus les bénéfices du miel, l'un des premiers médicaments naturels. Il est antibactérien et cicatrisant, il nettoie les plaies, atténue les cicatrices, sublime les chevelures, fait office d'anti-âge ou de baume multiseours... Sa texture onctueuse en a fait un classique de la cosmétique, utilisé par les maisons depuis bien longtemps. Elles sont d'ailleurs nombreuses à s'activer pour la préservation des abeilles. Guerlain, par exemple, s'engage à travers un partenariat avec l'Unesco et l'Observatoire français d'apiculture pour former des femmes apicultrices dans le monde. Le but ? D'ici à 2025, installer 2 500 ruches au cœur de 25 réserves de biosphère de l'Unesco. La maison a aussi fondé la Bee School, afin de sensibiliser les enfants à

la cause. Et, cerise sur le pot de miel, du 20 au 22 mai, elle reversera 20% de ses ventes mondiales et 20 euros pour chaque repost sur Instagram au fonds Guerlain for Bees Conservation Program. Elle lance aussi un projet pour planter des fleurs mellifères (qui produisent le nectar dont se nourrissent les abeilles). Bref, les idées ne manquent pas. La maison Ballot-Flurin, créée par l'apicultrice Catherine Ballot-Flurin, a pour vocation première de recréer un monde favorable aux abeilles, avec un réseau de 80 apiculteurs. La fondatrice a créé le label L'Apiculture DOUCE, afin d'apprendre à récolter le miel sans tuer les abeilles ni les faire souffrir. Dans les années 1970, elle a rédigé le cahier des charges de l'apiculture bio, ouvert une ferme et un hôpital des abeilles... Mais ce n'est pas tout. Comme Nuxe (qui le décline dans sa ligne Rêve de Miel depuis 1994) ou Leonor Greyl ou Yon-Ka, de nombreuses autres maisons collaborent avec l'ONG Un toit pour les abeilles, qui permet de parrainer des ruches et de cultiver des fleurs mellifères (10 000 ruches ont déjà été implantées). Esthederm et Sanoflore soutiennent des filières respectueuses en France. Sanoflore finance également la création de haies bocagères dans le Vercors et

INNOVATION

L'ANTI-TACHES

ABSOLU

IL PORTE BIEN SON NOM. LE TOUT NOUVEAU DOUBLE SÉRUM ÉCLAIR DE LUNE L'ABSOLU DE GARANCIA FAIT PREUVE D'UNE EFFICACITÉ ABSOLUMENT FOUDROYANTE POUR ATTÉNUER TOUTES LES TACHES BRUNES⁽¹⁾. C'EST UNE GRANDE PREMIÈRE ET C'EST PROUVÉ.

Les résultats sont là !

RÉSULTATS EXPRESS⁽²⁾

ECLAIRCISSEMENT

DÈS 5 JOURS

RÉSULTATS FOUDROYANTS

DÈS 56 JOURS⁽³⁾

(% DE SATISFACTION)

100% TACHES BRUNES ATTÉNUÉES

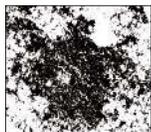
100% TEINT + UNIFORME ET + LUMINEUX

99% RIDES ET RIDULES LISSÉES

AVANT

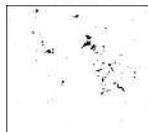


Visualisation de la tache en couleurs.



Visualisation de la tache en niveaux de gris.

APRÈS⁽⁴⁾



Divinement sensorielle, la fusion des 2 textures sur la peau est un véritable plaisir des sens !

ON AIME

LA DÉMARCHE ÉCO-RESPONSABLE DE LA MARQUE

96% d'ingrédients d'origine naturelle.

Noté excellent sur les applications scan produits⁽⁶⁾.

Flacon en verre recyclable et étui en carton issu de forêts gérées durablement.

Fabriqué en France.



Une double action inédite sur toutes les taches. Présentes et à venir.

Celles que l'on voit et celles que l'on ne voit pas, mais qui sont déjà en formation sous la peau et qui apparaîtront un jour. Détectables sous lampe UV, elles sont diminuées significativement dès 56 jours⁽⁴⁾. Cette double action, à la fois correctrice et préventive, rend ÉCLAIR de LUNE L'Absolu de GARANCIA unique⁽⁵⁾. ABSOLU aussi parce qu'il est efficace sur toutes les taches (vieillessement, soleil, lumière bleue, imperfections, masque de grossesse).

Un sérum biphasique, mi-huile sèche, mi-essence,

véritable innovation cosmétique aux 3 brevets. Il réussit l'exploit d'associer au sein d'une seule et même formule : 4 molécules high tech qui aident à inhiber la pigmentation + 4 extraits botaniques vertueux riches en puissants anti-oxydants. Ils fusionnent à l'application et agissent en synergie pour une action complète sur les différents stades de la mélanogénèse.

GARANCIA
PARIS

LE POUVOIR DE LA SCIENCE ET DE LA NATURE

la Drôme pour limiter les inondations ou servir de brise-vent, et permettre la réintroduction de végétaux mellifères vitaux pour les espèces pollinisatrices. L'entreprise Exertier a également créé son rucher avec un cahier des charges précis pour prendre soin d'elles. Alors, à notre niveau, comment les protéger ? Cinq pistes pour mieux les connaître.

1. RESTER HUMBLE

Nous avons besoin d'elles. « Il faut changer notre regard sur les insectes, on ne serait pas en vie sans eux, rappelle Catherine Ballot-Flurin. Il ne s'agit pas de protéger les abeilles, ce sont elles qui nous protègent. » De manière concrète. « Elles sont responsables de 35 % de notre alimentation. Si elles disparaissaient, nous aurions un problème de sécurité alimentaire, rappelle Thierry Dufresne, dirigeant de l'Observatoire français d'apiculture. Aujourd'hui, leur taux de mortalité est de 30 %. De nombreuses agressions affaiblissent les ouvrières mais aussi la reine, qui transmet cet affaiblissement à sa descendance. » A minima, on peut cesser d'utiliser des pesticides dans son jardin, et s'informer sur l'agriculture : « On recommande aux agriculteurs des bonnes pratiques comme l'épandage d'insecticide le soir et pas au début de la journée », explique Thierry Dufresne. Mais la solution qui consiste à interdire les produits toxiques sans fournir de solutions alternatives ne fonctionnera pas. « Il faudrait investir massivement pour offrir aux agriculteurs ce qui leur permet de vivre », préconise-t-il.

2. PRIVILÉGIER LE MIEL FRANÇAIS

C'est un moyen d'éviter d'acheter du miel de mauvaise qualité. « Il existe une apiculture ultra-productiviste partout dans le monde, mais surtout en Asie, où l'on nourrit les abeilles avec du sirop de sucre », rappelle Catherine Ballot-Flurin. Bref, en choisissant un miel local, on a une traçabilité plus grande. Cela vaut aussi pour la gelée royale, très précieuse pour les insectes, dont la demande explose.

3. PLANTER DES FLEURS MELLIFÈRES

Les abeilles ont besoin de se nourrir. Elles parcourent jusqu'à 3 kilomètres autour de la ruche pour trouver du pollen. Il faut donc multiplier les sources. Même en ville, car le Grenelle de l'environnement a poussé à implanter des ruches en zones urbaines, sans forcément réfléchir à leur alimentation. Le plus simple est de choisir un mélange de plantes mellifères en jardinerie, et de les planter sur votre balcon.

Si vous possédez un jardin, cessez de tondre et laissez en l'état pâquerettes, pissenlits, tas de bois morts, mottes de terre, ronces et trous dans les murs. Tout cela procure nourriture et abris aux abeilles, en particulier pour les 1 000 espèces solitaires dénombrées en France, nécessaires à la pollinisation. « Chaque décennie, l'équivalent d'un département français est détruit. Nous militons pour le "rewilding", soit l'ensauvagement », déclare Catherine Ballot-Flurin.



ERIKA THOMPSON
QUEEN BEE

Sur Instagram (@texasbeeworks), ses vidéos de sauvetage d'abeilles cumulent les 30 millions de vues. Sa voix douce, ses gestes mesurés et sa façon de saisir les abeilles à mains nues sont sidérants. On vous recommande ses vidéos aussi relaxantes qu'éducatives !

4. INSTALLER UNE RUCHE

Cela n'est pas incongru : 97 % des apiculteurs en France sont amateurs. Pour savoir s'il est possible d'en installer une chez vous, renseignez-vous auprès du département, il existe des codes qui les autorisent (ou non) en ville. Vérifiez aussi que les arbres et les fleurs soient en abondance suffisante. Installez une ruche dans un coin tranquille. Les abeilles peuvent vivre seules, à condition de choisir une race rustique. Le cas échéant, si vous voulez vous débarrasser d'un essaim, faites appel à un apiculteur qui viendra le récupérer.

5. DEVENIR APICULTRICE !

On manque d'apiculteurs. « En France, on consomme 40 000 tonnes de miel par an, et on n'en produit que 20 000. On a donc l'assurance d'écouler sa production », déclare Thierry Dufresne. Plusieurs formations existent, qui durent environ un an. « C'est un métier qui a du sens, avec des techniques précises, et une activité agricole, car on s'occupe également des plantes », rappelle Catherine Ballot-Flurin. ■

SHOPPING TOUT MIEL

Le meilleur des produits de la ruche



1. Assainissant. Gel Mains Propres Rêve de Miel, Nuxe, 30 ml, 3,90 €. **2. Energisant.** Sérums Elixir des Reines, Sanoflore, 30 ml, 41 €. **3. Apaisant.** Crème de l'Apicultrice, peaux sensibles, Ballot-Flurin, 30 ml, 26 €. **4. Anti-fatigue.** Gel Yeux Hydratant Raffermissant, Aqua Beelicious, Apivita, 15 ml, 16,90 €. **5. Anti-âge.** Sérums Abeille Royale pour les yeux, Eye

R Repair Serum, Guerlain, 20 ml, 105 €. **6. Fondant.** Blush crème, Pollen, Apicia, 20 ml, 20 €. **7. Liftant.** Sérums Ruchissime, Abeilles & Botanique, 30 ml, 69 €. **8. Anti-imperfections.** Sérums Concentrés Intensive Propolis +, Esthederm, 30 ml, 53 €. **9. Effet bonne mine.** Complément Alimentaire Acti'Bronze, Secrets de Miel, 14 ampoules, 22,50 €.

Offrez un cadeau extraordinaire pour la Fête des Mères



La brosse pneumatique Dyson
Conçue pour lisser les cheveux,
avec un manche lesté pour une
meilleure prise en main et un
amortisseur à coussin d'air pour
le confort du cuir chevelu.



**Coffret Cadeau
Lisseur Dyson Corrale™**
Avec son kit de coiffage
conçu par Dyson offert.



Le peigne démêlant Dyson
Conçu avec des dents larges
et lisses pour glisser facilement
dans la chevelure et démêler
avec un minimum de friction.

dyson corrale

Coiffage optimisé.
Moitié moins de dommages.¹
Sans fil.

1. Dommages thermiques mesurés par la résistance des cheveux lors de la création d'une coiffure équivalente.
Testé sur Corrale avec des plaques souples vs Corrale avec des plaques rigides.

LES BUREAUX DU MONDE D'APRÈS

PAR CHARLOTTE HUGUET PHOTOGRAPHE YANN DERET

LA PREMIÈRE EST À LA TÊTE DE LA MARQUE SÈZANE. LE SECOND A FONDÉ L'AGENCE DE COM AL DENTE. À LA FAVEUR D'UN DÉMÈNAGEMENT, CHACUN A REINVENTÉ L'ART DE TRAVAILLER ENSEMBLE. LE RÉSULTAT ? DES LIEUX SINGULIERS, CONVIVIAUX... ET BEAUX.





De petits salons invitent à la détente et à l'échange.

SÉZANE, UN STUDIO COMME UN APPARTEMENT

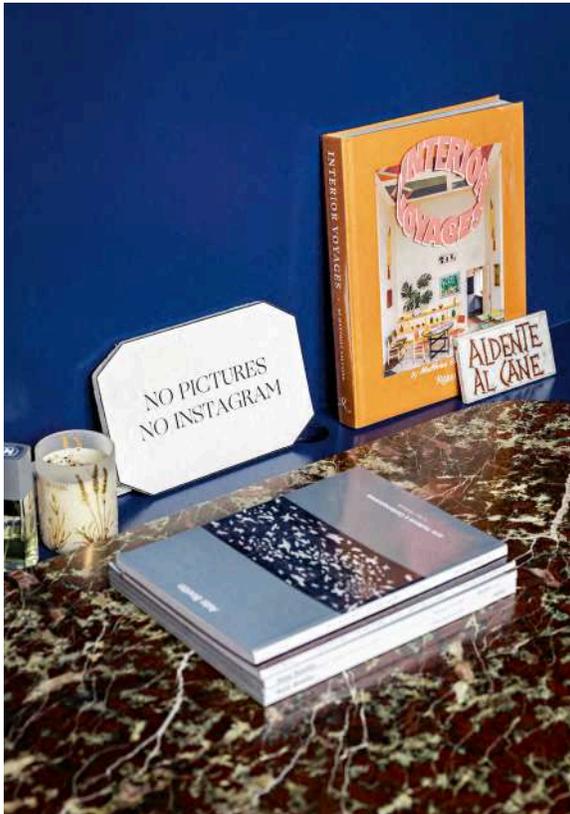
À l'étroit depuis quelque temps dans ses locaux, Morgane Sézalory, créatrice de la marque de prêt-à-porter Sézane, cherchait un lieu spacieux et chaleureux. C'est finalement rue du Bac, dans le 7^e arrondissement de Paris, qu'elle a trouvé son bonheur : un bâtiment aux volumes puissants et aux larges fenêtres laissant entrer des flots de lumière. Après dix-huit mois de travaux, les bureaux sont prêts. Le studio, sur deux niveaux, comprend les labos d'Octobre, qui élabore les collections homme du label, et de Sézane, qui se consacre aux collections femme. En plus d'un espace commun pour travailler ensemble, des alcôves permettent de s'isoler. Morgane a donné libre cours à son inspiration et pensé la décoration comme elle aurait agencé son appartement : du mobilier chiné s'associe avec grâce à l'architecture Art déco, livres et œuvres d'art parsèment les pièces... Son bureau ressemble, d'ailleurs, à un salon cosy. Une salle est mise à la disposition de l'équipe pour faire du sport ou visionner des films et un spa, dédié au bien-être et aux soins, a été conçu en association avec l'institut Carita. Un lieu chic et cool, dans l'air du temps, à l'image de la créatrice, qui projette de redonner vie à sa marque Les Composantes, en proposant des objets et du mobilier vintage.



Un des bureaux du labo d'Octobre.



Comme un écho à l'architecture Art déco, un tableau néo-classique de Roberto Ruspoli.



Dans le salon, une œuvre de Mira Drancy côtoie une table designée par Patrizio Miceli et Hadrien Breitenbach, en collaboration avec CoAtelier-Romain Bovy.



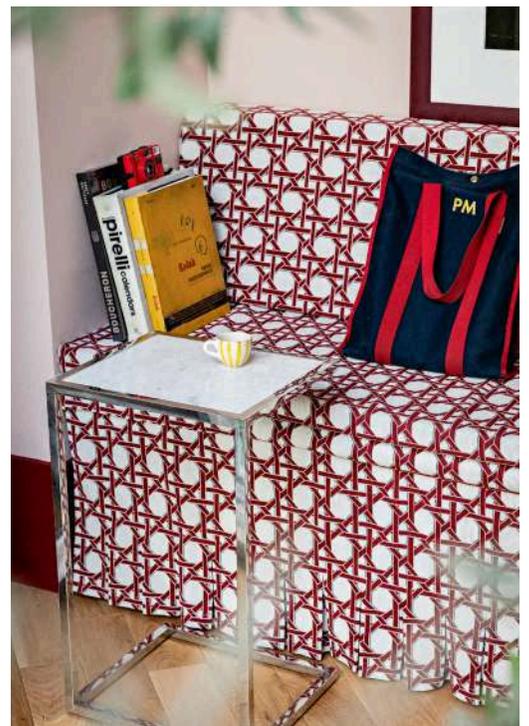
L'AGENCE AL DENTE, L'ART DE RECEVOIR

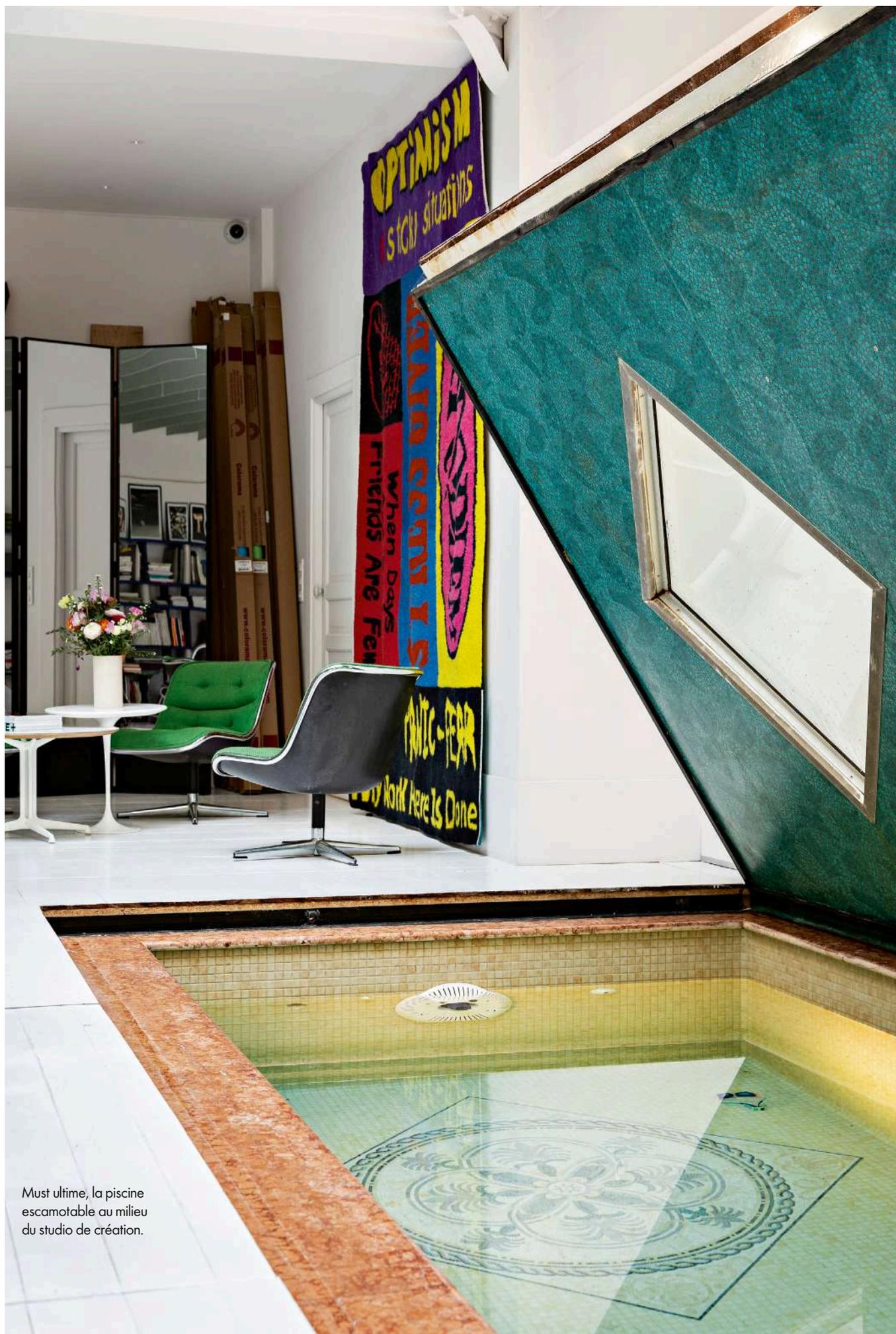
En découvrant cette maison aux volumes exceptionnels,

Patrizio Miceli, à la tête de l'agence de communication Al Dente, a eu un vrai coup de cœur. Situé dans le 10^e arrondissement de Paris, son quartier de prédilection, l'endroit réunissait toutes les qualités pour booster la créativité. Une grande terrasse ensoleillée, assez de place pour installer deux studios photo, une cuisine et un salon pour accueillir les clients. Patrizio a collaboré avec l'architecte Hadrien Breitenbach pour décorer l'espace de 350 m². Chaque pièce dévoile une facette de l'ADN de l'agence. L'entrée ouvre sur un salon-patio aéré, agrémenté de plantes et couronné d'un toit en verre. La vaste cuisine invite au partage. Une série d'arches conduit au studio de la direction artistique, où trône, inattendue et spectaculaire, une piscine. À l'étage se déploient les bureaux, dont celui de Patrizio. Fantaisie, éclectisme, art de vivre à l'italienne, esprit contemporain... un concentré d'Al Dente ! ■



Alignées contre le mur, les campagnes Audemars Piguet et Boucheron, photographiées respectivement par Charles Nègre et Oliver Hadlee Pearch.





Must ultime, la piscine escamotable au milieu du studio de création.



Le domaine de Murtoli compte vingt bergeries nichées dans une nature sauvage.



Sartene, plage d'Erbaju.

14 MAI 2021



Un horizon couleur azur.

AU PARADIS DE MURTOLI

AVEC SON POTAGER, SES BERGERIES ET SES PLAGES SAUVAGES, LE DOMAINE DE MURTOLI, EN CORSE DU SUD, EST LA PROMESSE D'UN ÉTÉ SANS NUAGES.

PAR **JULIA DION**

SOUS LE SOLEIL EXACTEMENT

Plages de sable fin, mer bleu azur... le domaine de Murtoli est réputé pour son cadre bucolique, ses grands espaces – 2 500 hectares tout de même ! – et sa situation parfaite, entre maquis et plages. Dès que l'on pousse l'unique portail de cette vaste propriété, on a le souffle coupé. La quintessence de la Corse sauvage avec la touche d'une hôtellerie de luxe mais discrète. L'endroit se met également au niveau des demandes d'une clientèle de plus en plus sensible aux questions environnementales : un système d'économie circulaire va permettre de réduire l'empreinte carbone grâce aux traitements des déchets verts du golf et des restaurants.

DES REFUGES TYPIQUES ET CONFORTABLES

Les vingt bergeries ou demeures restaurées sont disséminées sur le vaste domaine, comme fondues dans le paysage, laissant à chacun un sentiment de liberté et de quiétude. Chaque piscine privative, parfois taillée dans la roche, est parfaitement intégrée au paysage et chauffée en saison. Planchers de chêne ou sols en tomates, murs enduits à

la chaux, évier de pierre... à l'intérieur, la cuisine traditionnelle et les chambres tout confort sont ennoblies par une décoration authentique mais chic. Sans oublier les services d'une hôtellerie de luxe, baby-sitter et privatisation d'un restaurant compris. Le soir, au moment où le soleil s'évanouit à l'horizon, comme absorbé par la mer, la chaleur de la lumière enflamme le paysage. Et notre cœur de citadin apaisé avec.

UNE CUISINE « FARM TO TABLE »

Huile provenant de milliers d'oliviers plantés à perte de vue, fruits et légumes issus du grand potager, miel fabriqué dans les ruches du domaine... Ici, la nature est généreuse. Les conditions idéales sont donc réunies pour que le chef exécutif Laurent Renard des trois restaurants, La Ferme, la Grotte et la Plage, concocte plats et collations à la fois succulents et de saison comme les araignées de mer, les oursins fraîchement pêchés ou le brocciu – fromage corse – au goût typique. Tout cela agrémenté des plantes du maquis comme l'arba barona ou la nepita. L'été, c'est le chef étoilé Mathieu Pacaud qui officie à la table de la Ferme. Envie de partici-

per à la récolte ? Libre à vous, si le cœur vous en dit, de cueillir fruits et légumes, panier à la main, avant d'organiser un pique-nique sur la plage ou au sommet d'une montagne.

UN RETOUR AUX SOURCES

Si la priorité est donnée au repos et aux après-midi qui s'étirent à n'en plus finir au milieu des brebis et des vaches qui gambadent dans les montagnes, on peut aussi décider de s'occuper un peu. Des activités sympathiques sont proposées par les maîtres des lieux, classiques comme du kayak ou du paddle le long des huit kilomètres de côte sauvage, mais aussi de la pêche, de l'équitation, du golf ou de la remise en forme grâce à un spa niché entre les haies de myrte et les rosiers sauvages. Les huiles essentielles utilisées dans certains soins sont d'ailleurs issues des champs d'immortelles du coin. Si l'on a l'envie de prendre le pouls de la région, on sortira randonner aux alentours, par exemple sur le plateau de Cauria célèbre pour ses statues-menhirs et ses alignements de pierres sacrées. Pour un séjour encore plus divin.

MA SAISON PRÉFÉRÉE

Si le printemps et l'été sont les moments où le domaine de Murtoli rayonne de mille feux, l'automne est aussi une belle saison pour arpenter sa terre chauffée par le soleil et battue par les vents, ainsi que la période des fêtes de fin d'année.
Tarifs : à partir de 270 € la nuit pour deux personnes, hors saison, et entre 740 € et 1 340 € en haute saison. Fermeture annuelle du 1^{er} février au 31 mars 2022. murtoli.com

CAMILLE MOIRENC

FLORENCE, LA PIÙ ARTISTICA

UNE BONNE IDÉE POUR
VISITER FLORENCE EST D'EN
DÉCOUVRIR TOUS LES TRÉSORS
D'ARTISANAT. IMMERSION
DANS LA CAPITALE TOSCANNE,
CÔTÉ ATELIERS.

FLORENCE, CAPITALE DES ARTS.

Voici une périphrase qui lui vaut surnom depuis la Renaissance tant ses monuments éblouissent. Mais ce n'est pas tout... Ce sobriquet s'incarne en une multitude de quartiers dédiés à l'artisanat. Derrière les architectures médiévales de l'Oltrarno, ou près du Ponte Vecchio et de la Piazza Santa Maria Novella, se cachent des ateliers où travaillent avec minutie des artisans florentins d'exception. Pour les représenter, la ville héberge Artex, un centre dédié au rayonnement de l'artisanat d'art et, à quelques pas, le Vecchio Conventino, pépinière artistique à visiter.



comune firenze

FLORENCE, UN VRAI BIJOU.

Hérité de l'époque des Etrusques, le travail de l'or fait, aujourd'hui encore, partie des savoir-faire dans lesquels excellent les Florentins. Les orfèvres – dont on peut pousser la porte des ateliers situés autour du Ponte Vecchio – appliquent encore des techniques traditionnelles pour réparer ou créer des pièces d'exception. Pour faire du shopping, le Ponte Vecchio regorge de joailleries depuis qu'on ordonna, en 1593, que les galeries de ce pont bâti soient entièrement consacrées aux boutiques et ateliers dédiés à ce précieux savoir-faire.

FLORENCE, VILLE À LA MODE.

Ici, la haute couture est un mode de vie. On peut déambuler dans le Jardin Gucci sur la Piazza della Signoria et, à cinq minutes à pied, admirer les œuvres du Musée Salvatore Ferragamo au Palazzo Spini Feroni, sur l'élégante Piazza di Santa Trinita. Bien sûr, pour une



Artour

virée shopping, vous êtes dans le bon quartier. Via Tornabuoni, les enseignes de luxe ont toutes une boutique. Sa perpendiculaire, la Via della Vigna Nuova, héberge des boutiques plus abordables, mais tout aussi créatives.



Artour

FLORENCE, TOUJOURS AU PARFUM.

Dans la zone de Santa Croce, ce sont les tanneurs qui officient et embaument les ruelles de l'odeur puissante du cuir. Pour en acheter, rendez-vous sur le marché del Porcellino, situé Piazza del Mercato Nuovo. Les herboristes envoûtent également la ville : pour les amateurs, un détour chez Bizzarri, Via della Condotta, s'impose. À moins d'un kilomètre de là, l'Officina di Santa Maria Novella est l'une des plus anciennes pharmacies d'Europe. Ici, on trouve, entre autres produits légendaires, de divines eaux de Cologne. De nombreux ateliers proposent, par ailleurs, la création de parfums sur mesure. Une chose est sûre, vous aurez Florence dans la peau !

* source : A définir



L'INTERVIEW EAT GIRL DE FLEUR GODART

AUTEURE DE BD, DOCUMENTARISTE ENGAGÉE ET ACTIVISTE
DU BON VIN, ELLE ENVISAGE CHAQUE BOUTEILLE COMME
UN MOMENT DE PLAISIR ET UN ACTE POLITIQUE.

PAR **MATHILDE SAMAMA**

ELLE. Qui vous a donné envie de cuisiner ?

FLEUR GODART. C'est Jean-Claude Ribaut (ex-critique gastronomique du journal « Le Monde »), un ami. Il a été mon « prof de bouffe ». Je lui dois la plupart de mes obsessions comme la truffe, tous les champignons ou les oursins. J'aime faire des grands dîners chez moi sur ma table ronde.

ELLE. Quel est le goût de votre enfance ?

F.G. Celui du poulet rôti de ma grand-mère hollandaise qui l'assaisonnait avec du curry, du gingembre, du curcuma... Elle le servait avec des frites maison. C'était toujours la bataille avec mon grand-père qui était belge, et qui préférerait de son côté les moules.

ELLE. Quels sont vos produits préférés ?

F.G. Le beurre salé. Si je n'en ai pas, je suis en

dépression. Autre incontournable, le piment. Je prépare des pâtes avec des jalapenos, du piment frais, du piment de Cayenne, et des petits piments rouges antillais. Ça dépote.

ELLE. Où vous approvisionnez-vous ?

F.G. Pour les agrumes, les fruits secs, le vrac, le café et même le pain, je vais au supermarché coopératif La Louve. Et je me fais livrer les légumes par Un cheval un Champ, des super-maraîchers du Maine-et-Loire.

ELLE. Quels sont vos producteurs favoris ?

F.G. Emmanuelle Marie, dealeuse de fruits de mer entre la Normandie et Paris. Je lui commande toujours des montagnes d'huîtres et de bulots. Pour le vin, Athénaïs de Béro, qui fait du chablis en Bourgogne. C'est une Parisienne reconvertie de la finance, elle

cochait toutes les cases qu'il ne faut pas quand on veut s'intégrer dans ce monde. Pourtant, elle réalise un magnifique travail sur la vie des sols. Aujourd'hui, son vin cartonne.

ELLE. Votre plat du dimanche ?

F.G. La pintade au chou. Idéal pour les flemmards ! Il vous faut juste une cocotte, du chou et une bonne pintade. Faites fondre du gras de pintade dans une cocotte, mettez-y le chou pour qu'il caramélise, ajoutez la pintade entière, sans rien. Ensuite enfournez à couvert à 180 °C et, au bout d'une heure, déglacez au vin blanc ou rouge. Puis laissez cuire encore 20 mn sans le couvercle. C'est tout !

ELLE. Quel est votre vin préféré ?

F.G. C'est l'enfer cette question ! Je peux juste vous dire ce que j'aime beaucoup en ce moment. Ce sont les vins qui ne sont pas tout blancs ou tout rouges. Ils sont issus de ce que l'on appelle une lasagne ou un millefeuille de cépage. Par exemple, dans une même cuve on va mélanger du gamay et de l'aligoté – inconcevable il y a encore quelques années – ou bien adopter une méthode de vinification innovante. Ça donne des vins passionnants, comme « Males Tears », un riesling macéré en grappes entières, ce qui lui apporte de la structure, des tanins, de beaux amers, des caractéristiques normalement attribuées aux vins rouges.

ELLE. Dans votre job, que vous a appris la crise du coronavirus ?

F.G. Elle m'a permis de « ranger ma vie ». J'avais des couacs de logistique, type transporteur qui ne trouve pas l'adresse, ne livre pas les bonnes bouteilles, etc. Aujourd'hui, tout roule. Avec mon équipe, je suis passée de la dépendance à l'autonomie. ■

VINS ET VOLAILLES !

C'est le nom de l'entreprise familiale que Fleur Godart, fille d'agriculteurs installés depuis 1928 à La Roche-Chalay en Dordogne, a reprise et rebaptisée. En plus de son activité d'éleveuse, elle signe des BD engagées* et imagine des cuvées féministes en collaboration avec des vigneronnes. Pour elle, le vin est le vecteur privilégié d'un message politique. Les bénéfices de ses cuvées sont reversés à des associations militantes comme Fast, un fonds d'action sociale trans.

@vinsetvolailles

* « Pur Jus » et « Accouche ! », avec Justine Saint-Lô (éd. Marabout).

Quand une eau minérale naturelle allie pureté et neutralité carbone.

Réunir bien-être et protection de l'environnement, c'est la mission que s'est donnée Wattwiller.

Une eau minérale naturelle, novatrice dans son engagement pour le climat

Si l'entreprise Wattwiller est connue pour l'extrême pureté de son eau minérale naturelle, elle l'est moins pour ses efforts dans la réduction de son empreinte écologique. Après plus de 10 ans d'action dans ce domaine, elle est désormais heureuse de l'annoncer : son activité est **100% neutre en carbone**.

La pureté source de sérénité

L'adage « un esprit sain dans un corps sain » n'a jamais été aussi vrai. Faiblement minéralisée, **Zéro nitrate et pauvre en sodium**, l'eau minérale naturelle de Wattwiller est le partenaire hydratation idéal pour tous les membres de la famille, y compris les nourrissons. Contrairement à d'autres eaux, l'eau minérale naturelle ne subit aucun traitement de désinfection, ce qui permet à l'eau Wattwiller de garder toutes les vertus que lui a offertes la nature.

Une eau pure qui respecte l'environnement, c'est possible

En 2015, l'entreprise décroche la labellisation PME+ pour son engagement environnemental, humain et communautaire. Qu'est-ce qui a permis à la PME de réduire son empreinte carbone de 20% en 10 ans, jusqu'à atteindre sa neutralité ? Principalement, sa politique en matière d'emballage, de réduction de consommation énergétique et d'optimisation des transports.

Les bouteilles de Wattwiller sont **100% recyclables** et les films qui les entourent sont issus à **100% de matière recyclée**. Wattwiller recycle plus de **90% des déchets de son site d'embouteillage**, qui fonctionne **100% à l'électricité issue d'énergies vertes**.

Retrouvez tous nos engagements sur www.wattwiller.com



Wattwiller, une marque qui agit

Afin de compenser ses émissions carbone résiduelles, Wattwiller s'est directement impliquée dans un projet exclusif initié en 2017 et fidèle à son savoir-faire. Avec le projet Water access Rwanda, l'entreprise a permis la réhabilitation d'une quarantaine de puits et la distribution d'environ 570 millions de litres d'eau potable à plus de 250 000 Rwandais. Ces actions de réhabilitation permettent d'éviter de faire bouillir l'eau en utilisant du charbon de bois, opération fortement émettrice de CO₂. Elles favorisent également le développement économique, sanitaire et social des populations locales.



WATTWILLER



LE YI JING PRATIQUE

MESURER LES ÉNERGIES EN PRÉSENCE AFIN D'AIDER À PRENDRE LA BONNE DÉCISION : C'EST CE QUE PROPOSE CE VÉNÉRABLE LIVRE DE SAGESSE CHINOIS. PAR **JULIE TOURON**

C'EST UN TEXTE FASCINANT...

« La seule chose qui ne change jamais, c'est que tout change tout le temps. » Cette sentence confucianiste résume bien l'esprit qui préside au Yi Jing (ou Yi King), livre de sagesse chinois âgé de plus de 3 000 ans, encore appelé « Livre des transformations », « des mutations » ou « des changements ». Un texte aussi fascinant que complexe, que l'on consulte afin d'être guidé pour prendre position dans ces perpétuels mouvements. Ce texte passionne l'Occident depuis des centaines d'années. Leibniz, mathématicien sinophile, l'admirait déjà au XVII^e siècle. Mais c'est peut-être Carl Gustav Jung, qui, en préfaçant une traduction de 1949, a fait sa popularité : les beatniks et les hippies l'ont adoré, Bob Dylan le considérait comme un monument de poésie, les Beatles et l'écrivain Philip K. Dick l'ont suivi pour composer des œuvres. Porte d'entrée vers la philosophie de l'empire du Milieu, le texte canonique permet également de découvrir l'histoire féodale et l'ancestrale culture chinoises. Il peut aussi se lire aussi comme un ouvrage de stratégie.

... ET UN OUTIL D'AIDE À LA DÉCISION PRATIQUE

Interroger le Yi Jing, c'est demander, au sujet d'une situation donnée, comment agir au mieux et au plus juste. Le livre propose 64 « situations types », représentées par autant de figures composées de six traits superposés, discontinus (yin) ou pleins (yang) : les hexagrammes. On évalue les énergies en présence avec un tirage, afin de déterminer celui qui correspond à la question posée. « Élan créatif » (hexagramme

n°1), « Élan réceptif » (2), « Suivre » (17), « Croissance » (46), « Armée » (7)... en eux-mêmes, leurs noms sont déjà évocateurs des conseils qu'ils prodiguent.

C'EST UNE MÉTHODE QUI NE PRÉDIT RIEN

Le Yi Jing se contente de dire où en est la situation au sujet de laquelle on s'interroge (qu'il s'agisse d'un projet en cours, d'un travail, d'une relation, d'une envie...). Celle-ci est-elle encore en devenir, ou déjà entièrement jouée ? Le courant est-il porteur ? On peut ainsi en déduire l'attitude la plus appropriée à adopter. Inutile de s'acharner s'il y a « Obstruction » (39), mais « Juste confiance » (61) invite à se laisser aller. De quoi avancer dans le sens du mouvement. Pour le profane, la justesse des réponses apportées par le tirage du Yi Jing reste un mystère. Qu'importe, il semblerait qu'il n'y ait pas besoin d'y croire : tous ceux qui ont testé le Yi Jing sont sidérés par la justesse des réponses obtenues.

COMMENT SE DÉROULE LE TIRAGE ?

Le tirage traditionnel est réalisé à l'aide de baguettes. Plus couramment, on utilise des pièces. On peut aussi recourir à des cartes. Dans tous les cas, trois types de questions, de diagnostic ou de situation, peuvent être posés : où en suis-je de cette relation ? Qu'en est-il de mon job actuel ? Quid de déménager bientôt ? Des questions de tactique ou de stratégie : comment faire pour... ? Comment réussir à... ? Enfin, des questions de choix concrets... Dans tous les cas, il est important de préparer ses questions, de les mûrir et de les clarifier et, pourquoi pas, de les poser par écrit. À vous de jouer ! ■

Merci à Didier Goutman, auteur de « Le Yi Jing » (éd. Eyrolles), pour ses précieux conseils. À lire aussi : « Yi Jing. Le livre des changements », de Cyrille J.-D. Javary et Pierre Faure (éd. A. Michel).



VOTRE JEU DE YI JING OFFERT AVEC « ELLE DIVINATOIRE »

Comment le Yi Jing, livre de sagesse chinois, peut-il vous aider à prendre les bonnes décisions ? Procurez-vous vite le hors-série « ELLE Divinatoire » pour le savoir. En cadeau, un magnifique jeu de cartes de Yi Jing illustré par Charlotte Gastaut, et le mode d'emploi ultrapédagogique « pas à pas » proposé par Didier Goutman, spécialiste et auteur de « Le Yi Jing » (éd. Eyrolles). Vous découvrirez également comment l'astrologie chinoise peut vous guider au quotidien, vous irez à la rencontre des nouvelles guérisseuses et apprendrez à accueillir les synchronicités, à décoder les rêves... Sans oublier le grand horoscope de l'été. 100 pages d'idées, d'expériences et de rituels pour déployer votre puissance intérieure ! En kiosque le 21 mai.

FAITES LE PLEIN DE MINÉRAUX AU QUOTIDIEN

La dernière fois que vous avez pris du temps pour vous, c'était quand ? Pas facile à dire entre les aléas du boulot, le stress des transports, les moments en famille et les activités du week-end... Avec autant de péripéties, on en oublie parfois de prendre soin de son corps. Pour contribuer à lui apporter jour après jour ce dont il a besoin, que diriez-vous de boire de l'eau ? Mais pas n'importe laquelle !



AVEZ-VOUS PENSÉ AUX MINÉRAUX ?

Même si l'on n'en ressent pas toujours les signes, le manque de calcium et de magnésium est fréquent chez les femmes. Aujourd'hui, **47% des femmes manquent de calcium et 86% de magnésium⁽¹⁾**. Or, ces minéraux sont essentiels au bon fonctionnement de votre corps. Et pour lui apporter ce dont il a besoin, boire Contrex® est une solution simple et naturelle.

CONTREX®, UNE MINÉRALITÉ UNIQUE ET EXCEPTIONNELLE

S'hydrater est vital pour l'organisme. Mais ce que l'on sait moins, c'est que toutes les eaux n'ont pas la même teneur en minéraux. Et dans ce domaine, Contrex® n'est pas née de la dernière pluie : sa concentration en minéraux essentiels, elle la doit à son long périple souterrain qui a débuté il y a plusieurs années, au cœur de la roche vosgienne.

Résultat : avec une bouteille d'1L de Contrex®, vous couvrez déjà **58% des apports journaliers de référence en calcium et 19% en magnésium⁽²⁾**. C'est l'idéal pour récupérer de votre semaine à cent à l'heure !

CONTREX®, TOUJOURS À VOS CÔTÉS

Vous n'imaginez pas tout le bien que Contrex® peut faire à votre corps. Quand on sait combien les minéraux sont précieux pour le bon fonctionnement de vos muscles et la solidité de vos os⁽³⁾, on se dit que ça vaut le coup de glisser une bouteille de 50cl de Contrex® dans son sac pour l'avoir toujours près de soi !

Boire Contrex® tous les jours signifie bien plus que boire de l'eau. C'est aussi **prendre soin de votre corps** en le rechargeant quotidiennement en minéraux essentiels. Et le moins que l'on puisse dire, c'est que **TOUTES LES EAUX NE PEUVENT PAS EN FAIRE AUTANT.**



GOÛTEZ L'EFFET MINÉRAL⁽⁴⁾

(1) CREDOC, étude CCAF 2019 (47% des femmes n'atteignent pas leur besoin nutritionnel moyen en calcium et 86% n'atteignent pas un apport suffisant en magnésium). (2) Les apports de référence sont définis par la réglementation sur l'étiquetage. (3) Une bouteille de 50 cl contient 29% des apports journaliers de référence en calcium, qui, dans le cadre d'une alimentation variée, équilibrée et d'un mode de vie sain, contribue à une fonction musculaire normale, à une neurotransmission normale, et est nécessaire au maintien d'une ossature et d'une dentition normales. (4) 87% des femmes trouvent que le goût de Contrex® est lié à sa composition minérale. Test réalisé par Ipsos auprès de 750 femmes, mars 2021.

®Marque enregistrée, utilisée en accord avec le propriétaire de la marque. NW M&D SAS - 479 463 044 RCS Nanterre, Issy-les-Moulineaux. Photographie : Julien Soulier.



ÉCOLO TOP CHRONO

QUE VOUS DISPOSIEZ D'À PEINE DIX MINUTES PAR JOUR
OU DE PLUSIEURS HEURES PAR SEMAINE, VOUS POUVEZ
VOUS RENDRE UTILE POUR LA PLANÈTE. MODE D'EMPLOI.

PAR HÉLÈNE GUINHUT

DIX MINUTES PAR JOUR, J'INTERPELLE

Pour agir en quelques minutes, signez une pétition, partagez sur les réseaux sociaux un visuel ou une publication réalisés par une association. Sarah Durieux, directrice de Change.org France et auteure de «*Changer le monde. Manuel d'activisme pour reprendre le pouvoir*» (éd. First), est catégorique : «*C'est le nombre qui donne des résultats très concrets.*» Plus spécifique que change.org, le site greenvoice.fr répertorie les pétitions sur les questions écolos. Interpeller, c'est aussi s'adresser aux élus. «*Greenvox.org* facilite l'interpellation des députés avec des lettres types sur des enjeux comme l'alimentation durable ou la pollution plastique. À partir du moment où cinq personnes écrivent à leur député, ça peut faire bouger les lignes », assure Camille Chaudron, alias Girl Go Green sur Instagram. Et si vous avez encore moins de temps, elle partage une astuce : changer son moteur de recherche habituel pour Lilo, qui génère des gouttes d'eau virtuelles convertibles en dons pour des associations, ou Ecosia, qui transforme nos recherches en plantations d'arbres.

DEUX HEURES PAR SEMAINE, J'AGIS LOCAL

«*On peut agir sur des sujets globaux en agissant en bas de chez soi. Nul besoin de s'adresser à Emmanuel Macron pour avoir un impact !* » insiste Sarah Durieux. Selon elle, deux heures par semaine sont suffisantes pour lancer sa propre initiative en rédigeant une pétition. «*Vous pouvez par exemple demander à votre maire d'engager une politique réduisant la présence des voitures dans le centre-ville. Chaque semaine, prenez deux heures pour faire avancer votre campagne et multiplier les signatures. Organisez des rendez-vous avec des élus et rencontrez vos voisins pour les convaincre de vous rejoindre.*» Comme on ferait son sport hebdomadaire, essayez-vous aussi à la cleanwalk ou au plogging, balade ou course à pied en récoltant les déchets qui s'amoncellent dans les lieux publics.

UN JOUR PAR SEMAINE, JE SENSIBILISE

C'est le rythme idéal pour faire du bénévolat dans des associations. Même si la mise en place est un peu contraignante, c'est aussi le

bon tempo pour créer une Amap et assurer la livraison hebdomadaire auprès de ses voisins. Mais pour Camille Chaudron, adepte des modes d'action ludiques, vous pouvez sensibiliser vos proches autour d'un jeu. «*L'association La Fresque du climat aborde les enjeux climatiques de façon pédagogique. Une fois formé, on peut organiser le jeu dans son entreprise ou avec ses proches. Si on a plus de temps, on peut participer à des défis écolos via l'application Ma Petite Planète. Cela génère une émulation parfaite pour passer à l'action !*» Parce que devenir activiste, ça s'apprend, elle recommande aussi le programme Ré-action, mis en place par Makesense, pour se former en deux semaines à l'action.

UN JOUR PAR MOIS, JE MANIFESTE ET JE PLANTE

Préparation des pancartes le matin, marche l'après-midi et communication sur les réseaux sociaux le soir : chaque mois, vous pouvez manifester pour une cause qui vous galvanise. «*Lors de la manifestation, on peut s'occuper de la technique, faire de l'animation en lançant les slogans si on se sent une âme de G.O., être dans un service de sécurité ou relayer la mobilisation sur les réseaux sociaux* », énumère Sarah Durieux. Autre action mensuelle bénéfique pour la biodiversité, participer à l'entretien d'un jardin partagé ou d'une pépinière participative. En Île-de-France, Camille Chaudron recommande des associations comme La Sauge, Peas and Love, La Recyclerie et sa ferme urbaine ou Jardinons ensemble.

DES SITES POUR AGIR

Sur benenova.fr, diffuz.com ou jeveuxaider.gouv.fr, vous n'avez qu'à renseigner votre ville pour trouver une action ponctuelle près de chez vous.

L'occasion de découvrir des associations et de rencontrer d'autres bénévoles.



J'agis
avec
ENGIE

**En réduisant sa consommation
d'énergie⁽¹⁾, Julie aide Emmaüs Défi.**

**Avec Mon Programme pour Agir⁽²⁾, ENGIE récompense
ceux qui consomment mieux l'énergie et leur permet
de soutenir des projets plus responsables.**

**ENGIE**

L'énergie est notre avenir, économisons-la!

(1) Réservé aux clients disposant d'un contrat électricité ENGIE et équipés d'un compteur Linky installé et activé depuis plus d'un an, qui réduisent leur consommation mensuelle d'électricité en kWh par rapport au même mois de l'année précédente.

(2) Service gratuit réservé aux clients ENGIE ayant souscrit une offre de marché. Son objectif : valoriser les actions des consommateurs s'engageant en faveur de la transition énergétique. Plus d'infos sur monprogrammepouragir.fr
ENGIE : SA au capital de 2 435 285 011 € - RCS Nanterre 542 107 651. © Getty Images.



LES BONNS TICS DE LA DÉTOX

UN PEU À PLAT ? ÉNERGISEZ VOTRE CORPS EN PURIFIANT VOTRE ORGANISME GRÂCE À CES TECHNIQUES TRÈS EFFICACES. COUP DE BOOST ASSURÉ. PAR JULIE PUJOLS BENOIT

La détox, ça consiste en quoi ? C'est avant tout une fonction naturelle qu'opère le corps grâce au foie, aux intestins, aux poumons, aux reins, et aussi à la peau. Néanmoins, certaines techniques peuvent aider le corps à se débarrasser des toxines. Le meilleur moment pour les tester ? Quand on veut, même si la saison du printemps est souvent recommandée pour éliminer les excès de l'hiver (plus de médicaments, plus de sédentarité et une alimentation parfois grasse) et accueillir l'été en pleine forme.

LES PLANTES ADAPTOGÈNES

Elles s'appellent schisandra, ashwagandha, reishi, ginseng ou maca, s'utilisent depuis des millénaires en médecine chinoise, et sont les stars du moment. La raison ? « Elles permettent de diminuer le stress et donc l'état inflammatoire qu'il génère sur des organes comme le foie. Une cure d'un mois lui permet de se régénérer et de fonctionner mieux »,

explique Ehsane Cassam-Chenaï, le fondateur de la marque Hygée, spécialisée dans les poudres de plantes adaptogènes.

Cure « Détox », 30 €, hygee.co.

LES CURES DE JUS

La digestion demande de l'énergie au corps. Quand on met cette fonction au repos, il peut se consacrer davantage à la détox. Et rendre le métabolisme plus flexible en lui apprenant à puiser dans les graisses, afin de booster son énergie et de mieux lutter contre les maladies auto-immunes. La bonne idée ? S'offrir une cure de jus de fruits et de légumes un ou deux jours. « C'est une solution idéale puisque, à la différence d'un jeûne hydrique, elle apporte beaucoup de nutriments », précise Claire Nouy, fondatrice d'Atelier Nubio. Son astuce ? « Associer des bouillons à la cure pour faire le plein de protéines. »

Cure nouveau départ, 75 € les cinq jus, 48 € la cure de cinq bouillons Bone Broth, ateliernubio.fr

LE SAUNA INFRAROUGE

Naturelles et très bénéfiques pour la santé, les ondes infrarouges pénètrent le corps et le purifient en permettant l'élimination des toxines, mais aussi des métaux lourds. Et puisque ce sauna est bien moins chaud que la version traditionnelle, on peut réaliser des séances plus longues, donc ultra-efficaces. Les autres atouts ? Il booste le système immunitaire et la production de collagène tout en réduisant le stress.

45 € la séance chez Belleyme, 8, rue Charles-François-Dupuis, Paris-3^e, belleyme-paris.com

LES ALIMENTS DRAINANTS

Pour mieux neutraliser et évacuer les toxines, on mise sur des légumes et des fruits spécifiques. « Les choux, l'artichaut, le radis noir et le poireau favorisent à la fois la détoxification du foie et l'élimination des toxines par les reins. Et on privilégie les fruits diurétiques et riches en antioxydants, comme le kiwi, l'ananas, l'avocat et le citron », indique la diététicienne et nutritionniste Douha Amara.

Consultations en ligne, [@douhalife](https://www.instagram.com/douhalife) sur Instagram.

LE RÉFLEXE RESPIRATION

Détoxifier le corps grâce à des exercices de respiration abdominale ? Oui, c'est possible, puisque l'organisme est conçu pour libérer 70 % de ses toxines par la respiration. Le bon exercice ? « Allongée, on place la main droite sur le ventre et la main gauche sur la poitrine. On inspire profondément par le nez, en comptant jusqu'à 5 et en visualisant une lumière blanche qui pénètre. Puis on expire lentement par le nez, en comptant jusqu'à 5, en imaginant une fumée noire et épaisse qui s'échappe du corps. La lumière blanche symbolise la purification, la fumée noire, les pensées négatives et les toxines. On répète ce cycle au moins cinq fois », propose Susan Oubari, fondatrice de Breathe in Paris.

susanoubari.com

COMME EN CALIFORNIE

Un couple d'Américains, à la tête du restaurant parisien Sunday in SoHo (Paris-2^e), propose des menus healthy, rassasiants, bons et pauvres en glucides afin de soulager le foie. Le cocktail gagnant pour réduire les fringales. Au menu, des crevettes avec haricots verts, brocoli et salade de chou mariné. Le bon mix.

À emporter ou à faire livrer chez soi. 110 € pour 3 jours de repas. bespokebysunday.com

Désagréments du ventre, ballonnements, transit perturbé ?

Le stress, la fatigue, les voyages, ou encore un rythme de vie soutenu peuvent en être la cause



Ce n'est pas nouveau, l'intestin est considéré comme notre deuxième cerveau !

En véritable éponge de nos émotions, l'intestin peut provoquer quelques désagréments après avoir accumulé trop de stress... La bonne alimentation, l'activité physique, les plantes ou encore la relaxation peuvent aider à surmonter ce problème.



En ce qui concerne le bien-être intestinal, les plantes ont beaucoup à nous apporter. Elles peuvent aider lorsque le transit semble perturbé, notamment en cas de ballonnements ou de flatulences.

Bien sûr, pour constater les effets bénéfiques des plantes, avoir une bonne hygiène de vie reste indispensable !



Et le microbiote intestinal, c'est quoi ?

C'est un ensemble de micro-organismes composés de milliards de bactéries, champignons et levures qui pèsent près de 2 kg dans notre système digestif. Pour favoriser un bon équilibre de votre microbiote, essayez par exemple de limiter les aliments trop riches en sucres et en graisses, ainsi que les aliments trop épicés, ou excitants (café, alcool, thé).

EuphytoseConfort® Intestinal est une association unique de **Mélisse, Vitamine B2** et de **souche microbiotique** qui permet d'apporter une solution efficace pour favoriser le bien-être digestif et l'équilibre du transit.



La Mélisse : 500 mg par gélule

Pour favoriser le bien-être digestif et l'équilibre du transit
La Mélisse est une plante que l'on retrouve dans les jardins des prieurés et des monastères depuis le Moyen-âge. Ses vertus sont connues depuis plus de 2 000 ans.



Lactobacillus acidophilus La-14

Dosée à 10 milliards par gélule à fabrication
Il s'agit d'une souche microbiotique adaptée aux conditions gastro-intestinales.



Programme de 14 jours, renouvelable si besoin.

VITAMINE B2

La Vitamine B2 : 0,70mg par gélule

Pour contribuer au maintien des muqueuses normales, dont la paroi intestinale.



ETUDE DE SATISFACTION
RÉALISÉE SUR 100 FEMMES
EN NOVEMBRE 2020

88%

satisfaction
à 14 jours

87%

le recommande
après 14 jours

84%

des femmes sont
encore satisfaites
30 jours après la
fin du programme



Fabriqué en France

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

REPRENEZ LE CONTRÔLE DE L'INTÉRIEUR



CONNAISSEZ-VOUS LES BAINS THÉRAPEUTIQUES ?

RÉALISÉE DANS DES MATERNITÉS MAIS AUSSI À DOMICILE, CETTE EXPÉRIENCE UNIQUE RAVIT AUTANT LES TOUT-PETITS QUE LES PARENTS. DÉCRYPTAGE. PAR **JULIE PUJOLS BENOÎT**

Créé par Sonia Krief il y a une vingtaine d'années et enseigné depuis peu, le Thalasso Bain Bébé (TBB) fait de plus en plus d'adeptes dans le milieu médical et auprès des parents. À la genèse, cette auxiliaire de puériculture met en place la méthode pour les prématurés, puis la propose ensuite à tous les nourrissons. Le principe ? Emmailloter le bébé, puis l'immerger dans un bain chaud (jusqu'à la moitié de la tête) avec des gestuelles bien spécifiques qui rassurent l'enfant. « Quand il naît, le bébé n'a pas la maturité neurologique pour comprendre que son contenant est sa peau. Pour lui, sa niche sensorielle, ce sont uniquement l'utérus de maman et les bras des parents. Grâce à ce bain, enveloppé dans un linge qui crée du volume sur son corps, il va s'apai-

ser et retrouver les sensations qu'il a vécues in utero », explique Paule Salomon, kinésithérapeute (@danslesmainsdePaule) et praticienne du Thalasso Bain Bébé.

LES BIENFAITS

Pratiqué quelques jours seulement après la naissance, le TBB permet de libérer les mémoires émotionnelles inhérentes à toutes les grossesses (stress de la maman, fatigue, chocs, peurs...), mais aussi celles de l'accouchement. « Durant le bain, le bébé abandonne la position physiologique dans laquelle il se trouve la plupart du temps et s'allonge entièrement. Il se relaxe puisqu'il se retrouve dans un cocon protecteur semblable au ventre de sa mère. Cela provoque une décharge d'ocytocine, l'hormone du

bien-être », témoigne Paule. D'ailleurs, certains bébés retrouvent la position qu'ils avaient dans l'utérus. « Par exemple, un bébé que les parents ont toujours vu le pouce dans la bouche lors des échographies, mais pas depuis sa naissance, va certainement reproduire ce geste durant le bain », ajoute-t-elle. Un moment précieux pour les parents aussi, émus de voir leur progéniture dans un état d'apaisement intense, proche de l'extase.

COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE ?

Après un entretien avec les parents, la kiné explique les gestes et les astuces qui favorisent la motricité, puis déshabille le nourrisson. Elle l'emmailote dans un linge, puis prépare la salle de bains de façon à ce que tous les sens soient sollicités. Au programme, musique (souvent celle que les parents écoutaient durant la grossesse) et diffusion d'eau florale. Ensuite, l'enfant est immergé tout doucement dans une eau plus chaude que celle d'un bain classique (39 degrés) et, à l'instar d'un ballet millimétré, elle fait danser bébé durant 20 à 30 minutes en lui murmurant des phrases rassurantes. Peu à peu, il lâche prise, et c'est souvent à ce moment-là qu'il retrouve la position qu'il avait in utero. Puis il est immergé presque entièrement sous un jet d'eau jusqu'à la racine du nez. Là, c'est un instant impressionnant visuellement et émotionnellement appelé « renaissance », pendant lequel le linge qui le contient est tout doucement retiré. Certains bébés pleurent, d'autres sont calmes. Et quelle que soit la réaction, l'enfant semble apaisé lorsqu'il sort du bain et retrouve les bras de ses parents. ■

LE TBB EN 5 POINTS

- La formation à la méthode s'adresse à toutes les professions médicales qui ont une expérience de la petite enfance (puéricultrices, médecins, sages-femmes...).
- Il se réalise idéalement durant les vingt premiers jours de vie (maximum trente) car à cette période, la mémoire vive de la vie intra-utérine est encore présente.
- Il n'est pas obligatoire d'avoir une baignoire, une petite pliante suffit.
- Infos sur Thalassobainbebe.com.
- Rendez-vous sur mespremiersjours.com pour trouver la liste des praticiens formés. Instagram Paule Salomon @dans_les_mains_de_paule. 200 € la séance de 2 h, réservations au 06 09 02 17 17.

Mustela®



La gamme pour **toute la famille**
BIO de **A à Z**



Huile d'olive BIO des oliveraies de Nîmes



Sans parfum



Flacons et tubes d'origine végétale

99%*
d'ingrédients
d'origine
naturelle

*en moyenne

BOUGE TON CORTEX

POUR PRÉSERVER NOTRE CAPITAL CÉRÉBRAL, ON SUIT LES CONSEILS SIMPLES DE LA NEUROSCIENTIFIQUE ET PSYCHOLOGUE SABINA BRENNAN. ET MAINTENANT, PENSEZ ! PAR LISE BOUILLY

LA RÉSERVE COGNITIVE, C'EST QUOI ?

« Comme on prend soin de son capital dentaire, il faut veiller à son capital cérébral – notre réserve cognitive, donc. Cela permet d'en préserver les fonctions le plus longtemps possible », nous explique Sabina Brennan, neuroscientifique et psychologue irlandaise, auteure de « 100 jours pour un cerveau plus jeune et actif » (éd. Vuibert) et créatrice du podcast « Super Brain ». Notre horizon commun : résister à un déclin cognitif inéluctable puisque, dès 30 ans, nous perdons chaque année environ 0,2 % de notre volume cérébral. « Chez les personnes disposant d'une bonne réserve cognitive, des modifications cérébrales liées à l'âge ou des lésions occasionnées par la maladie d'Alzheimer pourront s'installer sans que cela ne se traduise par des symptômes (troubles cognitifs). Adopter un mode de vie sain pour le cerveau optimise non seulement notre fonction cérébrale ici et maintenant, mais crée des "réserves" dans lesquelles nous pourrions puiser pour faire face au déclin cognitif lié à l'âge ou à la maladie... »

ÉTAPE 1 : SOCIALISEZ

Nous sommes des êtres sociaux et, en tant que tels, nous avons besoin des autres ! « L'interaction sociale est une activité mentale stimulante, précise la D^{re} Brennan. Les personnes qui nouent davantage de liens sociaux vivent plus longtemps, sont en meilleure santé, moins déprimées, avec moins de troubles cognitifs. Quant à la solitude, ou plus exactement le sentiment de solitude, que l'on soit seul ou au milieu d'une foule, elle est aussi préjudiciable à la santé que le tabagisme et l'obésité. Elle met le cerveau en état d'alerte et augmente l'activité de l'amygdale, le centre de la peur, perturbe le sommeil et peut éteindre l'empathie envers autrui... »

Comment ? D'une manière générale, on veille à entretenir un cercle social (amical, familial...) dynamique et varié ! En temps de confinement ou de couvre-feu, on continue à maintenir des liens sociaux : « Vive la technologie et les appels en visioconférence, mais on peut aussi décrocher son téléphone ou écrire des lettres ! » conseille la docteure.

ÉTAPE 2 : BOUGEZ

Notre cerveau est l'organe le plus énergivore du corps, « or, l'activité physique suscite un afflux de sang vers le cerveau et donc un apport accru d'oxygène et de nutriments vers les neurones, explique Sabina Brennan, ce qui améliore les connexions cérébrales et stimule la production de cellules nerveuses. L'inactivité élève le risque de maladie car-

diovasculaire associé à un risque accru de démence : environ 4 millions de cas d'Alzheimer dans le monde sont potentiellement imputables à l'inactivité physique. »

Comment ? On suit les recommandations de santé publique, « soit trente minutes d'activité physique modérée, cinq fois par semaine, détaille la docteure. Et on limite le temps assis ! Essentiel au travail : saisir la moindre occasion de se lever (par exemple téléphoner en marchant !) et, une fois par heure, s'étirer et faire quelques pas ! »

ÉTAPE 3 : SOURIEZ

Se faire plaisir, se divertir sont aussi d'excellents moyens de soigner son cerveau : « Le plaisir active le système de récompense dans le cerveau limbique, ce qui stimule la croissance des cellules cérébrales dans l'hippocampe – une composante du cerveau limbique impliqué dans l'apprentissage et la mémoire – et rend le cerveau plus résilient ! » indique encore la docteure.

Comment ? On se distrait, en veillant à cultiver l'attrait pour l'inconnu, expérimenter des loisirs, écouter de nouvelles musiques, découvrir des mets ! Et la D^{re} Brennan de conclure : « Sourire – et rire – est mon conseil préféré : c'est gratuit, ça réduit naturellement le stress et finit par vous rendre heureux ! » ■



14 MAI 2021

DORMIR, C'EST BON POUR LE CERVEAU

Un sommeil suffisant et de bonne qualité permet :

- De filtrer et d'intégrer au quotidien de nouvelles informations, de consolider de nouveaux souvenirs.
- De nettoyer en profondeur les déchets métaboliques de l'activité neuronale et d'autres toxines, dont celles associées à la maladie d'Alzheimer.

Au contraire, un sommeil insuffisant altère la mémoire, la concentration, et l'humeur... Vive la sieste !

UN PRINTEMPS POUR SOI

EN QUÊTE DU BIEN-ÊTRE [1/5]

EXIT TEINT TERNE ET CHEVEUX CASSANTS ! CE PRINTEMPS, ON RÉPARE LES MÉFAITS DE L'HIVER. MAIS PAS AVEC N'IMPORTE QUOI ! EN PLUS D'UNE ALIMENTATION SAINTE, ON FAIT CONFIANCE AUX PLANTES. NOS ALLIÉES ? L'HUILE DE BOURRACHE ET LA LEVURE DE BIÈRE, QU'ARKOPHARMA A SÉLECTIONNÉES AVEC SOIN. EXPLICATIONS.



UN ÉTAT DES LIEUX APRÈS L'HIVER

Avez-vous remarqué, à la sortie de l'hiver, comme notre peau et nos cheveux font grise mine ? Chaque année, c'est pareil ! Bonnet, écharpe, baisse de la luminosité rendent les cheveux cassants et les couleurs ternes. Même constat sur la peau. La saison hivernale ralentissant le renouvellement cutané, notre épiderme a plus de mal à se défendre. C'est le terrain idéal pour les rougeurs et place aux sensations de peau qui tiraille. C'est partant de ce constat que nous quittons le plus souvent l'hiver pour arriver au printemps. Une saison idéale pour remettre tout ça d'aplomb.

UNE SOLUTION : LA PHYTHOTHÉRAPIE

Et si cette année on faisait confiance aux plantes pour pallier ces petits désagréments ? Depuis 1980, chez Arkopharma, la part belle est donnée aux richesses de la nature. C'est dans les Alpes-Maritimes que la recherche de cette marque française n'a eu de cesse de capter les bienfaits de la phytothérapie, une médecine naturelle. Notre peau, par exemple, a besoin d'acides gras essentiels et de vitamine E pour rester souple et combattre l'oxydation. Et les cheveux, comme les ongles, réclament des minéraux et des oligo-éléments pour pousser en bonne santé. C'est dans la nature qu'Arkopharma a trouvé ces actifs, au cœur de la fleur de bourrache et dans la levure de bière. Des ingrédients que la marque française prend soin de sourcer auprès des défenseurs d'une agriculture biologique et d'encapsuler sans produits chimiques.

UN COUP DE POUCE EN GÉLULES !

Pour faire le plein de bien-être, on fait deux cures : pour la peau Huile de Bourrache à raison de trois capsules par jour prises avec un grand verre d'eau au moment du repas. Et pour les ongles et cheveux, on fait confiance à la Levure de Bière, trois gélules quotidiennes.



Arkogélules® BIO Huile de Bourrache, 60 capsules, environ 10,20 €. Arkogélules® BIO Levure de Bière, 45 gélules, environ 7,80 €. Compléments alimentaires disponibles en pharmacie et parapharmacie.



LA CUISINE ANTI-GASPI D'ESTÈRELLE PAYANY

COMMENT ÉVITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE ? DANS UN LIVRE DE RECETTES INVENTIVES, LA JOURNALISTE LIVRE SES CONSEILS AINSI QUE CEUX DE CHEFFES RENOMMÉES POUR CUISINER RESPONSABLE. PAR SANDRINE FURET

1. LES ÉPLUCHURES TU CONSERVERAS

N'utilisez que des légumes issus de l'agriculture biologique. Nettoyez-les à l'aide d'une brosse. Les épluchures de carottes, de poivrons ou de tomates peuvent être séchées au four à 50 °C puis réduites en poudre. Parfait sur un bouillon mélangé à d'autres herbes ou encore dans un sel pour le parfumer.

Ma recette : le bouillon d'épluchures.

Pour 2/3 pers. Faites revenir 500 g de restes de légumes crus (vert de poireau, pelures d'oignon, feuilles de chou...) dans 1 c. à s. d'huile d'olive. Ajoutez 3 gousses d'ail, un bouquet garni, 1,2 l d'eau et 1 c. à s. de gros sel. Portez à ébullition. Laissez frémir à découvert 30 mn. Filtrez puis réservez au froid. Encore meilleur avec un zeste de citron.

2. LE PAIN RASSIS TU SUBLIMERAS

En chapelure sur un gratin, pour enrober des boulettes, des croquettes ou des nuggets. En croûtons, au four ou à la friteuse. En pain perdu avec des œufs battus, un peu de lait ou de crème, des épices et doré au beurre.

Ma recette : croûtons à l'huile d'olive.

Répartissez des cubes de pain sur la plaque du four, ajoutez un filet d'huile d'olive, des herbes séchées et de l'ail râpé. Mélangez pour bien imprégner le pain puis enfournez 5 à 8 mn à 200 °C. Laissez refroidir. Ils se gardent une semaine dans une boîte en métal.

3. LE RIZ TU RÉUTILISERAS

Plongé dans un bouillon comme des petites pâtes ou ajouté à une soupe de légumes mixée pour donner de l'onctuosité. Super gourmand aussi en riz sauté. On le cuisine refroidi car il conserve une meilleure texture une fois dans la poêle.

Ma recette : riz sauté œuf mollet.

Pour 2 pers. Faites cuire 2 œufs dans l'eau frémissante pendant 8 mn. Refroidissez-les. Faites dorer un oignon dans du beurre. Ajoutez des graines de cardamome verte, 2 c. à c. de curry et un bâton de cannelle. Faites revenir le tout et ajoutez votre reste de riz. Mélangez. Déposez l'œuf mollet en quartiers sur le dessus. Excellent aussi avec un reste de poisson cuit ou des petits pois.

4. LE POULET RÔTI TU RÉINVENTERAS

Le poulet rôti a plusieurs vies. On garde sa carcasse pour un bouillon, son jus ou sa chair pour assaisonner et garnir une salade, sa peau pour en faire des chips. Il se transforme en rillettes ou se glisse dans une farce.

Ma recette : chips de peau de poulet.

Pour 2 pers. Quadrillez l'intérieur de la peau du poulet rôti avec la pointe d'un couteau. Placez-la sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Ajoutez du sel, du poivre et du paprika. Recouvrez d'une autre feuille de papier cuisson et d'un plat lourd pour aplatir la peau. Faites cuire 25 mn à 18 °C. Egouttez et séchez avec du papier absorbant avant de déguster. Du gras certes, mais bon !

5. LES BOISSONS TU NE JETTERAS PAS

Les liquides en fin de vie (café, thé, vin, lait de coco...) peuvent être congelés dans un bac à glaçons pour être utilisés en fond de sauce, pour déglacer une poêle ou ajouter de la saveur à un plat. Les restes de bière accueilleront une pâte à crêpes, à gaufres ou à beignets. Le cidre se mariera à des pancakes.

Ma recette : cake au vin blanc.

Pour 6 pers. Préchauffez votre four à 180 °C. Fouettez 3 œufs avec 180 g de sucre. Ajoutez 10 cl d'huile de tournesol. Versez 250 g de farine tamisée + 1/2 sachet de levure chimique. Puis 15 cl de vin blanc. Mélangez. Ajoutez du sel et le zeste d'un citron. Versez dans un moule beurré et faites cuire 45 mn. Laissez tiédir avant de démouler.

« La cuisine des beaux restes », d'Estérelle Payany, éd. Flammarion.



Riz sauté œuf mollet.

Qu'est-ce qu'on mange ?

Et c'est fait avec quoi exactement ? Et les produits, ils viennent d'où ? Et c'est bon ? Et c'est quoi le saccharose ? Et si ça se termine en « ose » c'est forcément mauvais ? Et tous ces « E » d'ailleurs ? On en parle de tous ces « E » ? Et pourquoi le gluten, on n'en parlait pas avant ? Et pourquoi on parle toujours de mieux manger, et jamais de mieux boire ? Et si il y a moins de sel il y a moins de goût ? Et ça respecte l'environnement ? Et si y a moins de conservateurs, ça se conserve moins longtemps ? Et si c'est bio c'est forcément plus cher ? Et si c'est pas bio, c'est forcément pas bon ?

Désormais l'application Intermarché vous permet de répondre facilement à toutes les questions que vous vous posez en sélectionnant les produits selon vos préférences que ce soit en termes de nutrition, d'origine des produits ou d'impact environnemental.

**Alors une dernière petite question :
Qu'attendez-vous pour la télécharger ?**



Intermarché



L'ORDONNANCE BIEN-ÊTRE DE NOS DRÔLES DE DAMES

MARION SEBIH, LINDA HARDY ET MARIE DRUCKER PUBLIENT, CHACUNE DE LEUR CÔTÉ, UN MANUEL REMPLI DE CONSEILS DÉTENTE POUR ÉPOQUE CRISPÉE. ET NOUS LIVRENT ICI LEURS TIPS FÉTICHES.

PAR **SOLINE DELOS**



LES TIPS ÉNERGIE DE MARION SEBIH

Auteure de « Kundalini des saisons : le yoga du vivant »*

Apaiser sa respiration. Pendant trois minutes, dans cette position : assise en tailleur, menton rentré pour avoir la colonne droite, bras levés à 60 degrés, paumes ouvertes, doigts écartés. On inspire par la

bouche huit secondes comme par une paille, et on expire huit secondes par le nez. Cet exercice a trois avantages : l'assise immobile au sol sécurise, la position des bras crée un étirement des muscles et des fascias, ouvre la poitrine, et la respiration, profonde, apaise l'esprit.

Faire des rotations soufies. Assise en position du lotus, les mains à plat sur ses genoux, on fait de grands cercles avec le buste,

deux minutes dans un sens et deux minutes dans l'autre sens. On inspire par le nez vers l'avant et on expire par le nez vers l'arrière. Ce mouvement déverrouille le bassin et permet à l'énergie de circuler, avec une sensation d'avoir le bas du dos plus libre et léger.

Pratiquer l'exercice du « petit pont ». Allongée sur le dos, pendant trois minutes, on plie les genoux, les talons écartés largeur du bassin. Si on peut, on attrape les chevilles avec ses mains, et sinon on garde les bras allongés le long du corps et les mains à plat. On inspire par le nez en six secondes en montant le bassin, et on expire en six secondes en ramenant le bassin sur le tapis. En ouvrant le bassin – le siège du féminin –, la posture libère l'énergie créative. Elle renforce le système endocrinien avec une action sur les ovaires, le pancréas, la thyroïde et la parathyroïde, créant un équilibre hormonal qui engendre une stabilité émotionnelle. Bienvenu pour ne pas se transformer en éponge à émotions...

* Illustrations Aurélia Fronty (éd. Flammarion).



LES RECETTES BEAUTÉ DE LINDA HARDY

Auteure de « Heureuse et en forme : mon guide bien-être au naturel »*

Soigner le nettoyage du visage. Je crée ma propre huile démaquillante en mélangeant 30 ml d'huile de coco, ultra-nourrissante et hydratante, 10 ml d'huile d'amande et 2 gouttes de vitamine E. J'applique une cuillerée à soupe de cette

préparation sur mon visage et je masse pendant deux minutes avec des petits mouvements circulaires. Ce massage stimule la circulation, enlève le maquillage, ouvre les pores de la peau qui libèrent leurs résidus, permettant ainsi de la nettoyer en profondeur. J'émulsionne avec un peu d'eau tiède, et ensuite je passe un coton pour enlever l'ensemble.

Dégommer la cellulite. C'est un sujet que je connais bien, alors forcément j'ai plusieurs méthodes. 1. Je mets 8 gouttes d'huile essentielle de citron à l'effet drainant dans ma gourde d'eau de 1 litre et je bois ce breuvage toute la journée. La cellulite est souvent due à une rétention d'eau. 2. J'ajoute 2 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse à l'action diurétique dans ma crème pour le corps. 3. Dès que je fais de l'exercice, notamment la marche rapide, excellente pour stimuler le retour veineux, je mets un pantalon de sudation. C'est un conseil de mon prof de sport, et ça marche !

* Ed. Solar.



LES ASTUCES ANTISTRESS DE MARIE DRUCKER

Auteure d'« En forme ! »*

Apprendre à dire « non ». Ça passe par tout un tas d'exemples comme refuser un rendez-vous quand vos journées sont déjà trop remplies. Si je surcharge ma journée, je m'aperçois que je ne profite plus de rien et,

surtout, que je suis moins efficace ! J'ai appris à dire « non » avec le temps, et c'est fou ce que cela peut déstresser. Avant, j'avais peur de blesser les gens, j'avais besoin de me justifier, mais avec l'expérience, je me suis aperçue que, finalement, les gens n'y voyaient aucun problème, et je crois même que ça allège les relations.

Couper son portable. Quand je suis à la maison avec mon fils, il a 6 ans, je ne veux pas me retrouver dans la situation où je suis là sans être là. Alors, si j'ai encore un coup de fil à passer en rentrant du bureau, je fais le tour du pâté de maisons avant de monter chez moi. La nuit, je laisse mon portable en dehors de ma chambre et j'ai remplacé l'alarme du téléphone par un réveil classique. Je ne veux surtout pas qu'en ouvrant les yeux mon premier réflexe soit de regarder mes mails !

Éviter les conflits. Ma solution pour ce faire : parler ! Dès qu'il y a un problème, je désamorçe en discutant tout de suite de ce qui ne va pas. Le résultat : en vingt-cinq ans, personne ne m'a jamais vue m'énerver ! ■

* Avec la collaboration de Charlotte Leloup (éd. Michel Lafon).

RÉTENTION D'EAU SENSATION DE GONFLEMENT

B.O.P est un médicament qui associe 2 extraits de plantes :

- l'olivier et • le bouleau.

Traditionnellement utilisé pour favoriser l'élimination rénale de l'eau, B.O.P va aider vos reins à éliminer de l'eau, notamment en cas de :

- station debout prolongée • chaleur excessive • fluctuation hormonale.

Réservé à l'adulte. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Consultez votre médecin si les symptômes persistent. En pharmacie, sans ordonnance.

Boîte de 60 comprimés. Visa n°20/12/60443192/GP/001



AFFINEZ VOTRE SILHOUETTE, NATURELLEMENT !

Le Pack Minceur totale® STC nutrition® associe des actifs naturels et des probiotiques pour une action globale

sur la perte de poids en respectant le rythme physiologique de l'organisme.

Le Pack Minceur totale® contribue à :

- Capturer les graisses et les sucres présents dans l'alimentation¹
- Limiter l'assimilation des calories²
- Brûler les graisses installées³
- Favoriser la perte de poids⁴



En Pharmacie et sur www.stc-nutrition.fr - env. 19.90 € - ACL 6235590

1 - Grâce au Nopal - 2 Grâce à l'Ascophyllum 3 - Grâce au Thé vert - 4 Grâce au Nopal et l'Ascophyllum

UN CONCENTRÉ D'ACIDES GRAS POUR VOTRE PEAU

Full Spectrum™ Omega est une huile pure extraite de saumons sauvages d'Alaska. Cette huile fournit un mélange d'acides gras rares et essentiels dont les omégas 3, 5, 6, 7 et 9. Des nutriments bénéfiques naturellement présents comme la vitamine D3 et l'astaxanthine, un caroténoïde, viennent compléter l'action des acides gras. Un apport quotidien permet de retrouver rapidement une belle peau, saine et équilibrée.

Full Spectrum™ Omega, 120 capsules,

Cure de deux mois, env. 63€

Pharmacies et magasins de diététique - solgar.com



ARKOGÉLULES® GINKGO BIO STOP AUX TROUS DE MÉMOIRE !

Arkogélules® Ginkgo BIO favorise la circulation sanguine notamment au niveau cérébral, améliorant ainsi les facultés de mémorisation et de concentration.

C'est la plante idéale pour les séniors souhaitant entretenir leur mémoire et pour les étudiants en période d'examen. Les + : Titré à 1,2 mg de ginkgolides, sans colorant ni additif chimiques, gélule 100% végétale.

Laboratoires Arkopharma

Compléments alimentaires fabriqués en France.

En pharmacie - www.arkogelules.fr

Pour être présent dans cette rubrique, contactez Watson Communication au 01 46 21 20 16

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr



C'EST MON HISTOIRE

“ J'AI FAIT UN BURN- OUT MATERNEL ”

CLARA, 34 ANS, AVAIT TOUT : AMOUR, BÉBÉ ET JOB DE RÊVE. POURTANT, UN JOUR, ELLE S'ÉCROULE. CONTRAINTE À APPUYER SUR PAUSE, ELLE REMONTE JUSQU'À LA RACINE DE SON MAL-ÊTRE.

PROPOS RECUEILLIS PAR **SARAH BOULEAU** ILLUSTRATION **ANNABEL BRIENS**

De ce jour-là, je n'ai que des flashes. Le coton dans les jambes. Les mines horrifiées de mes collègues. Des bras inconnus qui me saisissent pour me mettre sur un brancard. La voix feutrée de l'infirmière : « Ça va, madame ? Vous vous êtes évanouie... » Cinq minutes plus tard, ma boss entrain en trombe dans son cabinet : « Clara, voilà le numéro de mon psychiatre. Je vous ai trouvé un rendez-vous avec lui cet après-midi. » J'adore cette femme, son côté mère poule qu'elle masque mal sous des aspects autoritaires, son adoration pour les psys qu'elle ne prend même plus la peine de cacher... J'en ai ri souvent. Car les psys, ça n'avait jamais été mon truc. Je venais d'être nommée responsable des relations presse de ce grand groupe dans lequel j'évoluais tranquillement depuis douze ans. Pendant toutes ces années, je n'avais pris qu'une seule pause, pour la naissance de mon bébé. Mais Salomé a toujours été ultra-facile et je n'ai eu aucun mal à reprendre mon travail au plus vite. Devant ma boss, ce jour-là, je concède à peine être, depuis, un peu distraite parfois.

MAL DE MÈRE

« Un peu distraite ? Pardon mais tu te fous de qui ? » Je viens de raconter l'épisode à Julien, mon compagnon, et il s'en étrangle. Lui, si doux habituellement, est rouge de colère. Visiblement, depuis la naissance de notre fille, il est fou d'inquiétude pour moi. « La journée, t'es un zombie, et la nuit, un lion en cage ! » tempête-t-il. Pas faux : à la maison, je passe mon temps à chercher quelque chose. Mes clés, mes lunettes, ma carte de transport : je furète, je tourne en rond, je marmonne. Moi qui étais hyper organisée à ce niveau, je perds pied. Mon bordel ambiant est à l'image du foutoir qui règne à l'intérieur de moi. Les premiers temps, j'ai mis ces bizarreries nouvelles sur le compte des hormones. Mais six mois après l'accouchement, ça ne tient plus. J'invoque alors les nuits, difficiles, courtes, hachées... « Mais Clara, Salomé fait ses nuits depuis qu'elle a 2 mois ! C'est toi qui ne dors pas... » Il a raison. Tout m'inquiète, chez Salomé : dix fois, cent fois par jour, je vérifie que la crèche n'a pas appelé pour me signaler un problème. La nuit, je me réveille sans cesse pour vérifier qu'elle respire. À ce régime-là, oui, je deviens folle. Alors j'accepte de prendre rendez-vous avec le psy de ma boss. « Parlez-moi donc de cette petite... Salomé, c'est ça ? » Oui, c'est ça. Sur le ton

badin proposé par le psy, je raconte, légère et confiante, ce bébé que j'ai tant désiré. Parce que j'aime les enfants. Parce que j'ai toujours joué à la poupée. Parce que je ne me trouve de réelle utilité que quand je m'occupe des autres. Et de ma mère surtout. Je raconte, alors, la mélancolie maternelle et les épisodes dépressifs qui la jetaient au fond de son lit. Ma main qu'elle tenait serrée contre elle et qui lui faisait dire que moi seule l'accrochais à la vie. Sauf que ça n'a pas suffi : il y a dix ans, ma mère est morte d'un cancer. Le psy prend des notes, le psy hoche la tête. Quarante-cinq minutes plus tard, il sort son bloc d'ordonnances et s'apprête à me prescrire des antidépresseurs : jamais de la vie ! J'ai trop vu ma mère en prendre, il est hors de question que j'avale une seule de ces saloperies. Je claque la porte, furieuse. Sauf que je dévisse. J'ai l'impression d'avoir, pour la première fois de ma vie peut-être, ouvert les vannes sur un pan de mon existence que j'aurais préféré oublier : la petite fille garde-malade, mais garde-malade ratée, puisque je n'avais pas pu sauver ma mère. Avec le recul, je sais combien ça peut paraître fou. Mais cette idée lancinante ne me quittait pas et je m'enfonçais.

“
TROIS SEMAINES
AVEC MA FILLE ?
MAIS C'EST
IMPOSSIBLE,
DOCTEUR !
JE NE VAIS PAS
Y ARRIVER.”

LE DÉCLIC

Moi, habituellement si souriante, si gaie, j'éclatais en sanglots à la moindre occasion : un bus qui a du retard, un client qui me double dans une file d'attente, un bourrage papier dans l'imprimante... Un mois plus tard, j'étais de nouveau assise sur le fauteuil de ce psy. Une heure après, j'achetais les antidépresseurs en pharmacie. Mais la séance suivante fut encore pire. Fébrile, je racontais mes nuits sans sommeil, et ces journées dans l'attente – ou plutôt la conviction – qu'il arriverait quelque chose à ma fille. Persuadée que toutes les



mères en passaient par là, je suis restée bouche bée quand le psy m'a proposé de me mettre trois semaines en arrêt maladie. Moi qui n'avais jamais pris un seul jour de RTT... Le psy a insisté, et le couperet est tombé : « Vous faites un burn-out maternel. Vous devez vous reposer. Trois semaines à la maison, c'est un minimum », a-t-il ajouté en me tendant son formulaire. Ma réponse a fusé : « Trois semaines avec ma fille ? Mais c'est impossible, docteur ! Je ne vais pas y arriver. » Avenu d'impuissance totale. Si réel, et pourtant si bouleversant. À nouveau, j'ai senti mes jambes flotter. À nouveau, j'ai cru partir... Mais je suis restée, les mains accrochées au fauteuil, et tout est sorti : « Je ne supporte pas l'intrusion permanente de quelqu'un d'autre dans ma vie. Surtout quand ce quelqu'un dépend de moi. Je ne peux pas. Déjà, maintenant, je me sens envahie tout le temps par Salomé – mes pensées, mes gestes, tout est tourné vers elle, tout le temps. Si en plus je dois recommencer à vivre 24 heures sur 24 avec elle... Je ne pourrai pas. Jamais. Plus jamais, avec qui que ce soit, docteur. Je vais suffoquer, vous comprenez ça ? » Et c'est le sourire le plus bien-

veillant du monde qui a accueilli ce que je pensais être la pire des horreurs. Je la savais tapie, enfouie en moi, malgré ce bonheur maternel que j'affichais si fort. J'étais la pire des mères, comme je n'avais pas su être une bonne fille. Le psy continuait de sourire, presque tendrement, presque... comme un père. « Votre fille n'est pas votre mère. Et c'est votre mère qui a tout mélangé : les liens filiaux ont besoin d'amour pour se nourrir, mais la fusion les gangrène. On a surtout besoin d'espace pour bien s'aimer. » Sur le coup, je n'ai pas tout compris à ce charabia. Mais dans les semaines qui ont suivi, j'ai senti un poids immense me quitter. J'ai pris mes trois semaines de congé, mais je les ai prises pour moi. Et (presque) sans aucune culpabilité. Je commence, doucement, à me retrouver, moi. Ou plutôt à me trouver, moi qui, entre ma mère et ma fille, ne m'étais jamais vraiment autorisée à savoir qui j'étais. Ce que je voulais. Ce que j'aimais. La route est encore longue, mais j'avance. La preuve ? J'ai demandé à Julien d'attendre un peu avant de faire un deuxième enfant. ■

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

... DANSER DANS SON SALON

« Quand j'étais petit, la télé était ma seule culture : à 5 ans, les mercredis après-midi, j'imitais les chorés de Dorothee (vous saviez que c'était la record-woman du nombre de concerts à Bercy ?). Plus tard, je répétais celles de Madonna, Janet Jackson ou Britney Spears – « hashtag gay » quoi ! Aujourd'hui encore, seul chez moi, j'adore pousser les meubles et partir en vrille sur des sons électro –, heureusement que mes voisins du dessous ne sont pas souvent là. C'est cette transe, cette euphorie-là que j'essaie de retrouver quand je crée des spectacles. Lors du premier confinement, à force de ne voir les gens qu'en vignettes sur Zoom, j'ai imaginé une pièce vidéo où, sur l'écran du téléphone, les mouvements des uns répondaient à ceux des autres...J'ai bien saoulé mes danseurs, à répéter 1 h 30 par jour pendant une semaine, mais au final, on a fait un million de vues en 24 heures ! »

... FAIRE BOUGER L'OPÉRA DE PARIS

« Au printemps dernier, Aurélie Dupont me suit sur Insta. Puis me demande de prendre part à sa programmation de rentrée. Le rêve ! Mais le stress, aussi : ces danseurs déments du ballet de l'Opéra, qui ont bossé avec tous les grands chorégraphes de la Terre, comment vais-je réussir à les embarquer, moi qui n'ai rien d'académique ? Mes codes, ceux d'un gamin qui a grandi dans une cité du 92, penchent plus vers le hip-hop que vers "La Bayadère" ! La veille de la première répétition, je n'ai pas dormi de la nuit. Mais eux, face à moi, étaient trop cool : je leur ai mis du Nicole Croisille, du Beyoncé, pour qu'on improvise ensemble et ils m'ont vite apprivoisé. Même si notre création, "Et si", a été donnée sans public, c'était magique de la danser en Facebook Live. »

... COACHER LES REINES DE BEAUTÉ

« Depuis sept ans, j'apprends aux aspirantes Miss France à prendre la pose et à défiler. Trois semaines avant l'émission, on s'enferme dans un gymnase pour bosser. Car oui, c'est du "taf" d'être à l'aise avec soi, même pour une Miss : quand tu te retrouves en prime sur TF1 et que Jean-Pierre Foucault, que tu as regardé toute ta vie, te pose une question, t'as vite fait d'oublier ton prénom ! Ces gamines, d'ailleurs, je déteste qu'on les prenne pour



MEHDI
KERKOUCHE
AIME...

SES SPECTACLES GALVANISANTS, VISIBLES EN LIGNE, SOUFFLENT UN VENT FRAIS SUR LA DANSE. LUMIÈRE SUR UN CHORÉGRAPHE TRENTENAIRE À L'ENTHOUSIASME COMMUNICATIF.

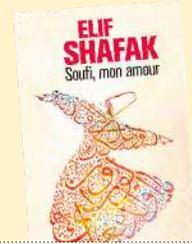
PAR **THOMAS JEAN**

des cruches. Au contraire, j'adore leur vision du monde hyper pop, elles qui font tout pour vivre leur rêve de princesse. »

... SE RECONNECTER AU MONDE ARABE

« Chez mes parents, d'origine algérienne, on écoutait du Rachid Taha, du Khaled, du Oum Kalthoum, des chansons magnifiques qui font partie de moi, même si un temps je m'en suis éloigné... Cet héritage, j'y reviens avec ma pièce "Dabkeh", du nom d'une danse traditionnelle du Proche-Orient, où les guerriers se tenaient par la main en tapant du pied, que j'ai détournée de façon contemporaine. On l'a filmée dans un espace jusqu'ici inconnu du Palais de Tokyo, à Paris – des bureaux sous verrière aux murs bruts, très Berlin... On devrait y installer un club ! » ■

« ET SI », dans le programme « Créer aujourd'hui », jusqu'au 30 juillet sur operadeparis.fr et france.tv ; « DABKEH », Culturebox sur france.tv



SON ROMAN

« "SOUFI, MON AMOUR" *, DE LA TURQUE ELIF SHAFAK, UN LIVRE SUBLIME, OFFERT PAR MA MEILLEURE POTE, SUR UNE QUADRA JUIVE TOMBANT AMOUREUSE DE LA LITTÉRATURE MUSULMANE DU XIII^e SIÈCLE. »
* éd. 10/18



SES SÉRIES

« DE "QUEER AS FOLK" À "IT'S A SIN", RUSSELL T DAVIES NE CRÉE QUE DES SÉRIES BRILLANTES. MAIS MA PRÉFÉRÉE, SI BIEN ÉCRITE, C'EST "YEARS AND YEARS", AVEC EMMA THOMPSON. »



SON RÉALISATEUR CULTE

« BOB FOSSE, POUR MOI, C'EST DIEU ! SA FAÇON DE FILMER LIZA MINNELLI DANS "CABARET" ... QUANT AUX CHORÉS DU "PETIT PRINCE" EN 1974, ON DIRAIT DÉJÀ DU MICHAEL JACKSON. »



SON GROUPE

« LEUR LOOK CHANEL, LEURS REFRAINS DE K-POP EN AMERICANO-CORÉEN, LEUR COLLAB AVEC SELENA GOMEZ... LES QUATRE FILLES DE BLACKPINK ME FASCINENT ! »

NOUVEAU !

CURIEUX INSOLITE DÉCALÉ



Chez votre marchand de journaux
et en abonnement
sur www.leroutardmag.jemabonne.fr

Le Routard lance son magazine

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 RENOYER 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/pt 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 Griffin, 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

ELLE S'ENGAGE

PODCAST, FORUM, GRAND PRIX, ÉVÈNEMENT, HORS-SÉRIE... « ELLE » RAYONNE.

14 MAI 2021

ENSEMBLE POUR LA PLANÈTE



Dans l'extrême nord de la Sibérie, les habitants luttent contre l'industrie du pétrole qui menace leur environnement.

À L'HEURE OÙ LES PEUPLES AUTOCHTONES SONT PLUS QUE JAMAIS MENACÉS, LE FORUM ELLE GREEN LEUR CONSACRE SA NOUVELLE ÉDITION, LES 12 ET 13 JUIN. PAR FLORENCE BESSON

Peuples nomades, autochtones, racines, habitants du nord de la Finlande comme de la Guyane ou du Brésil, du Vietnam, des États-Unis ou du Tchad, ces quelque 300 millions de personnes aux cultures, aux langues incroyablement originales voient les maigres territoires qu'ils leur restent accaparés par l'industrie minière, les multinationales du pétrole ou de l'agroalimentaire (huiles de palme, soja, dont les effets délétères s'accroissent avec un accord UE-Mercosur), qui appauvrissent les terres et laissent des déserts derrière eux. Ces peuples sont aussi victimes de violations des droits de l'homme, si bien que de nombreuses voix s'élèvent aujourd'hui pour dénoncer un « génocide ethnique et culturel ». Les défendre, c'est protéger les derniers territoires sauvages dont nous avons tous besoin pour survivre, alors que l'Onu implore qu'on « rende » au

monde sauvage 30 % de la planète d'ici à 2030. Après les animaux, dont 60 % des populations sauvages sont menacées d'extinction à travers le monde – les éléphants d'Afrique viennent par exemple d'être inscrits cette année sur la liste des animaux en voie de disparition, avec une chute de 86 % de leurs effectifs en trente ans –, ce sont donc les hommes qui sont directement visés. Et pourtant, les comprendre, s'inspirer d'eux, de leur pensée si singulière, de leur rapport à la nature, de leur remarquable capacité de résilience, peut être une solution pour notre avenir.

C'est pourquoi notre prochaine édition du ELLE Green, les 12 et 13 juin à la Fondation GoodPlanet, leur est consacrée. Qui sont-ils et en quoi sont-ils les meilleurs garants de la biodiversité ? Comment peut-on adopter une sobriété heureuse ? Mieux considérer et respecter nos « biens communs » ? Miser sur la low-tech ? Leur venir en aide ? Après Jane Goodall, marraine de notre première édition, nous accueillerons le photographe Sebastião Salgado, mais aussi l'incroyable explorateur Mike

Horn, Cécile Duflot, présidente d'Oxfam, ou encore Hindou Oumarou Ibrahim, géographe tchadienne et militante pour la protection des peuples autochtones et la lutte contre le dérèglement climatique, qui répète : « Le monde peut assurer la transition écologique en s'appuyant sur la technologie et les savoirs traditionnels. Qu'attendons-nous ? » ■



À Nouméa, en Nouvelle-Calédonie, les Kanaks se mobilisent contre les ravages de l'industrie minière.



TOUS À LA FONDATION GOODPLANET !

Les 12 et 13 juin prochains de 11 h à 19 h, le magazine ELLE vous accueillera à la Fondation GoodPlanet de Yann Arthus-Bertrand (1, carrefour de Longchamp, Paris-16^e) pour sa deuxième édition du ELLE Green. Cette fois encore, vous assisterez à des conférences – l'an dernier, elles avaient réuni Jane Goodall, Satish Kumar, Pomme ou encore Camille Étienne – en plein air si le temps le permet, à des ateliers autour de la permaculture, du recyclage, du pouvoir des plantes, du zéro déchet. Des films seront également projetés dans la salle de cinéma, ainsi que l'exposition « Planète Océan », avec ses fascinantes vidéos immersives... où vous entendrez chanter des baleines. On vous attend nombreux ! **F.B.**

Toutes les informations sur elle.fr, rubrique ELLE Green

RYUMIN ALEXANDER/TASS/ABACA, THEO ROUBY/HANS/LUCAS.

HOROSCOPE SOLAIRE

SEMAINE DU 14 AU 20 MAI 2021

PAR JEAN-YVES ESPIÉ ILLUSTRATION ASIA PIETRZYK

BÉLIER

21 MARS - 20 AVRIL

C'est bon pour vous, n'ayez pas d'inquiétude, car le ciel actuellement ne vous veut que du bien. L'envie de vous lancer dans une nouvelle aventure demeure prioritaire, et vous ne manquerez ni d'énergie ni de détermination pour marquer des points précieux pour l'avenir. Fixez-vous un cap précis et suivez ce que vous dicte votre intuition ; battez le fer pendant qu'il est encore chaud.

CANCER

22 JUIN - 22 JUILLET

Le passage de la planète rouge dans vos secteurs social et professionnel vous apporte une énergie nouvelle pour résoudre vite et bien tout ce qui se présente sur votre route. Mais Mars a également pour effet de réduire votre patience. Vous devrez donc avancer à votre rythme sans chercher à aller plus vite que la musique. Saisissez les opportunités qui se présentent, l'une d'elles provoquera l'éclaircie tant attendue.

BALANCE

23 SEPTEMBRE - 23 OCTOBRE

Le passage de Vénus dans un signe qui vous fait du bien dynamise votre assurance sur les plans affectif et relationnel. La belle a la réputation de favoriser la chance, alors ne faites pas dans la demi-mesure, on vous demande de savoir ce que vous voulez et ce que vous ne souhaitez plus. C'est à vous de définir le meilleur équilibre entre souplesse et fermeté afin d'aboutir à ce que vous désirez, et cela en toute simplicité.

CAPRICORNE

22 DÉCEMBRE - 20 JANVIER

Vous attendiez le signal de départ ? Ça y est, c'est parti ! Jupiter apparaît timidement dans votre secteur relationnel, mais il est porteur de beaux messages. Soyez à l'écoute et faites le point sur ce que vous souhaitez réaliser en priorité : il s'agit d'une période productive sur les plans social et professionnel. Vous avez les cartes en main, et c'est à vous de décider, de choisir l'orientation et de donner l'impulsion.

TAUREAU

21 AVRIL - 21 MAI

Avec la planète de l'énergie et celle de la créativité comme soutiens, voici un ciel qui vous pousse à prendre des risques, calculés. Ils vous motivent pour vous engager en donnant le meilleur de vous-même. Mais ne soyez pas pressée, ayez confiance dans la lucidité de vos analyses et, au moment où il le faudra, soyez souple, et vous remporterez la mise. Troisième décan : une phase de chance et un bon anniversaire !

LION

23 JUILLET - 22 AOÛT

Reprenez de l'autonomie, amorcez un projet, débutez une action, croyez en vous et faites-vous confiance et avancez. Ne comptez sur l'aide de personne, n'attendez pas que l'on vous pousse ou que l'on vous encourage. Vous n'êtes pas obligée de suivre les autres. Et si votre intuition vous pousse à faire comme vous l'entendez, fiez-vous à vos ressentis sans vous laisser influencer.

SCORPION

24 OCTOBRE - 22 NOVEMBRE

Allez-y tranquillement et tout en nuances, sans précipitation aucune. Vos idées sont en train de germer et de s'étoffer, et, si vous avez la patience d'attendre le meilleur moment pour les exprimer, elles porteront leurs fruits et vous offriront de belles perspectives. La planète rouge vous encourage à faire preuve d'une détermination certaine pour parvenir à vos buts, il ne tient qu'à vous de trouver la bonne méthode.

VERSEAU

21 JANVIER - 18 FÉVRIER

Sur les plans social et professionnel, finissez-en avec le vieux ! C'est le bon moment pour regarder loin devant vous, commencer un projet, mettre en place une idée ou avancer sur un chemin qui fait sens à vos yeux. Mettez en pratique ce que vous aimez et ce que vous savez faire. Vous avez l'énergie pour cela. Alors sentez-vous libre, privilégiez l'autonomie et suivez votre intuition.

GÉMEAUX

22 MAI - 21 JUIN

Le passage de Vénus dans votre signe vous fait du bien et réveille votre nature espiègle et pleine de charme. Mise sur votre talent naturel, qui vous permet de créer du lien en allant vers les autres avec spontanéité. La belle vous remet en selle, améliore l'ambiance de travail et facilite vos échanges avec votre hiérarchie. N'abusez pas trop de votre sens de l'humour, restez délicate.

VIERGE

23 AOÛT - 22 SEPTEMBRE

Un changement important est en cours, votre rythme va s'accélérer, mais vous devez poursuivre votre cap sans vous laisser distancer ou démotiver par qui ou quoi que ce soit. Le moment n'est pas encore venu de transformer la situation, mais bien de continuer sur le chemin que vous vous êtes fixé. Le cas échéant, clarifiez ce qui doit l'être de manière à être sur la même longueur d'onde que vos interlocuteurs.

SAGITTAIRE

23 NOVEMBRE - 21 DÉCEMBRE

« La vie n'aime pas l'immobilité », écrit Katherine Pancol. Notez que le passage de planètes rapides et stimulantes favorise l'esprit d'initiative et les projets d'équipe. Vous allez devoir afficher joie de vivre et bonne humeur afin de motiver un entourage qui a besoin de vous pour retrouver l'étincelle et l'élan, qui font bouger les choses. Et cela tombe bien, car vous avez envie de vous investir dans une nouvelle aventure.

POISSONS

19 FÉVRIER - 20 MARS

L'arrivée de Jupiter dans votre secteur est la meilleure nouvelle de l'année sur le plan planétaire. Soyons clair et sans détour : il s'agit du plus bel aspect qui soit ! Mais c'est à vous qu'il convient de fixer le cap pour bénéficier au mieux de sa belle influence. C'est donc le moment de retrousser vos manches en prenant soin de ne pas tirer de plans sur la comète. Donnez-vous les moyens de poursuivre vos buts.

Suivez l'astro de Jean-Yves Espié sur YouTube.



HOROSCOPE LUNAIRE

SEMAINE DU 14 AU 20 MAI 2021

PAR **JEAN-YVES ESPIÉ** ILLUSTRATION **ASIA PIETRZYK**

Pour découvrir votre signe lunaire, rendez-vous sur elle.fr à l'adresse bit.ly/horolune

BÉLIER

Une série d'aspects planétaires bienveillants vous apportent leur soutien et vous retrouvez les coudées franches pour aller de l'avant. Vous donnerez le ton pour prendre les décisions qui s'imposent avec l'assurance de votre autorité naturelle. Le passage de Mercure et Vénus dans votre secteur relationnel indique un climat de chance à saisir pour résoudre un contretemps ou vous rapprocher ce ceux qui vous plaisent.

CANCER

C'est la levée d'un obstacle qui vous remonte le moral. Un voile se lève et vous y voyez plus clair dans vos finances et vos affaires de cœur. La présence de la planète rouge dans votre secteur indique une énergie accrue, mais votre sensibilité n'en sera que plus vive. Mars n'a pas pour habitude de se laisser faire et c'est le petit coup de pouce dont vous aviez besoin pour repartir sur de bonnes bases.

BALANCE

Plusieurs planètes vous apportent leur soutien. Vous retrouvez confiance en vous et la joie de vivre, ce qui est précisément ce dont vous aviez besoin pour vous reprendre en main. Il est important de terminer ce que vous avez commencé de manière à passer à autre chose avec l'esprit tranquille. Côté vie privée, entre l'influence de Mercure et Vénus en signe complice, le charme et la délicatesse vous ouvriront toutes les portes.

CAPRICORNE

Vous chercherez à vous rapprocher sur le plan affectif et vous ne lésinerez pas sur les efforts pour y parvenir. Faites preuve de souplesse vis-à-vis de ceux qui vous entourent et qui ne comprennent pas toujours la spontanéité de vos comportements. Fort heureusement, l'influence tonifiante de l'astre solaire vous apporte la chaleur et l'élan encourageant qui favorisent les liens et l'entente.

TAUREAU

Votre vie privée bénéficie d'un éclairage bienveillant, ce qui serait l'occasion de faire avancer vos projets en concrétisant ce qui vous tient à cœur. Vous arrondirez les angles comme vous savez si bien le faire car vous avez retenu que l'obstination vous jouait des tours. Et comme vous êtes partie sur une bonne lancée, allez plus loin ou plus en profondeur, mais ne lâchez pas le morceau car tout s'enclenchera bien.

LION

Vous composerez avec un climat planétaire qui souffle le chaud et le froid. Lorsque les planètes jouent des coudes, cela ne réduit pas votre marge de manœuvre, mais votre entourage représente un bon baromètre qu'il vous est vivement conseillé d'écouter. Rassurez-vous néanmoins, Mercure et Vénus en signe ami vous apporteront le charme et cette aisance qui met tout le monde d'accord.

SCORPION

Patience et souplesse seront impératives pour éviter les situations alambiquées qui vous feraient perdre du temps. Vous devrez maîtriser vos passions et vaincre vos pulsions pour faire de nouveaux progrès. Vous pourriez avoir de bonnes surprises côté vie privée en réalisant que l'on aime votre profonde sensibilité. Vous gagnerez à exprimer davantage la densité et la richesse de vos ressentis, sans crainte ni retenue.

VERSEAU

Vous serez à la fois plus à l'aise et plus communicative pour nouer ou renouer des liens. Vous faites des rencontres qui sortent de l'ordinaire, ce qui vous donne à la fois des idées et l'envie de vous investir dans de nouveaux projets. Vous affirmez votre créativité, mais aussi votre besoin d'indépendance avec une belle détermination. Bref, vous retrouvez la mobilité et la liberté qui vous font vous sentir bien.

GÉMEAUX

Qu'il s'agisse de la signature d'un contrat ou de la conclusion d'une affaire familiale, vous bénéficiez d'un climat heureux pour faire avancer à grands pas les projets qui vous motivent. Côté vie privée, vous pouvez vous investir dans un environnement rassurant. La présence de Mercure et de Vénus dans votre secteur évoque une période rare à saisir, en agissant sans vous poser trop de questions. Faites-vous confiance.

VIERGE

Vous serez partagée entre le besoin de vous changer les idées et les contraintes auxquelles vous vous êtes engagée. Avec un minimum d'organisation, vous ferez face à toutes les situations et vous parviendrez à vous détendre en passant du temps avec ceux que vous aimez. Ne vous laissez pas influencer par les taquins qui ont repéré votre besoin d'être irréprochable. Si possible, entourez-vous de profils bienveillants.

SAGITTAIRE

Un grand besoin de liberté guide vos pas et toutes les occasions seront bonnes pour mettre le nez dehors. Mieux vaudrait reporter à plus tard vos obligations fastidieuses. Le besoin de voir de nouvelles têtes sera présent. Une rencontre pourrait même vous porter chance. En clair, dépensez-vous parce que c'est bon pour votre moral et suivez votre intuition dès qu'il sera question d'écouter ce que vous dicte votre cœur.

POISSONS

Vous menez rondement vos affaires en plaçant la goutte d'huile nécessaire dans les rouages, celle qui permet de satisfaire tout le monde. De beaux aspects de Mars améliorent votre charisme, vous trouvez à la fois le ton et la formule heureuse pour créer du lien et partager des moments de complicité ; ce qui est idéal pour approfondir vos relations familiales et affectives. Votre sens de la diplomatie fait des merveilles.

BORDEAUX

& SA RÉGION

CADEAUX...

**LA WISHLIST SPÉCIAL
FÊTE DES MÈRES**

CADEAUX

PARTY DE FAMILLE

POUR LA FÊTE DES MÈRES, TROIS FIGURES LOCALES NOUS DÉVOIENT LEURS MEILLEURES ADRESSES POUR DE PETITES ATTENTIONS.

PAR CÉLINE VAUTARD

LES SPOTS DE TOM, FILS D'ANNIE LAY

Celle qui supervise depuis 1996, le maquillage et les coiffures des artistes de l'Opéra national de Bordeaux dispense aussi dans son atelier des formations et des soins sur mesure. Avec Tom, l'un de ses trois fils, réalisateur de publicités, elle partage sa passion de l'art. Un duo 100 % fusionnel !

Nicolas Seurot Un portrait de famille « Nous sommes tous les deux des amoureux d'images. Dans son studio ou à domicile, Nicolas a remis au goût du jour le portrait de famille qui est un exercice difficile. Il propose une vraie expérience intégrant décor, maquillage et un éclairage façon Caravage, sublime. Maman devrait adorer l'idée ! » À partir de 800 € au studio.

Sur rendez-vous. Bordeaux. Tél. : 06 26 64 57 93. nicolasseurot.com

Natacha Une pièce stylée « Elle est une fashion addict qui assume complètement son côté "Sex in the City". Cette adresse figure parmi ses préférées à Bordeaux, juste en face de son atelier. Son dernier coup de cœur s'appelle Pompom Paris, la marque de la petite-fille de Sonia Rykiel. Comme idée cadeau, j'aime beaucoup les masques Baiser avec une bouche en strass. » 58 €.

1, rue Franklin, Bordeaux. Tél. : 05 56 52 36 96. natachaboutiques.wordpress.com



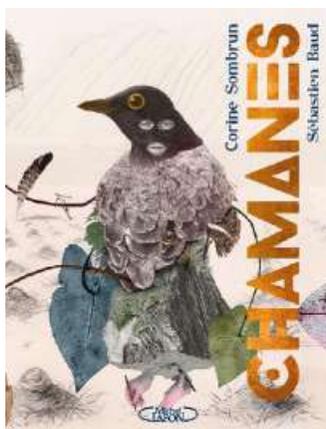
Annie Lay et son fils Tom



La Douce Parenthèse

La Douce Parenthèse Un sweet goûter « J'aime flâner en tête à tête avec elle. Comme on est gourmands, on se retrouve souvent dans ce petit salon de thé dans le vieux Bordeaux. Ici, tout est fait maison, avec les produits de saison. En attendant la réouverture, je lui prendrai à emporter un goûter avec un thé vert de Maison Bourgeon Rose/litchi et un amandier à la fleur d'oranger. » 8 €.

8 bis, rue Maucoudinat, Bordeaux. Tél. : 06 46 14 46 59. ladouceparenthesesalonthe.fr



La Machine à lire

La Machine à lire Un book shop pointu « Maman adore les livres d'art et les bons romans. Je suis fan de cette petite librairie indépendante dans le vieux Bordeaux et j'y trouve toujours mon bonheur et le sien. Je lui ferai découvrir "Chamanes : voyage au cœur de la nature", de Corine Sombrun et Sébastien Baud. En cette période inédite, nous avons un besoin vital "d'expansion de la conscience" vers des savoirs ancestraux et des philosophies de vie différentes. » 25 €. ○ ○ ○

8, place du Parlement, Bordeaux. Tél. : 05 56 48 03 87. lamachinealire.com

Château Malromé

DEMEURE FAMILIALE DE TOULOUSE-LAUTREC

Week-end wellness au château

ENTREZ DANS L'UNIVERS
BIEN-ÊTRE & BEAUTÉ
DE MALROMÉ

Gastronomie healthy, cours de yoga, méditation et massages Holidermie. Une parenthèse de retour à soi avec des experts reconnus. Un cocon à la fois cosy et historique au cœur de la nature et d'un vignoble de 500 ans.

Nouveauté : Ouverture prochaine des deux restaurants : *Les Abeilles* et *La Table du Château*.

PROCHAINEMENT :



Du 4 au 6 juin 2021

Séjour Clémence Calvet
(Yoga Vinyasa et Yin Yoga)



Du 11 au 13 juin 2021

Séjour Holidermie x Sylvie Le Franc
(Hatha Yoga et soins du visage)



Du 1er au 4 juillet 2021

Séjour Here Comes del Sol
x Maryam Kaba
(Here Comes the Vibe)



Réservez votre séjour et retrouvez
toute la programmation sur
malrome.com

+33 5 56 76 25 42

www.malrome.com



©InsideCloset ©OliverFritze ©TiphaineLeSaec



LES SPOTS DE CAMILLE CEYRAT, FILLE D'ISABELLE RIDAN

Cheffe de la brasserie Le Foch à Bordeaux depuis 2015, Isabelle Ridan a communiqué sa passion des bonnes choses à sa fille qui est sommelière au Tn'BAR au TNBA. Ensemble, elles aiment partager les bonnes adresses culinaires et les découvertes gustatives.

Frip' Confit boutique Un accessoire vintage

« Je suis très seconde main et on adore chiner ensemble. Ici, je suis sûre de lui trouver un joli accessoire à prix doux.

Un bijou fin comme elle aime ou un sac vintage serait l'idéal mais à chaque visite, c'est toujours la surprise ! »

36, rue du Cancera, Bordeaux. Tél. : 05 56 52 11 14.

Raisins & Copains Une bouteille de vin bio

« Les trentenaires aux manettes

de cette cave à vins mettent l'accent sur les artisans vigneron, le bio et le naturel. Sur place, je me laisse tenter par la découverte et les bons conseils pour trouver une bouteille à déguster avec maman le jour J ou plus tard. Pourquoi pas un Chardon masqué 2020 du domaine Terre des Chardons, un rouge léger, gourmand et gouleyant. » 10 €. 2, rue de la Croix-de-Seguey, Bordeaux. Tél. : 09 88 37 43 59.

Pia-Pia Stores De la déco joyeuse « Elle est très cocooning et fan de déco, surtout le linge en lin, les gros coussins... Dans cette boutique qui mixe meubles, linge de maison et design, je craque pour le vase D'Avril de Tsé-Tsé où l'on peut mettre 21 petites fleurs ! » 197 €. 72, rue Notre-Dame, Bordeaux.

La Bordelaise Une manucure détente

« Maman vit seule et prend peu de temps pour elle. Du coup, j'aimerais lui faire découvrir cet institut où je vais pour des manucures. L'idée : lui offrir un petit moment rien que pour elle ; un peu de détente et de bien-être pour qu'elle se sente belle avec une pose de vernis semi-permanent dans un coloris printanier. » 32 €. 13, place Puy-Paullin, Bordeaux. Tél. : 09 86 06 44 89. labordelaise-institut.fr



Isabelle Ridan et sa fille Camille Ceyrat



Marie Diard et sa fille Lili-Jane Simon

LES SPOTS DE LILI-JANE SIMON, FILLE DE MARIE DIARD

La fondatrice des boutiques mode et lifestyle Jane de Boy partage sa vie entre Bordeaux et le cap Ferret. Au quotidien, elle vit avec sa fille Lili-Jane, étudiante en première année de licence Humanités, pour qui elle est à la fois une amie et une confidente. Ensemble, elles partagent tout ou presque !

Mlle Olivier Un rituel visage canon

« C'est LE lieu qui prend soin physiquement et moralement de maman. Lydie cible toujours parfaitement ce dont elle a besoin. Je sais aussi qu'elle la fera parler d'elle, se sentir bien et en plus c'est une astrologue hors pair. Maman, qui est très superstitieuse (Verseau ascendant Verseau), en ressort boostée. » Soins visage à partir de 35 €. 17, rue Notre-Dame, Bordeaux. Tél. : 05 56 48 58 14. mlleolivier.com



PRESSE : CÉCILE PERRIN/NETHERMITTE - OJO IMAGES RF/GETTY IMAGES - L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

Village Notre-Dame Un objet chiné customisé

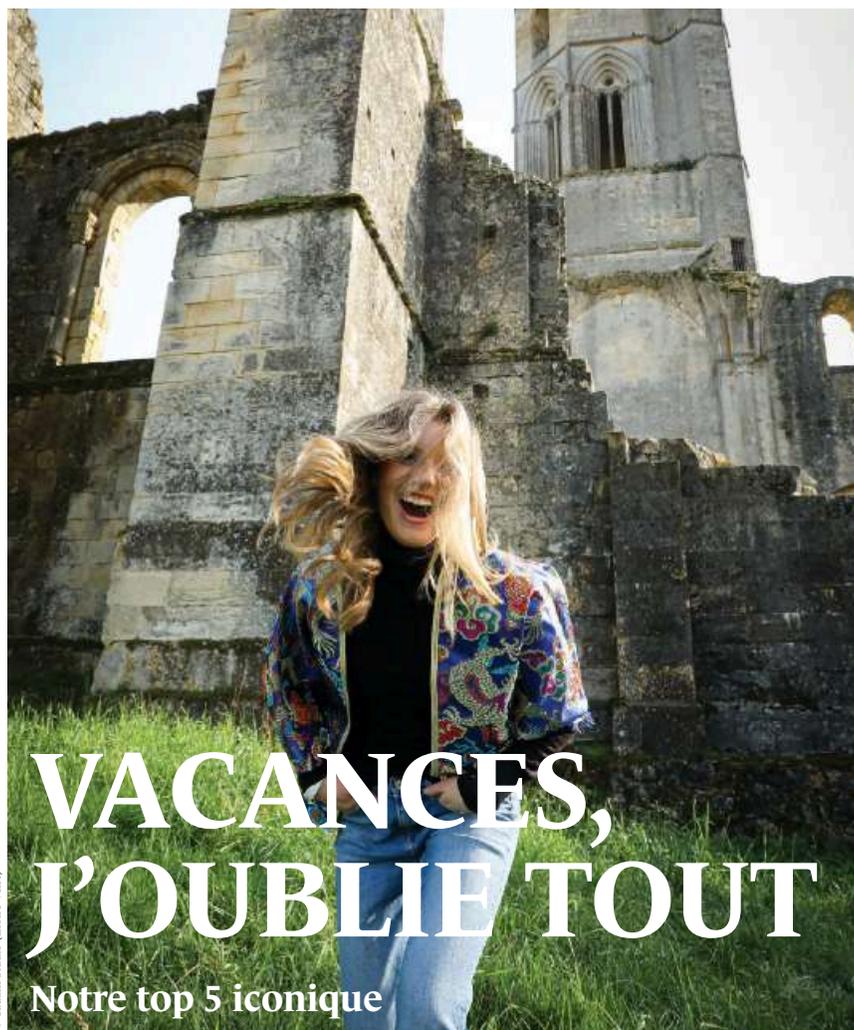
« On trouve de tout dans ce lieu empreint d'histoire, à quelques minutes de la maison. Maman aime customiser du mobilier ancien. Je vais lui chercher un objet vintage ou un petit meuble que je personnaliserais avec une jolie patine de couleur spécialement pour elle. » 61-67, rue Notre-Dame, Bordeaux.

Sadia Fleurs Des roses blanches XXL

« Ce sont ses fleurs préférées, les seules qu'elle apprécie. Ce lieu est comme une galerie d'art avec des fleurs partout et de toutes les couleurs. Je lui offrirai un bouquet de 50 roses blanches, c'est le chiffre de l'amour sans limite en langage des fleurs. » 30 € les 10 roses blanches. 26, allées de Tourny, Bordeaux. Tél. : 06 85 55 92 99.

David Lucas Un soin pour les cheveux

« C'est plus facile de vivre avec elle quand elle se sent belle. Du coup, je pourrai lui organiser un rendez-vous avec David Lucas qui s'occupe si bien de ses cheveux blonds. L'ambiance et les coiffeurs sont top. Ce sera son moment à elle ! » 97 € le shampoing soin et coiffage par David. ■ 2, place des Quinconces, Bordeaux. Tél. : 05 57 14 89 59. davidlucas.paris/salons/bordeaux



VACANCES, J'OUBLIE TOUT

Notre top 5 iconique

© Tadam Studio (Eloïse Vene)

Vous en avez sans doute entendu parler, mais vite fait. Pourtant, ces lieux sont totalement surprenants. Entre histoires, légendes et anecdotes, amour, gloire et beauté, nous n'avons loupé aucun bruit de couloir. Incontournables, remarquables et inoubliables : avec nous, les Iconiques du patrimoine girondin se dévoilent et vous décoiffent.

1 LE PHARE DU CAP FERRET / LÈGE - CAP FERRET

Ce phare n'a pas eu une, ni deux, mais trois vies : reconstruit depuis 1947, il éclaire le Bassin d'Arcachon par la force de son histoire et sa couleur rouge qui lui donne une élégance folle. À son sommet, et après 258 marches de bonheur à grimper, une vue à couper le souffle sur l'un des joyaux de la Gironde.

Lui, c'est le www.phareducapferret.com

2 LA TOUR PEY-BERLAND / BORDEAUX

Aimée des Bordelais depuis le XV^e siècle, elle saura conquérir votre petit cœur : cet emblématique monument, annexé à la cathédrale Saint-André, a été tour à tour (oui, c'est facile) lieu d'habitation, promis à la destruction, fabrique de plombs de chasse puis magasin de fourrage. Et encore, vous n'êtes pas au bout de vos surprises.

Découvrez www.pey-berland.fr

3 LE SAINT-ÉMILION SOUTERRAIN / SAINT-ÉMILION

L'histoire de Saint-Émilion se raconte par des légendes qui trouvent leur source dans les monuments souterrains de la cité médiévale. De l'arrivée du moine fondateur Émilion, au creusement de la surprenante église monolithe (la plus vaste d'Europe), jusqu'au mystérieux siège de fertilité : ici, c'est plus qu'une visite qui vous attend, une véritable aventure !

Réservez votre visite (quand les conditions le permettront) www.saint-emilion-tourisme.com

4 L'ABBAYE DE LA SAUVE-MAJEURE / LA SAUVE

Nous vous conseillons d'arriver à l'abbaye de la Sauve-Majeure à vélo : un parcours magnifique et en pleine nature vous mènera à ce site atypique par ses chapiteaux, ses sculptures et vestiges exceptionnels. Ses murs sont à eux tout seuls des histoires légendaires à déchiffrer, à la frontière du street-art !

Vous en saurez plus sur www.abbaye-la-sauve-majeure.fr

5 CITADELLE DE BLAYE UNESCO / BLAYE

Lieu emblématique de défense militaire mais aussi cœur d'histoires d'amour tragiques, la Citadelle de Blaye éblouit par sa force et son intemporalité. Imaginée par Vauban pour défendre Bordeaux, et contrôler la navigation, c'est un lieu de balade, de flânerie, de culture avec un micro-vignoble et de nombreuses visites surprenantes, pour toujours la découvrir autrement.

Ne manquez rien sur www.bbte.fr

Pour découvrir tous leurs secrets, flashez, vous aimerez :)



<https://cutt.ly/vvjRqAe>



FOOD

PUR JUS !

ON SE FAIT UN SHOOT DE FRUITS ET DE LÉGUMES DE SAISON PRESSÉS À LA MINUTE. PAR **PAULINE BOYER**

LE + COMPLET LA PETITE PAUSE NATURE

La maison développe une gamme de jus détoxifiants (dont un pour booster le système immunitaire) avec des ingrédients originaux comme le gingembre ou le curcuma bio, le radis noir, le céleri... Coup de cœur pour le nouveau Palm Beach (jus de pomme, concombre frais, jus de citron vert, feuille d'épinard et spiruline, 5,20 €). Et aussi, des smoothies ou frozen smoothies (avec du yaourt glacé).

133, rue Sainte-Catherine et 105, rue de la Porte-Dijéaux, Bordeaux. À suivre sur Facebook.

LE + TRENDY PERSONNE N'EST PARFAIT

Ce joli café avec son grand bar en zinc propose des fresh juices et smoothies délicieux. Une carte courte mais indémodable, avec des produits bio et locaux, autant que possible. On adore le peps du jus C.O.C (carotte, orange, citron, gingembre, 5 €) et le goût du smoothie Creamy (avocat, banane, cannelle, miel et lait végétal, 6 €). Idéal avec les pancakes de la maison.

57, rue des Ayres, Bordeaux. Tél. : 09 81 60 06 57. personnenestparfait.com

LE + HEALTHY DS CAFÉ

La maison parisienne, installée ici depuis peu, revendique une carte saine et gourmande. On aime leurs cocktails frais, des jus de fruits pressés minute : Energisant (pomme, carotte, gingembre), Green juice pour détoxifier (pomme, concombre, gingembre), Bonne mine pour le moral (pomme, carotte) ou encore Peps, pour le coup de fouet (pomme, citron, gingembre). Le plus : ils sont conditionnés dans une jolie bouteille, facile à transporter et à siroter en longueur au boulot. De 5,50 € à 6,50 €.

18, place du Parlement, Bordeaux.
Tél. : 05 57 99 98 48. dscafe.fr

LE + ORIGINAL CAFEINCUP

Dans cette coffee house, on déguste du café sous toutes ses formes, bien sûr, mais aussi de bons jus faits maison. Le smoothie Vitaminé à base d'oranges pressées est twisté par du litchi ; le Détox avec citron et gingembre est adouci par du lait d'amande et du sirop d'agave. Il y a aussi une formule avec des fruits de saison, et des milkshakes gourmands (comme le BBC, banane beurre de cacahuète). Idéal pour une pause sucrée quand on se balade en centre-ville. À partir de 5 €.

3, rue Louis-Combes, Bordeaux.
Tél. : 09 87 52 33 78. cafeincup.com

LE + LOCAL LE PRESSEUR DES CHARTRONS

Ce n'est pas un « bar à jus », mais un magasin qui met en avant les produits de saison et les délicieux jus de fruits frais et pasteurisés concoctés par la maison. Et qui sont réalisés sur place, avec des produits de la région (notamment de fermes de Lot-et-Garonne). On découvre leur gamme variée de jus de pomme, mais aussi de poire, kiwi, raisin, ou des mélanges de saveurs (pomme-kiwi et pomme-poire). Cet été, on retrouvera des jus à base melon, de pêche... Le bonus green ? Les bouteilles sont consignées. Environ 3,10 € le litre. ■

25, cours Balguerie-Stutenberg, Bordeaux.
Tél. : 05 40 05 00 24. lepresseurdeschartrons.fr

ÇA PÉTILLE !

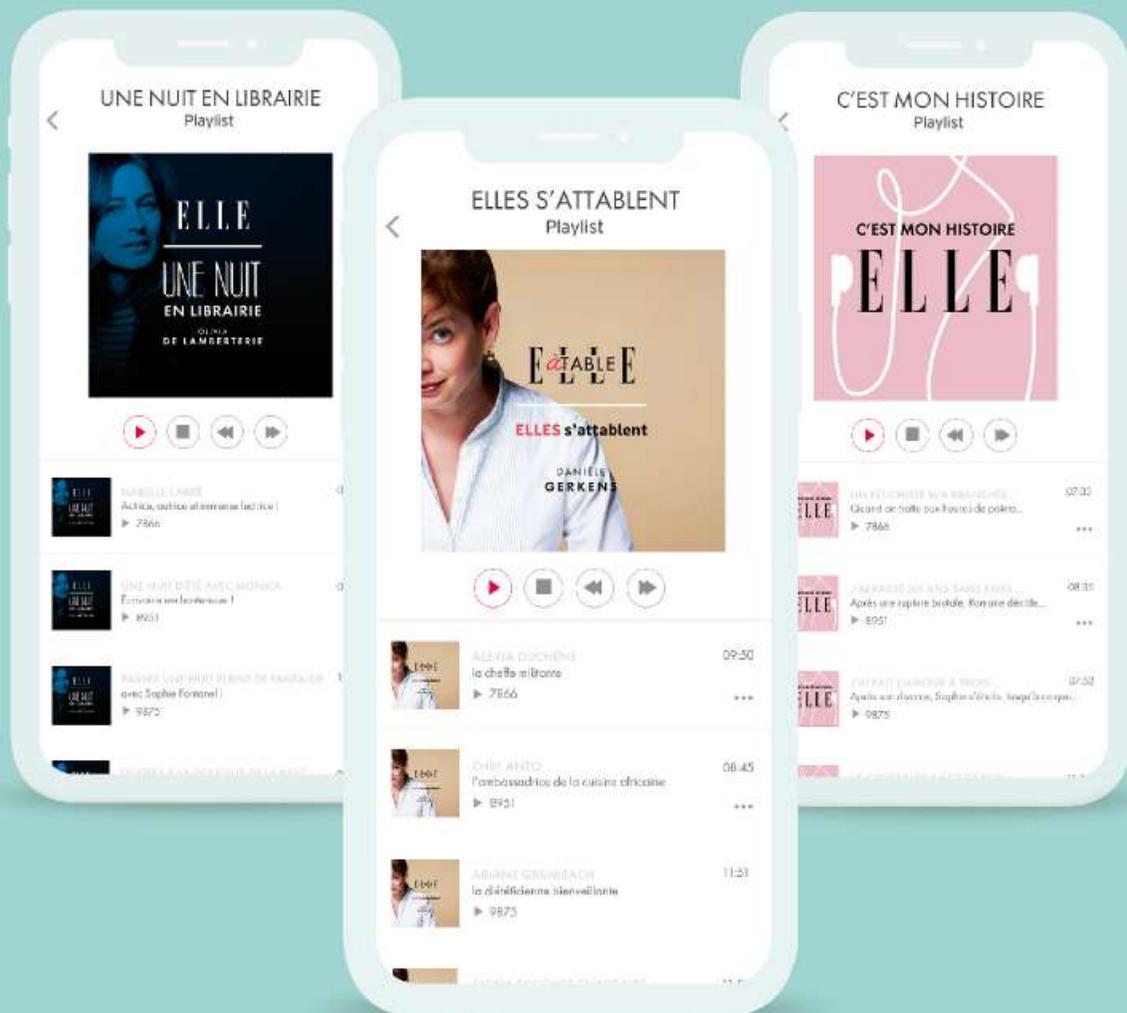
On aime les produits de la Manufacture Bordeaux, qui a créé Unaju, des jus bio naturels pétillants, fabriqués à partir de fruits et de plantes. Les parfums nous font saliver d'envie : yuzu-concombre, fraise-basilic, mandarine-romarin, ou encore citron-verveine et abricot-thym. Le tout sans arômes artificiels, colorants, ni conservateurs. Un régal...

manufacturebordeaux.com

Écoutez les podcasts ELLE

Société • Lifestyle • Cuisine

Retrouvez l'ensemble de nos collections sur notre nouvelle plateforme
podcasts.elle.fr



À ÉCOUTER GRATUITEMENT SUR



Scannez
Écoutez

GRAND HÔTEL THALASSO & SPA

Cet établissement 5 étoiles de Saint-Jean-de-Luz est une destination bien-être, au luxe décontracté. Il propose 52 chambres et suites au décor épuré et apaisant, dont certaines offrent une vue magnifique sur l'océan Atlantique. Pour se relaxer, rendez-vous au Loreamar Thalasso & Spa. Auréolé en 2019 par le prix du Meilleur Hôtel Spa du monde lors des World Luxury Hotel Awards, il vous prodigue des soins adaptés à vos besoins et envies. Côté gastronomie, le chef Julien Richard vous attend au restaurant Aho Fina pour y déguster une cuisine raffinée aux accents du Sud-Ouest. Pour siroter un cocktail accompagné de délicieux tapas, installez-vous sur la terrasse du bar Le Clipper, face à la mer. Pour profiter des offres spéciales et d'une escapade détente, gastronomique, romantique... consultez le site Web du lieu.

43, boulevard Thiers, Saint-Jean-de-Luz (64). Coffret Bien-être & Bistronomie : 150 € (prix observé). luzgrandhotel.fr



HÔTEL DES VENTES BORDEAUX QUINCONCES

Professionnel du marché du vin, Charles Courau choisit en 2008 de poursuivre sa carrière aux côtés de son père, Maître Alain Courau, commissaire-priseur de renom à l'hôtel des ventes des Chartrons depuis de nombreuses années. Il s'associe aujourd'hui à Maxence Mazzoni, commissaire-priseur à Paris puis au Havre. Ils vous invitent à suivre leur actualité au fil des expositions, journées d'expertises et des ventes aux enchères au sein du nouvel hôtel des ventes Bordeaux Quinconces. Cette salle propose aux particuliers et professionnels des biens à vendre et à acheter aux enchères. L'étude travaille main dans la main avec des experts de la France entière afin d'offrir un travail de qualité ainsi que des biens de prestige. Un lieu dynamique, moderne et prête à casser les codes et à rompre avec les standards imposés par la profession.

24, rue Ferrère, Bordeaux (33). 05 56 11 11 96. etude@hdv-quinconces.com. hdv.quinconces.com



BORD'O



Cette nouvelle marque emblématique réunit dans sa collection de montures aux finitions et design soignés toute l'excellence de l'artisanat et du savoir-faire lunetier français. Imaginées sur le territoire aquitain et fabriquées dans le bassin jurassien - où s'écrit depuis 200 ans l'histoire de la lunetterie hexagonale -

les montures Bord'o sont l'incarnation de cette exigence de qualité, de style et de confort, qui participe à « l'art de voir à la française ». Chaque regard est unique. Tout comme les montures de l'enseigne. Éditées en séries limitées, elles sont numérotées à l'intérieur des branches. Sans oublier l'enjoliveur doré, incrusté dans l'extrémité ronde de la branche, qui fait de votre lunette... une authentique Bord'o.

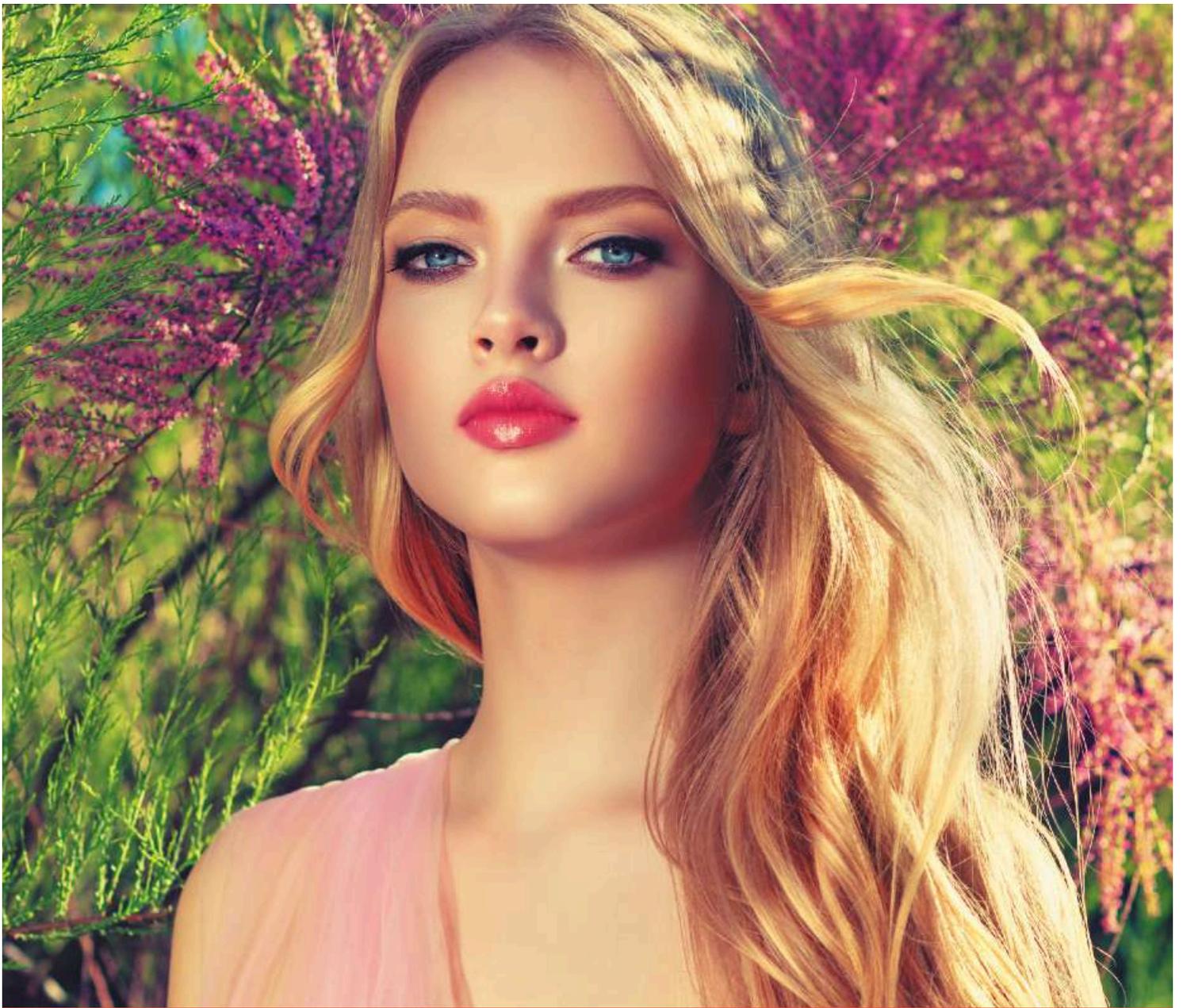
À découvrir en exclusivité chez Bordelaise de Lunetterie et Profession Opticien. lunettes-bordo.fr

BLUNT

Créateur et fabricant de mobilier haut de gamme et sur mesure, Blunt flirte entre artisanat et design avec des meubles dont les lignes s'affranchissent de la pesanteur des matériaux qui les composent. Créativité, authenticité, éthique sont les maîtres-mots de la réussite de la marque française depuis plus de 15 ans. Dans les ateliers de Biarritz, chaque pièce est réalisée à la main pour sublimer les matières que sont l'acier et le bois. Les collections reflètent un artisanat hautement créatif et passionné, conférant une âme aux matières. Cette fabrication sur mesure séduit bien évidemment les particuliers mais aussi les professionnels spécialisés dans le domaine de la conception et du suivi de l'aménagement de restaurants, d'hôtels... Une manière unique de donner du sens à nos intérieurs.

Showroom et atelier, 7 et 48 bis, rue Luis-Mariano, Biarritz (64). bluntmanufacture.fr





ELLE
LE CARNET SPÉCIAL
AQUITAINE

14 mai 2021

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

EDITO

Art de vivre

L'été rime souvent avec mariages, baptêmes et réunions de famille en tous genres, parfois casse-tête à organiser... Nous avons sélectionné pour vous des artisans fleuristes de la région qui sauront embellir vos tables avec des compositions raffinées, des wedding designers pour être prêt le jour J et un créateur de faire-part originaux pour n'oublier personne et laisser une trace indélébile de vos événements. Si vous n'avez pas l'occasion de partir en vacances dans les îles, voyagez par procuration en savourant les épices et thés aux senteurs exotiques assemblés par des exportateurs girondins parcourant le monde.



CÔTÉ POURPRE

Vous recherchez un bouquet de fleurs pour un mariage, un anniversaire, un décès ou un événement professionnel, arrêtez-vous chez Côté Pourpre, fleuriste à Bergerac depuis 23 ans.

Charlotte, Ludovic et Sandra vous accueillent dans une ambiance jeune pour vous conseiller parmi un choix de compositions florales raffinées et très féminines. À la fois fleuriste et wedding designer, la boutique propose une sélection d'articles de décoration où se mêlent charme, chic et curiosités.

9 rue Mounet Sully, 24100 Bergerac - 05 53 24 03 36
cotepourpre@orange.fr - www.cote-pourpre.fr
@cotepourpre - cotepourpre

SABRINA COSTE

Tapissier Décorateur

Maître Artisan en métier d'art installée à Pau depuis 2004, **Sabrina Coste** vous ouvre les portes de sa boutique-atelier dédiée à l'univers de l'ameublement. Véritable passionnée, elle travaille au gré de son inspiration au selon votre demande pour redonner une seconde vie aux fauteuils abimés ou démodés ou encore sublimer vos fenêtres avec des rideaux et stores sur-mesure. Sabrina travaille avec des éditeurs de renom et propose des tissus d'une qualité exceptionnelle.



41 rue Monpezat, 64000 Pau - 05 59 27 00 70
contact@tapissier-sabrina.com - www.tapissier-sabrina.com



LA BOÎTE À FAIRE-PART

Pour annoncer un mariage, une naissance, inviter vos proches à un baptême ou toute autre occasion,

Aline met ses talents de

graphiste au service de tous vos petits ou grands instants de bonheur ! À l'écoute de vos envies, elle crée un faire-part unique, original et à l'image de votre famille. Laissez-vous tenter par le faire-part numérique, qui surprendra vos proches et sera facile à envoyer en France comme à l'étranger !

100 % français de la création à l'impression.

www.laboitefairepart.fr - 07 81 53 86 25 - aline@laboitefairepart.fr
33000 Bordeaux - @laboitefairepart



SARAVANE Parfumeur d'esprit

Depuis 20 ans, **Yves et Florence** parcourent le monde à la recherche des meilleures épices. Arrivées dans leur atelier, les baies, écorces et racines sont assemblées et broyées pour concevoir des mélanges savoureux et originaux comme le **Citrus pepper** ou le **Masala Kafé** présentés dans de jolies boîtes en métal. La Maison Saravane propose aussi une sélection de thés. Ces parfums venus d'ailleurs sont disponibles à la vente. Pensez aux coffrets cadeaux d'épices « **Casa la Blanche** » ou de thés « **Chai Ya** ».

ZAE Nay - 22 allée Blaise Pascal, 33470 Gujan-Mestras
05 57 15 32 95 (sur rendez-vous) - www.saravane.eu
@saravaneparfumeurdesprit - @saravane

LE CARNET
ART
DE VIVRE

LABELYLIE FLEURS



Un joli bouquet de roses ornant la table de la cuisine, une belle plante d'intérieur dans le salon, il suffit parfois de peu de choses pour égayer un intérieur et se sentir bien chez soi ! **Chez Labeylie Fleurs**, une grande variété de fleurs coupées et plantes vous attend pour se faire plaisir ou offrir, quelle que soit l'occasion. Toutes les compositions et bouquets sont réalisés devant vous, avec le souci de l'originalité et du détail.

Livraison dans un rayon de 15 km.

1 rue Jules Theulier, 24800 Thiviers - 05 53 62 02 02
labeylie.fleurs24@gmail.com - labeyliefleurs.votrefleuriste.fr
artisansfleuristesdefrance.com/fleuriste/labeylie-fleurs
f Labeylie fleurs

EDITO

Tendance

Le soleil et la chaleur font (enfin) leur retour et avec, nos envies de tenues légères et colorées à porter à la plage, au marché ou en soirée... Dépoussiérez votre garde-robe avec notre sélection de boutiques en prêt-à-porter où dénicher les dernières pépites chic et tendance, des magasins de chaussures de qualité en matières écoresponsables. Pour compléter votre tenue, ne négligez pas le rayon accessoire avec des collections de bijoux de créateurs ou fantaisie qui embelliront votre allure et votre silhouette.

LE CARNET
TENDANCES



LE CARNET
ART
DE VIVRE



SOONLINE

École de Surf & Skate Moliets

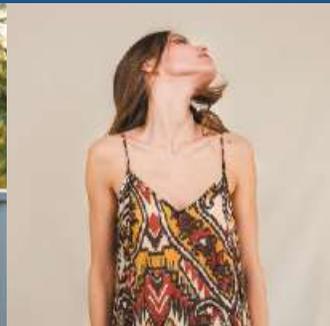
Soonline, école de surf & skate, labélisée « **Qualité de Tourisme** » et « **École de Surf Française** », vous accueille à la plage de Moliets.

Créée en 2004, notre structure propose des cours et stages surf & skate en toute sécurité, adaptés à chaque niveau et encadrés par des moniteurs diplômés et passionnés. Nos valeurs : une pédagogie évolutive, la confiance et le plaisir de la glisse ! **Bénéficiez d'une remise de 10% pour toute réservation en ligne.**

6 impasse de la Dune, 40660 Moliets - 05 58 47 16 11
 ecoledesurfetskate@gmail.com www.ecoledesurfmoliets.com
 www.soon-line.com -    



Atelier ELLE & LUI



Succombez à notre sélection prêt-à-porter en fibres naturelles avec des imprimés colorés et créatifs aux styles à la fois intemporel et original.



À deux pas de la plage du Mouleau, l'Atelier **ELLE et LUI** est l'adresse incontournable pour les femmes qui veulent adopter un look chic et tendance sur les bords du bassin d'Arcachon. Concept-store intimiste ouvert depuis 2017, la boutique ne laisse pas les clientes indifférentes avec sa décoration en bois de chêne et acier brossé. Fort d'une expérience de 20 ans dans un grand groupe de mode japonais, la maîtresse des lieux propose des collections prêt-à-porter exclusives issues d'une vingtaine de marques françaises et italiennes dont :

MAX MARA, MAJESTIC FILATURES, DIEGA, HARTFORD, INOUITOOSH, FIVE JEANS, DENIM STUDIO, BE PARISIAN, BELLA JONES, MKT STUDIO, ESTHEME CACHEMIRE, MAEVY CONCEPT et CT PLAGE.

271 boulevard de la Côte d'Argent, 33120 Arcachon
 06 74 82 71 60 - manuelle.bielsa@gmail.com
 AtelierElleetLui -  atelier_elle_et_lui_



adbb
autour de bébé
Lescar & Bayonne

Créés par un jeune entrepreneur, les magasins de puériculture 100% indépendants Autour de Bébé Lescar et Bayonne proposent un large choix de produits et marques exclusives. Listes de naissance, équipements de sécurité, décoration... Christophe et ses conseillères de choc accompagnent les futurs parents dans un endroit à l'esprit « boutique » et leur apportent des conseils de professionnels.

Le plus : des marques « pépites » (*Nobodinoz, Cybex, Childhome, Little Dutch...*) et des prix de vente alignés aux prix internet !



AUTOUR DE BÉBÉ LESCAR

8 avenue Ampère, 64230 Lescar
05 59 60 32 41
adbb.lescar@hotmail.com
Autour de bébé Lescar

AUTOUR DE BÉBÉ BAYONNE

30 chemin de Sabalce, 64100 Bayonne
05 59 45 00 37
adbb.bayonne@hotmail.com
Autour de bébé Bayonne



Il a conservé son nom et son cachet, mais c'est bel et bien pour un moment de beauté et de bien-être que l'on se rend au **Hangar 21**.

La conseillère en image **Laure Renaudin et son équipe** vous accueillent dans une ambiance loft industriel des plus réussies : ici commence votre métamorphose !

Le salon est organisé autour de plusieurs ateliers dédiés à votre beauté, ainsi vous profitez de prestations à la carte selon vos besoins : coiffure-barbier, bien-être (modelage, soins visage & corps), esthétique (**Guinot**, épilation, onglerie, beauté des yeux...). Couplée au savoir-faire d'un personnel expérimenté, la gamme naturelle **Kevin Murphy** à base d'huile essentielle vous assure des soins d'exception !



36 bis avenue Georges Mandel, 33480 Castelnau-de-Médoc
05 56 58 34 52 - www.hangar21.fr - Hangar 21

LE CARNET TENDANCES



LA VIE EN BLEU

Mode - décoration

De passage à Arcachon ?

La boutique **La Vie en Bleu** vous offre depuis plus de 20 ans une sélection chic et originale d'articles de décoration à l'esprit bord de mer sur 170 m². Vases, coussins, bougies, vaisselle... Le choix est vaste ! On craque pour les lampes artisanales en bois flotté made in France, au style unique. Retrouvez également une collection de vêtements pour toute la famille avec l'indémodable ciré du marin ainsi que des créations de couture faites maison pour un cadeau original et authentique.

177 bd de la Plage, 33120 Arcachon - 05 56 22 51 47



BOUTIQUE FASTNET

Chaussures homme et femme

Depuis 22 ans, **Fastnet** est la boutique de référence pour des chaussures de qualité à Arcachon. **Corinne**, passionnée de belles matières, sélectionne des marques européennes et françaises de grande qualité : **Mjus, Méliné Lottusse, Sebago, Birkenstock, Bobbies, Baglierina, Erel, Mascaret**. Retrouvez des modèles aussi élégants que confortables et toujours à la pointe des tendances ! À découvrir, la marque espagnole **Lottusse**, qui propose des chaussures confectionnées artisanalement, à la main.

14 rue du Maréchal de Lattre de Tassigny, 33120 Arcachon
05 56 83 98 37 - Corinne Roulet - boutiquefastnet



RIVE D'ESTUAIRE

A deux pas de l'océan, Rive d'Estuaire vous accueille dans un décor de villa ancienne.

La boutique propose

des collections tendance, homme et femme, **Minimum, Fred Perry, Ben Sherman, I-Code by IKKS, Edwin, Harrington**, eco-friendly (coton et bambou biologiques, tencel et gomme végétale), des sous-vêtements et prêt-à-porter (**Pullin, Minimum Essential**) et des lunettes recyclées **Parafina**. Nos chaussures sont fabriquées en Europe : **El Naturalista, Natural World, ART, Neosens, Fly London** et **Rivieras**.

85 rue de la Plage, 33780 Soulac-sur-Mer
ophelia.olmiccia@gmail.com - ophelia.olmiccia@gmail.com



INSIDE CLOSET

Vêtements, accessoires, bijoux, produits cosmétiques, objets de déco...

Inside Closet propose une sélection d'articles de marques émergentes et souvent encore confidentielles, en séries limitées et régulièrement renouvelée pour un style unique et une décoration rien qu'à soi. Aucun risque de retrouver vos achats dans le dressing de la voisine ou le salon de vos amis.

Inside Closet privilégie les créateurs français ou européens, des produits éthiques de marques tendance peu ou pas distribuées à Bordeaux.



20 rue Castillon, 33000 Bordeaux - 05 56 23 59 46
www.insidecloset.com - @insidecloset



COULEUR SALEE

Prêt-à-porter mixte

Influenceuse et dénicheuse de tendances, Sophie réinvente sans cesse son univers pour vous surprendre. Sa sélection de marques combinant éthique, créativité, bien-être et qualité, est un mélange subtil d'incontournables - **Majestic, Closed, Anonym** (petites pépites), **Sessun, Leon&Harper, Love Stories, Gigi Clozeau** - et nouveautés - **Humility, Jonsen, Bandit Manhot**. Le plus : le vestiaire homme, à l'étage, est tout aussi réjouissant. Laissez-vous conseiller par cette passionnée pour un look au top !

12 allée Pierre Ortal, 33680 Lacanau Océan - 05 57 70 75 64
couleur.salee@orange.fr - www.couleursalee.com
f CouleurSalee - @couleursaleelacanau - Couleur_Salee



ATELIER A. FRANCE

Née à Capbreton, **Atelier A.** est une marque de prêt-à-porter 100% française qui promeut une vision de la mode durable et responsable. Tous les produits sont confectionnés sur place de manière artisanale, des premiers dessins jusqu'aux finitions. Dans une démarche de recyclage et d'upcycling, Atelier A. utilise des chutes de tissus ou des fins de stock d'entreprise pour réaliser ses collections, minimisant ainsi son empreinte écologique. Jusqu'au 14/06/2021 : **-10% avec le code AA10.**

4 rue des Galips, 40130 Capbreton - 05 58 72 51 86 - 06 07 58 71 01
contact@atelierafrance.fr - www.atelierafrance.fr
f & @atelierafrance

LE CARNET
TENDANCES

CHAPITRE IV mode féminine

Voilà 6 ans que les amoureuses du style bohème chic ont fait de Chapitre IV leur adresse incontournable à Agen.



Vêtements, maroquinerie, bijoux fantaisie... Craquez pour des modèles colorés, élégants et majoritairement made in Italie avec des marques à suivre comme **Wendy Trendy** ou encore **Skandal** qui arrive à la rentrée. Ce qui fait la force de ce concept-store c'est aussi le renouvellement de ses collections tous les quinze jours, avec de nombreuses petites séries, pour vous assurer un look unique et irrésistible ! **Hélène** et **Martine**, à l'écoute de vos envies, vous prodiguent conseils et idées de look, le tout dans la bonne humeur.



27 bd de la République, 47000 Agen - 05 53 68 73 91
helenegarcia47000@gmail.com - chapitre-4.com
f Chapitre4 - @chapitre_4_



BOUTIQUE KOOKAÏ ARCACHON TRASSARD & CO



Au cœur d'Arcachon, donnant sur la place du Marché, vous trouverez la boutique Kookaï.

Vous y rencontrerez **Euridys**, la propriétaire des lieux, accompagnée de **Sarah** qui auront à cœur de vous faire découvrir la Marque chic et tendance. Crop top pour les filles, petite blouse pour les mères... Kookaï habille toutes les femmes.

Conseils personnalisés, petites attentions, toujours dans l'écoute et la bienveillance, chaque cliente est unique.

La cliente adhère aussi à la démarche éthique du groupe franco-australien. La majorité de la collection est fabriquée sur des sites propres, au Sri Lanka et aux Fidji, respectant les conditions de travail des ouvriers.

9b rue Jehenne, 33120 Arcachon
05 57 15 19 33 - 06 82 93 79 61- trassardandco@gmail.com
@kookai_arcachon

De la couleur
Pour la plus jolie
Des fleurs!

Bonne fête
Maman Chérie

Julien d'Orcel

LE BIJOUTIER D'AUJOURD'HUI



Pour demander la main de sa moitié, fêter un anniversaire, célébrer les papas et les mamans, un baptême ou une naissance, les occasions ne manquent pas pour offrir un beau bijou. À chaque étape de votre vie, la boutique **Julien d'Orcel** de Bouliac vous accueille dans une ambiance familiale et dynamique. Depuis dix ans, l'équipe est à votre écoute pour vous guider parmi un large choix de bagues, colliers jongs et montres tendance des plus grandes marques : **Les Georgettes by Altessa, Calvin Klein, Guy Laroche, bijoux ZAG Festina, Pierre Lannier, A.B.Art, Maserati**. Votre bijouterie satisfera vos envies et vos besoins en réparation et fabrication, rachat d'or, changement de piles et bracelets de montres, gravure ou perçage d'oreilles.

Centre Commercial Auchan
33270 Bouliac
05 56 92 64 17
www.julienorcel.com
f Julien d'Orcel Bouliac

**Ne manquez pas notre
offre Fête des mères sur
présentation de ce coupon.**

VOTRE BIJOUTERIE SERA EXCEPTIONNELLEMENT
OUVERTE DIMANCHE 30 MAI 2021 DE 9H00 A 12H00

10€

OFFERTS
Dès 100€ d'achats

Julien d'Orcel
C. Cial Auchan
33270 BOULIAC

Du 14 au 30 Mai 2021. Coupons non cumulables entre eux, ni avec d'autres promotions, SAV et atelier. Non remboursables. Valable une seule fois, uniquement dans la bijouterie ci-dessus.

20€

OFFERTS
Dès 200€ d'achats

Julien d'Orcel
C. Cial Auchan
33270 BOULIAC

Du 14 au 30 Mai 2021. Coupons non cumulables entre eux, ni avec d'autres promotions, SAV et atelier. Non remboursables. Valable une seule fois, uniquement dans la bijouterie ci-dessus.

40€

OFFERTS
Dès 400€ d'achats

Julien d'Orcel
C. Cial Auchan
33270 BOULIAC

Du 14 au 30 Mai 2021. Coupons non cumulables entre eux, ni avec d'autres promotions, SAV et atelier. Non remboursables. Valable une seule fois, uniquement dans la bijouterie ci-dessus.

LE CARNET
TENDANCES

CHRISTOPHE TOSOLINI

Bijoutier

Non loin des bords de l'Adour, cette bijouterie réputée à Bayonne depuis 50 ans vous propose une belle collection de bijoux et montres de marques, ainsi que des bijoux anciens et d'occasion.

Frédérique est à l'écoute de vos attentes et vous conseille dans votre choix pour être sûr de faire plaisir ! La boutique dispose également d'un atelier de fabrication et de réparation pour réaliser toutes vos envies. Rachat d'or (bijoux et pièces).

1 rue Jules Labat, 64100 Bayonne - 05 59 25 58 59
vdbbijouterie@orange.fr



LE SHOWROOM

Mode féminine

A deux pas des plages de Mimizan, **Le Showroom** propose un dressing ultra féminin, à la fois citadin et casual, à porter au quotidien comme en soirée.

Emilie, la gérante, et **Bettina** vous accueillent avec bonne humeur et sont toujours de bons conseils pour sublimer votre silhouette. Pour cet été, découvrez **Les Sandalettes**, marque de sandales personnalisables créée par Emilie, parfaite pour arborer chaque jour un nouveau look ! Nouveautés chaque semaine, ouvert toute l'année, commandes en ligne.

20 rue du Casino, 40200 Mimizan - 05 58 78 27 79 - 06 08 01 82 47
www.leshowroommimizan.com

f leshowroommimizan - @ le_showroom_mimizan



ALAIA

À quelques pas de la plage de Saint-Jean-de-Luz, la boutique **Alaia** vous invite à vivre un moment de shopping unique où mode rime avec convivialité. Signifiant « gaieté » en basque, Alaia met un point d'honneur à vous offrir un accueil souriant et chaleureux.

Des vendeuses passionnées sont à votre écoute et vous prodiguent des conseils personnalisés pour trouver la pièce parfaite pour votre look. Profitez de nouveautés chaque semaine et de marques d'exception :

Paul Marius, Only, I. Code, Bô-M, School Rag, Anouk & Ninon...



11 rue Loquin, 64500 St-Jean-de-Luz - 05 47 02 25 71

f Alaia - @ bocaarchitecture



LAMANDA

Mode et accessoires

Envie de renouveler votre garde-robe, de trouver des pièces élégantes, féminines ?

Sur la Côte Basque, et depuis peu à Hossegor dans les Landes, les quatre boutiques Lamanda vous proposent un large choix de vêtements, accessoires et chaussures pour sublimer votre style.

Momoni, Diega, Phisque du Role, Laurence Bras, Leon & Harper, jeans 7 For All Mankind... Mireille Lamanda vous propose sa sélection de marques pointues, tendance et raffinées, avec des modèles exclusifs que vous ne trouverez que chez Lamanda Femmes !

Conseils personnalisés

Chez Lamanda, vous profitez d'équipes de professionnelles passionnées de mode, ravies de vous conseiller et de vous guider dans vos achats.

Grande nouveauté

Vous pouvez désormais prendre rendez-vous pour bénéficier de conseils rien que pour vous.

Offrez-vous un moment de plaisir
pour être au top !



Bayonne
05 59 59 22 65

+

Saint-Jean-de-Luz
05 59 23 17 72

Biarritz
05 59 26 38 16

+

Hossegor
05 58 41 75 92

Ouvert de 10h à 19h du lundi au dimanche.

lamandaboutique.fr

📷 lamandafemmes - 📱 Lamanda Femme Boutiques

JF
JOHNNY FOURTICQ



Pour Johnny Fourticq, à la tête d'un salon de coiffure élégant et apaisant au cœur de Sarlat, « la vision du Luxe, c'est avant tout de prendre du temps pour ses clients ».

Dans la décoration feutrée d'un boudoir du 21^{ème} siècle, il vous accueille chaleureusement avec son équipe bilingue (anglais) pour dispenser des conseils capillaires individualisés. Le but : allier compétences et technicités pour vous aider dans le choix d'une nouvelle coupe ou d'une couleur tendance qui sublimerait votre visage et votre beauté.

Bien plus qu'un salon, Salon JF Créateur c'est un lieu où l'on se sent privilégié et écouté. Dans une ambiance chic et raffinée, vous trouverez des fauteuils massants pour vous détendre durant un shampoing et un soin du cheveu. Autour d'un café ou d'un thé, l'équipe prendra le temps de réaliser un diagnostic capillaire et de comprendre vos envies (1 heure).



les petits plus

La couleur sans ammoniaque, la marque Kevin Murphy et des événements (tataleur, massages, pédicure, sophrologie, chirurgien esthétique).

www.johnnyfourticq.com

19 rue Tourny, 24200 Sarlat
09 54 94 44 16 | contact@johnnyfourticq.com



EDITO Services

Qu'il s'agisse de la sphère familiale, professionnelle ou artistique, des professionnels sont à votre écoute pour vous accompagner dans les aléas de la vie et sortir sereinement des difficultés. Toujours avec professionnalisme et attention, ces trois cabinets d'avocats vous défendent et vous conseillent en trouvant des solutions adaptées à vos situations. Place ensuite aux amateurs d'art et d'histoire, qui pourront dénicher des petits (et grands !) trésors lors d'une vente aux enchères dans un superbe Hôtel des Ventes - ou encore faire estimer et expertiser leurs objets de valeur avec justesse et discrétion.



MAÎTRE CAROLINE MAZÈRES

Avocat

Situé à Bordeaux et Saint André de Cubzac, le cabinet de Maître **Caroline MAZÈRES** vous conseille et vous défend dans de nombreux domaines du droit comme le droit de la famille, le droit du travail, le droit de la construction, le bail d'habitation. Avocat depuis plus de 20 ans, Maître MAZÈRES vous accompagne avec professionnalisme tout au long de votre dossier et mettra tout en oeuvre pour faire valoir vos droits.

5 bis cours de Tournon, 33000 Bordeaux - 05 56 72 30 54
66 rue Nationale, 33240 St-André-de-Cubzac - 05 57 43 87 90
caroline.mazeres@yahoo.fr - www.mazeres-avocat.fr

LE CARNET SERVICES

APAINKETA Parquets et revêtements

Spécialiste du parquet et des revêtements de sol, **Apainketa** joue un véritable rôle de conseil sur le type de revêtements, la pose, les dimensions, pour accompagner ses clients au mieux dans leur projet. Reconnu dans le secteur,

Apainketa répond aux besoins des clients particuliers et professionnels en leur proposant des produits de qualité, tout en maintenant un excellent rapport qualité / prix.

Découvrez des solutions esthétiques et qualitatives au sein de leur showroom à Anglet.

3 avenue de Bayonne, 34600 Anglet - 09 50 94 41 00
stephane@apainketa-parquet.com - www.apainketa-parquets.com

Apainketa Parquets






MARIE TASTET
 AVOCATS

Maître Marie TASTET et ses collaboratrices, **Me Pénélope MAURIN**, **Me Alexiane RENO** et **Me Claire KESMAECKER** vous conseillent et vous assistent essentiellement en matière familiale, immobilière et pénale. Professionnelles et attentives, elles vous accompagnent devant toutes les juridictions et vous reçoivent dans leur Cabinet du BOUSCAT et d'ARCACHON.

Pratiquant régulièrement la médiation, elles déterminent avec vous la voie la plus adaptée à vos situations pour sortir sereinement des difficultés.

33 rue Raymond Poincaré, 33110 Le Bouscat
 3 promenade des Anglais, 33120 Arcachon
 05 56 02 89 90 - mtastet@avocatline.com
 www.avocat-tastet-bordeaux.com

LE CARNET
 SERVICES



Maître Solène ROQUAIN-BARDET

Maître Caroline CASTERA-DOST

Maître Marie CHAMFEUIL

Barreau de Bordeaux



Après une dizaine d'années d'expérience en cabinets individuels, **Maître Solène ROQUAIN-BARDET**, **Maître Caroline CASTERA-DOST** et **Maître Marie CHAMFEUIL** se sont retrouvées pour créer un cabinet dynamique dans lequel chaque client est accompagné par l'avocat qu'il a choisi.

Confiance, discrétion, efficacité et rigueur sont le socle de leur exercice. Que vous soyez un particulier ou une entreprise, elles sauront vous conseiller et vous défendre dans les sphères familiales, professionnelles et artistiques de vos vies.

71 cours Pasteur, 33000 Bordeaux
 SRB 05 56 51 91 48 ■ CCD 05 56 23 42 05 ■ MC 05 57 34 75 99



GUYENNE ENCHÈRES

ANNABELLE SAFFORES • COMMISSAIRE PRISEUR



Dans le cœur de ville d'Agen, l'**Hôtel des Ventes Guyenne Enchères** est un rendez-vous incontournable pour les passionnés d'art et d'histoire. Dirigé par la commissaire priseur **Maître Annabelle Saffores**, l'Hôtel des Ventes présente régulièrement de très belles collections : objets d'art, mobilier, art de la table, mode, bijoux, vintage, autant d'occasions de découvrir une sélection de pièces uniques tout en vivant l'effervescence d'une vente aux enchères. Une équipe sérieuse et professionnelle est à votre disposition pour expertiser et estimer justement vos objets de valeur, en toute discrétion.

Au-delà des expertises et des ventes, **Guyenne Enchères** est spécialisé dans les inventaires successoraux, inventaires d'assurances et partages.



462 avenue du Dr Jean Bru, 47000 Agen - 05 53 66 10 92
 contact@guyenne-enchères.fr - www.guyenne-enchères.fr
 guyenneenchères

EDITO

Déco

Et si vous profitez de cet été pour rénover votre cuisine, réorganiser votre dressing ou refaire la décoration de votre salon ? Jamais à court d'idées et disposant d'outils numériques à la pointe de la technologie, les professionnels de cette sélection seront les alliés parfaits de vos projets d'intérieur ou d'extérieur. De plus en plus concernés par les exigences environnementales, ils sauront proposer des solutions innovantes pour réinventer son chez-soi. Home staging, Feng Shui, design, ameublement, décoration ou architecture d'intérieur, avec eux, osez rêver, changer, construire !



NM

Architecture et architecture d'intérieur

Lorène Nony, architecte DPLG et **Aurélié Meglioli**, architecte d'intérieur ont mis leurs compétences en commun en 2019, afin de proposer une approche globale. Leur credo : concevoir des projets créatifs où le fonctionnel se marie à l'esthétique tout en respectant les marques du passé, les attentes du client et les exigences environnementales. Amoureuses des matières nobles, elles privilégient les collaborations avec des talents artisanaux.

58 rue Montgolfier, 33000 Bordeaux - Aurélié Meglioli : 06 63 57 58 89
Lorène Nony : 06 58 91 89 81 - www.nony-meglioli.com
📧 nony_meglioli - 📍 nony meglioli



© L'Atelier d'Harvé

SARRAMEDA THOMAS

Ancien snowboarder professionnel, **Thomas Sarrameda** en a fini avec les acrobaties, pas avec les cimes enneigées. Il dessine et crée désormais des parcours freestyle tout en s'adonnant à sa passion pour l'art et la matière. Reconverti designer, il conçoit du mobilier adapté aux intérieurs en mariant le métal et les autres matières à la perfection et se sert des chutes pour édifier des sculptures. L'artiste biarrot prend le temps de connaître ses clients tout en les surprenant avec des idées hors des sentiers battus. Un projet de verrière ? Thomas le transformera en claustra des années 60.

06 34 61 39 62 - thomas.sarrameda@gmail.com
📧 sarrameda_thomas



HOME CONSEILS

Architecture d'intérieur

Vous rêvez de refaire votre intérieur mais n'avez ni le temps, ni les compétences pour le faire vous-même ? **Véronique Mirat**, professionnelle de 15 ans d'expérience, prend en charge votre projet, sélectionne les artisans qualifiés et de confiance pour concrétiser votre projet dans le respect du planning et de votre budget. Elle conçoit des espaces alliant esthétique, fonctionnalité et créativité, avec une attention particulière portée aux finitions. Vous serez sous le charme !

20 rue André Deris, 33270 Blanquefort - vmirat@home-conseils.com
www.home-conseils.com - 📍 homeconseils33 - 📧 homeconseils

LE CARNET
DÉCO

ETXE M

Créée il y a 3 ans, la boutique **ETXE M** attire l'attention des amateurs de décoration avec son jeu de couleurs chaleureuses et le mariage des matériaux : bois, métal, fibres naturelles.

On y trouve des objets originaux et atypiques comme nulle part ailleurs : tapis andalous en coton recyclé aux tonalités variées; luminaires et abat-jour élégants en coton, lin ou velours ; poterie artisanale ainsi que du mobilier (assises, tables, consoles...)



4 avenue Maréchal Foch, Galerie Espace Foch, 64200 Biarritz
05 59 47 78 72 - mcf3759@gmail.com - 📍 Etxe m - 📧 Etxe.m



Crédit photo : Clément Ribaut

STUDIO NOEMIE BANIER

Vous souhaitez valoriser votre bien immobilier avant de le vendre, remettre au goût du jour un appartement destiné

à la location ou simplement vous sentir bien chez vous ?

Depuis 3 ans, **Noémie Banier** met son talent et son regard aiguisé au service de tous vos projets d'aménagement ou rénovation. Inventive, curieuse et toujours prête à relever de nouveaux challenges, elle intervient pour tous types de budgets. Elle saura allier l'esthétique et le fonctionnel, pour votre entière satisfaction.

9 allée Bourges Saint-Genis, 33500 Libourne - 06 78 65 17 70

Studio.noemiebanier@gmail.com - Studiobanier.com

📷 studiobanier - 📱 Studio noémie banier

LE CARNET
DÉCO



AGENCE 25

Rénovation – aménagement

Chez l'**Agence 25**, spécialisée en rénovation et aménagement, chaque projet part d'une histoire, la vôtre : un premier achat, une naissance, le passage au grand âge... Au fil de la vie, **Aurore Baril**, designer et architecte d'intérieur, apprend à vous connaître pour mieux vous accompagner. Elle se déplace exclusivement à domicile et est à l'écoute de vos besoins pour élaborer un projet sur-mesure. À l'affut des nouveautés et privilégiant l'éco-rénovation, elle concrétise vos envies avec talent !



64000 Pau - 06 08 15 59 61 - agence25archi@gmail.com
www.agence25.fr - 📱 agence25architecture - 📷 Agence.25

CÉRO DÉCO

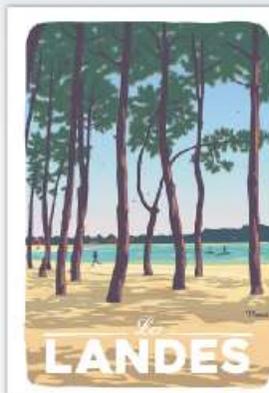
Vous souhaitez rajeunir votre intérieur ? Inspirez-vous du showroom de **CéroDéco**. Un espace de 300m² dédié aux travaux de second œuvre : peinture professionnelle, carrelage, revêtement de sol, papier peint. Notre équipe se déplace chez vous et est à votre écoute en réalisant une étude gratuite de votre projet de décoration. Nos **produits tendance** sont commandés en peu d'exemplaires pour vous proposer un aménagement personnalisé. Avec CéroDéco, bénéficiez du dispositif CEE (Efy).



Le Point du Jour 24300 Augignac (Proche Périgueux) - 05 53 56 80 41
sas.cerodeco@gmail.com - www.cerodeco.fr - 📱 CéroDéco
📷 cerodeco

Marcel

TRAVEL POSTERS



Fan du style rétro et vintage ? Envie d'afficher votre amour pour votre ville d'origine ou d'adoption ? Depuis 2015, **Marcel** dessine à Hossegor des affiches élégantes, colorées et très qualitatives qui embelliront votre intérieur, avec plus de **300 modèles disponibles**.

Vous craquez pour une illustration en particulier ? Elles sont déclinées en cartes postales, magnets, stickers... Et depuis peu avec une collection textile/maison fabriquée dans les Pyrénées : sacs, coussins, linge de maison, mugs, etc.

Retrouvez l'intégralité de la collection Marcel dans nos boutiques à Hossegor, Biarritz et Saint-Jean-de-Luz.



Siège / Boutique Atelier :

219 avenue de Pedebert, 40150 Soorts-Hossegor

Boutique Marcel Biarritz : 38 rue Gambetta, 64200 Biarritz

Boutique Marcel Saint-Jean-de-Luz :
32 rue Gambetta, 64500 Saint-Jean-de-Luz

Boutique Marcel Hossegor :
522 avenue du Touring Club, 40150 Hossegor

www.marcel-travelposters.com

📷 MARCEL_TRAVELPOSTERS - 📱 MARCEL TRAVELPOSTERS
📍 MARCEL TRAVEL POSTERS



LE BOUDOIR DE ZOFIA

LE CARNET
DÉCO

« COUP DE CŒUR... Décoration intérieure, linge de maison, bougies, petits mobiliers, luminaires, tableaux, miroirs, **Le Boudoir de Zofia**, regorge d'idées déco au style vintage, design ou baroque pour équiper votre maison et votre jardin selon vos envies. Le Boudoir de Zofia, c'est aussi des conseils personnalisés. Arrivages toutes les semaines et grande nouveauté prévue fin juin rue du Mourrier à Bergerac : 260m² dédié au Monde de Zofia, concept-store mode femmes-enfants et déco, cadeaux... faites-vous plaisir sans bouger de votre canapé... faites-vous plaisir en parcourant notre catalogue de nouveautés en ligne.



www.le-boudoir-de-zofia.fr - [f](#) leboudoirdezofia - [i](#) boudoirdezofia

LUZ-STORE

Coussins nomades, bougies, sets de table, pochettes, vestes de l'armée, tee-shirt. **Françoise** vous fait revivre les années folles et ses souvenirs d'enfance sur la Côte Basque en confectionnant des accessoires déco ou mode aux imprimés vintage. Ses créations artisanales, réalisées en matériaux recyclés et naturels sont à retrouver sur le marché de Biarritz le lundi, mardi et jeudi et tous les jours à l'Open Gare. Vous avez aussi la possibilité de personnaliser les accessoires à partir de vos propres souvenirs. Les petits moments d'aujourd'hui deviennent les précieux souvenirs de demain.



Open gare Biarritz - 06 07 12 58 03 - luzstore64@gmail.com
www.luz-store.fr - [i](#) luzstore64 - [f](#) Luz Store

LA DÉCO DU LODGE

Mettez de l'atypique dans votre quotidien avec **La Déco du Lodge** ! Installée en bord d'océan à Biscarosse, cette boutique est dédiée à l'ameublement et la décoration : vous y trouverez tous les styles ! Teck, bois ou bois flotté, tapis et luminaires... Découvrez les pièces uniques de cette boutique qui va stimuler votre imagination et vos envies. Et en cas de doute, **Catherine** se déplace chez vous pour prendre la mesure de vos goûts et vous proposer les pièces les plus appropriées.

160 rue de la Poste, 40600 Biscarosse-Bourg - 06 36 47 53 56
ladecodulodge@gmail.com - www.ladecodulodge.fr
[f](#) [i](#) La Déco du Lodge



INVENTIVE SPIRIT

design de mobilier et d'espace

Créative, passionnée par l'artisanat et les beaux matériaux, **Karine Villey**, ébéniste diplômée, formée à l'école Boulle, met sa sensibilité artistique et son savoir-faire au service de vos envies de mobilier et d'aménagements uniques ! Pour une bibliothèque sur-mesure, une table aux formes inédites... contactez-la. Ses matériaux de prédilection sont le bois, la pierre naturelle, le métal, le verre et certaines résines de synthèse, pour un résultat singulier aux finitions impeccables.

Inventive Spirit est à Bordeaux - 07 52 62 43 27
contact@inventive-spirit.com - inventive-spirit.com - [f](#) Inventive Spirit

ALEXANDRINE VANEL

Agence d'Architecture

Constructions neuves, rénovations, extensions, aménagements intérieurs, restructurations d'espaces...

Alexandrine Vanel, architecte DPLG, intervient sur tout type de projet auprès des particuliers comme des professionnels.

L'agence, à taille humaine, met son expérience dans une recherche permanente des meilleures propositions, alliant écoute, observation, imagination, savoir-faire technique et financier. Son objectif : concevoir des projets aboutis élégants et agréables à vivre.

39 bis avenue du Dr Gaudeul, 64100 Bayonne - 05 59 63 11 96
vanel-duluc@wanadoo.fr - www.alexandrine-vanel-architecte.com



PEINTURE ART ET DÉCO



Il suffit parfois de quelques coups de pinceaux pour embellir votre maison. Depuis 2010, **Mandine** et **Aminata** mettent leurs compétences au service de vos projets de rénovation. Formées et passionnées, les deux artistes peintres proposent la réalisation de trompe-l'œil et fresques de qualité, de peintures intérieures et extérieures et le relooking de meubles. Peinture Art & Déco propose des solutions personnalisées en fonction des besoins de chacun et adaptées à tous les budgets.

3 rue de Cantelaudette, 33310 Lormont
06 21 38 24 54 - 06 84 35 87 28 - www.peinture-art-et-deco.fr
[f](#) peinture arts et deco - [i](#) peintureartetdeco



COULEURS FLAMANDES

Agencement et
Décoration d'intérieur

Pour remettre votre décoration au goût du jour, rendre votre intérieur plus fonctionnel ou aménager un nouvel espace, **Coralie Recco** est une véritable bricoleuse compulsive jamais

à court d'idées. Cette nordiste, tombée amoureuse de la région bordelaise, saura mettre sa créativité et son savoir-faire au service de votre projet. Du rendez-vous conseil à la conception d'intérieurs avec vues 3D et plans techniques, passez aux **Couleurs Flamandes** !

Coralie Recco - 33000 Bordeaux - 06 08 89 90 98
contact@couleursflamandes.fr - www.couleursflamandes.fr

f @ couleurs.flamandes

BOCA ARCHITECTURE

Fondée en 2017, l'agence **BOCA Architecture** est née de la volonté de deux architectes **HMONP** d'expérience, **Odile Bouille & Alexandre Cornu** de produire une architecture de qualité, identitaire et contemporaine, mais aussi respectueuse de l'environnement. Plaçant la qualité de vie et le bien-être des usagers au cœur de leurs préoccupations, ils mettent leur dynamisme et leur expertise au service des projets de construction ou rénovation pour les particuliers comme les professionnels.



2 rue Cami de Beyres, 64800 Montaut - 06 45 71 52 64
contact@boca-architecture.fr - www.boca-architecture.fr - @ bocaarchitecture



ÉMERAUDE

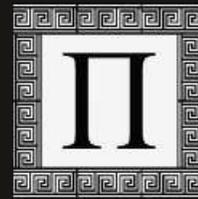
Créateur d'émotions

Entreprise familiale créée en 2016, **Émeraude** accompagne ses clients dans tous les travaux de rénovation intérieure, de la cuisine à la chambre en passant par la salle de bain, le salon, les sols, peintures, luminaires et décorations. Au plus près des tendances, en choisissant des produits italiens de très haute qualité, l'entreprise apporte un soin particulier pour tous les projets et peut se déplacer au domicile des clients sur toute la France.

Rue Yvon Delbos, 24750 Boulazac-Isle-Manoire - 05 53 13 96 70
contact@emeraude-design.com - www.emeraude-design.com

f Émeraude Créateur d'émotions

LE CARNET
DÉCO



Cuisines allemandes by

PROVOCATEUR D'INTERIEUR

Cuisines, livings & dressings sur-mesure



Vous désirez une cuisine à votre image, bien pensée et élégante ? Tentez l'expérience Provocateur d'Intérieur ! Une équipe de 4 designers d'espace passionnés et spécialisés en cuisine haut de gamme. Partagez ensemble vos envies et notre savoir-faire dans un vrai esprit de cooptation.



Prenons RDV dans l'un des 4 showrooms privatisés pour l'occasion. Jugez par vous même de la qualité des matériaux et solutions proposées. Cuisine vaste ou intime, lieu de vie ou de passage, analysons le potentiel de votre espace. Imaginons le projet qui valorisera votre intérieur.

Partenaire du fabricant historique allemand ALNO, l'équipe sélectionne les meilleurs fournisseurs européens (Miele, Roblin, Dekton, Cancio, AEG...)

Selon vos envies et votre budget, nous vous accompagnons dans le choix de vos décorations, matériaux, équipements, luminaires, mobiliers, agencement, pour un intérieur unique.



12 rue de la Porte Basse, 33000 Bordeaux, 05 56 42 30 00
3 rue Albert Einstein, 33700 Mérignac, 05 56 42 30 00
2bis avenue du Thil, 33160 Saint-Médard-en-Jalles, 05 56 31 63 32
1 avenue du Millac, 33370 Artigues-près-Bordeaux, 05 56 42 30 00
provocateurdinterieur.com - @ provocateurs.dinterieur



Artisan d'art, l'**Atelier Michel Feille** mêle savoir-faire traditionnel d'excellence et modernité. Notre équipe, composée de couturière et de tapissiers, est à l'écoute pour vous conseiller et concevoir des projets de décoration à votre image. Nous proposons la confection de rideaux, stores et têtes de lit, la restauration de sièges, la pose de tentures murales et moquettes tendues, la vente de tapis et papiers peints. Pour vous donner une idée des dernières tendances, l'atelier dispose d'un espace showroom de plus de 3000 références.

17 boulevard du Président Wilson, 33200 Bordeaux
05 56 96 94 94 • contact@atelierfeille.com
www.atelierfeille.com

MICHAËL CASTETS

Architecture



Créé en 2011 par l'architecte **HMONP Michaël Castets**, l'atelier d'architecture éponyme intervient principalement dans les Pyrénées-Atlantiques dans la conception de nombreux projets : équipements publics, logements tertiaires & industriels, intérieurs, paysages, design...

Si chaque projet est unique, on reconnaît néanmoins aisément la signature de Michaël Castets en chacun d'eux : un goût prononcé pour les matériaux nobles tels que le bois et la pierre, des ouvertures généreuses pour accueillir la lumière et une géométrie aiguës. Découvrez les nombreuses créations de Michaël Castets sur son site et laissez-vous séduire par un architecte atypique.



50 avenue de Montbrun, 64600 Anglet
06 03 35 37 27
contact@castets-architecture.com
www.castets-architecture.com



DELPHINE CARREAU

Architecte

Installée sur la Presqu'île du Cap Ferret depuis plus de 20 ans, **Delphine Carreau** a une parfaite connaissance des spécificités et mutations locales. Architecte DPLG, elle s'adapte à la singularité de chaque projet, qu'il s'agisse de construction neuve, de rénovation, restructuration, agrandissement, surélévation, relookage. Elle travaille également dans l'ensemble de la communauté urbaine de Bordeaux.

59 avenue du Merlot, 33970 Cap Ferret - (+33) 05 56 60 90 40
carreau.dca@outlook.fr - www.carreaudca.wixsite.com/website
f @DelphineCarreauArchitecte33



SAMANTHA LEMOINE

L'artisanat au féminin

Formée par un ancien compagnon du devoir, **Samantha Lemoine** est spécialisée dans les travaux de peinture, tapisserie et enduits décoratifs.

Minutieuse et créative, elle met plus de 10 ans d'expérience au service de vos projets de décoration. Samantha joue avec les couleurs et les matières pour révéler les espaces dans le respect de votre personnalité ; ses créations à la fois sobres et féminines témoignent d'un talent indéniable et d'une passion intarissable.

223 rue des Girondes, 24260 Le Bugue - 06 58 93 70 39
entreprise-lemoine@hotmail.fr - www.entreprise-lemoine.com
f Melle Lemoine Samantha



BAO – HOME ORGANIZER

Nous n'avons jamais passé autant de temps chez nous. Notre domicile est devenu un refuge, parfois un bureau, l'école de nos enfants... Pour se sentir bien chez soi et aller de l'avant, on a besoin d'une maison entretenue, rangée, accueillante... Passionnée de rangement et de décoration depuis toujours, **Bérangère Watelle** sera votre meilleure alliée, que ce soit pour désencombrer votre dressing, réorganiser votre salon ou prendre un nouveau départ à l'occasion d'un changement de vie (déménagement, naissance...).



33000 Bordeaux - 06 72 59 29 03 - bao-homeorganizer.com
bao.homeorganizer@gmail.com - f @bao.homeorganizer



DRESSING GAZEAU

Spécialiste de l'agencement d'intérieur sur-mesure, **Christophe Gazeau** conçoit des dressings, portes de placards, verrières d'intérieur, claustras, bureaux, bibliothèques, meubles TV, têtes de lit depuis 2012... L'entreprise familiale a bâti sa réputation sur le conseil et l'accompagnement du client, de la prise de côte à l'étude 3D jusqu'à l'installation. **Dressing Gazeau** expose les dernières nouveautés dans l'univers du mobilier sur-mesure dans son showroom de plus de 100 m² entièrement dédié à l'agencement intérieur sur-mesure.

Avis aux amateurs de décoration et de design.

341 avenue du Général-Leclerc, 47000 Agen - 05 53 99 57 75
 dressing.gazeau@gmail.com - www.dressing-gazeau.fr



OSEZ LA COULEUR !

Le choix compliqué des teintes nous pousse trop souvent à un repli sur le blanc. Pourtant, quoi de plus magique qu'une couleur parfaitement adaptée faisant vibrer notre intérieur !

Utiliser la luminosité naturelle et l'éclairage comme des alliés, jouer avec les volumes, les formes pour donner vie à des lieux uniques qui nous révèlent et dont nous sommes fières. **Magali Lesage**, décoratrice d'intérieur et experte Feng Shui, crée des espaces harmonieux où la beauté s'évalue au plaisir des yeux, du corps et de l'esprit.

06 88 22 32 50 - www.lesage-consulting.com - Bordeaux

AGENCE D'ARCHITECTURE SOIZIC ROTY-BRIAND

Vous rêvez de faire construire votre maison ? Vous projetez d'agrandir vos bureaux ? Pour que vos envies prennent vie, faites confiance à **Soizic Roty-Briand**, architecte **DPLG**. Compétente et expérimentée, elle vous accompagne à chaque étape de votre projet, des démarches administratives jusqu'à la livraison du chantier, avec réactivité et disponibilité. À l'écoute et prodiguant des conseils avisés, elle saura faire émerger des lieux d'habitation ou de travail qui vous correspondent.

2 rue Laubaner, 40000 Mont-de-Marsan - 06 66 69 23 53
 05 58 44 88 56 - contact@architectes-landes.fr - architecte-landes.com



ATELIER 27 Architecture d'intérieur

Atelier 27 imagine des intérieurs simples et épurés où l'esthétisme se niche dans le détail, notamment sur le design de mobilier : une jolie tête de lit, un fauteuil à l'imprimé graphique, une poignée de porte originale...

Christine Rist accompagne ses clients, pour un conseil ou un projet clé en main. Elle fonctionne beaucoup au ressenti en s'imprégnant de l'âme d'un lieu et en étant à l'écoute de vos besoins intimes, afin de vous proposer un projet qui vous ressemble.



27 boulevard des Cigales, 40130 Capbreton
 05 58 43 86 36 - 06 34 48 06 45 - contact@atelier-27.fr - www.atelier-27.fr



LITTL'DECO Conseil en décoration d'intérieur

Votre décoration ne vous plaît plus, vous rêvez d'un aménagement plus harmonieux ? Passionnée de Feng Shui, **Christine Castan** vous apporte son regard avisé avec **Littl'Déco** pour vous aider à trouver le style qui vous correspond, comme une évidence ! Elle se déplace à domicile ou vous conseille à distance, propose du coaching, du home staging et des projets complets d'aménagement. **Offre spéciale : -20% sur le forfait visite conseil sur-mesure sur présentation de cet article, jusqu'au 14/06/21.**

33320 Le Taillan Médoc - 07 81 60 95 40 - littldeco@gmail.com
 littldeco.com - f littldeco

LE SHØP & LE SHØP URBAN Concept stores

Au cœur de Biarritz, cela fait bientôt 3 ans que **LE SHØP** dénêche pour vous le meilleur du style danois et hollandais. Articles de décoration (bougies végétales, tapis, luminaires, coussins...), petit mobilier, mode et accessoires... Dans une ambiance folk, **LE SHØP** fait la part belle aux matériaux naturels et à la vaisselle en céramique. **Nouveauté :** le concept se décline désormais avec **LE SHØP URBAN** (juste en face !) où les amoureux de design urbain et épuré trouveront leur bonheur.



9 et 10 rue du Helder, 64200 Biarritz
 09 63 56 16 65 - 09 73 28 37 37 - leshopbiarritz@gmail.com
 le-shop-a-biarritz.myshopify.com - leshopbiarritz

EDITO

Bien-être

À période difficile, solutions agréables. Et quoi de plus plaisant qu'un massage pour soulager les tensions ou un soin beauté pour rebooster sa peau avant de l'exposer au soleil ? Et afin de maximiser son bien-être physique ou mental, découvrez de nombreux professionnels qui sauront être à l'écoute de vos problèmes et de vos besoins en vous proposant des solutions innovantes : coaching, hypnose, naturopathie, Ayurvéda, kinésiologie, soins énergétiques REIKI ou encore fleurs de Bach et spiruline pour lutter contre la fatigue et retrouver la vitalité. Pour se débarrasser des mauvaises habitudes comme le tabac ou le grignotage, de nombreuses techniques sont présentées. Et pour finir, ne passez pas à côté d'un atelier de Cuisine Thérapie ©, pour explorer ses émotions grâce à un coaching original.

LE CARNET
BEAUTÉ
BIEN-ÊTRE



Découvrez votre mission de vie grâce à Bonjour Sophy

Bonjour Sophy regroupe des entrepreneurs passionnés de développement personnel et animés par une même ambition : accompagner chacun à découvrir et vivre sa mission de vie.

Lancé en 2020 avec le soutien de partenaires tels que Petit BamBou, Talentoday, Chance, SCALab (CNRS), Psychologies Magazine, ou encore Ma Voie, Bonjour Sophy propose un programme de coaching personnalisé 100% digital, basé sur la psychologie positive, composé de 16 ateliers interactifs pour vous guider pas à pas afin de découvrir votre mission de vie.

+17%
de bien-être
pour les utilisateurs
du programme
Bonjour Sophy*



DÉCOUVREZ LE PROGRAMME EN LIGNE !
OFFERT AVANT LE LANCEMENT OFFICIEL

Rejoignez vite la communauté sur :
www.bonjoursophy.com
Déjà plus de 10 000 membres inscrits



* Mesure effectuée en juillet 2020 au près de 241 répondants - questionnaire scientifique PANAS



MAHANA

Institut de beauté

Dans une atmosphère douce et apaisante, **Marine**, votre esthéticienne sublime votre beauté naturelle. Soins visage et corps, massages détente, onguerie, épilation, maquillage... Mahana est spécialisé dans les soins pour adultes et enfants réalisés à partir de produits bio et naturels. Soucieuse de votre santé et de votre bien-être, elle travaille avec la naturopathe **Joelle**

Herbecq Cazeaux et le massothérapeute **Franck Querel**.

Marine est à l'écoute de vos besoins. Prenez vite rendez-vous !

18 bis Rue Saint-Pierre, 40100 Dax - 07 77 83 07 51
mahana.dax@gmail.com - www.institutdebeautemahana.com
☎ mahana.dax - 📍 institut de beauté Mahana



FABIOLA GUEGUEN

Le Feng Shui est à l'habitat ce que l'acupuncture est au corps.

Experte de la discipline, **Fabiola Gueguen** reçoit des particuliers et des professionnels en quête d'harmonie et de mieux-être dans les espaces de vie et sur le lieu de travail.

En procédant à de simples changements comme la position des éléments de décoration, des couleurs et des matières. Les personnes se sentent apaisées et voient la qualité de leur vie s'améliorer grâce à une meilleure circulation des énergies (sommeil, carrière, santé).

Fabiola propose aussi des séances d'hypnose et de ludopédagogie.

Bordeaux - Quartier Nansouty
07 69 43 62 75 - lespacefengshui@gmail.com - 📍 & 📞

SABRINA GOUREAU

Hypnothérapeute

Praticienne **Access Consciousness®**, hypnothérapeute et thérapeute **EMDR**, **Sabrina Goureau** vous reçoit dans son cabinet situé à Bègles pour vous aider à vous défaire de vos maux du quotidien.

En réalisant un travail profond sur vous-même, vous parviendrez à révéler vos potentiels enfouis pour révéler votre personnalité et vivre pleinement votre existence.

Sérieuse et professionnelle, Sabrina fait preuve d'empathie et de bienveillance à chaque instant de la thérapie.



210 cours Victor Hugo, 33130 Bègles - 06 65 40 97 75
sabinagoureau@icloud.com - 📍 Sabrina goureau hypnothérapeute



TIPICITA

Emmanuelle Launay

Praticienne en kinésiologie et coach de vie certifiée, **Emmanuelle Launay** aide les personnes, qui vivent une transition difficile, à se libérer de leurs blocages et à mieux gérer leur stress et leurs émotions. Son programme complet **TIPICITA** s'appuie sur la kinésiologie, le coaching, l'astrologie, et l'énergétique. Au fil des séances, vous apprendrez à vous accepter, à vous ouvrir à de nouvelles perspectives d'évolution et à retrouver votre pouvoir de choix, afin d'amorcer un changement positif et durable.

295 avenue de la République, 33200 Bordeaux
14 rue Richard Wagner, 33700 Mérignac
07 87 14 79 13 - contact.tipicita@gmail.com - www.tipicita-kinesio.com



EDITH BAROU

Bien-être - Ayurvéda

Formée à l'Ayurvéda, la médecine traditionnelle indienne, **Edith Barou** peut soulager de nombreux maux grâce à ces techniques ancestrales essentiellement basées sur le massage. Insomnies, douleurs dorsales, tensions musculaires, surmenage...

Tous ces soucis sont l'expression d'un déséquilibre des fonctions vitales du corps, qu'Edith peut régler en douceur au fur et à mesure des séances. **À tester : -10% sur le Yogyin'massage sur présentation de cet article valable jusqu'au 14/06/21.**

23 allée des bois de Florence, 64600 Anglet - 06 86 16 42 25
edith.darritchon@gmail.com - www.edith-barou.fr

edith.barou.official



KI UP COACHING

Mélodie Boulet

Vous souhaitez perdre du poids, améliorer votre santé et/ou renforcer votre vitalité ? Passionnée de danse et de fitness, cette coach sportive personnelle de 16 ans d'expérience s'est formée à la naturopathie et aux soins énergétiques REIKI. **Mélodie** vous propose un accompagnement complet et individualisé selon votre besoin. En alliant une bonne alimentation et un programme sportif personnalisé adapté à vos objectifs, vous retrouverez la forme tant attendue ! **Les plus : Un bilan de santé naturopathique offert & une séance sportive découverte gratuite !**

Intervient à domicile (Bordeaux & La CUB) et/ou en visio - 06 17 42 17 58
Kiup.sante@gmail.com - www.coach-personnel-bordeaux.com

KiUp.CoachSportifBordeaux - kiup_coachpersonnel_melodie



STUDIO PADMÉ

Installez-vous au **Studio Padmé** et détendez-vous : vous allez voyager aux quatre coins du globe !

Massage Californien, Ayurvédique (Inde), Balinais (Indonésie), Tui Na (Chine)... Avec écoute et bienveillance, le Studio Padmé s'attache à vous faire passer un véritable moment hors du temps, à la rencontre de vous-même.

Également, le Studio est engagé : il utilise des huiles 100% naturelles et bio et pratique une politique zéro déchet.

30 avenue de Montbrun, 64600 Anglet - 06 70 63 55 39
www.studiopadme.fr - contact@studiopadme.fr



LA SPIRULINE DE JULIE

Riche en protéines, vitamines et minéraux, la spiruline aide à lutter contre la fatigue et retrouver la vitalité. Cette micro-algue bleue est cultivée avec amour par Yann et Julie depuis 2016, et depuis cette année en AB. Une véritable aventure humaine pour le couple qui a réussi à obtenir une algue avec une importante concentration en phycocyanine et qui est surtout capable de l'extraire pour vous proposer de la phycocyanine pure, contribuant à stimuler vos défenses immunitaires.

33350 Flaujacques - 06 07 57 85 02 - www.laspirulinedejulie.com
 spirulinedejulie - laspirulinedejulie - La Chaîne SPIRULINE



LES FILLES QUI PÉTILLEN

Journées Bulles de bien-être

Envie de vivre une journée inoubliable où vous serez chouchouté dans un cadre idyllique ? **Émilie**, esthéticienne BIO (Institut Miss Coquette), **Suzanne**, massothérapeute (Bodymood) et **Claire**, coiffeuse végétale (salon Cl'Hair Zen),

ont toutes trois créé **Les Filles qui Pétillent** pour proposer une expérience beauté et bien-être inédite en Sud Gironde. Au cœur d'un lieu prestigieux resté secret jusqu'à l'événement, vous serez dorloté par une vingtaine de professionnels offrant des prestations haut de gamme. RDV sur la page Facebook pour rester informé des prochains événements à venir.

20 chemin du Pas du Couraud, 33650 Saint-Selve
06 18 97 53 90 - lesfillesquipetillent@gmail.com

Les Filles qui pétillent Journée Bulles de bien-être

MÉDECINE ET CHIRURGIE ESTHÉTIQUE : LE REGARD D'UN EXPERT DANS LES LANDES ET LES PYRÉNÉES ATLANTIQUES

Atténuer les signes du temps, aimer son reflet dans le miroir, être simplement bien dans sa peau... La médecine esthétique tout comme la chirurgie esthétique, en constante évolution, attirent toujours plus de femmes et d'hommes. À Dax, Biarritz et Saint-Jean-de-Luz où il exerce depuis 22 ans, le Dr TGE nous fait part de son expérience. Rencontre :



Quelles sont les tendances dans le monde de l'esthétique ?

Il existe un véritable engouement pour la médecine esthétique et pour les techniques dites « non invasives », comme les injections de toxine botulique et d'acide hyaluronique qui sont de plus en plus demandées et pratiquées. Pour estomper les rides, les cernes, récurer la lèvre ou augmenter son volume, réhausser les pommettes, modifier l'aspect du nez, redonner de l'éclat et améliorer la qualité de la peau et du visage, ce sont en effet des produits performants qui donnent un résultat quasi instantané et sur une longue durée (de 6 mois à 3 ans selon la zone traitée).

Ces techniques pourraient-elles, à terme, remplacer la chirurgie du visage ?

Les deux solutions sont complémentaires ! Les soins de médecine esthétique sont pertinents chez les personnes jeunes, qui veulent freiner l'apparition des premières rides et entretenir leur peau. À ce titre, les peelings sont très intéressants à réaliser après la saison estivale. Toutefois, ces soins ont des limites et sont moins adaptés à des personnes ayant des rides plus marquées.



Ainsi, on observe aujourd'hui un retour vers des solutions chirurgicales qui apportent un résultat plus durable et toujours naturel. Je pratique notamment de plus en plus de liftings chirurgicaux et des chirurgies des paupières supérieures.

En parlant de chirurgie, quelles sont les interventions les plus demandées ?

Le top 3 des interventions reste les seins, les paupières et le lifting. Pour l'augmentation mammaire, la pose de prothèses mammaires est l'opération la plus pratiquée. Je propose aussi la technique du lipomodelage qui consiste à prélever de la graisse sur le ventre ou les cuisses pour la réinjecter dans les seins à l'aide de micro canules. C'est une solution très satisfaisante pour les femmes qui ne désirent pas de prothèses ou en complément de celles-ci. Ensuite, viennent la chirurgie des paupières et les liftings. La technique que j'utilise y associe un lipofilling, ce qui donne un rendu très naturel et permet de restaurer les volumes qui s'estompent avec l'âge. Enfin, la liposuction est également très demandée, notamment par les hommes, car elle permet de gommer rapidement et définitivement les volumes disgracieux.

En tant que spécialiste de la beauté, quels conseils pourriez-vous donner ?

Ne pas hésiter à prendre un avis chirurgical. Cette spécialité est parfaitement encadrée, l'anesthésie sécurisée, la gestion de la douleur est une priorité. L'hospitalisation est majoritairement en ambulatoire et la récupération rapide.

Je consacre beaucoup de temps à chaque patient. Plusieurs consultations sont nécessaires, afin d'écouter leurs demandes et d'instaurer un climat de confiance. Si une patiente a une demande irréalisable, il me revient de lui expliquer et de l'orienter vers la solution la plus adaptée, sans céder aux dictats des réseaux sociaux ni se ruer sur les derniers appareils à la mode. Mes 22 ans d'expérience m'ont conforté dans l'objectif de toujours privilégier le naturel et l'harmonie d'un visage ou d'un corps.

Vous semblez passionné par votre métier ! Quel est votre parcours professionnel ?

Formé au CHU de Bordeaux, je suis titulaire d'une double spécialité : chirurgie plastique, réparatrice et esthétique et chirurgie de la main. Je continue à me former pour rester au meilleur niveau et satisfaire aux exigences des patients comme aux critères de validation des bonnes pratiques par l'HAS. Il est aussi important pour moi de partager mon expertise avec mes confrères, ainsi je participe à la formation de jeunes chirurgiens séduits par le monde de l'esthétique.



ILMAO COACHING

À la fois singuliers et pluriels, nous avons rarement conscience de tout ce qui nous constitue et nous démarque.

Coach certifiée en psychologie positive et praticienne certifiée Aristote (seule praticienne sur Bordeaux), **Marie-Hélène** vous accompagne dans la réalisation de votre potentiel en s'appuyant sur ce qui fait votre force et vous rend unique.

Elle vous aidera à connaître vos multiples facettes, personnages talents®, et les ressources que vous avez en vous pour atteindre vos objectifs.

71 bd Wilson, 33000 Bordeaux - 06 76 09 33 10
 contact@ilmao.fr - ilmao-coaching-psychologie-positive.fr
 @mariehelene_ilmao - ilmao coaching

LE CARNET
**BEAUTÉ
 BIEN-ÊTRE**

OXYGENE

Salon de soins esthétiques

Dans ce salon alliant ambiance chaleureuse et service de haute qualité, profitez d'une palette complète de soins élaborés des plus grandes références de l'esthétique :

LPG SYSTEMS, Ella Bache, Couleur Caramel...

Envie de mincir avant l'été ? Le programme « **Minceur Bio 100% Silhouette** » combinant conseils diététiques, massages et cryolipolyse sur 8 à 10 semaines est pour vous.

-100€ la séance de cryolipolyse ou -300€ sur le programme complet. **Sur présentation de cet article -15% sur les soins minceur et votre bilan vous est offert**



94 route de Bayonne, 40230 Benesse-Maremne
 oxygenesalonesthetique.fr
 Oxygène salon de soins esthétiques



HYPNOSE KLARA LABESQUE

Hypnothérapeute spécialisée en gestion du poids et en sevrage tabagique, **Klara Labesque** vous donne les clés pour mieux gérer vos émotions, le stress, l'anxiété, les phobies et les troubles du sommeil. Grâce au **RITMO®** (proche EMDR) elle vous aide à surmonter les traumatismes. Professionnelle et bienveillante, elle vous accompagne dans votre démarche d'épanouissement et vous aide à dépasser vos blocages.

Chaque lecteur bénéficie d'une remise de 10% sur la première séance.

39 rue Pannecau, 64100 Bayonne - 07 81 56 49 62
 Possibilité de séances en visio - hypnose.klara.labesque@gmail.com
 www.hypnose-bayonne-anglet-biarritz.fr - hypnose Klara Labesque

MAKE
 SENSE
 COACHING



Jill Chicher, formée au coaching, à l'hypnothérapie et aux thérapies brèves (PNL, EMDR, EFT...), s'est spécialisée dans l'accompagnement de la famille. Educatrice HypnoNaissance® certifiée, elle enseigne l'autohypnose aux futures mamans désireuses de vivre un accouchement physiologique. Elle propose également du coaching parental pour guider les parents dans leur envie d'éducation positive et les aider à restaurer des relations familiales harmonieuses. **Make Sense Coaching** c'est aussi un accompagnement en présentiel ou distanciel : arrêt du tabac, stress, angoisse, sexualité, fécondité, gestion de la douleur... Faites le premier pas vers votre bonheur !



33740 Arès - 06 67 54 48 29
 www.make-sense-coaching.fr
 jch@make-sense-coaching.fr
 www.facebook.com/jill.msc
 Doctolib : Jill Chicher Macouin

Graziella Manzoni

Thérapeute hypnose PNL



Graziella Manzoni est thérapeute, spécialisée en hypnose et en **Programmation Neuro-Linguistique (PNL)**. Elle est à vos côtés pour résoudre les blocages émotionnels comme le stress, les angoisses, les phobies mais aussi les traumatismes, les comportements gênants et les compulsions alimentaires. Graziella Manzoni reçoit dans son cabinet situé au sud de Bordeaux.

Depuis le début de la crise du COVID-19, elle propose également son accompagnement en visio-conférence pour les particuliers comme les professionnels.

Mme Manzoni : 1 Hourquet, 33430 Cudos
 06 64 87 88 62 - contact@graziella-manzoni.fr
 @graziella.manzoni

www.graziella-manzoni.fr



La belle saison s'installe, il est temps de laisser libre court à vos envies d'être jolie et glamour ! Confiez vos désirs à **Alice, Johanna, Annie et Caroline**, ces drôles de dames vous accueillent dans une ambiance chaleureuse pour sublimer votre beauté. Soins des mains et des pieds, vernis classique, semi-permanent, extension d'ongle, rehaussement de cils... Chez **Color Addict**, on vous propose les meilleures marques - **OPI**, **1944** et **Manucurist** (gamme de vernis bio-sourcés et vegan) pour garder des ongles en pleine santé. Avec ou sans rendez-vous, mettez de la couleur dans votre vie !

278 avenue Alphonse Daudet
40600 Biscarrosse - 05 58 82 00 82
f color addict - i coloraddictbaraongles

PIRATE COACHING



Vous souhaitez concrétiser vos projets ? Relever un défi ? Avec Pirate Coaching, Alice agit tel un « accélérateur d'ambition » pour concrétiser votre rêve. Diplômée en gestion et en marketing, multi-entrepreneur depuis 7 ans, elle s'est formée à de multiples techniques (PNL, EFT...) pour vous offrir une approche du coaching basée sur l'amélioration rapide et durable, entièrement personnalisable. À son cabinet, à domicile ou à distance, elle est entièrement dévouée à votre réussite, disponible 7j/7. Embarquez pour votre nouvelle vie !



Intervention en Nouvelle Aquitaine et IDF
06 24 21 74 65 piratecoachingpro@gmail.com
www.pirate-coaching.com - i piratecoaching



INSTITUT ELLE ET LE POUDRIER

Depuis 2005, cet institut à l'ambiance chaleureuse met tout en œuvre pour vous faire passer un instant délicieux. **Françoise**, la gérante, accompagnée de **Laurence** et **Maëva**, a choisi les meilleures marques de soins pour répondre à toutes vos envies : **Sothys** et **Couleur Caramel** pour les soins beauté, les fleurs de Bach **Elixirs & Co...** Régulièrement formée afin de rester à la pointe, l'équipe utilise des techniques manuelles de soins du corps privilégiant le rapport humain.

14 rue César Jauffret, 47120 Duras - 05 53 64 39 08
Elle-et-le-poudrier@wanadoo.fr - f i institutelleetlepoudrier

LE CARNET
BEAUTÉ
BIEN-ÊTRE



MARIE MONPAYS MMC2

Coaching & Cuisine thérapie®

Vous avez besoin de changement dans votre vie ? Oui, écouter sa voie intérieure est un challenge qui demande beaucoup de courage ! En faisant appel à **Marie Monpays**, coach certifiée, pour vous accompagner dans ce changement, personnel ou professionnel, vous vous offrez une chance d'atteindre votre rêve. Douce et bienveillante, Marie a lancé récemment des ateliers de coaching originaux, la Cuisine Thérapie®.

À tester ! Pour vous : 30 min de coaching en visio offerte avec le code MM21.



Du lundi au vendredi de 9:30 à 20:00 / Le samedi de 10:00 à 14:00
37 rue Denise, 33300 Bordeaux - 06 72 78 27 93
www.marie-monpays-coaching.fr



CORINNE TONELLI Naturopathe à Bordeaux

Afin de retrouver une bonne hygiène de vie, restaurer les capacités d'autogénération de votre corps ou mieux supporter un traitement lourd (contre le cancer), l'approche globale de cette naturopathe expérimentée se révèle d'une grande efficacité.

Corinne Tonelli est également praticienne en **EFT** (technique de gestion des émotions) et conseillère de la méthode **SIMONTON**. Elle agit sur la cause et pas uniquement sur la conséquence avec bienveillance et professionnalisme.

Son objectif : votre santé et votre bien-être.

Rue Casteja, 33000 Bordeaux - 06 03 17 85 75
www.tonelli-naturopathe-bordeaux.fr

CANNELLONIS DE BETTERAVES ET BROUSSE



E L L E

Les recettes de printemps de Caducée

TARTE FINE AUX PETITS LÉGUMES



E L L E

Les recettes de printemps de Caducée

PITHIVIERS DE CAROTTES AU CUMIN



E L L E

Les recettes de printemps de Caducée

PAVLOVAS COCO, FRAISE ET CITRON VERT



E L L E

Les recettes de printemps de Caducée

TARTE FINE AUX PETITS LÉGUMES

« Petits efforts et grands effets avec cette tarte qui célèbre le printemps. »

Préparation : 2 h
Repos : 35 mn
Cuisson : 30 mn
Pour 4 personnes

1 pâte feuilletée
1 œuf
4 asperges vertes
1 botte de mini-carottes
50 g de pois gourmands
1 petit chou romanesco
4 radis roses
250 g de petits pois frais
25 g de tahiné
5 feuilles de menthe fraîche
3 cuill. à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre
Pétales de fleur comestible
(pour la présentation)

1. **ÉTALEZ** la pâte feuilletée et détaillez deux cercles de 20 cm de diamètre. Le premier servira de fond. Évidez le second de façon à obtenir un anneau de pâte d'une largeur de 2 cm. Superposez le cercle et l'anneau de pâte, collez-les à l'aide de l'œuf préalablement battu, et déposez sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson. Réservez 20 mn au frais. Enfourez à 180 °C durant 18 mn.
2. **RINCEZ** et/ou épluchez les asperges, les mini-carottes et le chou. Écossez les pois gourmands. Faites cuire ces légumes à l'eau bouillante salée durant 3 mn puis plongez-les dans de l'eau glacée. Taillez-les, arrosez d'huile d'olive, salez et poivrez. Rincez et émincez les radis.
3. **FAITES CUIRE** les petits pois écosés à l'eau bouillante salée durant 6 minutes, égouttez. Mixez-les dans un blender avec le tahiné, la menthe rincée, une pincée de sel et de poivre. Lissez ce houmous avec un peu d'huile d'olive et réservez au frais environ 15 mn.
4. **CREUSEZ** légèrement à l'aide d'une petite cuillère le centre de votre « vol-au-vent », sans aller jusqu'au fond, puis étalez dessus le houmous. Disposez sur la tarte les légumes cuits, les radis émincés et décorez de pétales de fleur.

LES FICHES-CUISINE E L L E

CANNELLONIS DE BETTERAVES ET BROUSSE

« Facile et 100 % frime, une entrée légère et rafraîchissante. »

Préparation : 20 mn
Infusion : 10 mn
Marinade : 15 mn
Cuisson : 20 mn
Pour 4 personnes

1 betterave rouge crue
1 botte de mini-betteraves
200 g de brousse de brebis
1 botte de ciboulette
2 cuill. à soupe d'huile d'olive
10 cl de vinaigre de pomme
10 grains de café torréfiés
Sel, poivre,
Fleur de sel
Pétales de fleur de tagete (pour la présentation)

1. **ÉGOUTTEZ** la brousse de brebis, déposez-la dans un bol. Rincez, ciselez la ciboulette et parsemez sur la brousse. Versez 1 cuill. à soupe d'huile d'olive, salez et poivrez. Mélangez et réservez au frais.
2. **VERSEZ** le vinaigre de pomme dans une casserole, ajoutez les grains de café sur feu doux, laissez infuser 10 mn, à couvert. Réalisez une vinaigrette en ajoutant 1 cuill. à soupe d'huile d'olive.
3. **RINCEZ** les mini-betteraves. Faites-les cuire dans une casserole d'eau frémissante à feu moyen durant 20 mn, puis pelez-les à la main sous un filet d'eau froide. Découpez-les en quartiers.
4. **PELEZ** la betterave crue, coupez-la en fines lamelles à l'aide d'une mandoline. Laissez mariner 15 mn dans l'huile d'olive. Salez, poivrez puis découpez des bandes le plus finement possible afin de réaliser les cannellonis.
5. **ÉTALEZ** sur les bandes de betterave un peu de brousse, roulez-les pour former des cannellonis.
6. **DISPOSEZ** les cannellonis sur les assiettes, accompagnés de quartiers de mini-betteraves, de cuillerées de brousse. Versez un peu de vinaigrette au café, ajoutez de la fleur de sel. Décorez de pétales de fleur de tagete.

LES FICHES-CUISINE E L L E

PAVLOVAS COCO, FRAISE ET CITRON VERT

« Une mise en scène ludique qui s'épanouit comme une fleur dans l'assiette. »

Préparation : 40 mn
Cuisson : 3 h 10
Repos : 4 h
Pour 4 personnes

2 blancs d'œufs
50 g de sucre en poudre
50 g de sucre glace
20 g de poudre de coco
80 g de chocolat blanc
2 feuilles de gélatine
20 cl de lait de coco
5 fraises
1 noix de coco fraîche
Les zestes de 1 citron vert

1. **MONTÉZ** les blancs en neige en ajoutant petit à petit le sucre en poudre, puis le sucre glace et la poudre de coco. À l'aide d'une poche à douille, pochez des nids de meringues sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson. Faites cuire au four préchauffé à 85 °C durant 3 h.
2. **FAITES FONDRE** le chocolat au micro-ondes, ou au bain-marie, et laissez tremper la gélatine dans un bol d'eau froide. Faites bouillir le lait de coco. Hors du feu, ajoutez le chocolat et la gélatine essorée. Mélangez, réservez au frais durant 4 h, puis montez une ganache onctueuse à l'aide d'un batteur. Réservez dans une poche avec une douille unie.
3. **RINCEZ** et découpez les fraises en dés. Ouvrez la noix de coco, réalisez des copeaux dans la chair avec un économe. Placez les fraises au centre des meringues, recouvrez-les de ganache. Disposez des copeaux de noix de coco en rosace, en démarrant par le centre. Parsemez de zestes de citron.



FABIEN SAM a ouvert le restaurant Caducée, une troisième adresse dans le quartier des Batignolles. On y déguste une sélection de cafés rares, accompagnés de pâtisseries, et des plats du jour cuisinés dans le laboratoire-cuisine. 19, rue Brochant, Paris-17^e.

PITHIVIERS DE CAROTTES AU CUMIN

« Une recette épatante pour un résultat inoubliable. »

Préparation : 30 mn
Cuisson : 50 mn
Repos : 30 mn
Pour 4 personnes

300 g de farine de blé
8 g de sel
150 g de beurre coupé en dés, à température ambiante
2 carottes jaunes
2 carottes violettes
2 carottes orange
1 pincée de cumin
1 pincée de ras el-hanout
5 œufs frais
(1 jaune pour badigeonner, 1 dans chaque pithivier)
1 jaune d'œuf battu
Sel, poivre

1. **MÉLANGEZ** la farine et le sel dans un plat. Ajoutez le beurre. Pétrissez du bout des doigts jusqu'à obtenir une semoule grossière. Liez rapidement avec 5 cl d'eau, formez une boule de pâte. Étalez la pâte. après avoir réservé au frais 30 mn. Réservez au frais 30 mn. Découpez dans la pâte quatre cercles de 8 cm de diamètre, et quatre autres de 14 cm. Préchauffez le four à 210 °C.
2. **ÉPLUCHEZ** les carottes. Faites cuire dans l'eau à feu doux 20 mn (les carottes violettes à part). Égouttez, taillez-les en cubes, salez, poivrez. Ajoutez le cumin et le ras el-hanout. Faites cuire les 4 œufs à l'eau bouillante 6 minutes, laissez refroidir et égalez.
3. **PLACEZ** au centre d'un disque de pâte de 8 cm, un emporte-pièce de 6 cm, déposez-y des dés de carotte et 1 œuf mollet. Ôtez l'emporte-pièce et recouvrez d'un disque de pâte de 14 cm. Scellez les bords à la main en pinçant un peu la pâte du dessus sous celle du dessous. Formez une cheminée afin d'évacuer la vapeur durant la cuisson. Badigeonnez les pithiviers du jaune d'œuf. Répétez l'opération pour les autres pithiviers. Enfourez à 175 °C durant 20 mn. Dégustez aussitôt.



Tout simplement.

**POUR FAIRE UNE BONNE CITRONNADE, RIEN DE PLUS SIMPLE :
DU PULCO, DE L'EAU, ET DES GLAÇONS POUR ENCORE PLUS DE FRAÎCHEUR.**

**POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ
WWW.MANGERBOUGER.FR**

Objets de vie Intérieurs

