

ELLE

**APRÈS
WOMEN'S
MARCH**
LES FEMMES
VONT-ELLES
CHANGER
LE MONDE ?

**GWYNETH
PALTROW**

« AVOIR 44 ANS,
FINALEMENT, C'EST
UN CADEAU »

**SE MUSCLER
EN S'AMUSANT,
C'EST BIEN PLUS
EFFICACE
ON A TESTÉ !**

MODE
POURQUOI
IL FAUT PORTER
DU BLANC
EN HIVER

+ 10 IDÉES
POUR DONNER
DU STYLE À
SON PANTALON

VIVA MEXICO !
LA VILLE QUI SENT
LES VACANCES

**SPÉCIAL
RAJEUNIR**

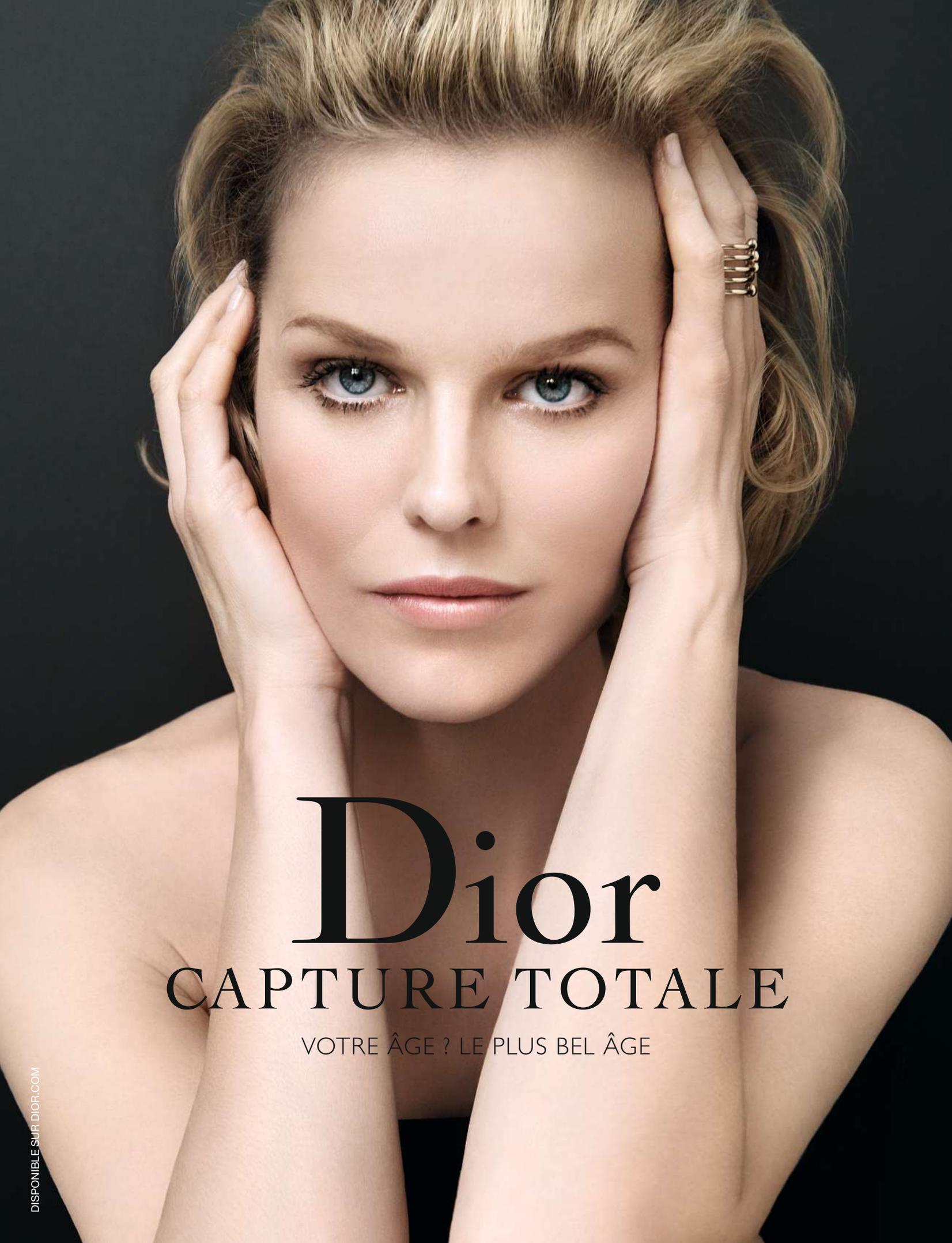
- ÊTRE RADIEUSE
ET RESTER NATURELLE
 - LES NOUVEAUTÉS
AUXQUELLES ON CROIT
 - LES BONNES TECHNIQUES
DES STARS
 - LES PIÈGES À ÉVITER
- & LES RÉFLEXES COSMÉTO QUI
NOUS FONT GAGNER DES ANNÉES**

M 01648 - 3711 - F: 2,20 €



HEBDOMADAIRE 3 FÉVRIER 2017 FRANCE MÉTROPOLITAINE 2,20 € AND : 2,60 € BEL : 2,50 € CAN \$: 5,65 CND A : 4,80 € D : 4,50 €
ANTILLES A : 5,50 € SAINT-MARTIN : 6 € RÉUNION A : 6,80 € GUY S : 4 € CH : 4,30 FS ESP : 3,60 € FIN : 5,90 € GR : 4,40 € ITA : 3,60 € LUX : 2,50 € MAR : 33 MAD.
PORT. Cont : 3,60 € NL : 4,50 € NCAL : 460 CFP. POLY S : 510 CFP. TUN : 5,40 DNT. TUR : 5,20 €.

elle.fr



Dior
CAPTURE TOTALE

VOTRE ÂGE ? LE PLUS BEL ÂGE

DREAMSKIN

— ADVANCED —

UNE PEAU DE RÊVE. EN UN INSTANT. POUR LONGTEMPS. ENCORE PLUS PARFAITE



NOUVEAU

LE SOIN CULTE CRÉATEUR DE PEAU PARFAITE NOUVELLE GÉNÉRATION

Correction renforcée, instantanée et durable : Rides – Pores – Taches – Rougeurs – Teint Terne

INFINIMENT PUISSANT, TOUJOURS PLUS PERFECTEUR. Dior réinvente Dreamskin. Ce soin de beauté est capable de recréer une peau parfaite et, pour la première fois, spectaculairement radieuse. IMMÉDIATEMENT, cette nouvelle formule délivre plus de perfection, de correction et de confort. Un voile perfecteur transforme visiblement la peau et diffuse un éclat frais. Le grain de peau s'affine, les taches et les rougeurs s'estompent et les pores se resserrent. JOUR APRÈS JOUR, plus ferme, plus lisse et durablement unifiée, la peau s'embellit et s'illumine sous l'action anti-âge et perfectrice des cellules souches.

Peau plus lumineuse*
Peau plus lisse*



Peau visiblement transformée*
Grain de peau affiné*



DIOR, L'EXPERT DE LA PEAU PARFAITE

COCO MADEMOISELLE



CHANEL





*Fleur louisvuitton.com

Collection Louis Vuitton Blossom*

LOUIS VUITTON

11 **L'ÉDITO** Par Alix Girod de l'Ain
14 **ELLE EN COULISSES**

16 ELLE INFO

Défilés haute couture : une fashion week royale • Les expertes débarquent sur les ondes • L'éclosion people de Paris Jackson • Qui es-tu, Kirby ? • Presque célèbre : Sasha Lane • Education sexuelle : place aux tutos.

33 ELLE CULTURE

33 **ELLE CINÉMA • EXPOS • THÉÂTRE**

Du film « American Honey » à la série « Ennemi public », nos 10 coups de cœur de la semaine.

46 **ELLE LIVRES**

« Joie » et ivresse de l'amour • La voix d'Asli Erdogan • Les fantaisies de Melvil Poupaud • « Hadamar », lu par Tatiana de Rosnay.

55 ELLE STYLE

56 **BEAUTÉ.** Ma tout doux liste. Shopping senteurs. Le choix des rédactrices. La routine soins de Cara Delevingne.

64 **MODE.** Le pardessus. Le label culte : Sorel. Les news de Sophie.

71 ELLE MAG

72 **GWYNETH PALTROW** « Avoir 44 ans, finalement, c'est un cadeau »

76 **WOMEN'S MARCH** Reportage à Washington.

80 **SANTÉ** Que faire face à la puberté précoce ?

82 **MODE** Pourquoi il faut porter du blanc.

84 **DÉCRYPTAGE** Les nouveaux codes de la nuit.

86 **BLANCHE GARDIN** Drôle et crue.

88 ELLE MODE

MAGIC 10 idées pour donner du style à son pantalon.

102 ELLE BEAUTÉ

SPÉCIAL RAJEUNIR Les pièges à éviter • Que font les femmes de chirurgien • Les techniques des stars • Les réflexes cosméto qui nous font gagner des années • Être radieuse naturellement • Les nouveautés auxquelles on croit.

123 ELLE & MOI

Viva Mexico ! La ville qui sent les vacances • Se muscler en s'amusant, c'est bien plus efficace • C'est mon histoire : « Mon mari a fait son coming out » • Une journée avec Lindsey Vonn.

137 **NUMÉROSCOPE ET HOROSCOPE**

139 **FICHES-CUISINE** Les recettes de Carrie Solomon.

141 **LA LISTE DE NOS ENVIES**

142 **LA BD DE SOLEDAD**

ELLE



EN COUVERTURE

Gwyneth Paltrow porte un costume (Boss), des bracelets (Tous) et des ballerines (Valentino Garavani). Maquillage **Emma Lowell**. Réalisation **Inmaculada Jiménez**. Photo **Xavi Gordo**.

GÉREZ VOTRE ABONNEMENT / ABONNEZ-VOUS / POSEZ VOS QUESTIONS

Par Internet : www.elleabo.com

Par e-mail : abonnementselle@cba.fr

Par téléphone : (00 33) 01 75 33 70 35

Par courrier : ELLE abonnements - CS 50002 - 59718 Lille cedex 09

Ce numéro comporte, insérées entre les pages 138 et 139, 8 pages spéciales numérotées de I à VIII (édition Aquitaine) ; ou 12 pages spéciales numérotées de I à XII (édition Bourgogne-Franche-Comté) ; ou 4 et 12 pages spéciales numérotées de I à IV et de I à XII (édition Champagne-Ardenne-Picardie) ; ou 8 et 12 pages spéciales numérotées de I à VIII et de I à XII (édition Côte d'Azur-Corse) ; ou 8 et 12 pages spéciales numérotées de I à VIII et de I à XII (édition Languedoc-Roussillon) ; ou 4 pages spéciales numérotées de I à IV (édition Lorraine) ; ou 8 et 12 pages spéciales numérotées de I à VIII et de I à XII (édition Midi-Pyrénées) ; ou 12 pages spéciales numérotées de I à XII (édition Normandie) ; ou 4 et 8 pages spéciales numérotées de I à IV et de I à VIII (édition Nord-Pas-de-Calais) ; ou 8 pages spéciales numérotées de I à VIII (édition Provence) ; ou 12 pages spéciales numérotées de I à XII (édition Ile-de-France). Entre les pages 18 et 19, un encart Guerlain La Petite Robe Noire de 2 pages avec scentséal (abonnés France métropolitaine) et un encart Narciso Rodriguez L'Eau de Parfum Poudrée de 2 pages avec scentséal (kiosques France métropolitaine), entre les pages 74 et 75, un encart jeté abonnement ELLE de 2 pages (kiosques de la France métropolitaine). Ce numéro comporte un encart abonnement Dynapresse sur les exemplaires kiosques Suisse et des envois de correspondance sur la France métropolitaine + Dom-Tom.

ELLE

FONDATRICE : HÉLÈNE GORDON-LAZAREFF

PRÉSIDENT D'HONNEUR
GÉRANTE-DIRECTRICE DE LA PUBLICATION
DIRECTRICE DE LA RÉDACTION
RÉDACTION EN CHEF

Daniel Filipacchi
Constance Benqué
Erin Doherty
Katell Pauliquen (Magazine),
Catherine Roig (Elle & Moi/Tourisme/Déco/Cuisine),
Élisabeth Martorell (Beauté), Caroline de Fayet (Mode),
Anne-Cécile Sarfati (ELLE Active)
Germain Chauveau
Sheeno
Hortense Bernardin
Jean-Charles Gandia
Alix Girod de l'ain, Olivia de Lamberterie,
Marion Ruggieri, Dorothee Werner.

DIRECTEUR DE LA CRÉATION
DIRECTEUR ARTISTIQUE
DIRECTRICE DE LA PRODUCTION ET DU CASTING
SECRÉTAIRE GÉNÉRAL DE LA RÉDACTION
EDITORIALISTES

RÉDACTION EN CHEF ADJOINTE
MAGAZINE Alice Augustin. MODE Sylvia Jonf.
CINÉMA/PEOPLE Florence Ben Sadoun. ASSISTANTES
DE LA RÉDACTION Cécile Dubois (6331) (Direction),
Florence De Mont (6729) (Rédaction en chef), Ségalène
Delloye (6961) (Mode), Sandrine Furet (7685), Delphine
Lapeyrière (ELLE Active) (6823).

MAGAZINE
Olivia de Lamberterie, Françoise Delbecq, Nathalie Dolivo,
Edouard Dutour, Caroline Laurent-Simon, Marion Ruggieri,
Dorothee Werner (Grands reporters), Catherine Robin,
Patrick Williams et Chantal Levy. Avec la collaboration de
Florence Besson, Anne Diatkine, Nathalie Dupuis,
Isabelle Duriez, Sophie Gachet.

SERVICE CÉLÉBRITÉS
Véronique Vatinos.
GUIDE CULTUREL (6466)
Philomène Piégay (Chef de service).
Avec la collaboration de Caroline de Bodinat, Thomas
Jean, Hector Obalk, Paul Sigognac, Florence Trédez.

LIVRES
Olivia de Lamberterie (Chef de service).
Avec la collaboration de Pascale Frey.
Grand Prix des Lectrices (6911) : Cécile Dubois.

MODE
Anne Marie Brouillet (9461), Hortense Manga (9443),
Jeanne Le Bault (9427) (+ Market Editor) avec la
collaboration de Tamara Taichman (9428), Marie
Lichtenberg, Lara Cviklinski, Mélanie Huynh
ACCESSOIRES : avec la collaboration d'Élisabeth
Aksessoul (9411) (+ Market Editor). STYLE : Anne-Claire
Bancillon (Chef de rubrique style) (9426), Aurélie Gaillard
(9484). ENFANTS : avec la collaboration de Charlotte
Huguet (9422).

DIRECTRICE DE CASTING : Barbara Blanchard.
BOOKING (coiffeurs/maquilleurs) : Géraldine Sebire.
MERCHANDISING : Isabelle Merle (6278)
ASSISTANTE DE RÉDACTION : Sophie Boucat (6853).

BEAUTÉ
Isabelle Sansonetti (Chef de rubrique), Julie Chanut-
Bombard, Jeanne Deroo. Coordination : Nathalie Grouard.
Avec la collaboration de Lauriane Seignier, Chloé Dugast.
ELLE & MOI
Avec la collaboration de Claire Byache, Soline Delos,
Julia Dion, Laure Letet, Anne Lindivat, Marta De Tena,

Marina Rozenman. DÉCO (9447 et 9449) Mireille
Assénat (Chef de service). Avec la collaboration de
Sergio Da Silva et Charlotte Huguet. CUISINE Avec
la collaboration d'Élisabeth Scotta, Estérelle Payany.

EDITING
Sandra Basch (Chef de service).
Avec Alexandre Mouawad et Caroline Six (6031).

SECRÉTARIAT DE RÉDACTION
Karine Lacoïn (SGR adjointe). Marie Giraud-Roubah
(1^{er} SR), Véronique Aizenberg, Anne Alby, Sylvie Amoux,
Bernadette Duprat, Anne Fauvel, Sandrine Mariette,
Margotte Uhalde. Révision : Muriel Safar-Jouai.

Avec Anne Baron, Valia Breitembruch.
CHEMIN DE FER Catherine Pagès (6922).
RÉDACTEUR EN CHEF TECHNIQUE
Dider Fretel (6436), Philippe Gaurand (Adjoint).

DIRECTION ARTISTIQUE ADJOINTE
Véronique Bonsignore (6769), Caroline Ignazi (6476).
GRAPHISTES

Fabienne Coron (1^{er} maquettiste),
Tiphaine Brégué, Coralie Gallibour, Olivia Errard,
Cécile Girardin, Carine Goujon, Louis Hini,
Marie Maramzine, Lili Neyman, Margaux Peillon.
ELLE À PARIS Nathalie Elbaz-Forissier.

PRODUCTION
Sophie Steinberger (6809) (Magazine),
Odile Bernard (6863) (Mode-beauté),
Sabrina Poisson (6854), Stéphanie Semedo (6008).
RESPONSABLE VOYAGES Isabelle Canavési (6492),
avec Tiffany Malone (6224).

PHOTO
Barbara Clément, Marie-Odile Perulli (Chefs de service),
Ana Afonso. Rédactrice : Béatrice Labbé (6849).

PHOTOTHÈQUE
Édith Mandron (7814) (Chef de service), Éric Vieira de
Souza (7815) (Adjoint), Claire Faure, Gwénaëlle Moreau,
Béatrice d'Oléon, Claire Saadi.

REVENTE PHOTOS ET TEXTES
Nelly Dhautaut (6446 et 6485).

EDITIONS RÉGIONALES
Anne-Cécile Sarfati (Rédaction en chef). ELLE à Paris,
avec la collaboration de Danièle Gerkens (6805).
FONDATION ELLE Karine Guidemann (6572),
Chloé Freoa (7418). www.ellefondation.org
HOROSCOPE-NUMEROSCOPE Didier Blau.

Pour joindre votre correspondant, tapez 01 41 34 suivi des 4 chiffres figurant à la suite de chaque service.
Si vous souhaitez envoyer un mail, les adresses sont à composer ainsi : prénom.nom@lagardere-active.com

• 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.

Hachette Filipacchi Associés est une filiale de Lagardère Active. **PRÉSIDENT DU DIRECTOIRE** Denis Olivennes.

ELLE est édité par Hachette Filipacchi Associés, S.N.C. au capital de
78 300 €, locataire-gérant, RCS Nanterre B324286319.
Siège social : 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret
Cedex. Associés : Hachette Filipacchi Presse S.A.,
Publications France Monde S.A.
Dépôt légal : janvier 2017. © 2016 HFA.
Commiss. Parit. 0120 K 79216. ISSN 0013-6298.

ELLE® est utilisée sous licence du propriétaire de la marque,
Hachette Filipacchi Presse. ELLE France (ISSN 0013-6298) is
published weekly, 52 times per year, by HFA c/o Distribution Grid
at 900 Castle Rd Secaucus, NJ 07094, USA. Periodicals Postage
paid at Secaucus, NJ, NY. POSTMASTER : Send address changes to
ELLE France c/o Express Mag, P.O. Box 2769, Plattsburgh,
N.Y. 12901-0239.

Pré-press : Compos.Juliot. Imprimé en France sur papier Burgo/Printed in France on Burgo paper. H2D Didier, 77440 Mary-sur-Marne,
Maury Imprimeur, 45330 Malestherbes, Roto France Impression, 77185 Lognes.

DIRECTRICE GÉNÉRALE DÉLÉGUÉE

Flore Segalen.
EDITRICE
Anne-Marie Labiny
DIFFUSION
Jean-Pascal Goguet Chapuis (6409) (Directeur),
Nathanaëlle Maisan (7839), Nathalie Sacher (6455).
DIRECTRICE MARKETING EDITORIAL
Marie-Noëlle Leboeuf.

COMMUNICATION-RELATIONS PRESSE
Mirella Testari (Directrice), Alice Maine (Adjointe) (6810).
FABRICATION
Christophe Choux, Eve Malheurty.

ELLE.FR
Adèle Bréau (Rédactrice en chef) (8615),
Stéphanie Moyal Kohen (Rédactrice en chef adjointe)
(9979).

EDITIONS INTERNATIONALES
(6221) **CEO Licences Internationales**
Médias François Coruzzi. **Direction éditoriale**
et **publishing** Valéria Bessolo Ilopiz (Directrice
internationale ELLE), assistée de Patricia Nagy,

Morgane Rohée, Katia Simon, et, pour les productions
éditoriales, de Charlotte Deffe (Rédactrice mode et
lifestyle), Virginie Dolata (Rédactrice célébrités et beauté).
Licences internationales médias, développement
digital et syndication Mickaël Berret
(Directeur), Thérèse Genevois (Adjointe),
Olivia Ciardi, Nicolas Héron (Coordinateurs),
Séverine Laporte (Responsable droits d'auteur et
syndication digitale), Pascal Iacono (Responsable
gestion base de données).

PUBLICITÉ

LAGARDÈRE PUBLICITÉ 10, rue Thierry-Le-Luron,
92300 Levallois-Perret. Tél. : 01 41 34 90 00.
Caroline Pois Boisson (01 41 34 83 11)

(Directrice générale déléguée), Camille Bumier Zink
(01 41 34 90 06) (Directrice commerciale), Nathalie Felix-
Predine (Directrice de publicité), Valérie Dedun-Quedville,
Mélanie Van Cleemput, Aurore Godon-Faber (directrice
de publicité adjointe), Audrey Martineau, Valérie Mas-
son, Alice Vay, Laure Viriot de la Fléchère. Assistés de
Cendrie Lambert (9277), Tracy Thirez (9279), Magali
Rambaud (9704), Virginie Silo (9278). Publicité littéraire :
Frédéric Fossard et Virginie Guiot (9772).
Publicité Elle.fr, tél. : 01 41 34 91 26.

LAGARDÈRE MÉTROPOLIS (Publicité régionale)
Tél. : 01 77 66 30 00. Amélie Pouradier Duteil
(Directrice générale adjointe).

LAGARDÈRE GLOBAL ADVERTISING
(Publicité internationale) François Coruzzi (CEO)
Stéphanie Delattre (SVP/International Advertising)
+33 (0) 1 41 34 90 69
stephanie.delattre@lagardere-active.com

MARKETING DIRECT
Sandrine Masseur-Duflin (6274) (Directrice),
Claire Rondel, assistées d'Ariette Kebreau.

NUMERO ABONNÉS Tél. : 01 75 33 70 35.
RÉDACTION 149, rue Anatole-France, 92534
Levallois-Perret Cedex. Tél. : 01 41 34 60 00.

ANCIENS NUMÉROS : CBS VPC ELLE. CS 70004,
59718 Lille Cedex 9. Tél. : 03 20 12 86 01, en joignant
un règlement à la commande. Pour la France : 2,30 €
le numéro + 1,30 € de frais d'envoi.

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

Suivez-nous sur les réseaux sociaux



Magazine imprimé sur
du papier certifié PEFC®
(pages foliotées)



Audience mesurée par
AUDIPRESSE



NOUVEAU

Hydra-Essentiel

Hydratation intense. Éclat et peau repulpée.

Votre peau n'aura plus jamais soif!

(Activez son pouvoir auto-hydratant.)

Parce qu'on ne vit pas sous cloche, la peau subit chaque jour des variations de température qui l'assoiffent. Les soins Hydra-Essentiel puisent leur efficacité dans les pouvoirs du Kalanchoé, la "Feuille de Vie" tropicale, plante extraordinaire qui combat la sécheresse au quotidien. Son extrait active la capacité de l'épiderme à retenir l'eau et relance son auto-hydratation en continu. Plongez dans ses textures délicieusement désaltérantes dotées du complexe anti-pollution Clarins*. Tous âges. Toutes peaux. Votre visage est parfaitement hydraté, lumineux, il respire la jeunesse. Vous aussi!

*À l'exception du Bi-sérum intensif "anti-soif".

Disponible sur clarins.com, en parfumeries et grands magasins.



Extrait de Kalanchoé officinal bio puissant activateur d'hydratation naturelle.

Vous, avant tout.

CLARINS



OBJETS POUR LA VIE



TRUMPETTES
DE LA RENOMMÉE

PAR ALIX GIROD DE L'AIN
EDITORIALISTE

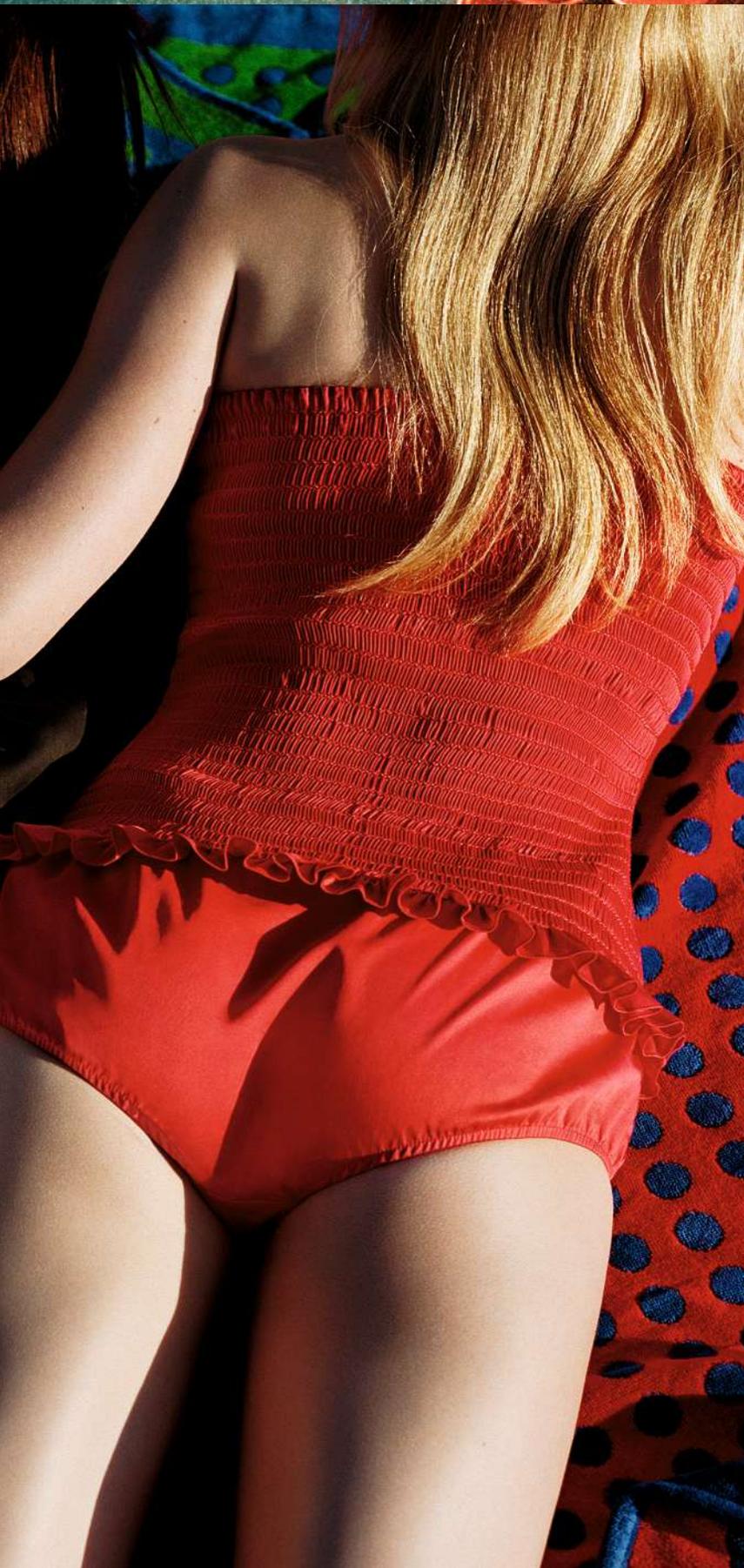
C'est une nouvelle maladie, plus pernicieuse que le froid qui glace les os, plus contagieuse que le méchant virus de la grippe. La trumpite se caractérise par un abattement brusque lorsque apparaît sur un écran la face rose et blonde du président américain et par des bouffées d'angoisse lorsque son nom s'affiche sur une alerte de Smartphone : « Mais qu'est-ce qu'il a encore bien pu faire ? » Elle s'accompagne de symptômes de délectation morbide, qui nous poussent à partager sans fin des vidéos où le Donald éructe, menace, fanfaronne. Elle rend pessimiste, sombre, anxieux. Tout se passe comme si Trump était devenu le jumeau maléfique d'Obama, autre obsession collective jusqu'au 20 janvier dernier, mais lumineuse, celle-ci.

Si la trumpite ne rend pas fou, elle attaque bien le cerveau. Par capillarité, tout ce qui ressemble de près ou de loin à un BBB – blanc, blond, blindé, comme dit drôlement l'équipe de Yann Barthès dans « Quotidien » – est suspect. Bientôt, plus aucun sexagénaire caucasien à poils jaunes ne se sentira en sécurité dans nos rues. On en vient également à négliger l'actualité politique française qui, pourtant, aurait bien besoin qu'on se fasse du souci pour elle. Pour combattre la trumpite, on pourra tenter une stratégie en deux temps. D'abord, aller voir le charmant « La La Land » de Damien Chazelle, histoire de se réconcilier avec une Amérique solaire et joyeuse, où les losers, loin d'être montrés du doigt, vivent un conte de fées. Dans un second temps, pratiquer une vigoureuse méthode Coué afin de se convaincre que tous les BBB ne sont pas funestes. Prenez... Jean-Marie Le Pen ? Mauvais exemple. Boris Johnson ? Aussi. Vladimir Poutine ? Aouch. Elton John, alors. Il est assurément blanc, indéniablement riche, grand expérimentateur capillaire lui aussi et il s'apprête à adapter « Le diable s'habille en Prada » en comédie musicale. N'est-ce pas une nouvelle géniale ? L'idée que l'auteur des musiques du « Roi Lion » et de « Billy Elliot » se penche sur le dossier d'un odieux personnage étasunien a de quoi redonner le moral. Imaginons que l'actualité inspire sir Elton... qu'il fasse de Miranda un homme, pour changer... qu'il déplace sa sphère professionnelle de New York à Washington... Et là, qu'il lui règle son compte à grands coups de stilettos... The Donald en version « Cage aux folles », on en rêve ! Pour combattre la trumpite, le rire, c'est peut-être un médicament d'avenir ? ■



SOUDAIN L'ÉTÉ PROCHAIN

POINT DUME, CALIFORNIE
24-26 NOVEMBRE 2016
PAR ALASDAIR MCLELLAN



01. 56. 21. 3070 MIUMIU.COM

MIUMIU

ELLE EST À VOUS

VOS RÉACTIONS, NOS COULISSES : CETTE PAGE VOUS APPARTIENT !

> SUR ELLE.FR... ... LA MODE CONTRE LE SIDA



Au premier rang : Denis Olivennes (Lagardère Active), Virginie Efira, Ines de la Fressange, Azzedine Alaïa, Constance Benqué (ELLE). Debout : Katell Pouliquen (ELLE), Erin Doherty (ELLE), Caroline Fabre-Bazin (directrice du studio de La Maison Alaïa), Inna Modja, Véronique Vatinos (ELLE), Marina Fois.

Pour la quinzième année, Pierre Bergé et Line Renaud recevaient, au Grand Palais, la fine fleur de la mode et du cinéma afin de récolter des fonds au profit de la lutte contre le VIH qui touche encore 150 000 personnes en France. L'occasion pour le président du Sidaction de rappeler, dans un discours vibrant, la nécessité et l'urgence à se mobiliser pour plus de solidarité dans un monde où ne cessent de se creuser les fractures. Une fois de plus, ELLE a tenu à s'associer à cette cause en invitant à sa table les rayonnantes Virginie Efira, Marina Fois, Ines de la Fressange et Inna Modja. Sans oublier, le couturier star Azzedine Alaïa.

> SUR FACEBOOK... ... AVIS DE CÂLINS



À l'occasion de la Journée internationale des câlins, on vous avait demandé de taguer ceux que vous vouliez prendre dans vos bras en mode 2.0. Un peu de douceur, ça vous a plu. Vous avez été 12 000 à répondre à l'appel du tendre, et 1 million à vous détendre devant notre petite animation. Tendence peace and hugs.

> SUR ELLE.FR... ... NON AU SPEED WATCHING !

En 2016, 455 séries sont sorties uniquement aux États-Unis. Pour ne rien louper, les fans ont développé une tactique : le speed watching ou comment regarder en vingt-six minutes un épisode de cinquante-deux. Si la tendance fait rage chez les accros, vous, chères lectrices, savez rester raisonnables, et apprécier l'œuvre. Vous n'êtes que **8%** à avoir envie de visionner vos programmes en accéléré. Vive la slow life, on l'a toujours dit.



> SUR ELLE.FR... ... ET VOUS, VOUS PETIT-DÉJEUNEZ QUAND ?

Il y a celles qui zappent (c'est mal !), celles qui grignotent au bureau après avoir jeté les enfants à l'école, celles qui prennent leur temps et sirotent le fameux jus de citron tiède aussitôt leurs paupières ouvertes... Mais quel est le meilleur moment pour rompre le jeûne de la nuit ? Réponse sur elle.fr



Exprimez-vous sur community@elle.fr

Suivez-nous sur les réseaux sociaux [facebook.com/elle](https://www.facebook.com/elle) [@ELLEfrance](https://twitter.com/ELLEfrance) [@ellefr](https://www.instagram.com/ellefr) [magazineelle.fr](https://www.pinterest.com/magazineelle.fr) [ellefr](https://www.tumblr.com/ellefr)

SISLEÿA

L'Intégral Anti-Âge



La nouvelle Sisleya

Sisleya Global Anti-Âge.
Un succès mondial,
la star des soins Sisley.

Aujourd'hui, Sisley réinvente
cette crème culte
pour y intégrer
une avancée technologique
majeure.

Un cocktail
d'actifs innovants
pour agir contre
les signes visibles
du vieillissement
non seulement génétique
et environnemental,
mais aussi,
maintenant,
comportemental.

Un seul soin
pour une peau
plus lisse,
plus ferme,
plus dense,
plus éclatante.

Visiblement plus jeune.

sisley
PARIS

Découvrez toute l'histoire de Sisleya sur :
sisley-le-mag.fr

sisley-paris.com

ELLE INFO

Le défilé Dior
au musée Rodin,
à Paris.

> HAUTE COUTURE

LE TEMPS DES PRINCESSES

CES HÉROÏNES ONT ENCHANTÉ
LES PODIUMS PARISIENS.
TOUTES EN SOIE, VOLANTS, PASTEL
ET BRODERIES FÉERIQUES.

LA PEAU D'ÂNE DE DIOR

Pour son premier show haute couture chez Dior, Maria Grazia Chiuri a voulu faire défiler le rêve. Eh bien, elle a réussi ! Au musée Rodin, envahi par des frondaisons éphémères, des princesses éblouissantes ont émerveillé. Une cohorte de robes tout en délicatesse de tulle ou de passementerie, des fils d'or pour attaches et des illusions de plumes sur les corsages. Ces belles d'aujourd'hui rendaient un divin hommage au fondateur et à son amour pour les femmes-fleurs. Une féerie à la hauteur de l'exigeante haute couture, une poésie dont ne se lassera jamais Paris. S.J.

PAGES DIRIGÉES PAR ALICE AUGUSTIN. REDACTEURS : ELISABETH AKESOUL, NATHALIE DOLIVO,
NATHALIE DUPUIS, ISABELLE DURIEZ, EDOUARD DUTOUR, CLARENCE EDGARD-ROSA, SOPHIE GACHET, DANIELE GERKENS,
SYLVIA JORIF, CHANTAL LEVY, MARINE REVOL, MARION RUGGIERI, CAROLINE SIX ET FLORENCE TREDEZ.



LA CENDRILLON DE CHANEL

Même si la maison ne défilait pas dans ses salons de la rue Cambon, Chanel avait réinterprété, dans le Grand Palais, à Paris, les ateliers de Coco avec ses miroirs mythiques. Des lys finissaient de planter le décor pour une collection très réussie. Du nouveau tailleur très marqué à la taille avec hanches arrondies, inspiré de la « Femme cuillère », de Giacometti, aux robes du soir rétro glam à l'allure Art déco, la magie Chanel a encore agi. Karl Lagerfeld a bouclé son défilé tout en beauté avec la jolie Lily-Rose Depp, égérie de la marque, qui portait une robe de mariée rose dragée. Un très beau rôle pour la jeune actrice qui a maintenant toutes les chances de trouver une tenue parfaite pour ses apparitions sur tapis rouge. **S.G.**



Le salut de Karl Lagerfeld au bras de Lily-Rose Depp.

ZOOM



GIAMBATTISTA VALLI



DIOR

INVITÉS SURPRISES

DURANT CETTE SEMAINE DE LA COUTURE, D'AUTRES ORFÈVRES SE SONT FAUFIÉS DANS LES DÉFILÉS. CHEZ L'ITALIEN GIAMBATTISTA VALLI, LES ROBES ENCHANTERESSES SE MARIAIENT AVEC LES TRÉSORS DU JOAILLER BUCCELLATI. POUR DIOR, LA SCULPTRICE CLAUDE LALANNE A RÉALISÉ DES BIJOUX, COMME CE COLLIER EN ACIER BROSSÉ. DES UNIONS FORCÉMENT BRILLANTES. **S.G.**



GIAMBATTISTA VALLI

GIVENCHY

SCHIAPARELLI

ELIE SAAB

VALENTINO

ARMANI PRIVÉ

JEAN PAUL GAULTIER

MAISON RABIH KAYROUZ

LA VALSE DES PRINCESSES

LA GRANDE ILLUSION

MENTION SPÉCIALE AU DÉFILE DE JOHN GALLIANO CHEZ MAISON MARGIELA ET CETTE PROUESSE DE ROBE DONT LE VISAGE QUI SEMBLE IMPRIMÉ EST EN RÉALITÉ UN SAVANT FROISSEMENT DE TULLE. MAGNIFIQUE !



Le musée Rodin en plein conte de fées.

LE BAL DU SIÈCLE

Christian Dior adorait ces raouts extraordinaires d'après-guerre où toute l'aristocratie mondiale, l'intelligentsia et les artistes les plus en vue se pressaient dans des déguisements incroyables. D'ailleurs, le couturier lui-même pouvait apparaître en roi lion ou en... domino ! C'est cette ambiance de fête ultime qu'a voulu faire renaître la maison Dior pour ses 70 ans avec un bal qui a enchanté Paris. Reçus par Maria Grazia Chiuri, l'hôte de la maison, les nombreux invités ont dansé dans un songe d'une nuit d'été... au cœur de l'hiver ! C'est ça la magie de la mode ! S.J.



MAISON MARGIELA



Elena Perminova et Natalia Vodianova.



Maria Grazia Chiuri.



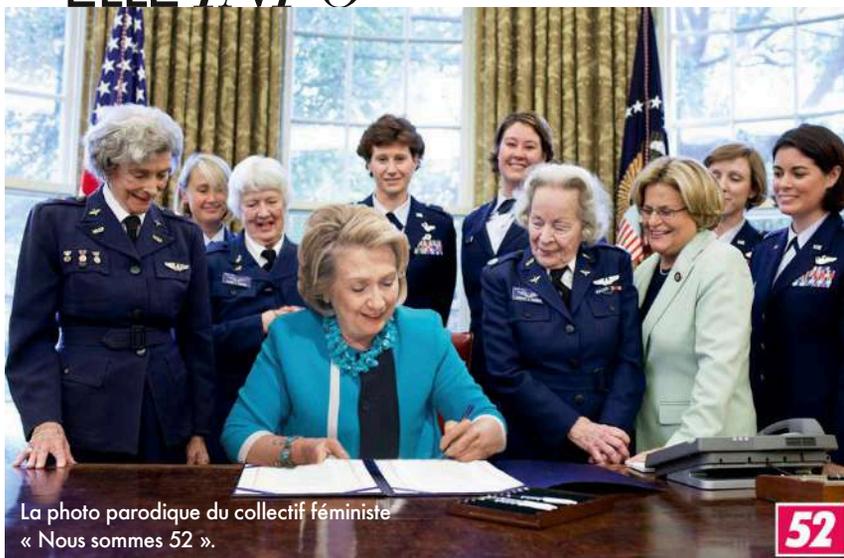
> MÉDIAS

PLACE AUX EXPERTES

UNE ÉMISSION DE RADIO OÙ NE DÉBATTRAIENT QUE DES FEMMES ? CETTE EXPÉRIENCE MILITANTE A ÉTÉ RÉALISÉE UNE SEMAINE DURANT SUR FRANCE CULTURE. À MÉDITER.

La veille de la Women's March du 21 janvier à Washington, la chaîne de radio France Culture a consacré toute une journée à la condition des femmes dans le monde. L'émission quotidienne de débat, « Du grain à moudre », a pour l'occasion clos une expérimentation trop rare : n'inviter que des expertes toute la semaine au lieu de plateaux en général composés à 70 % d'hommes. « J'ai été surpris car les auditeurs n'ont pas réagi, raconte son producteur Hervé Gardette. Quand nous l'avons révélé, en revanche, beaucoup d'auditrices nous ont envoyé des messages. Aucun n'était hostile. Plutôt des félicitations, des encouragements à recommencer ou à atteindre la parité. »

Alors que les producteurs utilisent souvent l'argument du manque d'expertes femmes, l'équipe a-t-elle eu du mal à en trouver ? « Nous n'avons rien changé à nos choix éditoriaux, dictés par l'actualité. Il n'y a eu qu'un débat, sur l'héritage, où tous les experts directs étaient des hommes. Alors, il nous a fallu aller au-delà de l'évidence, solliciter notre réseau, être créatifs. » Pour être cohérents, reconnaît cette grande voix de France Culture, « nous devons être encore plus attentifs qu'avant, même si c'était déjà une préoccupation. À l'avenir, nous tenterons de faire mieux que les 30 % d'expertes actuels ». I.D.



La photo parodique du collectif féministe « Nous sommes 52 ».

> ÉTATS-UNIS L'ENVERS DU DÉCRET



Donald Trump signant un décret attaquant le droit à l'avortement.

L'IMAGE DE TRUMP ENTOURÉ D'HOMMES A FAIT LE TOUR DU MONDE. SA PARODIE PAR LE COLLECTIF FÉMINISTE « NOUS SOMMES 52 » AUSSI. DÉCRYPTAGE AVEC L'UNE DE LEURS PORTE-PAROLLES.

« La photo de Trump est effrayante. Entouré de huit collaborateurs masculins, il est en train de signer un décret interdisant le financement d'ONG internationales soutenant l'avortement. C'est l'un de ses premiers actes en tant que président des États-Unis : décider de ce que les femmes font de leur corps. Dans les jours suivants, il devait nommer un juge anti-IVG à la Cour suprême. Il ne fait même pas semblant, en mettant une femme sur la photo, pour atténuer la violence de cette décision sexiste. Nous avons voulu renverser l'image pour montrer ce que cela ferait si des femmes légiféraient sur le corps des hommes. Interdi-

saient, par exemple, d'éjaculer hors procréation. Impossible de trouver une seule image où une chef de gouvernement ou d'État femme signe un texte, entourée de femmes. Il a fallu la fabriquer : à l'origine, c'est Obama attribuant des médailles à des femmes pilotes de la Seconde Guerre mondiale. Cela en dit long sur la sous-représentation politique des femmes. Et sur les lois votées en leur nom, alors qu'elles représentent plus de 52 % de la population ! Mettons en œuvre la puissance de notre majorité. Faisons-nous entendre ! »

PROPOS RECUEILLIS PAR ISABELLE DURIEZ



Sac à franges M Walk en suède, Maje, 345 €.

Paris Jackson, star des défilés.



> PEOPLE
ÇA C'EST PARIS !

Madonna



SON MODÈLE

Elle a fait son baptême people aux défilés couture parisiens. À 18 ans, Paris, la fille de Michael Jackson, ne se cache plus et, malgré une histoire familiale mouvementée, peut compter sur trois figures tutélaires pour l'inspirer et la soutenir.

Madonna. Chevelure peroxydée, sourcils frondeurs, mini-jupe sur un blouson en cuir et Doc Martens aux pieds, Paris est apparue au défilé Dior en clone de la reine de la pop époque « Like a Virgin ». Pas étonnant quand on sait que Madonna a flirtouillé un moment avec son père.

Nicole Richie. La question de la filiation aura été complexe pour l'une comme pour l'autre : Nicole est la fille adoptive de Lionel Richie et beaucoup soupçonnent Michael Jackson de ne pas être le père biologique de Paris. Tentative de suicide, piercings et addictions pour Paris, crises d'anorexie-boulimie pour Nicole qui s'en est finalement sortie. La cadette ferait donc bien de profiter de l'expérience de celle qui est par ailleurs la grande sœur de sa meilleure amie, Sofia Richie.

Carine Roitfeld. Elles étaient côte à côte au premier rang du défilé Dior Homme, et n'ont cessé de papoter. Idem un peu plus tard chez Givenchy. Sur son Instagram, Paris a même précisé « Carine, you slay my entire existence » (« Tu illumines toute ma vie »). Une déclaration à celle qui pourrait bien la parrainer dans son ascension fashion. N.Du.

Nicole Richie



SON ALTER EGO

Carine Roitfeld



SA COMPLICE



> TENDANCE

LE CULTE DE LA CRÉMIÈRE

Paradoxal : les produits laitiers ont moins le vent en poupe au nom de convictions santé (méchant lactose !); pourtant, en vingt ans, le nombre de crémeries artisanales est passé de 2 000 à 3 200 en France, avec des néo-fromagers qui rendent fromages et yaourts à nouveau sexy. Leur recette ? Mise en avant de spécialités rares et donc snobs (fourme de Montbrison, cheddar irlandais...), boutiques ultra stylées, conseils et graphismes pointus ! Il y a dorénavant des « cheese box » auxquelles s'abonner, des ateliers en caséologie (l'art de goûter les frometons), une boutique dédiée aux crèmes caramel (Les Bonnes Crèmes). Feu de paille ou tendance dure ? Vu la vague flexivégétarienne, nul doute que le combo beurre-œufs-fromage a de beaux jours devant lui. D.G.



Étui iPhone « Eye Trunk », Louis Vuitton.

LES DIAMANTS FONT SCINTILLER
LA SAINT-VALENTIN.



LES BIJOUX PRÉCIEUX
ONT LE POUVOIR DE VOUS RÉVÉLER

Campagne collective en faveur des bijoux







BOTTEGA VENETA



▶ **INSTAMANIA**

KIRBY L'INCRUSTE

Kirby Jenner se présente comme « le jumeau fraternel de Kendall Jenner ». D'ailleurs, il le prouve sur Instagram : ses posts le mettent en scène au côté de la célèbre top de la famille Kardashian. Ainsi, on s'extasie devant Kirby et Kendall en pantalon flare. Kirby et Kendall à un cours de danse. Kirby et Kendall dans les rues de L.A... Sa performance technique (c'est le roi du photomontage) et son goût du déguisement loufoque lui valent près de 600 000 followers et lui permettent de surfer sur cette tendance lourde dans les réseaux sociaux, qui consiste à parasiter un people pour capter sa lumière. Mais qui est vraiment ce mystérieux moustachu ? Contacté par ELLE, Kirby n'a pas souhaité se dévoiler : « O.K. pour l'interview, mais vous interrogez mon personnage, pas moi. » Avec cette stratégie post-truth, gageons qu'il pourrait finir par gagner son pari secret : se faire adopter par Kris Jenner. Et devenir un Kardashian certifié. **N.Do.**



> LIVRES LES DESSOUS DES « SEX-SELLERS »



Camille Emmanuelle

Tout ne serait pas si rose dans le monde de la new romance, cette littérature érotico-sentimentale qui fait un carton auprès des jeunes lectrices. Auteure sous

pseudo pendant un an pour une grande maison d'édition, la journaliste Camille Emmanuelle a tiré de cette expérience un pamphlet* drôle et féministe.

ELLE. Au départ, pourquoi écrire des « sex-sellers » ?

CAMILLE EMMANUELLE. Pour payer mon loyer. Et puis je n'ai rien contre les comédies romantiques au cinéma. Je me disais aussi que cette littérature favorisait les fantasmes des femmes et libérait leur sexualité. En réalité, c'est tout le contraire. Sous un vernis de modernité, avec une héroïne « chick lit », on propose aux lectrices de 18 à 30 ans une image de la femme et de la sexualité très lisse et réactionnaire.

ELLE. C'est-à-dire ?

C.E. Tout est ultra-codifié : le héros a 30 ans, il est milliardaire et self-made-man. L'héroïne en a 20, elle est étudiante ou stagiaire, son bonheur et sa carrière dépendent de son prince charmant. Elle rougit souvent, elle est jolie mais ne le sait pas, elle rêve de mariage, elle ne se caresse jamais car c'est l'homme qui doit lui donner du plaisir. Ils ont la sexualité de Barbie et Ken : propre, performante, dans les clous.

ELLE. Pourquoi ce pamphlet ?

C.E. J'ai arrêté d'écrire des romances érotiques lorsque mon ex-éditrice a biffé le nom de Colette dans ma copie sous prétexte que c'était une « écrivaine bisexuelle ». Le lendemain, je m'attelas à ce livre. J'ai eu envie de dire aux lectrices qu'on les prend pour des ados culcul et immatures et qu'elles méritent une vraie littérature érotique. **F.T.**

* « Lettre à celle qui lit mes romances érotiques, et qui devrait arrêter tout de suite » (éd. Les Échappés).

ON LIQUE

FROTTIS CET EXAMEN EST ESSENTIEL POUR DÉPISTER LE CANCER DU COL DE L'UTÉRUS. DEPUIS QU'IL EST RECOMMANDÉ D'EN FAIRE UN TOUS LES TROIS ANS ENTRE 25 ET 65 ANS, LA FRÉQUENCE DE CE CANCER A CONSIDÉRABLEMENT DIMINUÉ. IL CONTINUE CEPENDANT DE TOUCHER 3 000 FEMMES ET PROVOQUE 1 100 DÉCÈS PAR AN. À PARTIR DE 2018, CELA DEVIENDRAIT CHANGER : NOUS RECEVRONS UN RAPPEL SI NOUS N'AVONS PAS FAIT DE FROTTIS DEPUIS PLUS DE TROIS ANS. SI C'EST VOTRE CAS ACTUELLEMENT, N'ATTENDEZ PAS, PRENEZ RENDEZ-VOUS AVEC VOTRE GYNÉCOLOGUE. **I.D.**



le nouveau parfum intense

paco rabanne

CINÉMA, MODE... EN UN RIEN DE TEMPS, L'HÉROÏNE D'« AMERICAN HONEY » A IMPOSÉ SON MINOIS REBELLE.

(PRESQUE)
CÉLÈBRE

SASHA LANE

« American Honey » (lire aussi la critique p. 33) sort en salle le 8 février et devrait propulser cette jeune femme au look mi-grunge, mi-manga au rang d'icône. Sasha Lane était encore, il y a deux ans, étudiante en psychologie et serveuse dans son Texas natal. Elle a 19 ans quand la réalisatrice britannique Andrea Arnold la repère sur une plage. Avec ses dreadlocks et ses tatouages, elle sort du lot. Un mois plus tard, elle donne la réplique à Shia LaBeouf. Dans ce road-movie, Sasha incarne Star, une fille impulsive et entière, issue d'un milieu modeste et violent... un personnage qui lui colle à la peau. Et pour cause : la réalisatrice a réécrit le rôle en s'inspirant d'elle. Après un Prix du jury à Cannes et celui de meilleure actrice aux British Independent Film Awards, tout s'accélère. Elle décroche un rôle auprès de Chloë Moretz dans « The Miseducation of Cameron Post », Nicolas Ghesquière la choisit comme égérie Louis Vuitton au côté d'Adèle Exarchopoulos. Avec ses rangiers et son franc-parler, Sasha dénote à Hollywood. « Les femmes bien élevées marquent rarement l'histoire », lit-on sur son profil Twitter. C.E.-R.



En Louis Vuitton, au Festival de Cannes 2016.

SON CLAN

Son mentor



NICOLAS GHSQUIÈRE
CRÉATEUR

Son acolyte



RILEY KEOUGH
ACTRICE

Son ex



SHIA LABEOUF
ACTEUR

BUZZOMÈTRE

PAR ÉDOUARD DUTOUR

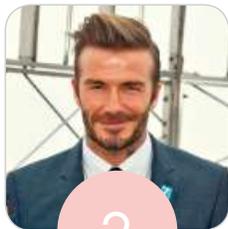
L'AIR DU TEMPS EN COUP DE VENT



1

LE SPOT

Les îles Vierges britanniques. Parce que les Obamas y passeront leurs vacances post Maison-Blanche.



2

LA STAR

David Beckham. Pour son commentaire à son fils Brooklyn qui faisait un Instagram live : « U should be at school.



3

LE MESSAGE

#Free Penelope Parce qu'on s'amuse des jeux de mots sur les maux de Mme Fillon sur les réseaux.



4

L'OBJET

La toque. Parce que le public des défilés parisiens a profité du froid pour ressortir ce couvre-chef. Et toque !



5

L'ADRESSE

Bambou. Parce qu'on se presse pour dîner dans cette ancienne fabrique du Sentier. Une adresse de thai !



le nouveau parfum intense

paco rabanne

> *SEXE*

CHAUDS LES TUTOS !



Juliette Tresanini et Maud Bettina-Marie.



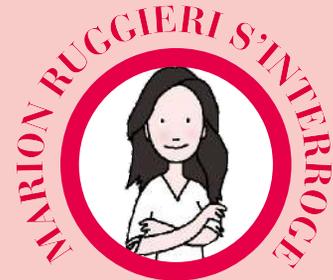
Démodés la banane et le préservatif en classe de 3^e ? L'éducation sexuelle 2.0 est en marche. Si, en Norvège, « Pubertet » innove à la télé avec ses pénis en gros plan, c'est surtout sur la Toile que ça se passe. Le duo Teen Spirit nous parle de « teub », de « teuch » et de sextos ; sur son blog façon bonne copine (killerandasweetthang.com), Eileen Kelly aborde aussi bien le VIH que l'orientation sexuelle. Il y a également Hannah Witton (hannahwitton.com), Alyaa Gad ou Léa Choue (leachoue.com), qui toutes clashent les préjugés liés au sexe. « On a grandi avec "Girls", pour nous, ce n'est pas tabou, c'est drôle. On voulait dédramatiser le sujet », raconte Juliette Tresanini, qui cartonne avec Maud Bettina-Marie dans la websérie « Parlons peu, parlons cul » qui relativise

les « loses sexuelles ». Les deux copines sortent aussi un vrai-faux guide de bien-séance « Parlons peu... parlons culture ! ». Autre star de YouTube : « Solange te parle ». La Canadienne a recueilli les confidences de femmes sur le meilleur et le pire de leurs nuits dans un livre « Très intime ». Au Planning familial, cette prise de parole décomplexante plaît : « La loi prévoit trois heures par an d'éducation sexuelle à l'école. Et certains y voient une incitation au porno ou au harcèlement. C'est courageux de proposer autre chose », note Isabelle Louis, coprésidente du Planning familial en Île-de-France. On applaudit ! **M.R.** « PARLONS PEU... PARLONS CULTURE ! », de Maud Bettina-Marie et Juliette Tresanini (éd. Michel Lafon), parution le 9 février. « TRÈS INTIME », de Solange (éd. Payot).



TOILE DE MAÎTRE

Blanche et légère comme une jeune fille, la tennis en toile pulvérise net le vieux cuir des sneakers dans la course au style. Et au loin John Lennon sourit ! Sneakers zen en coton, Céline, 420 €.



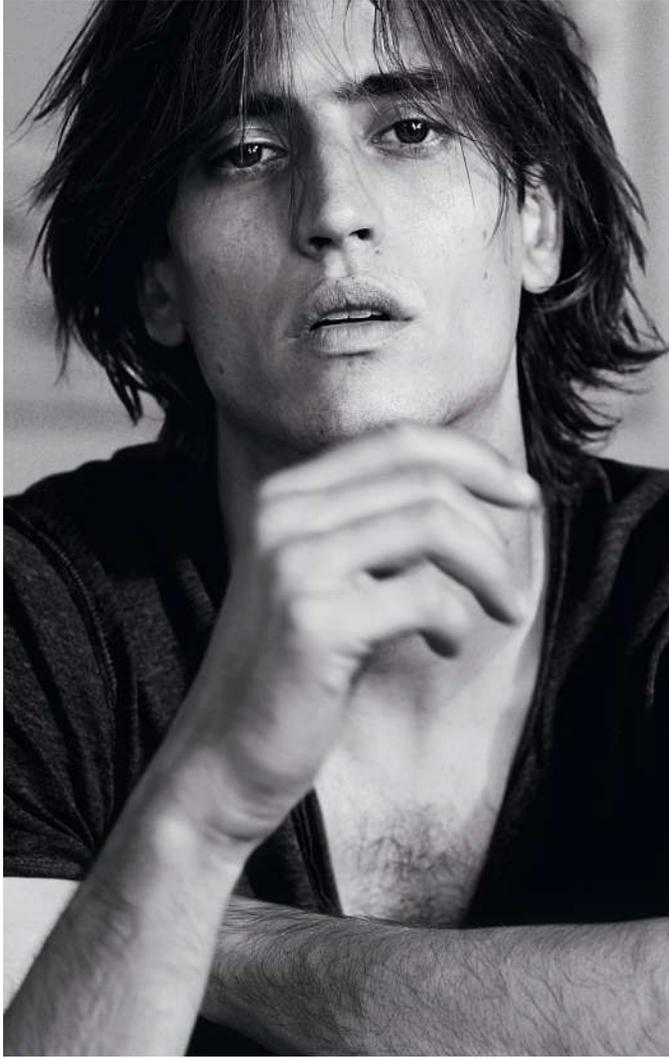
> *HUMEUR*

TOUS HOLOGRAMMÉS ?

“

« Le 5 février, je vais me dédoubler » : on n'en demandait pas tant à Jean-Luc (Jean et Luc ?) Mélenchon qui, gagné par une fièvre technologique, a annoncé en grande pompe « une première mondiale, un meeting en direct par hologramme ». Tout le monde l'a déjà dit, il ne s'agit pas vraiment d'une première, mais peu importe. Le leader de La France insoumise a lui aussi cédé à la mode holographique. Jusqu'ici il s'agissait surtout de ressusciter les morts : du rappeur 2Pac aux héros de « Star Wars », en passant par la clique des yéyé (Claude François, Mike Brant, Dalida, etc.) en ce moment même à l'affiche de « Hit Parade » sur la scène du Palais des Congrès, à Paris. Jean-Luc, lui, a décidé de se dupliquer de son vivant. De multiplier les Mélenchon. « De faire appel à l'esprit des sciences et du partage » pour s'offrir au plus grand nombre. Attention Jean-Luc, on commence par être deux et après on parle de soi à la troisième personne ! Il n'empêche, celui qui s'auto-désigne comme le seul candidat de la gauche aurait pu inspirer les socialistes. Face au manque d'enthousiasme pour la primaire, on se dit qu'un bon hologramme de Pierre Mendès France aurait davantage mobilisé les troupes ! Emmanuel Macron, lui, a résolu le problème. L'enfant prodige a sauté l'étape débat et meeting holographique, pour se placer directement au-dessus de la mêlée. Plus fort que le don d'ubiquité, Dieu. Au fait, à côté, c'est Ségolène Royal ou son hologramme ?

”



THIS IS HER! THIS IS HIM!



#THISISZADIG

LES NOUVEAUX PARFUMS



ZADIG & VOLTAIRE

Nouveau



20 teintes disponibles sur clinique.fr

La vie est
une question
d'équilibre.

Offrez-vous chaque jour ce moment parfait où tout s'équilibre. Révélez un teint naturel avec notre nouveau fond de teint à base de soie véritable. Une sensation peau nue et une couvrance parfaite. L'excès de sébum est absorbé, la peau est hydratée et protégée des UV. Votre journée va être belle.

Nouveau. Superbalanced™ Teint de Soie Effet Peau Nue SPF 15



CLINIQUE

Soumis à des tests d'allergie. 100% sans parfum.

KARLIE KLOSS



Prix publics conseillés. Les prix actuels peuvent varier. Pour plus de renseignements, rendez-vous dans votre point de vente Swarovski le plus proche. *Offrez de la Brilliance.



*#GiveBrilliant**

COLLECTION SAINT-VALENTIN

À partir de 49€

ELLE CULTURE



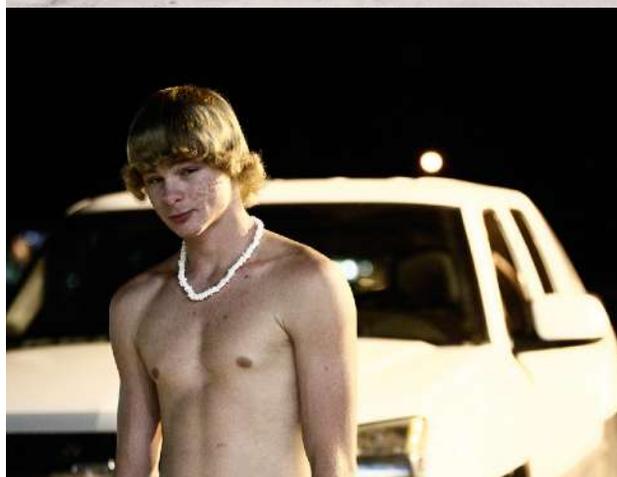
Riley Keough et Shia LaBeouf.



Sasha Lane



Arielle Holmes, McCaul Lombardi, Riley Keough, Shia LaBeouf et Veronica Ezell.



CINEMA ON S'ÉVADE AVEC... « AMERICAN HONEY »

PAR FLORENCE BEN SADOUN

Il y a la beauté des corps jeunes, de la peau et des tatouages, de l'énergie qui déborde, de la violence qui surgit, des larmes d'amour qui coulent, des canettes de bière, de la nature qui s'invite au bout d'un brin d'herbe, de la sensualité là où on ne l'attend pas, de l'argent cash et difficile à gagner, de la musique à fond, de la poésie aussi et le temps qui passe. Andrea Arnold, grande réalisatrice anglaise qui signe son quatrième film, « American Honey », Prix du jury à Cannes, après « Red Road » et « Fish Tank », a incroyablement réussi à nous faire entrer dans ce van qui sillonne les routes du Midwest américain. À l'intérieur : une bande de jeunes marginaux qui vendent des abonnements à des magazines via le porte-à-porte. Ils sont sous la coupe de la reine des abeilles, Krystal (Riley Keough), qui dicte sa loi, et plus encore sous les ordres du chef de la meute, Jake (Shia LaBeouf, déconcertant dans un rôle flamboyant et touchant). On suit Star, la jeune actrice Sasha Lane découverte avec ses dreadlocks sur une plage de Floride, qui entre dans la troupe, séduite par Jake. Il faut se laisser porter, entraîner dans leur tourbillon pour partager une expérience de spectateur unique. Le temps ne compte pas, il se distend, les étapes se suivent, les histoires d'amour aussi, les images se bousculent, et la musique emporte tout. ■

« AMERICAN HONEY », d'Andrea Arnold, avec aussi Shawna Rae Moseley (2 h 43).



Joe Alwyn sur scène avec les Alabama State Mighty Marching Hornets.

DRAME

ON EST SCOTCHÉ PAR...



« UN JOUR DANS LA VIE DE BILLY LYNN »

PAR FRANÇOISE DELBECQ

Véritable camouflet contre l'administration Bush fils, le nouveau long-métrage d'Ang Lee nous montre un jeune soldat en permission aux États-Unis alors que le combat continue en Irak. Le retour du fils prodigue est traité comme le retour d'un héros de guerre. Sur le champ de bataille, il a tenté de sauver son supérieur, son acte a été filmé et a fait le tour des chaînes de télévision. Plus que les retrouvailles avec sa famille, dont une sœur (Kristen Stewart) qui tente de le dissuader de retourner au front, c'est la mise en scène orchestrée par les autorités qui fascine Ang Lee. Limousine qui transporte le jeune Billy,

projet de faire un film sur son exploit en Irak... Le point d'orgue étant un match de base-ball avec un mini-concert des Destiny's Child pendant la mi-temps accompagnées par Billy. Écrans géants, pom-pom girls déchaînées, on est dans le grand spectacle. La gêne du jeune militaire est terrible. Lorsque Billy croit rencontrer le grand amour avec une jeune fille fascinée par l'acte de bravoure patriotique, le film prend une tournure terrifiante. Ang Lee est mordant, il fait très mal. ■

« UN JOUR DANS LA VIE DE BILLY LYNN », d'Ang Lee avec Joe Alwyn, Garrett Hedlund, Steve Martin, Vin Diesel (1 h 50).

DOCUMENTAIRE



ON VIBRE DEVANT...

« LE CONCOURS »

PAR ANNE DIATKINE

C'est un film de suspense, et pourtant c'est un documentaire sur un concours. Un film palpitant, alors même que l'enjeu, crucial pour les jeunes candidats, peut sembler mineur au regard de toute une vie. Entrer ou pas à la Fémis, la seule école publique nationale qui forme aux métiers du cinéma. Faire partie de la soixantaine d'étudiants qui auront tous les atouts pour concrétiser leurs rêves, ou rester derrière les grilles. La réalisatrice, Claire Simon, ne s'autorise aucune voix off, aucune interview. La voix des candidats qui affrontent les différents jurés suffit. Nous aussi, spectateurs, les scrutons et les évaluons. Tout comme on évalue ensuite la pertinence des jurés, leurs questionnements, leurs a priori, leur violence, leur bienveillance. La caméra, petite souris, s'introduit parmi les professionnels qui discutent de chaque performance et montre comment chacun est perçu après un entretien. Claire Simon, qui a obtenu la confiance de tous, ne la trahit jamais. Son film est un grand film sur les visages dont elle montre l'angoisse, l'attente, le plaisir, et sur la beauté d'un lieu : les anciens studios de Pathé, à Montmartre, où est installée l'école depuis 1996.

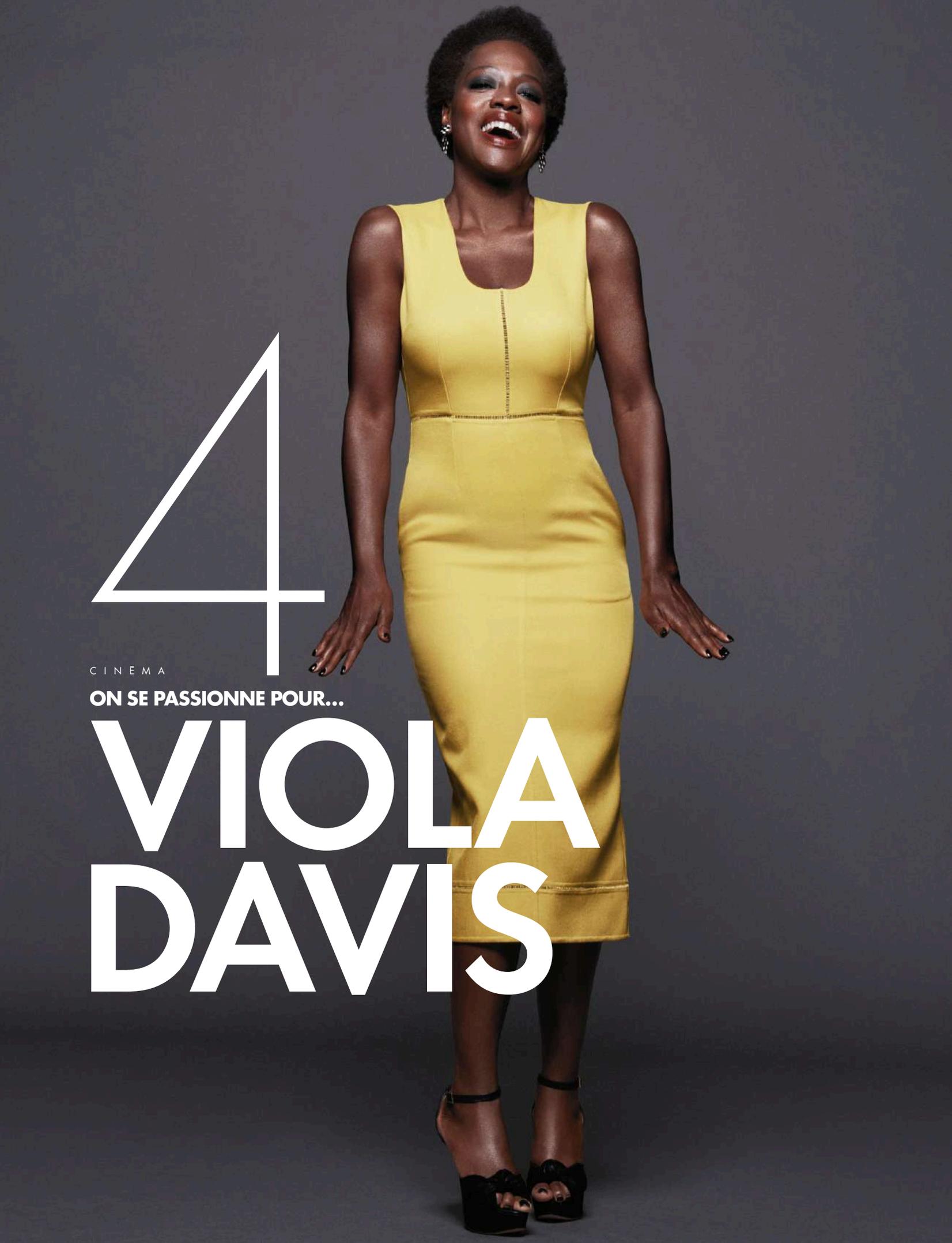
« LE CONCOURS », de Claire Simon (1 h 59). En salle le 8 février.



BOSS
HUGO BOSS

THE SCENT
FOR HIM





4

CINEMA

ON SE PASSIONNE POUR...

**VIOLA
DAVIS**

L'ACTRICE AMÉRICAINE, STAR OUTRE-ATLANTIQUE, A REMPORTÉ UN GOLDEN GLOBE ET EST NOMMÉE AUX OSCARS POUR UN SECOND RÔLE DANS « FENCES », DE DENZEL WASHINGTON. INTERVIEW.

PAR FRANÇOISE DELBECQ

Son personnage d'avocate dans « Murder », la célèbre série sur M6, fait d'elle la première femme noire à avoir remporté l'Emmy Award de la meilleure actrice dans une série dramatique. Découverte en France avec « La Couleur des sentiments » (de Tate Taylor), Viola Davis est une véritable star aux États-Unis, ainsi qu'une amie chère de Denzel Washington. Ensemble, à Broadway, ils ont interprété « Fences », d'August Wilson (prix Pulitzer en 1987), la tragédie d'un éboueur dans le Pittsburgh des années 50, qui a raté sa carrière de joueur de baseball. Frustré, il joue au tyran au sein de sa famille. Devenu aujourd'hui un film grâce à Denzel Washington, qui signe la réalisation et l'interprétation du personnage de Troy, « Fences » nous offre un bel échange entre les deux acteurs, qui a séduit le Tout-Hollywood : Viola Davis a remporté le golden globe de la meilleure actrice dans un second rôle et est aujourd'hui en lice pour un oscar. Rencontre à Los Angeles.

ELLE. Denzel Washington dit que vous êtes une très grande actrice. Qu'en pensez-vous ?

VIOLA DAVIS. [Rires.] Quel amour ! Pour moi, la meilleure est Meryl Streep. Nous avons la même éducation, nous sommes de la même trempe. Nous savons toutes deux observer ce qui nous entoure. Un jour, elle m'a dit : « Je vois tout ! » Et c'est vrai. Quand elle vous regarde, son œil vous transperce. Votre âme n'a plus de mystères, Meryl Streep connaît tous vos secrets. Votre intonation la renseigne sur votre humeur. Si vous buvez et posez votre verre de telle manière, elle en déduit que vous êtes en colère ou au contraire bienveillant à son égard... À la Juilliard School, on m'a appris tout cela.

ELLE. L'implication de votre mère dans le mouvement des droits civiques dans les années 60 vous a-t-elle aidée à imaginer le personnage de Rose dans « Fences » ?

V.D. Toutes les femmes que je connais ont quelque chose de Rose. Ce n'est pas réservé exclusivement à ma mère ou à moi. J'ai une petite fille de 6 ans. À la sortie de l'école, lorsque je rencontre des mères mariées, divorcées ou célibataires qui élèvent leurs enfants avec un amour infini, j'admire leur capacité à se sacrifier sans jamais se plaindre. Rose est le symbole de toutes les femmes qui sont dans le don de soi.

ELLE. Vous avez grandi dans un quartier déshérité de Central Falls, à Rhode Island. Comment vos parents ont-ils perçu votre envie de devenir actrice ?

V.D. Ils ont adoré le fait que j'aie un rêve ! Un rêve qui n'avait absolument rien à voir avec leur environnement. Ils étaient heureux de constater que j'avais des ailes et que je voulais m'en servir.

ELLE. L'an dernier, on a reproché à l'Académie des Oscars de ne pas avoir nommé d'acteurs et de réalisateurs afro-américains. Quelle a été votre position ?

V.D. Si le hasard fait qu'aucun film intéressant avec des acteurs noirs ne sorte dans l'année, comment voulez-vous sélectionner des acteurs ou des réalisateurs noirs ? Cette fois, c'est l'inverse. Il y a plein de films... « Moonlight », « Les Figures de l'ombre », « The Birth of a Nation » et « Fences », bien sûr ! J'ai l'intime conviction que ces films ne sont pas les fruits d'un effet de mode. Tous leurs acteurs ont fait leur boulot avec talent. On est là depuis des années et, aujourd'hui, c'est notre moment. Les opportunités s'offrent à nous et nous les saisissons.

“

SI VOUS SAVIEZ LE NOMBRE DE PERSONNAGES VIDES QUE J'AI JOUÉS... HOLLYWOOD DOIT ÉCRIRE DES RÔLES HUMAINS.

”

ELLE. Pensez-vous que le rapport entretenu par Michelle Obama avec les médias ait contribué à la mise en lumière des acteurs afro-américains ?

V.D. Je la connais bien, ainsi que Barack. Mais je ne suis pas sûre que l'action de Michelle ait eu un impact dans ce domaine. Ce qui se passe est simple : les Noirs en ont marre d'être relégués au second plan, de ne pas être représentés. La démographie a changé. Je me souviens de Central Falls, où j'ai grandi. Nous n'étions que quelques familles afro-américaines. Aujourd'hui, la ville est habitée essentiellement par des Noirs, des hispaniques et des Syriens. Les gens veulent voir ces changements sur les écrans.

ELLE. Cela explique-t-il le succès de la série « Murder », où vous jouez une avocate ?

V.D. Bien sûr. Il est important, je crois, que le public voie un personnage issu de la classe moyenne qui non seulement gagne de l'argent, mais qui soit aussi doté d'une réelle profondeur. Cela, c'est le travail des scénaristes. Dans « Murder », je ne joue pas qu'une avocate. J'interprète une femme de 50 ans, qui vit des histoires d'amour, enlève sa perruque le soir, bref qui fait vivre au téléspectateur son quotidien. Si vous saviez le nombre de médecins et d'infirmières que j'ai joués... des personnages complètement vides. Hollywood doit écrire des rôles humains. Est-ce que mon personnage dans « Murder » a fait l'amour ce matin ? Est-il alcoolique ? Il faut lui donner corps pour qu'on s'attache à lui.

ELLE. Que pensez-vous de l'arrivée de Donald Trump à la Maison-Blanche ?

V.D. Je n'ai pas peur. J'ai foi en mon pays, mais aussi en mon pouvoir de citoyenne des États-Unis. Comme la plupart des acteurs, je serai très vigilante. ■

« FENCES », de et avec Denzel Washington, avec aussi Jovan Adepo, Stephen Henderson (2h18). En salle le 22 février.

Les danseurs
de la
compagnie
Rosas.



ON DANSE AVEC MOZART...

« COSÌ FAN TUTTE »

PAR THOMAS JEAN

« Aucune femme n'est monogame », clame Mozart dans son « Così fan tutte » (« Ainsi font-elles toutes »). Un chef-d'œuvre égrillard qu'Anne Teresa De Keersmaeker, papesse de la danse belge et metteuse en scène à ses heures, transforme en monument épuré.

Éclatant. « Così », c'est cette « île de la tentation » avant l'heure, où deux garçons un peu oies blanches testent la fidélité de leurs promises : traquenards, quiproquos, touffuse !

Chantées par Jacquelyn Wagner et Michèle Losier (attention, stars montantes !), mi-badines, mi-drama queens, les deux héroïnes nous offrent un festival de pétillance.

Dual. À chaque chanteur son double dansant, c'est la belle idée d'ATDK pour donner corps aux dilemmes – vertu ou gaudriole ? rompre ou passer l'éponge ? L'occasion de pas de deux, de lignes qui se brisent et se renouent, de spirales et triangles infernaux,

avec cet art des géométries dont la chorégraphe nous régale depuis plus de trente ans. **Quasi nu.** C'est un « Così » à l'os. On l'aimerait parfois plus charnel, mais quel panache dans la sécheresse ! Sur ce plateau ultra dépouillé, un simple déhanché explose d'intensité, et la moindre mimique vous chavire...

« COSÌ FAN TUTTE », de Mozart. Chorégraphie et mise en scène d'Anne Teresa De Keersmaeker. Jusqu'au 19 février, Opéra Garnier, Paris-9^e.



Fishbach

UNE VOIX À LA CATHERINE RINGER QUI HYPNOTISE PAR SA GRANDE LIBERTÉ, UN ALBUM ÉLECTRO-POP À LA NOIRCEUR TRÈS 80'S : FISHBACH EST LA NOUVELLE RÉVÉLATION DE LA CHANSON FRANÇAISE.

Depuis un an, elle se sent comme un poisson dans l'eau. « Je suis heureuse que mes textes parlent aux gens, que l'on me fasse confiance. » Avant, c'était Charleville-Mézières, la ville où est né Rimbaud, qu'elle « déteste » – mais c'est pour ne pas faire comme tout le monde. Flora, alias Fishbach, vient des Ardennes, où c'est « l'ennui total », mais « vive l'ennui, terreau de la créativité », où les gens « l'invitent au bout de cinq minutes chez eux », là où on écoute de la techno et du métal, et au nord, c'était les corons, mais on s'égare. De 17 à 21 ans, Fishbach a chanté au sein d'un duo punk et ça s'entend. Elle a aussi travaillé dans un McDo et ça ne s'entend pas du tout. Fan de choses en apparence contradictoires – mais pas tant que ça si on y réfléchit – comme le Caravage, Daniel Balavoine, « Matrix », la Bible, Christophe, Baudelaire, « Harry Potter » ou le romantisme, Fishbach est une esthète doublée d'une incroyable chanteuse au tempérament sauvage, indépendant et tempétueux. Et quand elle dit « le jour où je serai essoufflée, j'arrêterai », on la croit. Ce n'est pas demain la veille qu'on la tiendra au bout d'un hameçon. ■ « À TA MERCI » (Entreprise/Sony Music/A+LSO). En concert le 14 mars, La Cigale, Paris-18^e.

CHANSON

ON EST ENVOÛTÉ PAR...

FISHBACH

PAR FLORENCE TRÉDEZ



Retrouvez nos coups de cœur avec Selectionnist.



Escapade. Composition d'éléments habillés de tissu à motifs **MISSONI HOME** et de tissus unis, design Zeno Nugari.

Mucidule. Table basse, bout de canapé et desserte, design Antoine Fritsch et Vivien Durisotti.

Chroma. Lampadaire et lampe à poser, design Arturo Erbsman.



EXPO

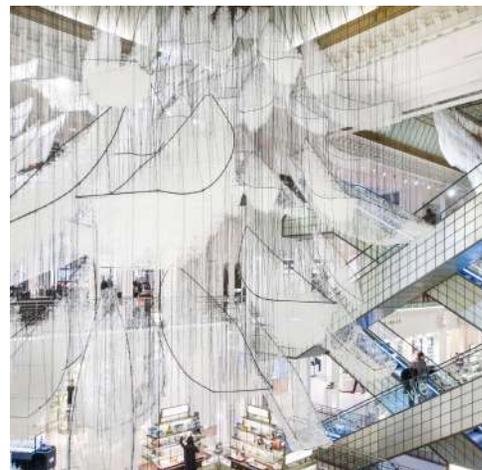
**ON LARGUE LES
AMARRES AVEC...**

CHIHARU SHIOTA

PAR SOLINE DELOS

Alors que ses bateaux noyés sous un entrelacs de fils rouges et de clés avaient fait sensation à la dernière Biennale de Venise, Chiharu Shiota débarque au Bon Marché Rive Gauche pour une carte blanche inspirée. L'artiste japonaise, qui ne cesse de tisser sa toile, s'infiltré dans les vitrines, immerge le visiteur dans une caverne arachnéenne immaculée et fait voguer cent cinquante bateaux tissés de fils blancs dans les airs du grand magasin, comme un ballet mousseux lancé dans une mer d'écume. Des fils entremêlés que cette Pénélope de l'art imagine comme autant de « connexions entre les individus ». Et d'ajouter : « J'aime la symbolique du bateau porteur d'avenir et d'espoir, il parle du temps, de nous, toujours prêts à partir, sans savoir où nous allons ni dans quelle direction... » Un écho au titre de son exposition « Where Are We Going ? » et, pour l'artiste, la promesse d'un « nouveau départ ».

« WHERE ARE WE GOING ? CHIHARU SHIOTA », jusqu'au 18 février, Le Bon Marché Rive Gauche, Paris-7^e.



DOMINIQUE ISSERMANN / GABRIEL DE LA CHAPELLE

7

THÉÂTRE

ON BRÛLE DE (RE)DÉCOUVRIR...

Raphaël
Personnaz
et Laetitia
Casta.

« SCÈNES DE LA VIE CONJUGALE »

LE FILM CULTE D'INGMAR BERGMAN EST ADAPTÉ AU THÉÂTRE AVEC RAPHAËL PERSONNAZ ET LAETITIA CASTA. TROIS RAISONS D'Y ALLER. PAR ANNA NOBILI

UN COUPLE À LA LOUPE. Mariés depuis dix ans, Marianne et Johan sont un modèle de couple. Aimant, moderne, épanoui. En apparence seulement. À l'origine série à succès de six épisodes tournée par Ingmar Bergman pour la télévision suédoise, « Scènes de la vie conjugale » garda, pour sa sortie en salle (1974), la même forme. Six scènes pour témoigner de la délicatesse d'une relation, sur plus de vingt ans. Saisissant.

UN DUO D'ACTEURS ATTENDU. Pour succéder à Erland Josephson et Liv Ullmann, Raphaël Personnaz et Laetitia Casta. L'affiche fait rêver. Glamour bien sûr, mais aussi riche de promesses. Lui était épatant dans « Les Cartes du pouvoir » la saison passée. Quant à elle, reconnue au cinéma, elle se montre rare sur les planches. Après l'Odine de Giraudoux et Anna dans « Elle t'attend », de Zeller, la voici dans un nouveau rôle de femme amoureuse. À sa mesure.

UNE ADAPTATION SENSIBLE. Pour ses débuts au théâtre, le réalisateur Safy Nebbou est épaulé, à l'adaptation, par un maître du genre, Jacques Fieschi. Scénariste de certains films de Claude Sautet ou de Maurice Pialat, il a aussi cosigné le superbe « Mal de pierres », de Nicole Garcia. Signe particulier : une sensibilité à fleur de peau... ■

« SCÈNES DE LA VIE CONJUGALE », jusqu'au 30 avril, Théâtre de l'œuvre, Paris-9^e.



VICHY
LABORATOIRES

80% du vieillissement de
votre peau est entre vos mains.



Baicaline, extrait
de racine antioxydante
Bifidus fortifiant,
dérivé des probiotiques
Eau minéralisante
de Vichy
SPF 25

INNOVATION

SLOW ÂGE

Soin quotidien correcteur
des signes de l'âge en formation¹

Seulement 20% du vieillissement de la peau
est héréditaire, **les 80% restants sont dus
à l'environnement et au rythme de vie²**: ils accélèrent
le vieillissement de votre peau.

Agissez avec Slow Âge, le 1^{er} soin³ qui ralentit
l'apparition des signes de l'âge en formation,
comme **les ridules, les taches et la perte d'élasticité¹**.
Jour après jour, votre peau est intensément hydratée,
plus fraîche, tonique, **éclatante de santé**.

En pharmacie et parapharmacie.
Retrouvez tous nos conseils sur vichy.fr

[#Vichy](https://twitter.com/Vichy) [#LiveSlow](https://twitter.com/LiveSlow)

À L'EAU THERMALE MINÉRALISANTE DE VICHY
FORMULÉ PAR LES LABORATOIRES VICHY

1.Étude clinique sur 124 femmes. Effet sur l'apparition des signes cutanés de photo-vieillessement. Test consommateurs, pendant 4 semaines sur 207 femmes. 2.Étude scientifique réalisée en 2009 sur 298 femmes. 3.De Vichy, Cosmétique Active France, SNC - 28 rue du Président Wilson 03200 Vichy - RCS Cusset 325202711.



ON SE MET...

ENTRANCE

SOUS LE NOM D'ENTRANCE, GUY BLAKESLEE SORT UN PREMIER ALBUM SOLO PSYCHÉ FOLK SOMPTUEUSEMENT MÉLANCOLIQUE. UNE ENTRÉE FRACASSANTE.

LA LAVALLIÈRE EN SOIE.

Une matière aussi caressante que les textures sonores de l'album : guitares acoustiques, cloches, violons, chœurs féminins éthérés, entre folk tendance Townes Van Zandt et pop western à la Lee Hazlewood.



LES ORCHIDÉES BLANCHES.

Raffinées et pures comme sa voix de baryton et son bouleversant vibrato. Il y a du Jeff Buckley – pour la profondeur chargée d'âme – et du Rufus Wainwright – pour l'agilité vocale – en lui.

LA HOUPETTE STYLÉE.

Un antidote au casque jaune et gonflé à la laque du nouveau président des États-Unis ? Avec « Not Gonna Say Your Name », single de protestation sorti le jour de l'investiture de Trump, le chanteur de Baltimore est entré en résistance.

LE REFLET DANS LE PIANO.

Un instrument qu'il aime, même si cet autodidacte est avant tout un guitariste adepte de la technique du « picking ». Son pari de musicien ? Revenir au format classique de la chanson qu'on fredonne. **F.T.** « BOOK OF CHANGES » (Thrill Jockey).



ON RETIENT NOTRE SOUFFLE DEVANT...

« ENNEMI PUBLIC »

PAR PAUL SIGOGNAC

Que faire d'un tueur d'enfants, après qu'il a purgé sa peine ?

Belge, ambitieuse et inquiétante, la série « Ennemi public » s'inspire librement du moment où Michelle Martin, l'ex-épouse de Marc Dutroux, fut accueillie, après sa libération dans un couvent de clarisses. Ici, c'est un certain Guy Béranger (opaque et impeccable Angelo Bison), libéré en conditionnelle, qui trouve asile chez les moines de l'abbaye de Vielsart, un village des Ardennes où les habitants se révoltent contre son arrivée. On note que les scénaristes ont fait de Béranger un tueur d'enfants, un pervers narcissique, mais pas un violeur, ce qui, dans l'esprit des créateurs de la série, aurait sans doute ôté toute humanité et toute chance de rédemption au personnage. La policière Chloé Muller (talentueuse et atypique Stéphanie Blanchoud) est chargée d'assurer sa protection. Le troisième personnage important de cette série, c'est la sombre forêt de Vielsart, où rôdent d'horribles ogres. Dans une scène puissante, on voit une petite fille du village laisser tomber son Rubik's Cube et Béranger ramasser le jouet pour aider l'enfant à en trouver la solution, dit-il. Quelques heures plus tard, la fillette est retrouvée morte dans une chapelle... Mais qui a tué Laura Palmer ? ■ « ENNEMI PUBLIC », le lundi, à partir du 6 février, 20 h 55, TF1.



Retrouvez nos coups de cœur avec Selectionnist.



WELEDA
Depuis 1921



100%
d'origine naturelle

GRENADE
Régénération active
Crème de Jour
raffermissante

atténue les signes de l'âge
action anti-oxydante
protectrice

La Grenade bio, source de beauté intemporelle

La Grenade bio et ses grains couleur rubis, abritent un secret de beauté millénaire : une huile riche en actifs antioxydants qui favorise la régénération cellulaire. Goûtez au plaisir du soin naturel authentique et succombez au parfum subtil et raffiné des Soins du Visage à la Grenade... véritable invitation à l'éveil des sens - **en accord avec l'être humain et la nature.**

Sans conservateur, colorant ou parfum de synthèse. Sans huile minérale et sans silicone.

Pharmacies, parapharmacies et magasins de produits naturels ainsi qu'à l'Espace Weleda (Paris 8^e).



Label international NATRUE qui définit
la cosmétique naturelle et bio.

BIO DEPUIS TOUJOURS

C'EST DANS LA PEAU

QUE BIODERMA
A TROUVÉ LA SOLUTION
POUR RECONSTRUIRE
SA BARRIÈRE PROTECTRICE.
DURABLEMENT.



LE SOIN INTENSÉMENT ANTI-DÉMANGEAISONS ET RÉPARATEUR*

L'évidence biologique :

La peau est le gardien de notre corps. Lorsqu'elle est très sèche à irritée, elle est fragilisée, elle laisse pénétrer et proliférer plus facilement les agents irritants et les bactéries responsables des irritations. Elle devient rugueuse, tiraille et peut même être sujette à de fortes démangeaisons. Pour recréer sa barrière protectrice et l'apaiser, l'utilisation quotidienne d'un soin spécifique est déterminante.

La réponse biologique : ultra-apaisante et ultra-nourrissante

Atoderm Intensive Baume calme immédiatement les démangeaisons et renforce la résistance de la peau en récréant son film protecteur. L'actif dermatologique anti-prurit, PEA, réduit rapidement les démangeaisons et diminue l'incitation au grattage. La fixation sur la peau de la bactérie responsable de l'aggravation des irritations cutanées est limitée grâce au Brevet Skin Barrier Therapy®.

La synthèse des lipides par la peau elle-même est stimulée, permettant ainsi la restructuration de sa barrière cutanée à long terme. Sa texture ultra-riche et non collante permet un habillage immédiat. La peau est apaisée, confortable et plus résistante. Durablement.

La gamme Atoderm est prescrite par les dermatologues et conseillée par les pharmaciens. En cas de doute, n'hésitez pas à consulter.



Atoderm Intensive Baume

LA BIOLOGIE AU SERVICE DE LA DERMATOLOGIE

BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

ELIVRESE

3 FEVRIER 2017



DERNIER AMOUR

UN HOMME ET UNE FEMME
REINVENTENT L'AMOUR LIBRE :
CE ROMAN EST UN RAVISSEMENT.

PAR OLIVA DE LAMBERTERIE

Monica Vitti
et Alain Delon
dans « L'Eclipse »,
d'Antonioni (1962).

Gigi est un Italien qui aime les femmes. Pas pour les épingler à son tableau de chasse mais pour les chérir. Dans les années 70, qui prétendaient faire rimer conjugalité et infidélité, ce cinéaste a épousé une professeure de littérature avec laquelle il a eu deux enfants. Mais, se moquant des couples constitués et des dates de naissance, le coup de foudre s'invite au crépuscule de sa vie. Il voit Clara, il la veut ! Cette journaliste belge de 45 ans est mariée et mère de famille, mais « non importa ! » Rien n'est banal dans cette histoire classique, parce que Gigi l'amoroso a 70 ans et que l'amour qu'il éprouve possède une saveur particulière : « On sait que ce sera le dernier. » Ce n'est donc pas d'adultère qu'il s'agit mais d'adultes qui, entre Rome et Bruxelles, entre rendez-vous clandestins à l'hôtel et vacances en Sardaigne, entre anglais et italien, inventent ensemble les règles d'un « mature love » dont la première est de ne faire de mal à personne. Sans doute parce qu'il est affranchi des luttes de pouvoir et des enjeux de domination inhérents à la jeunesse, du quotidien et de l'argent aussi, cet amour-là n'est que joie, gioia, bliss.

À la mort de Gigi, sa fille Elvira découvre l'existence de cette passion dans un manuscrit laissé par son père. Jointe par la jeune femme, Clara tente de lui expliquer la nature de sa relation avec son amant voluptueux. Rarement on a lu accord si parfait, affection nourrie de films partagés : Antonioni, Rossellini planent sur ces pages. La passion est à son zénith dans une Italie déliquescence, dans une époque où l'amour dure trois ans et où les corps sont censés avoir une date de péremption.

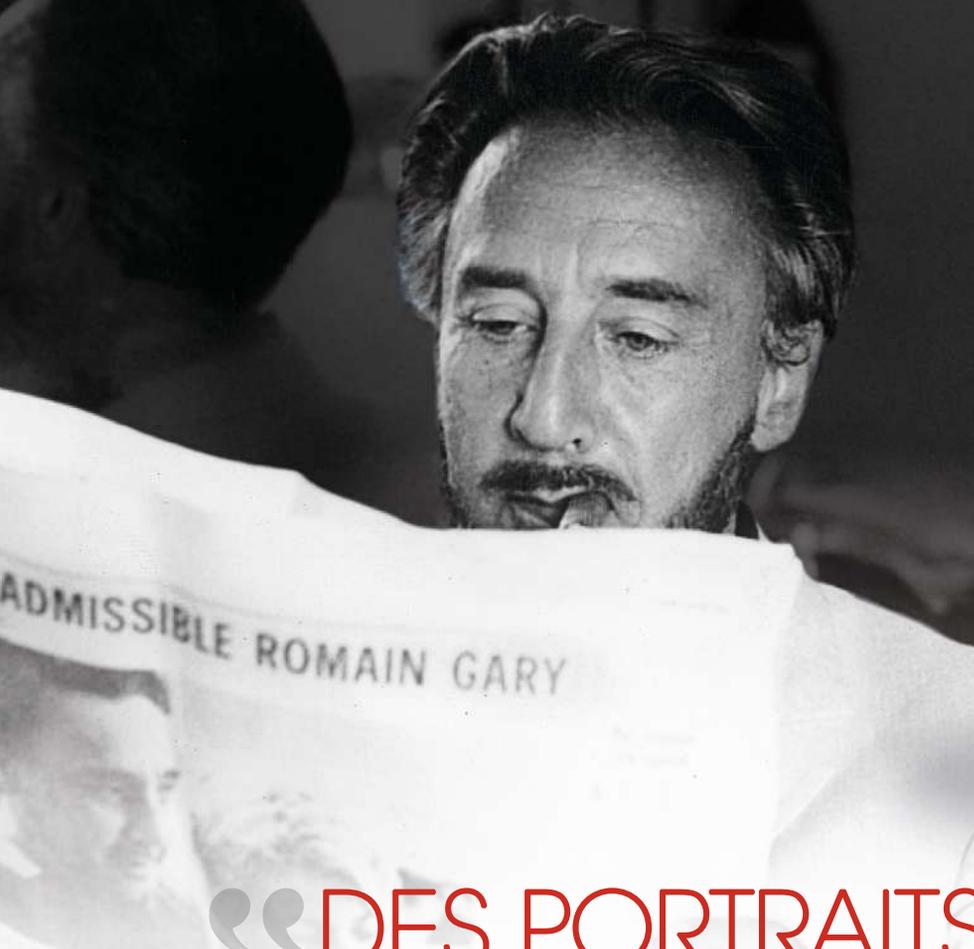
Les romans racontent toujours la naissance de l'amour ou sa fin, « Joie » en expose le milieu, la plénitude, avec une fraîcheur exquise. L'auteure a emprunté son nom de plume à son héroïne de papier, Clara Magnani, et préfère rester inconnue. Est-ce une anonyme qui confie une liaison secrète et ne veut pas mettre sa vie conjugale en danger ? Ou une auteure célèbre ? Le mystère ajoute encore au charme. ■

« JOIE », de Clara Magnani (Sabine Wespieser, 175 p.).



RUE DES ARCHIVES, PRESSE.

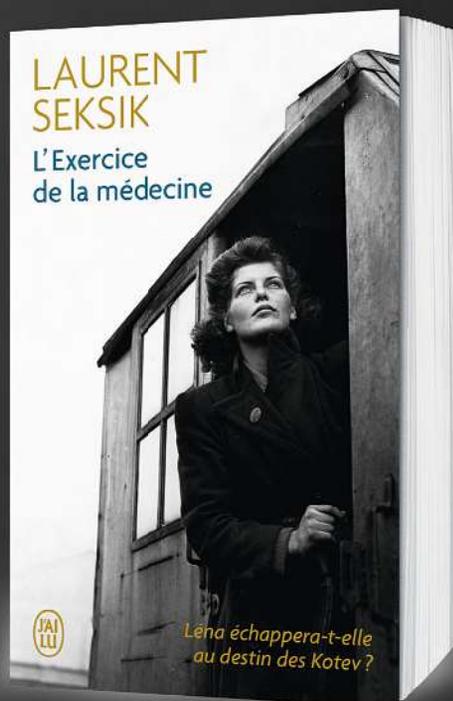
Après *Les derniers jours de Stefan Zweig* et *Le cas Eduard Einstein*



Flammarion

“DES PORTRAITS SUPERBES.
C'EST LE CHARME SEKSIK
QUI OPÈRE.”

Dominique Bona, de l'Académie française



J'AI LU

ASLI ERDOGAN, L'ÉCRIT DE LA LIBERTÉ

LA JOURNALISTE ASLI ERDOGAN A LE MÊME NOM QUE LE CHEF D'ÉTAT TURC, MAIS PAS DU TOUT LA MÊME VISION DU MONDE, QU'ELLE RACONTE AU PÉRIL DE SA VIE. PAR CAROLINE LAURENT-SIMON

Rarement une voix contre l'arbitraire et l'obscurantisme n'aura été aussi fluide et lumineuse. Libérée le 29 décembre dernier après quatre mois de prison, l'écrivaine turque Asli Erdogan reste sous le coup de plusieurs chefs d'accusation dont celui de « propagande en faveur d'une organisation terroriste ». Il faut vous précipiter sur « Le silence même n'est plus à toi », recueil de chroniques qu'elle a publiées ces dix dernières années dans le quotidien pro-kurde « Özgür Gündem », que le régime a fermé pour le faire taire définitivement. Asli Erdogan y raconte la force de la solidarité lors de marches pacifiques pour la liberté d'expression, l'espoir des « sittings » du parc Gezi et de la place Taksim, sa nuit dans les ruelles d'Istanbul lors du coup d'État de juillet dernier. Mais aussi sa visite poignante d'un ancien camp nazi dont l'idéologie nauséabonde fait encore écho à toutes les intolérances – envers les Kurdes aujourd'hui, envers les Arméniens jadis, envers les femmes et les libres-penseurs toujours. Il faut encore se promener avec la journaliste dans sa rue d'Istanbul, où l'on « entend parler kurde, arabe, bambara devant la porte d'un vendeur de montres sénégalais, un fleuriste rom et un réfugié syrien ». Il faut enfin comprendre ce qu'est sa vie sous surveillance. Pour le pouvoir turc en chasse



contre les « suppôts » de la démocratie, Asli Erdogan est une « sorcière ». Pour nous, c'est une femme libre, une citoyenne engagée, une écrivaine dont les mots résonnent longtemps. Asli Erdogan est une voix à entendre, et surtout à défendre. Elle n'est qu'en liberté surveillée et risque toujours une peine de prison à vie pour avoir, notamment, écrit. Alors, lisons-la.

« LE SILENCE MÊME N'EST PLUS À TOI », d'Asli Erdogan, traduit du turc par Julien Lapeyre de Cabanes (Actes Sud, 171 p.).



SI VOUS AIMEZ CAMILLE LAURENS... ... VOUS AIMEREZ CAROLE FIVES



Camille Laurens

PAR COLOMBE SCHNECK

Si vous avez particulièrement apprécié le dernier roman de Camille Laurens, « Celle que vous croyez » (éd. Gallimard), et ses terribles blagues – « Quel super-pouvoir acquièrent les femmes de 50 ans ? Elles deviennent invisibles » –, « Une femme au téléphone » est pour vous. Charlène a quinze ans de plus que les presque 50 ans redoutés de l'héroïne de Camille Laurens. Elle aussi a fait un passage en hôpital psychiatrique, elle aussi est seule, elle aussi cherche un homme sur Internet, elle aussi est enragée.

Accrochée à son portable, elle téléphone à sa fille qui n'a qu'un souhait : ne pas finir comme sa mère. C'est quoi être une femme de 60 ans ? C'est quoi l'avenir pour elle ? La visite d'une petite-fille agaçante ? Un cancer ? Des hommes vous faisant croire qu'ils vous aiment, et puis, finalement, non ? Des ambitions irréalisables ? Écrire comme sa fille un livre qui serait publié chez Gallimard ? Oui, d'ailleurs, elle a déjà un titre, « La Rage aux tripes ». Finalement, elle rencontre Coquinou, alias Georges, un type gentil gentil, et alors là, ça ne se passe pas comme chez Camille Laurens. Mais c'est aussi drôle et terrible. ■

« UNE FEMME AU TÉLÉPHONE », de Carole Fives (L'Arbalète Gallimard, 99 p.).

Carole Fives



L'Arbalète Gallimard roman

Une femme
au téléphone



Retrouvez nos coups de cœur avec Selectionniste.

**QUI MIEUX QU'UN ANGE
POUR VOUS CONDUIRE
EN ENFER...**

**N°1
AUX USA**



Photo d'auteur: Phillard, Photography



ALBIN MICHEL ■



Melvil Poupaud

P O R T R A I T

MELVIL LUMIÈRE

PAR FLORENCE TRÉDEZ

FORMIDABLE ACTEUR ET MUSICIEN, MELVIL POUPAUD SE RÉVÈLE AUSSI UN AUTEUR ÉPATANT.

Quel est le point commun entre l'émincé de pénis de cerf, un jésuite du XVIII^e siècle et une partie de pierre-feuille-ciseaux dans une boîte de nuit ? Un journal de tournage en Chine tenu par Melvil Poupaud, l'un des derniers acteurs à prendre son métier au sérieux, à savoir une aventure rocambolesque où s'estompent les frontières entre fiction et réalité. « Romain Duris est comme moi, tempère-t-il. Faire du cinéma est une façon géniale de voyager. Le soir, je me balade incognito, je rencontre des gens, j'invente des histoires. » Comme le réalisateur dudit film historique n'est autre que Charles de Meaux, l'un des derniers aventuriers du grand écran lui aussi, le récit, émaillé de notes et de photos, vire souvent à l'épique. C'est « Tintin chez les Chinois » ou « L'Empereur, sa femme et le petit jésuite ». L'acteur tourne en mandarin, langue dont il ne maîtrise pas un son, il joue face à Fan Bingbing, star chinoise n° 1, et les badauds le dévisagent en permanence, non parce qu'ils sont fans de Raúl Ruiz – il fut son acteur fétiche –, mais parce qu'ils sont fascinés par son « gros pif » d'Occidental.

Ce grand angoissé, qui écrit avec simplicité, humour et fantaisie, est tenaillé par les doutes. « Je suis de nature solitaire, taciturne, introvertie. Je me demande si j'étais fait pour ce "métier de pute" », comme disait Mastroianni. Alors, Melvil Poupaud dessine, réalise des courts-métrages ou compose de la musique pour compenser sa frustration de ne pas être « un artiste ». Écrire des livres [il avait déjà sorti une autobiographie en 2011] fait partie du même processus : « Je ne me prends pas pour un écrivain. J'ai même demandé à mon ex-femme, Georgina Tacou, scénariste, de me donner un cours de ponctuation. » Elle lui a conseillé de ne pas se lancer d'emblée dans le point-virgule. Melvil a fait mieux. Il a capté le point de fuite d'une œuvre en perpétuel mouvement : un tournage en Chine.

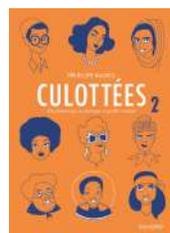
« VOYAGE À FILM CITY », de Melvil Poupaud (Pauvert, 171 p.).

B D

SUPER-HÉROS ORDINAIRES

PAR NATHALIE DUPUIS

IL N'Y A PAS QUE SUPERMAN DANS LA BD. IL Y A AUSSI DES GENS COMME TOUT LE MONDE QUI NE FONT RIEN COMME TOUT LE MONDE...



DES FEMMES

Pénélope Bagieu revient sur le parcours de quinze héroïnes qui sont allées au bout de leurs rêves. Il y a Sonita Alizadeh, l'Afghane destinée à être mariée à 12 ans et devenue rappeuse, Nellie Bly, qui a inventé le journalisme d'investigation, ou encore Mae Jemison, petite fille issue d'un ghetto, persuadée qu'elle serait la première femme noire dans l'espace. Ce qu'elle fut. Des pétroleuses qui n'ont jamais renoncé. « CULOTTÉES », de Pénélope Bagieu (Gallimard, 165 p.).



UN ENFANT

Grégory et Nadège Mahieux sont les parents de jumeaux, dont l'un, Tristan, est atteint de surdité. Ils nous racontent (le papa est aussi illustrateur) leur combat quotidien, afin d'aider leur fils non seulement à s'intégrer, mais aussi à s'épanouir dans un monde hyperconnecté. Touchant et passionnant. « TOMBÉ DANS L'OREILLE D'UN SOURD », de Grégory Mahieux et Audrey Levitre (Steinkis, 189 p.).



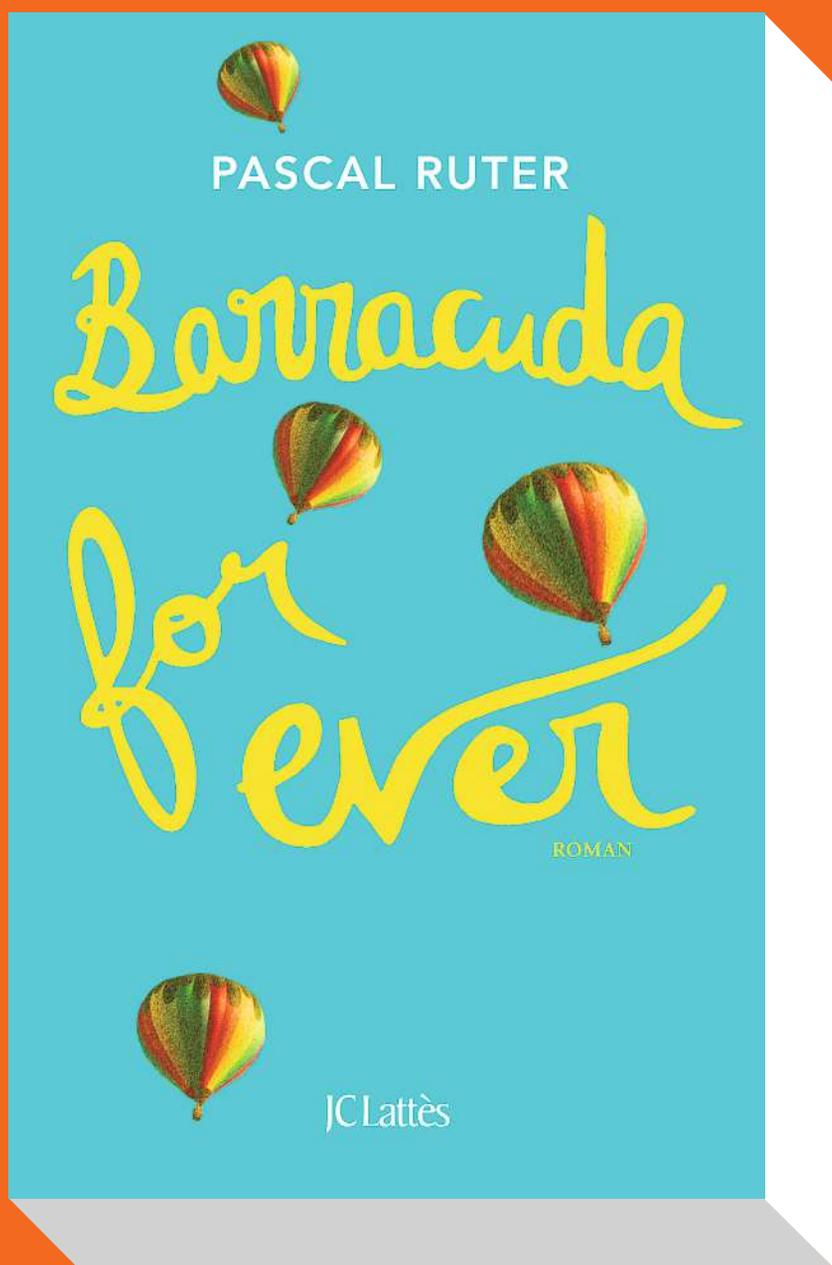
UN ADOLESCENT

Le peintre et illustrateur Alain Frappier associé à sa femme, Désirée, journaliste et écrivaine, racontent l'histoire de Pedro, un ami chilien rencontré un soir de réveillon. Son enfance insouciante au bord de la mer, sa maison avec jardin à Santiago, l'espoir suscité par Allende jusqu'au coup d'État du 11 septembre 1973 : on (re)plonge dans l'histoire chilienne à travers l'intimité d'un homme. ■ « LÀ OÙ SE TERMINE LA TERRE », de Désirée et Alain Frappier (Steinkis, 259 p.).



Retrouvez nos coups de cœur avec Selectionnist.

**MA MÈRE L'A DÉVORÉ,
MA SŒUR AUSSI,
J'AI VOULU LE PRÊTER À MON AMIE SOPHIE,
MAIS MA FILLE ME L'AVAIT DÉJÀ VOLÉ.**



Voici l'histoire d'un duo irrésistible : un grand-père et son petit fils, prêts à toutes les fantaisies pour conjurer les tourments de l'existence.



JC Lattès

INVITEE

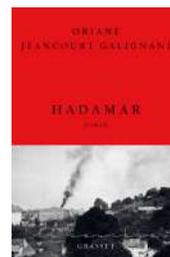
« HADAMAR »

LU PAR TATIANA DE ROSNAY

PROPOS RECUEILLIS PAR PASCALE FREY

« Comme j'avais adoré son livre sur Sylvia Plath, "Mourir est un art, comme tout le reste" (éd. Albin Michel), je me suis tout de suite intéressée au nouveau roman d'Oriane Jeancourt Galignani. Je savais ce qu'était "Hadamar", j'avais découvert cet hôpital psychiatrique et le programme d'euthanasie des handicapés mis en place par les nazis, lors de mes recherches pour "Elle s'appelait Sarah". J'ai d'abord aimé son écriture sobre, visuelle, proposant des images impressionnantes et réelles, comme ce fleuve devenu rouge, ainsi que sa façon magistrale de décrire la sexualité. Ensuite, les personnages m'ont beaucoup plu : Franz est un homme brisé qui a été déporté à Dachau pour avoir écrit des articles d'opposition au régime. Dans cette espèce de désastre de l'Allemagne vaincue, il cherche son fils Kasper, qu'il avait inscrit aux Jeunesses hitlériennes pour le sauver. Il retourne dans sa ville, rencontre des habitants mystérieux qui ne répondent à aucune de ses questions. Et il essaie tant bien que mal de reconstituer le puzzle des événements qui se sont déroulés lorsqu'il n'était pas là. Il se retrouve à la fois confronté à ce bâtiment de Hadamar surplombant la ville qu'il habite, comme s'il s'agissait d'une personne, et aux agissements de son fils. Malgré le sujet, malgré la tristesse et l'horreur de ce qui se passe dans ces pages, la fin est lumineuse et laisse un sentiment d'espoir. C'est un livre authentique et convaincant, un roman qu'il faut prendre le temps de savourer et qui n'emprunte pas des pistes faciles pour draguer le lecteur. »

« HADAMAR », d'Oriane Jeancourt Galignani (Grasset, 283 p.).



Oriane Jeancourt Galignani

FESTIVAL

DES LETTRES AU SOMMET



Serge Joncour



Adélaïde de Clermont-Tonnerre



Véronique Ovaldé



Leïla Slimani



Ivan Jablonka



Vanessa Bamberger

Vous aimez lire ? Vous avez envie de passer une soirée avec vos auteurs préférés ? Rendez-vous à la montagne ! Pour la 17^e année, l'association Vivre Livre organise les rencontres littéraires de Val-d'Isère, en partenariat avec Les Barmes de l'Ours. Ce magnifique hôtel aime les écrivains et les accueille ! Cet hiver, le programme est exceptionnel.

Le 7 février : vous pourrez écouter trois grands lauréats de cet automne littéraire,

Leïla Slimani (Prix Goncourt 2016), Ivan Jablonka (Prix Médicis), et Serge Joncour (Prix Interallié).

Le 9 février : vous découvrirez trois femmes puissantes, Adélaïde de Clermont-Tonnerre (Grand Prix de l'Académie française), Vanessa Bamberger et Véronique Ovaldé.

Les rencontres auront lieu à 19 heures, au salon de thé Oh ! Crazy Barm's, au cœur du Village, avenue Olympique, à Val-d'Isère.

Elles seront animées par Jean-Paul Shafran, formidable et dynamique libraire du Bouquetiniste, et Olivia de Lamberterie, journaliste au magazine ELLE, qui a la joie d'être pour la première fois partenaire de la manifestation. On vous attend nombreux ! ■

Inscriptions à la librairie Le Bouquetiniste, La Croix du Sud, 73150 Val-d'Isère, tél. : 04 79 06 98 04. Participation : 5 euros. Infos : lespacequil.fr (rubrique « Programme »). facebook.com/crazybarms



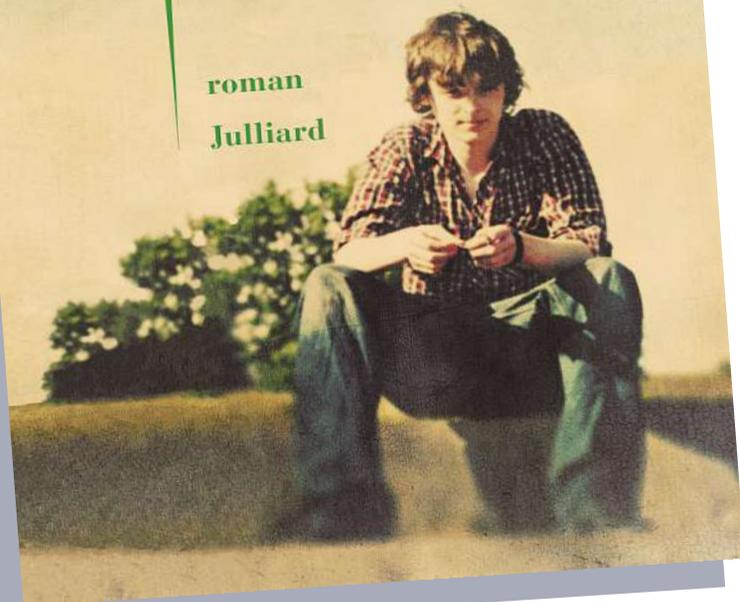
Retrouvez nos coups de cœur avec Selectionnist.

Philippe Besson

Philippe
Besson

« Arrête avec
tes mensonges »

roman
Julliard



« Ce livre poignant, déroutant, sans doute son meilleur, pourrait être considéré comme la matrice de son œuvre. »

Claire Julliard, L'Obs

« Cet auteur délicat, peintre en sentiments, relate la rencontre déterminante qui a scellé son identité sexuelle autant que l'intime vocation artistique qui en aura découlé. Il touche universellement. »

Pierre Vavasseur, Le Parisien

« Une grenade. Le livre qui explique tout. »

François Busnel, La Grande Librairie

« Un roman d'initiation troublant, à l'écriture durassienne. La magie opère. »

Jean-Claude Perrier, Livres Hebdo

« Quand Philippe Besson passe à l'autofiction, ça donne un livre bouleversant, l'un des plus réussis de cette rentrée. »

Bernard Lehut, RTL

« Élégant et poignant. »

Jérôme Béglé, Le Point

« Authentique et touchant. Du grand Besson ! »

Michel Primault, Femme Actuelle

« Avec l'élégance coutumière de sa prose, le timide et secret Philippe Besson offre la plus belle déclaration d'amour. »

Frédérique Bréhaut, Le Courrier de l'Ouest

« Toujours cette belle sensibilité que l'on aime. »

Anne Michelet, Version Femina

« Poignant et juste. »

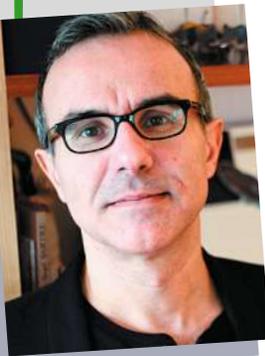
Alexandre Fillon, Lire

« En nous parlant de lui, il nous parle de nous, de notre intimité la plus profonde. C'est cela précisément la littérature. Et c'est intensément réussi. »

Laurent Fialaix, Apollo Magazine

www.julliard.fr

© Maxime Reychman



Arrête avec tes mensonges

Julliard



URIAGE

EAU THERMALE

NOUVEAU



Roséliane

**LE SECRET DE FAMILLE
DONT VOUS N'AUREZ
PAS À ROUGIR**

Protège et Apaise
les peaux sensibles

Diminue les rougeurs
-93%*

*Etude clinique sous contrôle dermatologique sur 40 sujets. Application quotidienne pendant 28 jours. Cotations cliniques

URIAGE.COM

GAGNEZ UN WEEK-END AUX THERMES D'URIAGE
SUR 20ANSROSELIANE.URIAGE.COM



URIAGE, L'EAU THERMALE DES ALPES

ESTYLE



TOUT MIEL

ON FOND POUR LES VERTUS EXCEPTIONNELLES DE CE NECTAR. PAR LAURIANE SEIGNIER

- 1. **SUCRÉE.** Huile Festin Royal, Baïja, 50 ml, 16,90 €. 2. **OR.** Rouge à lèvres, Queen Bee, Lipstick Queen chez Sephora, 23 €. 3. **GRAINS DE SUCRE.** Gommage Corps, Rêve de Miel, Nuxe, 175 ml, 20,90 €. 4. **GELÉE ROYALE.** Crème Yeux Reconstituante à la Gelée Royale, Guerlain, 15 ml, 100 €.
- 5. **PROPOLIS.** Savon artisanal, Natura Siberica chez Monoprix, 100 g, 7 €. 6. **CICATRISANTE.** Crème Réparatrice Mains, Trésors de Miel, Ultra Doux, Garnier, 75 ml, 2,95 €. 7. **FONDANT.** Baume « Miel » Nettoyant Démaquillant, Condensé Paris, 100 ml, 25,90 €. 8. **NOURRISSANTE.** Royal Honey, Essential Queen's Cream, Skinfood chez Sephora, 62 ml, 29,90 €. 9. **RÊVE LACTÉ.** Lait de Bain Apaisant & Réconfortant, The Body Shop, 400 ml, 15 €.

MANDARINE ET JASMIN
EN TROIS PARFUMS
P. 58

LES ASTUCES TOP DE...
CARA DELEVINGNE
P. 62

MI-SAISON
L'ART DU MANTEAU
P. 64

MA TOUT DOUX LISTE

SIX BELLES IDÉES POUR SE FAIRE DU BIEN.

PAR JEANNE DEROO, ÉLISABETH MARTORELL ET ISABELLE SANSONETTI



1 JOUER AUX BILLES

Champagne, lilas, rose... Cela fait déjà trente ans que cet arc-en-ciel de perles corrige et illumine notre teint. Pour fêter ça, elles se lovent dans une sphère futuriste blanche et miroitante comme la neige.

Météorites Happy Glow Pearls, Guerlain, 72 €.

2 PRENDRE UN COUP DE FRAIS

L'addictive Eau de Toilette Bonpoint, aux notes régressives de fleur d'oranger, se décline enfin en version gel douche avec une formule toute douce riche en huile de soie hydratante. Douche de Parfum, Bonpoint, 200 ml, 35 €.



3 PARTAGER LES PLAISIRS

JUSQU'AU 14 FÉVRIER, LA MAISON Dr. HAUSCHKA OFFRE UN SOIN VISAGE OU CORPS (D'UNE VALEUR DE 65 À 155 €) POUR L'ACHAT D'UN RITUEL EN SOLO (PLÉNITUDE, 155 €) OU EN DUO (RANDONNÉE AMICALE OU FLÂNERIE EN TÊTE À TÊTE, 388 € ET 400 €).

39, rue de Charonne, Paris-11°. Tél. : 01 43 55 40 55.



4 LA JOUER DANSEUSE

Avec son petit chignon haut perché, son teint rose et son discret liner noir, l'actrice et mannequin Louise Bourgoïn a donné un coup de frais aux premiers rangs des défilés haute couture.



5 OPTIMISER SA PRATIQUE DU VÉLO

Le concept store KMO a tout pour séduire les cyclistes amateurs comme confirmés : un large choix de vélos (urbains, électriques, route), des tenues techniques et stylées, ainsi qu'un training center qui propose bilans et cours (pédalage, vélocité...). Sans oublier un coin snack pour récupérer après l'effort et un atelier de réparation minute. De quoi appuyer bien plus efficacement sur les pédales.

30 € la séance coachée, 324 € les 12 (6 personnes au maximum), 20 € en accès libre. Kilomètre 0, 20, rue des Acacias, Paris-17°. Tél. : 01 40 54 67 40. km0.paris

6 SE COUVRIR DE FLEURS

Petits SOS d'hiver aux jolis extraits végétaux réparateurs, qui laissent la peau douce comme un pétale.

- 1. Edelweiss.** Crème Mains Réparatrice, Secret des Alpes, Pure Altitude, 60 ml, 19 €.
- 2. Camomille.** Baume à lèvres, Kamille Lip Balm, Herbacin, 3,50 €.
- 3. Fleur d'oranger.** Baume Nourrissant, Secret Nomade, Odaïtes, 18 €.



Retrouvez ces produits avec Selectionnist.

LABORATOIRES
FILORGA
PARIS

DIVISEZ VOS
RIDES PAR 2⁽¹⁾

TIME-FILLER®
CRÈME ABSOLUE
CORRECTION RIDES



1^{ER} LABORATOIRE FRANÇAIS
DE MÉDECINE⁽²⁾ ESTHÉTIQUE

En pharmacies, parapharmacies, chez Marionnaud et sur filorga.com

(1) Étude clinique - 40 femmes - réduction de 47% du volume des rides de la patte d'oie et du lion après 56 jours. (2) Fondé en 1978.

SHOPPING SENTEURS

TROIS NOUVEAUX PARFUMS QUI
NOUS PLAISENT AUTOUR DE
L'ACCORD MANDARINE ET JASMIN.

PAR JEANNE DEROO



REVIGORANT

La story ? Composer un parfum qui soit un véritable splash de fraîcheur, avec un effet « peau de bébé propre ».

Les ingrédients ? Mandarine + jasmin + cèdre + mousse + bergamote.

Pourquoi on craque ? Cette eau rappelle les classiques colognes, une valeur sûre, réconfortante et toujours chic.

Eau de toilette, Eau Hyper Fraîche, Courrèges, 90 ml, 68 €.



HOT

La story ? Revisiter l'emblématique facette orientale d'Alien dans une version plus solaire, façon peau chauffée.

Les ingrédients ? Mandarine + jasmin + orange + ambre blanc + fleur de tiaré.

Pourquoi on craque ? Parce que cette fragrance est aussi chaude que sa grande sœur, mais dans un registre tropical plus enveloppant.
Eau de toilette, Alien Eau Sublime, Mugler, 60 ml, 65 €.



GRACIEUX

La story ? Créer un parfum aussi délicat qu'une plume pour retranscrire olfactivement le ballet du « Lac des cygnes ».

Les ingrédients ? Mandarine + jasmin + mûre + pivoine + musc blanc.

Pourquoi on craque ? L'absence de sillage gourmand trop sucré nous réconcilie avec cette famille florale fruitée. ■
Eau de toilette, Le Ballet Blanc, Repetto, 80 ml, 82 €.



Retrouvez ces produits avec Selectionnist.

Le NOUVEAU PARFUM *Féminin*


COACH
NEW YORK



exclu
NOCIBÉ

Envie d'un parfum d'audace ?

Rendez-vous dès maintenant chez Nocibé pour découvrir en exclusivité le nouveau parfum Coach et succomber à l'énergie de New York. Impossible de résister à cette fragrance florale et orientale aux notes pétillantes.

Comme à New York, tout est possible chez Nocibé.

#CreateurDeSourires

Retrouvez-nous sur nocibe.fr



NOCIBÉ
la beauté libérée

LE CHOIX DES RÉDACTRICES

LES TROUVAILLES ET COUPS DE CŒUR DE NOS SPÉCIALISTES DE LA BEAUTÉ.



LE BLUSH POWDRE

ÉLISABETH MARTORELL, RÉDACTRICE EN CHEF

« Lorsqu'on applique un fard à joues, il y a un avant et un après. Avant : un manque cruel d'éclat et de relief. Après : une bonne mine évidente et une pommette galbée qui remonte les traits. Après une décennie de fards crème fondants, je redécouvre le plaisir de la poudre avec cette palette au graphisme très réussi. L'effet est joliment velouté, la couleur tient très bien, et cette nuance corail convient à la brune que je suis. Mon teint d'été en hiver. »

Blush Face Palette Collector, Yves Saint Laurent, 60 €.



LE DÉODORANT GREEN

JEANNE DEROO, JOURNALISTE

« C'est une amie parfumeuse qui me l'a conseillé. Il sent l'eucalyptus bien frais, qui, en prime, a des propriétés antibactériennes. La formule contient aussi de l'argile blanche, du gingembre, du raisin et du citron. Du 100 % naturel ! Comme il est en stick, il est facile à appliquer. Son efficacité contre les odeurs est bluffante. Je ne l'ai pas testé pendant une séance de sport intensif, mais il résiste à une course derrière un bus et à plusieurs couches de vêtements chauds. »

Hoppin' Fresh, Déodorant, Ursa Major, 18 \$ (environ 17 €) sur ursamajorvt.com



LE MASCARA VOLUMATEUR

ISABELLE SANSONETTI, CHEF DE RUBRIQUE

« Avec celui-ci, je peux aussi bien teinter discrètement mes cils que les recourber franchement tout en leur donnant de la matière. Pour cela, je passe plusieurs fois la brosse de la racine jusqu'aux pointes, ce qui permet d'étoffer les cils quasi un par un sans faire de paquets et d'obtenir un bel effet frangé. Le soir, il se retire à l'eau chaude, il me faut pas moins de deux cotons pour l'enlever. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'il ne coule pas, même quand je verse une larme au cinéma. »

Scandaleyes Reloaded Black, Rimmel, 11,50 €.



LE MASQUE EXPRESS

JULIE CHANUT-BOMBARD, STYLISTE

« Depuis la saison dernière, c'est la folie des masques. J'opte pour celui-ci, car il promet un gain d'éclat rapide. Soixante secondes de pause... Je peux ainsi l'utiliser le matin, une ou deux fois par semaine (pas plus, car ma peau est sensible). Sa texture gélifiée donne un coup de frais agréable et se transforme en fine crème blanche facile à rincer. Boosté par ses agents exfoliants qui procèdent comme un peeling doux, il grignote les cellules mortes pour laisser ma peau nette, lumineuse, dégrisée. Important : je mets un filtre solaire le jour où je l'utilise et les suivants. »

DreamSkin 1-Minute Mask, Masque Perfecteur Jeunesse Effet Peau Neuve, Capture Totale, Dior, 75 ml, 69 €.



LE ROUGE MAT

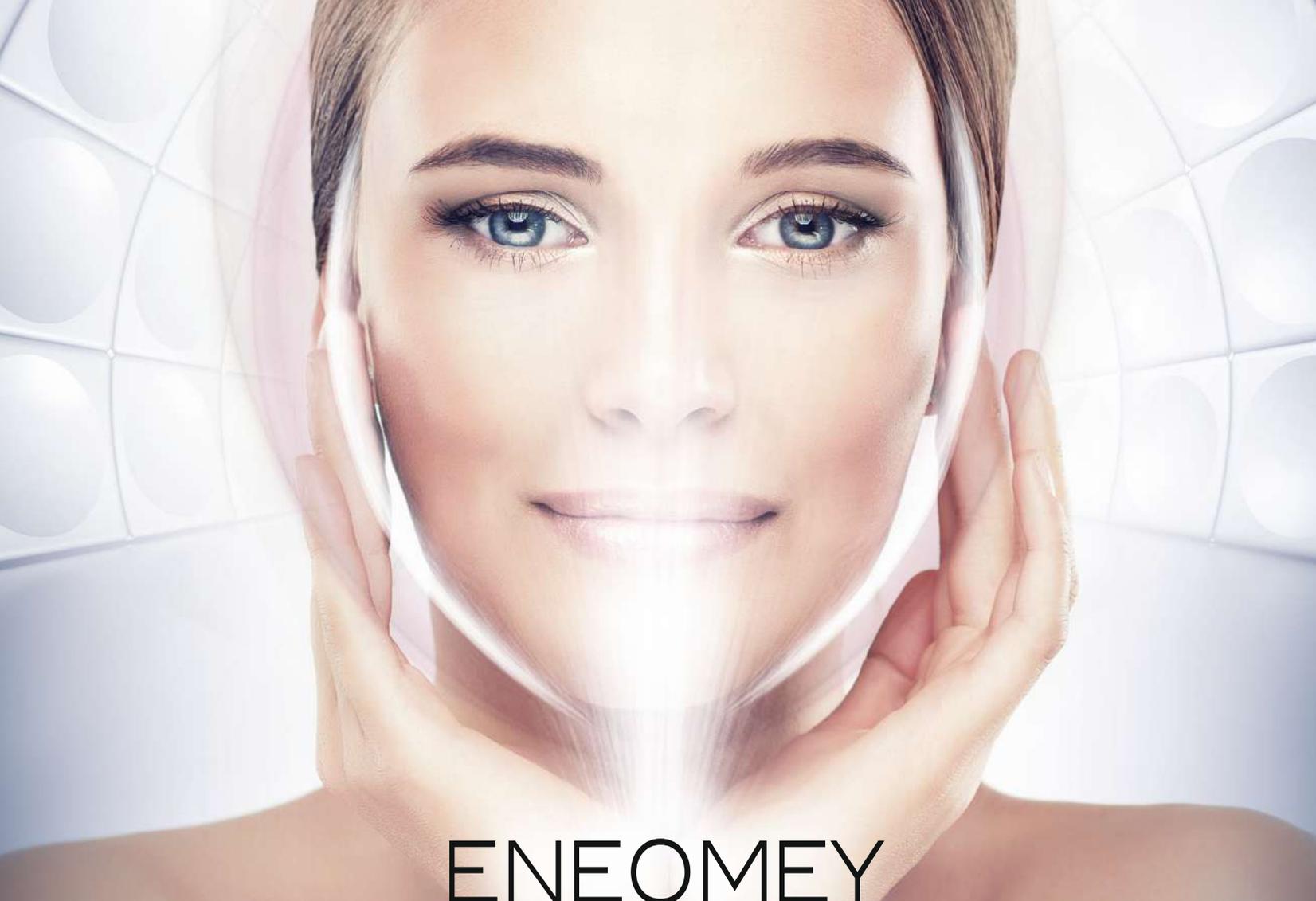
LAURIANE SEIGNIER, STYLISTE

« Ce tube noir orné de picots renferme un vrai rouge mat imaginé par Kat Von D, une musicienne, tatoueuse et instagrammeuse qui cartonne à Los Angeles. Cette jolie brune à l'allure rock s'est inspirée de ses encres de tatouage pour réaliser une ligne de maquillage au packaging stylisé. J'aime sa texture ultra pigmentée et couvrante : pas besoin de superposer les couches, une seule suffit. En revanche, je conseille vivement un bon gommage des lèvres et la pose d'un baume hydratant la nuit qui précède son application, car la matière a tendance à assécher les lèvres. » ■

Studded Kiss Lipstick, Underage Red, Kat Von D Beauty chez Sephora Champs-Élysées, 19,95 €.



Retrouvez ces produits avec Selectionnist.



ENEOMEY

SKIN REJUVENATION PROGRAM I

REPROGRAMMEZ VOTRE FUTUR

COSMÉTOLOGIE ANTI-ÂGE
pour dynamiser votre **capital beauté**



Dès 15 jours*,
-70% RIDES
-23% TACHES
+32% TEXTURE

Visualisez les résultats sur eneomey.com | Disponible en pharmacie | 04.93.32.56.66

*Etude VISIA réalisée sur un panel de 20 personnes avec le programme anti-âge : Daylight C20, Soft Cleanser, Stim Renew 15. 2016.



SA ROUTINE DU MATIN

« Après une tasse de thé, je fais de la méditation ou du yoga. Puis je me lave le visage avec des produits Goddess of Skin, parfaits pour une peau hydratée tout au long de la journée. Sur tout le corps, j'abuse des huiles végétales, comme celle d'argan. Je tiens tous ces conseils des femmes de ma famille. Ma grand-mère m'a toujours recommandé de me protéger le visage du soleil. »



SON PROGRAMME BELLE CRINIÈRE

« Je me brosse les cheveux le plus possible, avec la Tangle Teezer, et j'applique de l'huile naturelle de coco pour réparer les pointes. Pour hydrater les longueurs, j'adore les produits Moroccanoil. »



SON SPOT DÉTENTE

« Le club Grace Belgravia, à Londres. Salle de gym, spa, clinique bien-être et restaurant... C'est un spot génial, pluridisciplinaire et "women only". »

TOP-MODELE

CARA

DELEVINGNE

LA IT GIRL DE L'AGENCE ELITE MODEL NOUS DÉVOILE

SES HABITUDES BEAUTÉ. PAR NOLYNE CERDA



SON SPORT

« Je m'essaie à de nombreuses activités comme la boxe, la course à pied ou la danse. Ce qui compte, c'est que mon corps soit en mouvement. Je cherche juste à me maintenir en forme et à être bien dans ma peau. »



SON PETIT PLAISIR COUPABLE

« Aucun plaisir n'est coupable ! [Elle rit.] Mais c'est vrai que je suis mordue de bacon... [D'ailleurs, elle en a tatoué le nom sur la plante d'un pied, ndlr.] »



SON MAKE-UP

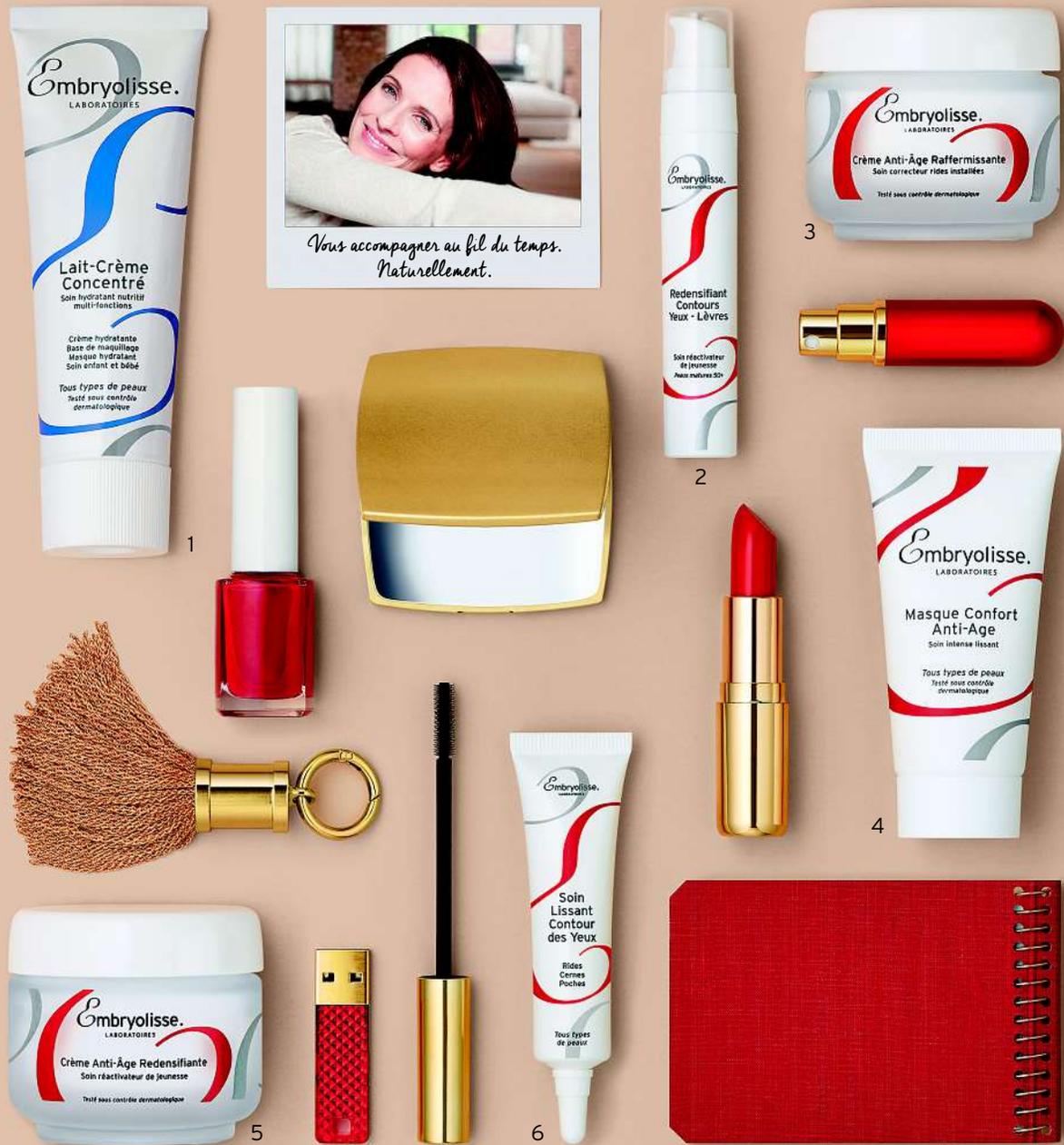
« Ma trousse de maquillage est plutôt simple, car je veux toujours l'avoir à portée de main. J'adore le liner de la gamme Scandaleyes de Rimmel, dont je suis l'égérie. J'ai toujours avec moi un gel fixateur de sourcils. Lorsque je me sens un peu fatiguée, j'ai quelques indispensables : de l'anticernes, une touche d'highlighter sur les pommettes et du crayon blanc, que j'applique à l'intérieur de l'œil pour agrandir le regard. » ■



Retrouvez ces produits avec Selectionist.

AU COMMENCEMENT ÉTAIT
LE LAIT-CRÈME CONCENTRÉ...

LABORATOIRES
Embryolisse.
Culte depuis 1950.



...ET LES FEMMES L'ADORAIENT.

**PUIS EMBRYOLISSE CONÇUT
LES SOINS ANTI-ÂGE®.**

La gamme anti-âge vous accompagne en apportant des réponses progressives adaptées, en accord avec la philosophie Embryolisse fondée sur le respect des peaux sensibles.

1 - Lait-Crème Concentré - soin hydratant idéal en base de maquillage - 2 - Redensifiant Contours Yeux - Lèvres - comble, lisse et repulpe les contours (dès 50 ans) - 3 - Crème Anti-Âge Raffermissante - soin correcteur de rides installées (dès 40 ans) - 4 - Masque Confort Anti-Âge - soin intense lissant (dès 30 ans) - 5 - Crème Anti-Âge Redensifiante - soin multi-actif réactivateur de jeunesse (dès 50 ans) - 6 - Soin Lissant Contour des Yeux - soin 1^{ère} rides, cernes et poches (dès 25 ans).

Retrouvez tous les produits Embryolisse en pharmacies, parapharmacies et sur www.embryolisse.com - Rejoignez-nous sur :





LES ACCESSOIRES



PARDESSUS FOUS

RAYÉS, DAMASSÉS, IMPRIMÉS... LES MANTEAUX FONT LE PRINTEMPS.

PAR ANNE-CLAIRE BANCILHON

1. Manteau en twill de soie, **ALBERTO BIANI**, 900 €. Chemise, **ONE STEP**, 135 €. Galons, **MOKUBA**, à partir de 27 € le mètre. 2. Manteau en jacquard imprimé, **CHLOÉ STORA**, 309 €. Chemise, **ONE STEP**, 125 €. 3. Manteau en coton mélangé, **IKKS**, 355 €. Chemise, **& OTHER STORIES**, 79 €. Pin's, **AGATHA**, 22 € l'un. 4. Manteau en brocart de coton mélangé, **ESSENTIEL ANTWERP**, 365 €. Chemise à fleurs brodées, **THE KOOPLES**, 285 €. 5. Manteau en lin mélangé, **MANGO**, 149,99 €. Chemise, **NAF NAF**, 44,99 €. Cravate tricotée, **INES DE LA FRESSANGE PARIS**, 175 €. 6. Manteau ceinturé en jacquard, **TARA JARMON**, 480 €. Chemise à col brodé, **ESSENTIEL ANTWERP**, 145 €. 7. Mocassins, **TOMMY HILFIGER**, 129,90 €. 8. Foulard, **MAX MARA WEEKEND AUX GALERIES LAFAYETTE**, 90 €. 9. Montre chrono, **ELIXA**, 219 €. 10. Sac, **BIMBA Y LOLA**, 205 €. 11. Solaires, **CHLOÉ**, 275 €. 12. Ballerines, **H&M**, 14,99 €.

PANDORA



CÉLÉBREZ L'AMOUR

PANDORA des bijoux en argent finis main, un savoir-faire unique et précieux.
Découvrez la nouvelle collection et du 2 au 16 février profitez de notre offre Saint-Valentin
valable en boutique et sur [pandora.net](https://www.pandora.net).

LABEL DÉJÀ CULTE

SOREL

LE SPÉCIALISTE DES BOTTES DE NEIGE ARRIVE EN VILLE, BIEN DÉCIDÉ À PROFITER DU SOLEIL.

PAR AURÉLIE GAILLARD



La boot « Cozy Carnival », pour la neige urbaine.

LES MODÈLES MARQUANTS



1962 : « Caribou »



1964 : « Premium CVS »



2007 : « Joan of Arctic »



2013 : « Joan of Arctic Wedge »



2016 : « Addington Lace »



2017 : « Addington Cuff »



La botte de neige « Glacy Explorer Shortie », spécial randonnée.

Les modèles de la collection « Rain » ont une semelle extérieure rainurée au laser qui assure une meilleure adhérence et permet à l'eau de s'évacuer.



Les croquis mode de l'illustratrice Riley Sheehy pour Sorel.



PSITT !
EN VACANCES
DANS LE COLORADO
CET HIVER,
ANGELINA JOLIE
ET SES ENFANTS
ONT CHAUSSÉ
LEURS SOREL.

UN PEU D'HISTOIRE

Venue du grand froid canadien, Sorel était une ligne de bottes de travail de la compagnie Kaufman Rubber, avant de devenir une entreprise à elle toute seule en 1962 (rachetée depuis par Columbia Sportswear). Alors que les sports de montagne attirent de plus en plus, son esprit outdoor l'entraîne déjà sur toutes les pistes.

DES BOTTES ICONIQUES

Premier modèle, la « Caribou » conçue, en 1962, autour de trois matériaux : du caoutchouc étanche sous la forme d'une coque vulcanisée, du cuir pour la souplesse et de la feutrine isolante. Utilitaire à l'origine, elle relève bientôt tous les défis et devient unisex. C'est le lancement, en 2007, de la première botte féminine, la « Joan of Arctic », qui va inscrire Sorel dans une histoire de style et inverser la tendance avec l'apparition de modèles citadins.

PAS À PAS... UNE CHAUSSURE TOUTE L'ANNÉE

En 2016, Sorel s'est lancé d'autres défis. Après avoir triomphé de l'automne avec une collection autour de trois axes forts (mode, technicité et sport urbain), la marque gagne encore du terrain. Pour le printemps-été, elle lance deux lignes : ce mois-ci, « Rain » avec ses modèles imperméables ; et, à partir de mars, « Shine » constituée de chaussures de ville et de sandales.

UN ESPRIT CRÉATIF SANS LIMITE

Pour cette saison, les designers ont déconstruit la botte best-seller « Joan of Arctic Wedge » en découpant le cuir par étapes, jusqu'à créer une boot d'été, puis une sandale. ■

Pour l'actu et les bons plans : [facebook@sorelpage](https://www.facebook.com/sorelpage) et [instagram@sorelfootwear](https://www.instagram.com/sorelfootwear)

3 QUESTIONS À...



MARK NENOW, PRÉSIDENT DE SOREL CHEZ COLUMBIA SPORTSWEAR.

ELLE. Quelle est la philosophie de Sorel ?

MARK NENOW. Protection, utilité, fonctionnalité. La place de l'outdoor dans la mode et de la mode dans l'outdoor est essentielle pour Sorel. L'héritage de la marque est très présent, mais nous tenons à aller de l'avant.

ELLE. Et vous, qu'est-ce qui vous botte ?

M.N. Repousser les limites, aller toujours plus loin dans la création, tout en restant proche du consommateur.

ELLE. Un credo ?

M.N. Sois audacieux, sois courageux... par tous les temps !



FRANCE@THOMASSABO.COM

Thomas Sabo

REBEL AT HEART

THOMASSABO.COM

LA MODE DE SOPHIE

LA MODE



TENDANCES, GRIFFES, BOUTIQUES, SITES, INFOS... CHAQUE SEMAINE, NOTRE JOURNALISTE VOUS DÉVOILE LE MEILLEUR DE LA MODE.

PAR SOPHIE GACHET



3 FEVRIER 2017

LE POP-UP STORE : INES DE LA FRESSANGE x « ELLE » AU RITZ

Elle a fait sa première séance photo pour ELLE et a multiplié les couvertures de notre magazine : normal donc qu'Ines de la Fressange et ELLE s'associent pour ouvrir un pop-up store dans le sublime hôtel Ritz, à Paris. On y trouve une sélection de sa griffe chic, mais aussi ses livres de conseils, d'adresses (éd. Flammarion) et des guides ELLE. C'est ouvert jusqu'à fin juin, mais ne traînez pas, tout part vite. 15, place Vendôme, Paris-1^{er}.

LE BIJOU ANIMAL : LEONE

Adeline Vimont dit de ses créations, toutes fabriquées en France, qu'elles sont « classiques et décalées ». Ce petit pendentif serpent (139 €) est surtout joliment graphique et entre bien dans le thème animalier en vogue dans la joaillerie. bijoux-leone.com

LA COLLAB RIGOLOTE : MELLOW YELLOW x FAGUO

Prendre le métro n'a jamais été aussi à la mode ! En jouant sur les noms des stations, les deux marques Mellow Yellow et Faguo rendent Paname très glam avec ces sweats estampillés « Charonne Stone » ou « Prince de Balard ». La collection comprend aussi deux paires de baskets. Et, selon la philosophie de Faguo, pour chaque pièce vendue, un arbre sera planté. On aime l'idée. De 70 € à 110 €. mellowyellow.com et faguo-store.com

LE IT BAG : « ADRIANA » DE CÉLINE LEFEBURE

C'est incontournable, à chaque fois que Céline Lefebure sort un sac, on sait d'avance qu'il va devenir un succès. C'est certainement le cas de ce modèle nommé « Adriana » qui a de jolies couleurs et une forme simplissime et idéale. Cette créatrice a décidément un don pour inventer de nouveaux classiques. 410 €. celinelefebure.com

LES JEANS PARFAITS : SÉZANE DENIM

Sézane, c'est la petite griffe qui est devenue grande. L'actu qui le prouve ? L'arrivée d'une collection de sept jeans qui ont tout pour devenir iconiques. Du slim au flare, du sexy brut au boyfriend féminin, il y en a pour toutes les silhouettes et tous les goûts. C'est Camille Rowe qui en est l'égérie, ce qui les rend encore plus désirables. Jusqu'au 18 février à l'atelier Sézane, 12, rue d'Uzès, Paris-2^e ou sur sezane.com

ON EN PARLE... Mansur Gavriel, la griffe de sacs, sortira à l'automne 2017 une collection de prêt-à-porter. ● Calvin Klein lancera aux États-Unis, en avril, Calvin Klein by Appointment, un service de fabrication de pièces sur mesure. ● La créatrice Gabriela Hearst, originaire d'Uruguay et américaine d'adoption, a gagné l'International Woolmark Prize à Paris. ■



Retrouvez nos coups de cœur avec Selectionist.



BENOIT PEVERELLI, JULIE ANSIAU, PRESSE.

ÉDITION

2011



LIMITÉE

SELECTION
VINTAGE

UN CAFÉ INÉDIT FAÇONNÉ PAR LE TEMPS



*Quoi d'autre ? - NESPRESSO France SAS - SIREN 382 597 821 - RCS PARIS.

Une expérience de dégustation inédite avec la nouvelle Édition Limitée **SELECTION VINTAGE 2011**.
Fruit d'un savoir-faire unique et de 6 années de méticuleuses attentions, le temps lui a forgé un goût
parfaitement développé, rehaussé de notes boisées et caractérisé par une texture sirupeuse.
Intensité 8.



SELECTION VINTAGE 2011

NESPRESSO[®]
*What else?**



dyson supersonic

Le sèche-cheveux repensé.

[dyson.fr](https://www.dyson.fr)

ELLE

GWYNETH PLUS ULTRA

DEPUIS QU'ELLE EST QUADRA, L'ACTRICE AMÉRICAINE GWYNETH PALTROW, GOUROU 2.0 DU LIFESTYLE, NE S'EST JAMAIS SENTIE AUSSI BIEN.

PHOTO XAVI GORDO. (VESTIE ET CHEMISE STELLA MCCARTNEY, BOUCLES D'OREILLES ET BAGUE « 24/7 » DE ATELIER TOUS ROSSA ORIOU.)

WASHINGTON
LES AMÉRICAINES MARCHENT
CONTRE TRUMP P. 76

AU BOUT DE LA NUIT
LES NOUVEAUX CODES POUR
SORTIR P. 84

HUMOUR CASH
BLANCHE GARDIN NOUS PLAÎT
P. 86



GWYNETH PALTROW ENFIN SEREINE

PLUS DE QUARANTE
FILMS, DEUX ENFANTS
EN PLEINE FORME, ET
UN SITE, GOOP.COM,
QUI CARTONNE...

À 44 ANS,
LADY GWYNETH EST
TOUJOURS SUPER
ACTIVE, MAIS PLUS
APAISÉE. C'EST ELLE
QUI LE DIT !

PAR LAURA SOMOZA
TRADUCTION CATALINA MARTIN-CHICO
PHOTOGRAPHE XAVI GORDO
RÉALISATION INMACULADA JIMÉNEZ

À 44 ans, la star accumule plus de quarante films, parmi lesquels des grands titres comme « Seven » (1996), « Le Talentueux Mr. Ripley » (2000) ou « Iron Man » (2008). Elle a obtenu un oscar pour son rôle de Lady Viola dans « Shakespeare in Love » (1999) et est mère de deux préados (Apple et Moses), fruits de son mariage avec Chris Martin. Malgré leur séparation en mars 2014, Gwyneth maintient d'excellentes relations avec le leader de Coldplay. On l'a même vue avec ses enfants assister aux concerts du groupe, chantant en chœur les morceaux, telle une vraie fan. De plus, Gwyneth est, depuis 2008, une entrepreneuse talentueuse grâce à goop.com, plateforme en ligne qu'elle a créée et qu'elle gère elle-même. Un site qui fourmille de conseils pour mener une meilleure vie et d'infos voyages, mode, beauté, cuisine, art, shopping...

ELLE. Vous donnez l'image de quelqu'un de très spontané. Comment est Gwyneth avec ses qualités et ses défauts ?

GWYNETH PALTROW. Bon, j'ai tout un tas de défauts, l'impatience, par exemple, mais j'essaie de me calmer. J'aimerais être un peu plus stoïque, car je suis toujours en train de faire plusieurs choses à la fois – les enfants, le travail, la cuisine, et je ne sais quoi d'autre encore... Je dirais que l'impatience est mon plus grand défaut. Ma plus grande qualité, je crois, c'est d'être fiable en amitié : mes amies disent que chaque fois qu'elles ont un problème ou qu'elles ont besoin de parler à quelqu'un, c'est moi qu'elles appellent. Ou c'est moi qui les appelle ! Je suis toujours là pour elles. ○ ○ ○

INTERVIEW

G W Y N E T H P A L T R O W

○ ○ ○ **ELLE.** Vous avez l'air plus épanouie que jamais. Avez-vous une recette ?

G.P. J'adore avoir 44 ans. J'étais très angoissée avant de fêter mes 40 ans, vers 38-39 ans, je n'arrêtais pas de penser : « Oh, mon Dieu, qu'est-ce qui va se passer ? [Elle dit cela avec des gestes dramatiques, ndr.] Et, en fait, je me sens bien plus heureuse maintenant, plus à l'aise, plus détendue. Ça m'est égal ce qu'on dit de moi, de ma vie ou de mes rides. Avoir 44 ans, finalement, c'est un cadeau... Comme toutes les autres années qui vont suivre. Je dis toujours qu'une femme qui arrive à cet âge possède comme une sorte de logiciel qui s'actualise et fait en sorte qu'elle se sente plus ouverte et plus relax. On ne devrait pas tenir compte des détails qui n'en valent pas la peine.

ELLE. Vous souvenez-vous de la première fois où vous êtes apparue dans un magazine ?

G.P. Waouh, ça fait longtemps... je devais avoir dans les 20 ans. Ce qui est certain, c'est que ça a été une chance pour moi de faire la couverture d'un journal comme ELLE, il y a vingt ans, et de pouvoir y être encore à 44 ans. Je respecte beaucoup les magazines qui osent miser sur des femmes de tous âges. C'est fabuleux.

ELLE. Qu'avez-vous réussi de mieux dans la vie ?

G.P. Les enfants ! Ils sont ma raison de me lever le matin. Être mère est ce que j'ai fait de plus important. Grâce à cela, j'ai le cœur plein. C'est incroyable.

ELLE. Juste avant le shooting, nous vous avons vue parler avec eux via FaceTime...

G.P. Oui, en voyage, je les appelle chaque matin pour les réveiller et discuter un moment.

ELLE. J'imagine qu'ils ont regardé « Hook ou la Revanche du capitaine Crochet », où vous interprétez Wendy...

G.P. En fait, je ne suis pas sûre qu'ils aient vu ce film... Mais, j'imagine que oui !

ELLE. Mais pas « Seven », si ?

G.P. Non, bien sûr que non ! Jamais ! Il y a quelques-uns de mes films qu'ils ne verront jamais...

ELLE. Vous assistez aux concerts de Coldplay avec Apple et Moses. Quel est le morceau que vous chantez le plus ?

G.P. Waouh, tous ! On adore Chris, sa musique est fabuleuse. La tournée dans laquelle il vient de se lancer est géniale. J'aime les nouvelles chansons, il n'y en a pas une qui ne me plaise pas, et aux enfants non plus. Ils connaissent toutes les paroles par cœur et n'arrêtent pas de chanter pendant tout le concert.

ELLE. Vous êtes actrice, mère... et aussi entrepreneuse avec votre plateforme goop.com. Comment est né ce projet ?

G.P. Pendant un moment, quand je vivais à Londres avec mes bébés, je n'ai plus eu envie de voyager et de passer des journées entières sur les plateaux. Mais, comme je vous l'ai dit, je ne peux pas m'empêcher d'être active. J'ai donc décidé d'entreprendre quelque chose de différent. J'ai commencé avec ce site en dilettante et, aujourd'hui, même si ça paraît dingue, plus de cinquante personnes travaillent avec moi sur ce projet.

ELLE. Est-ce vous qui coordonnez tout ce qui passe sur le site ?

G.P. Oui. Disons que je suis le cœur de la plateforme. En plus de m'occuper de la direction artistique, j'assume également la partie commerciale, qui est aussi compliquée qu'intéressante. J'adore apprendre tous les jours et constater que nous nous améliorons. Je suis dans une période de ma vie passionnante, je suis heureuse.

ELLE. Sur goop.com, vous délivrez toutes sortes de conseils. Quel est le meilleur que vous pourriez nous donner ?

G.P. Hum, comment dire... Être soi-même tout le temps. J'ai perdu un temps fou parce que je n'ai pas dit les choses dans certaines situations. Les femmes sont ainsi : nous ne voulons pas faire de mal ni être trop dures, ce qui parfois peut mener à ne plus être soi-même. C'est ce que la vie m'a appris.

ELLE. Et un plat ? Vous êtes un gourou de la cuisine...

G.P. Le poulet rôti. C'est facile à faire, c'est presque du « fast-food ». En rentrant à la maison, on l'enfourne avec des pommes de terre, et c'est tout. J'aime aussi le préparer ouvert, à plat [à la crapaudine, ndr], j'appelle ça le poulet façon papillon. Dix minutes avant la fin de la cuisson, j'ajoute des petits morceaux de baguette, et on déguste du pain croustillant imbibé de graisse de poulet. C'est délicieux.

ELLE. Pourrions-nous vous surprendre chez vous, affalée sur un canapé avec vos enfants, un plaid et une part de pizza ?

G.P. Bien sûr ! Mais, avec un verre de bon vin aussi. ■

LES PRESCRIPTIONS DE GWYNETH

UN SITE, UN LIVRE... LA STAR DU BIEN-ÊTRE A UNE FOULE DE CONSEILS - PARFOIS LOUFOQUES - À PARTAGER.

ÊTRE PLUS CLEAN. Dans la bible healthy, « Goop Clean Beauty » (éd. Sphere) parue fin décembre, Gwyneth compile ses meilleurs conseils en matière de détox, de beauté et de recettes de cuisine. Le but ? « Être et se sentir belle. » Ça a l'air si simple...

BOOSTER SA SEXUALITÉ. Sur sa plateforme, Gwyneth, qui clame vouloir « tout essayer », partage des astuces parfois étonnantes... Et contestées. La dernière ? Glisser des œufs de jade dans son vagin, pour acquérir davantage de vitalité sexuelle.

DORMIR. Gwyneth l'explique dans une récente tribune :

le sommeil est la tendance santé 2017. « Mon lifestyle repose aussi sur le clean sleeping. » Comprenez : neuf heures de sommeil pour être vraiment en forme.

S'AUTORISER DES ÉCARTS.

Si Gwyneth suit un régime ultra clean, elle souligne l'importance d'y déroger. « Parfois, on a juste envie de burritos accompagnés d'une bonne bière. » Ouf ! C.D.





A large crowd of people, many wearing pink hats, is gathered for a Women's March rally. In the center, a sign features a raised fist with a pink nail. The text "MARCHÉ DES FEMMES LE GRAND EVENEMENT" is overlaid in white.

MARCHÉ DES FEMMES
LE GRAND
EVENEMENT

AU LENDEMAIN DE L'INVESTITURE DE DONALD TRUMP, ELLES ÉTAIENT PLUS D'UN MILLION À BATTRE LE PAVÉ DE WASHINGTON. RENCONTRE AVEC DES MILITANTES DÉTERMINÉES À DÉFENDRE LEURS DROITS ET POUR QUI CETTE MANIFESTATION N'EST QUE LE DÉBUT D'UNE NOUVELLE ÈRE.

PAR HÉLÈNE GUINHUT

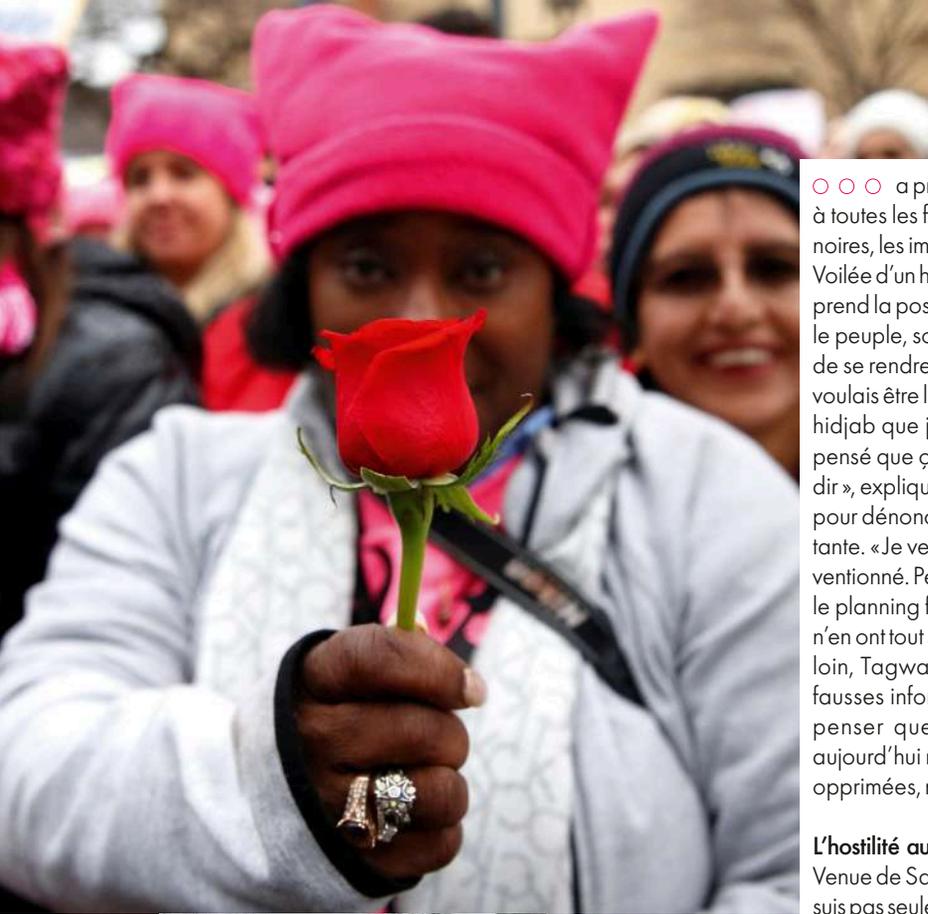
« Nous étions assis sur un baril de poudre et Donald Trump a allumé la mèche. » Evvie Harmon n'en revient pas du succès de la Women's March, organisée le samedi 21 janvier aux États-Unis, et un peu partout dans le monde. Avec Breanne Butler, elle fait partie des premières à s'être engagées. Les deux jeunes femmes n'ont pas hésité quand, le 9 novembre, au lendemain de l'élection de Donald Trump à la Maison-Blanche, elles ont lu le message de Teresa Shook sur Facebook. Cette avocate retraitée, installée à Hawaï, avait simplement écrit : « Je pense que nous devrions marcher », avant de créer un événement privé et d'inviter ses amies à la rejoindre. Le lendemain, 10 000 personnes étaient inscrites et #WhyIMarch faisait son apparition sur les réseaux sociaux. Face à l'ampleur, Teresa Shook a passé le relais à de jeunes militantes, dont Evvie et Breanne, chargées de coordonner les marches à travers le monde.

À quelques heures du début de la manifestation à Washington, on les retrouve sirotant joyeusement un cocktail au bar de leur hôtel. Les jeunes femmes, qui ne se connaissaient pas il y a trois mois, affichent une complicité d'amies d'enfance. « C'est nous, nous sommes à la télé ! » frétille-t-elles comme des ados en voyant sur la chaîne Fox News un reportage sur la Women's March. Si Evvie, prof de yoga, avait organisé quelques événements féministes dans sa ville conservatrice de Greenville, en Caroline du Sud, Breanne est une novice. À 27 ans, cette chef cuisinière new-yorkaise mordue de mode ne s'imaginait pas activiste. « J'avais prévu de faire des biscuits pour la période de Noël, comme tous les ans de novembre à décembre. Je ne m'attendais pas à ça ! Mais, comme les autres, j'avais une décision à prendre : c'était comme si une alarme avait été déclenchée et qu'on ne pouvait plus l'ignorer », assure-t-elle. Inquiètes de voir des proches subir les conséquences des décisions politiques de Trump, elles n'ont jamais douté de la nécessité d'une telle révolte. Les larmes aux yeux, Breanne évoque les difficultés économiques de sa mère épileptique et Evvie confie avec pudeur les souffrances d'un de ses cousins transgenre. « Donald Trump est le symptôme d'une maladie qui contamine notre pays. C'est une chose d'avoir des millions de tweets contre toi, mais c'en est une autre d'avoir des millions de personnes face à toi. Nous voulons lui dire : "Nous sommes là et nous t'observons : bienvenue à la Maison-Blanche !" » assène Breanne. La manifestation se met en marche, des milliers de « pussy hats » roses – bonnets imaginés en réponse à la conversation de Donald Trump sur les femmes où il se vantait de les « attraper par la chatte » – déferlent sur Washington. Les célébrités sont là : Scarlett Johansson



(ovation pour son plaidoyer sur le planning familial), Michael Moore, Alicia Keys (brillante avec son slam aux accents insurrectionnels) et Madonna, la patronne, lyrique comme jamais, qui appelle à la révolution de l'amour. Une autre Amérique est venue gronder à l'oreille du nouveau locataire de la Maison-Blanche. Mais au-delà du glam, ce sont toutes les femmes qui étaient représentées. Car les organisatrices voulaient une marche inclusive, où aucune minorité ne serait laissée de côté, où la sororité écraserait les divisions. Contrat rempli !

Profondément blessées par les propos racistes proférés pendant la campagne de Donald Trump, les Africaines-Américaines sont venues en nombre. « Depuis l'élection, les gens disent directement ce qu'ils pensent. Les micro-agressions sont permanentes », déplore Asia, qui milite dans l'association antiraciste de son université à Charleston (Caroline du Sud). Une affiche du mouvement Black Lives Matter dans les mains, Karen, 17 ans, est amère : « Quand des personnes noires sont tuées, c'est admis ; ça passe à la télé et leurs meurtriers ne sont pas inquiétés. Mais si un Noir tue un Blanc, il finit sur une chaise électrique. Ça promet d'être pire avec Trump. Pourtant, Obama nous a donné de l'espoir et cet espoir, nous l'aurons toujours ! » Pour Kimberlé Crenshaw, juriste africaine-américaine, ce ne sont pas les origines des femmes présentes qui comptent, mais les idées qu'elles sont venues défendre. « Dans l'histoire du féminisme américain, celles qui n'étaient pas blanches, hétérosexuelles, qui n'étaient pas nées femmes ou qui n'avaient pas la nationalité américaine se sont toujours heurtées au patriarcat. Ces femmes placent au cœur du débat des problématiques essentielles que les féministes ont trop souvent négligées », explique-t-elle. Autre intellectuelle présente, Eve Ensler, l'auteure des « Monologues du vagin », s'insurge : « Un prédateur en chef ○ ○ ○



○ ○ ○ a pris la tête de notre pays. C'est un prédateur qui s'attaque à toutes les formes de vie : que ce soient les femmes, les personnes noires, les immigrés, la planète, notre économie et nos corps. » Voilée d'un hidjab aux couleurs du drapeau américain, Nour, 19 ans, prend la pose dans un cadre en carton sur lequel est inscrit : « Nous, le peuple, sommes plus grand que la peur. » La veille, elle a décidé de se rendre à la marche costumée en affiche de l'événement : « Je voulais être la fille sur le poster [voir photo à gauche, ndr]. J'avais ce hidjab que je mets quand je supporte des équipes de foot et j'ai pensé que ça serait cool d'incarner l'affiche plutôt que de la brandir », explique-t-elle avec un immense sourire. Ce n'est pourtant pas pour dénoncer l'islamophobie qu'elle a revêtu son costume de militante. « Je veux m'assurer que le planning familial sera toujours subventionné. Peu important vos convictions religieuses sur l'avortement, le planning familial fait bien plus que cela et je pense que les gens n'en ont tout simplement pas conscience », assure-t-elle. Un peu plus loin, Tagwa et Shaza portent aussi leur hidjab avec fierté. « Les fausses informations qui circulent sur les réseaux sociaux laissent penser que les femmes musulmanes sont opprimées. Mais aujourd'hui nous sommes là pour dire : "Non, nous ne sommes pas opprimées, nous pouvons défendre nos droits !" » lance Tagwa.



SHANNON STAPLETON/REUTERS; SERGI ALEXANDER/GETTY IMAGES; SPREAD PICTURES; KEN CEDENO/MAAPPP; ABACA; KCS; E.PRESS; CITIZENSHIP/APP; RIVA PRESS; FILMAGIC; PRESSE



Avec plus d'un million de personnes à Washington, la Marche des femmes est un événement historique, au point que plusieurs musées américains ont lancé un appel pour collecter les affiches et accessoires afin de les intégrer dans leurs archives.



L'hostilité au mariage gay de l'administration Trump hérisse aussi. Venue de San Diego avec sa petite amie, Christine explique : « Je ne suis pas seulement là pour les droits des personnes LGBTQ, mais pour défendre les droits humains, notre environnement, et simplement l'amour et la tolérance. Durant la campagne, Trump a rendu l'intolérance acceptable. Aux États-Unis, nous venons tout juste de gagner le droit de nous marier et le fait qu'il nomme dans son gouvernement des personnes qui s'y opposent illustre un manque de respect total. » Également venue de Californie, Lindsey, 17 ans, défile avec un drapeau arc-en-ciel sur le dos. « Trump et son vice-président, Mike Pence, croient que des thérapies peuvent transformer les homosexuels en hétéros. C'est un immense retour en arrière. » Quand on demande s'il y a un message à faire passer, elle et son amie hurlent, en riant : « Make America gay again ! » Dans cette ambiance survoltée où les dessins d'utérus et de vagins fleurissent, de nombreux hommes se sont joints au cortège. Ils viennent répondre à un président qui fait rimer pouvoir et virilité obscène : « Pendant trop longtemps, les hommes ont mobilisé la parole et il est temps que les femmes expriment leur rage sans que nous ne leur fassions de l'ombre », explique Nick. « Barack Obama était un grand défenseur des droits des femmes et un excellent modèle pour les jeunes générations. Aujourd'hui, nous n'avons plus cet exemple, alors à nous de prendre le relais », ajoute Jace, militant écolo. Encore fringante après plus de quatre heures à battre le pavé, une grand-mère de 76 ans brandit son message : « Je suis fatiguée de me battre contre la même merde ! » Dans un rire aigu, elle s'explique :

DU FUN CONTRE LA HAINE

DE WASHINGTON À PARIS, BEST OF DES SLOGANS IRONIQUES DRÔLES, LOUFOQUES. COMME SI, FACE AUX OUTRANCES DE TRUMP, LA MEILLEURE RÉPONSE ÉTAIT – AUSSI – L'HUMOUR.



Contraction de « no » et « hope » (espoir).



« Quelle est la position favorite d'une fille ? P-DO. »





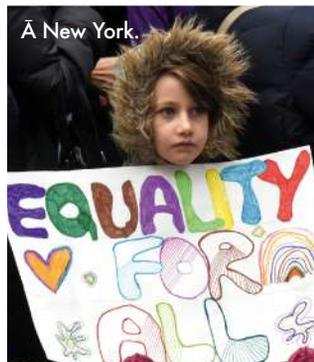
À Miami.



À Los Angeles.

MÈRES ET FILLES ENSEMBLE !

« Il n'a pas été très gentil avec les femmes et nous devons le dire haut et fort », nous expliquait Esme, du haut de ses 8 ans, à Washington. Partout, de Londres à Berlin et aussi Paris (où environ 7 000 femmes se sont mobilisées au Trocadéro), des fillettes qui connaissaient à peine le mot « féminisme » ont porté la voix du girl power. On a vu défiler côte à côte mères et filles, et même grands-mères et petites-filles. Une belle façon de montrer que le féminisme n'a pas d'âge. Et qu'il faut réaffirmer des droits acquis de longue date...



À New York.

« Je manifeste depuis les années 60. J'ai marché pour la ratification de l'Equal Rights Amendment à la fin des années 70 [afin de garantir l'égalité des droits entre les sexes dans la Constitution, ndlr]. Mais aujourd'hui, c'était bien plus énorme. Que tant de femmes se soient réunies, c'est extraordinaire ! Et je n'ai pas vu une seule faute d'orthographe sur les pancartes ! » Comme beaucoup de participantes qui ont marché en famille, toutes générations confondues (lire ci-dessus), elle a défilé avec Mathilda, sa petite-fille de 7 ans.

Après avoir candidaté auprès des organisatrices, une trentaine de jeunes de moins de 18 ans ont été nommées ambassadrices du mouvement. Amariyanna Copeny, alias Little Miss Flint, 9 ans – devenue célèbre pour avoir dénoncé l'empoisonnement des eaux de Flint, dans le Michigan – est la plus jeune d'entre elles. « Les filles peuvent changer le monde, qu'elles soient petites ou grandes ! » récite-t-elle avec fierté. Pendant un an, ces jeunes seront coachées par des activistes chevronnées, au cours d'ateliers mensuels, pour devenir des militantes influentes. « Elles représentent notre avenir et, un jour, elles conquerront le monde. Bientôt, elles auront un emploi et le droit de

vote, il est donc essentiel de les aider à défendre haut et fort les causes qui leur importent le plus », explique Tabitha St. Bernard, co-organisatrice de la marche et responsable de ce programme. Car les féministes l'ont promis : cette marche n'est qu'un début. Pendant la manifestation, un numéro a été communiqué auquel envoyer un sms avec le message « women » pour être tenu informé des futurs événements. Et dès le lendemain, les organisatrices ont lancé la campagne « 10 actions/100 jours », où elles invitent toutes les femmes à faire bouger les choses. Première action : envoyer des cartes postales aux sénateurs pour leur faire part de « ce qui vous préoccupe le plus ». Beaucoup ont choisi d'agir à leur échelle. Lauren et Elaine, deux jeunes écologistes, se sont décidées à se présenter aux élections locales. « La victoire de Trump a été un électrochoc. Cela montre à quel point notre système politique est brisé. Nous devons nous organiser au niveau local, gagner des voix, remporter des sièges pour discréditer Trump de la même manière que l'extrême droite a tenté de discréditer Obama », explique Lauren, 21 ans. De son côté, Little Miss Flint a déjà planifié sa carrière : « Je serai présidente en 2044 ! » ■
Rejoignons le mouvement #WhyIMarch



« C'est l'amour pas la haine qui rend l'Amérique fantastique. »

LOVE NOT HATE MAKES AMERICA GREAT

« Libérez Melania. »



1. « Les filles veulent juste des droits fondamentaux », mix de « fun » et « fundamental ».
2. Jeu de mots sur « impeachment », Donald Trump étant surnommé « Peach ».
3. « Je ne suis pas sortie de ta côte. Toi, tu sors de mon vagin. »



PUBERTÉ PRÉCOCE COMMENT PROTÉGER NOS FILLES

ELLES VIENNENT D'ENTRER
À L'ÉCOLE PRIMAIRE ET LEURS
SEINS POINTENT DÉJÀ...
POURQUOI ? COMMENT
Y REMÉDIER ? ENQUÊTE SUR
UN PHÉNOMÈNE QUI TOUCHE
DE PLUS EN PLUS DE FILLETES.

PAR DANIELLE GERKENS

Quand Blanche s'est plainte, elle allait fêter son septième anniversaire. Elle a expliqué à sa maman « avoir mal en haut ». « Ses seins étaient rouges et gonflés, raconte Inès. On sentait l'équivalent d'une grosse olive de chaque côté. » Quelques jours plus tard, le pédiatre émettait l'hypothèse d'une puberté précoce. « Le ciel nous tombait sur la tête ! Cela ne collait ni avec l'âge de Blanche ni avec sa passion pour "Vaiana" », poursuit Inès. Radio du poignet gauche, analyse des courbes de poids et de croissance, échographie pelvienne mesurant l'utérus et les ovaires... Le bilan confirme les craintes du pédiatre. Si elle n'est pas bloquée, la puberté précoce de Blanche entraînera l'arrivée des règles à 9 ans et limitera sa croissance. Elle risque de ne jamais mesurer plus de 1,45 m. Durant deux à trois ans, des injections hormonales trimestrielles vont lui permettre de continuer à grandir en suspendant ce phénomène. De plus en plus fréquentes, ces pubertés inattendues inquiètent les parents et interrogent les médecins. Dans les cabinets des spécialistes, on ne s'étonne plus de voir des petites filles dotées de poils pubiens dès le CE2, voire des fillettes avec des seins au CP. Au point que certains évoquent une « épidémie ».

Au cours de l'histoire, l'âge de la puberté féminine a beaucoup évolué. Au Moyen Âge, les règles arrivaient vers 16 ans. Or, depuis les années 50, elles se stabilisent à 12-13 ans. Pourquoi ? Parce que notre alimentation a changé, en quantité et en qualité. Reste que, durant des millénaires, l'apparition des seins, des poils pubiens et des règles se déroulait sur une période de deux à trois ans. Cela a bougé. « On sait depuis plusieurs années que la puberté évolue, confirme Monique Jesuran-Pereiroizen, pédiatre, endocrinologue et présidente de l'Apfel (1). Des études danoises récentes ont montré que, si les règles arrivent toujours à peu près au même âge (vers 12 ans), l'apparition des seins a lieu avant 10 ans, contre 11 en moyenne dans les années 90. Selon une étude américaine de 2010, 15 % des fillettes avaient des seins à 7 ans (10 % des filles blanches, 15 % des Hispano-Américaines et 23,5 % des Afro-Américaines ; ces statistiques ethniques – proscrites en France – plaident pour une composante génétique). À 8 ans, c'étaient 27 % des fillettes qui avaient des seins. On assiste à un allongement de la puberté féminine, qui commence nettement plus tôt qu'avant (avec des "bourgeoisements mammaires" qui vont et viennent) ou qui, parfois, débute bien plus tard. » Du coup, la définition de la puberté est elle-même en discussion.

Avancée ou précoce ? La puberté est dite « avancée » à partir de 8 ans, et « précoce » lorsqu'elle débute avant. Aux États-Unis, face à la multiplication des cas, des spécialistes proposent d'abaisser le stade des pubertés avancées à 7 ans, voire 6 pour les Afro-Américaines et les Hispano-Américaines. Va-t-on bientôt trouver normal que les filles aient des seins dès le CP ? Peut-être. « Ce sujet agite beaucoup les médecins et la société, confirme Nathalie Guichoux-Treps, pédiatre, spécialiste de la gynécologie de l'enfant et de l'adolescent. Une chose est sûre, les petites filles sont dix à vingt fois plus touchées que les garçons. On le constate via nos consultations, mais aussi à travers les prescriptions croissantes d'hormones destinées à bloquer la puberté précoce ». En France, une étude de l'InVS (2) estime les pubertés précoces à 2,68 cas sur 10 000 filles. Pour Olivier Puel, pédiatre et endocrinologue, « ces chiffres sont sous-évalués. L'InVS les a obtenus en analysant les remboursements d'injections bloquantes réalisées à l'hôpital et classées en affection longue durée. Le hic, c'est que de nombreux cas de puberté précoce sont traités en cabinets de ville et ne sont pas déclarés en affection longue durée. Il y a donc un écart énorme : il n'existe pas de chiffres permettant d'évaluer la puberté féminine en France ». L'Apfel alerte aussi sur l'absence de visite médicale obligatoire après 6 ans. « Entre 6 et 9, on tombe dans un vide médical. Les maladies infantiles et les vaccinations sont passées. Du coup, on emmène moins les enfants chez le médecin, ce qui provoque des trous dans les courbes de croissance du carnet de santé et un manque de diagnostic. D'où l'importance de mieux informer les parents », souligne Nathalie Guichoux-Treps.

Reste la question du pourquoi. Pourquoi la puberté féminine a-t-elle si vite évolué ces vingt dernières années ? « Il semble que l'imprégnation œstrogénique ambiante agisse sur des récepteurs, activant trop tôt la croissance des seins, mais sans enclencher la puberté réelle », explique

Olivier Puel. Les responsables ? Tout d'abord, le surpoids car la graisse produit des hormones. Ensuite, les perturbateurs endocriniens présents dans les pesticides, herbicides, fongicides, cosmétiques et emballages alimentaires, qui interagissent avec le système hormonal. Myriam, dont la fille, Lucie, a vu ses seins pousser à 8 ans, en sait quelque chose. « Elle est mince comme un fil, a porté des couches lavables et a toujours mangé bio. Alors, comment expliquer ce qui lui est arrivé ? » La réponse se trouve sans doute dans la pollution et l'eau chargée en résidus de pilules contraceptives. Une chose est sûre, la puberté précoce est multifactorielle et de nouvelles causes sont sans cesse avancées. En 2014, Louise Greenspan, pédiatre et endocrinologue (3), pointe le stress. « Les études montrent qu'il augmente le risque de puberté précoce, dit-elle dans une conférence Ted (4). Les petites filles grandissant dans un contexte de violence familiale ou sans leur père biologique ont deux fois plus de risques d'avoir leurs règles avant 12 ans. » En France, cette piste du stress n'est guère prise en compte par les médecins. Et les spécialistes sont divisés sur les conséquences d'une puberté précoce, accusée d'entraîner un risque accru de cancer du sein à l'âge adulte.

Tous s'accordent cependant à dire qu'être une femme trop tôt s'accompagne souvent d'une entrée plus précoce dans la vie sexuelle, de risques augmentés de troubles alimentaires et de maladies cardio-vasculaires, de dépressions.

LES BONS RÉFLEXES

Repérée à temps, la puberté précoce peut être traitée. Voici cinq conseils pour limiter les risques.

1. Consulter un pédiatre tous les six mois.
2. Surveiller le poids.
3. Encourager le sport.
4. Privilégier l'alimentation, les produits d'entretien et les cosmétiques bio.
5. Éviter les contenants alimentaires en plastique et en fer.

Comment réagir ? L'épreuve est difficile pour les parents. « Cela génère de l'angoisse, assure Karinne Gueniche, psychanalyste et psychologue à l'hôpital Necker, enfants malades (75). Une fois le diagnostic posé, ils passent d'une phase rassurante ("notre fille n'a pas une maladie grave") à une phase inquiétante ("notre fille est sexuée"). À 7 ou 8 ans, une fillette est encore vue comme un bébé, un être asexué. L'irruption du sexuel entraîne de nombreux questionnements (sexualité, fertilité, fécondité), alors même que la

plupart des parents n'ont jamais évoqué ces questions avec leur enfant. » Résultat, les réactions sont parfois brutales. « Je ne savais plus comment agir avec ma fille, raconte Rémi, 38 ans. Je n'osais plus la prendre dans mes bras, sur mes genoux... Esther l'a senti et s'est repliée sur elle-même. » Ce télescopage prend tout le monde de court, fillettes comprises, qui intègrent la dimension taboue de ce qui leur arrive, oscillant entre culpabilité et fierté. À l'école, les choses sont difficiles. Mélanie, maman d'Olga, 10 ans, 1,35 m, l'explique : « À 9 ans, Olga a déjà des poils au pubis. Cela l'a isolée de ses copines. Elle se pose des questions, ne sait plus très bien qui elle est. » Ados dans leur corps mais pas dans leur tête, ces petites grandes filles interrogent une société qui porte sur les enfants un regard paradoxal, entre innocence absolue et sexualisation prématurée à coup de brassières taille 8 ans et de make-up kids. Loin d'être marginale, la puberté précoce semble s'installer comme un phénomène durable, nécessitant une évolution des mentalités, des suivis médicaux et psychologiques. En attendant que la France et l'Europe s'attellent sérieusement aux causes de l'épidémie, Blanche, Olga, Lucie et toutes les autres fillettes aux corps éclos trop vite sont les pionnières d'une autre façon de grandir. ■

1. Association française des pédiatres endocrinologues libéraux. afpel.fr
2. Institut de veille sanitaire, étude 2011-2013.
3. Auteure de « The New Puberty : How to Navigate Early Development in Today's Girls » (éd. Rodale Books).
4. « Weighing the Causes of Early Puberty », Ted Med.

AFFRONTER LA PAGE BLANCHE

Le blanc en total-look est un statement fortement d'actualité. Pantalon ample, veste (on ne pense jamais au Perfecto, mais c'est subtilement décalé) et T-shirt immaculés, il suffit de trois fois rien pour se concocter une allure très chic. Pour un style acéré, on ajoute juste une pochette de couleur. Le blanc, c'est simple !



RESTER DANS LE COU

Un bon pull à col roulé blanc, et vous voilà stylée comme Victoria Beckham (photo), qui en connaît un rayon en matière de technique de rajeunissement. La créatrice le porte avec un pantalon à carreaux, c'est là qu'il prend tout son sens.



IT'S ALL WHITE

PENSER BASIQUE

La chemise blanche est d'une simplicité folle. Comme le mythique T-shirt, elle n'a pas besoin d'un show à l'américaine pour faire son petit effet. Une association basique avec une autre star de la penderie, le denim, lui permet de garder tout son sex-appeal sans se pervertir dans un mariage hasardeux. De Carolyn Bessette à Rosie Huntington-Whiteley (photo), toutes ont un jour essayé – et approuvé – cette union très cool.

IL EST SUR TOUS LES PODIUMS, ON LE VERRA PARTOUT AU PRINTEMPS. ET LA LUMIÈRE SERA ! POUR UN COUP D'ÉCLAT INSTANTANÉ, ON MISE SUR LE BLANC SANS HÉSITER. EN TOUCHES OU EN TOTAL-LOOK, SUIVEZ LE GUIDE. PAR SOPHIE GACHET

JESSICA WEBER/BAUBLIUT - VINCENZO GRILLO/MATTEO CATENA
/MAXI REE.COM - TIMUR EMEK/WREIMAGE.COM - LEWIS FRANK
/STARTRACS/ABACA - AKW/GS/ABACA



BOOSTER L'ACCESSOIRE

Alors qu'on craint toujours le fashion faux pas en mélangeant trop de couleurs et d'imprimés, le blanc permet de dégainer les accessoires les plus pop. Un sac rose bonbon, une ceinture tachetée, des baskets à motifs, rien n'est trop compliqué avec une tenue immaculée.



COMPLIQUER L'HISTOIRE

Vu qu'avec un haut blanc, on ne fera jamais d'erreurs de style, on peut se lâcher sur les coupes complexes. Un top asymétrique donne du caractère à un pantalon noir. Et avec des lunettes de couleur, ça fait pro de la mode.



FONCER SUR LE DÉCALÉ

Avec un pull blanc, tout est possible. On peut sortir un bonnet Mickey sans avoir l'air d'être atteinte du syndrome de Peter Pan. Ça fonctionne aussi avec une veste à l'imprimé « too much », car ce haut sobre a le pouvoir d'atténuer toute pièce fashion un peu déjantée. Le blanc calme, ce n'est pas un mythe.



JOUER LE YIN ET LE YANG

Si vous ne sentez pas le total-look, marier un beau pantalon blanc avec du noir est toujours bienvenu. Un T-shirt rock donnera du piment à un pantalon d'allure angélique. Cela marche aussi, bien sûr, avec un pull noir. Et un sac noir ou des chaussures noires équilibreront une silhouette qui pourrait paraître trop pure. En mode comme dans la philosophie chinoise, la complémentarité est une des clés.



FEINDRE L'INNOCENCE

Sans aller jusqu'à jouer à Marilyn Monroe dans « Sept ans de réflexion », la robe blanche fluide a une aura angélique. Elle peut vite passer au très sexy, avec des talons. Évidemment, pour ne pas faire trop clérical, on force sur le décolleté. voire sur l'échancrure en haut de la cuisse. On n'est quand même pas des enfants de chœur ! ■



LES NOUVEAUX CODES DE LANUIT

ATTITUDES, LOOKS, SONS, COCKTAILS... COMMENT ON SORT EN 2017 ?
SUIVEZ LE GUIDE POUR UPDATER VOTRE BOULE À FACETTES ET REPÉRER
DÈS MAINTENANT LES SPOTS DE L'ÉTÉ PROCHAIN. PAR ÉLÉNA AMALOU ET ÉDOUARD DUTOUR

SORTIR MAIS PAS TROP

Avant, à Paris, quand on essayait d'être raisonnable, on dînait au bistrot et on rentrait se coucher, lesté par une assiette et une addition un peu lourdes. L'enjeu principal consistait à déguster une table dans un endroit toujours complet : qui a le portable de Franck, le patron de La Belle Époque, rendez-vous des happy few ? Aujourd'hui, on sort la tête à l'envers, on change de fuseau horaire en prenant des verres dans un resto, sans y manger et juste avant qu'il ne ferme. Le Graal ? Quand le taulier baisse la garde et le rideau, autorise la clope et l'accès à la playlist. Généralement, l'établissement s'appelle quelque chose comme Les Deux Amis (même si vous arrivez à douze !). Et s'il y a la blogueuse Jeanne Damas ou Édouard Baer et que vous êtes à Parmentier, dans le 11^e arrondissement, jackpot ! La dernière tentation de la hype ? S'arsouiller au vin naturel, opium d'un peuple bobo-écolo-Hamon dont on croise les meilleurs spécimens à La Cave de Belleville. Autrement dit, des gens capables de faire la différence entre Adèle Haenel et Adèle Exarchopoulos.

NUIT D'AILLEURS

En 2017, moins de nuits blanches et plus de couleurs. La fête parisienne prend des accents africains mais aussi caribéens, voire sud-américains. Pour le plus grand plaisir d'une génération en quête de métissage, tant elle s'ennuie au milieu des cols blancs du club de

Chez Castel qu'on adore, mais dont papa est souvent membre. Oui, Frédéric Beigbeder a 51 ans... Résultat, les millennials se retrouvent au Macumba, une boîte au patronyme route nationale mais sise rue de Rivoli ; gros retour de cool dans le premier arrondissement. Au mur, des hiéroglyphes et des sarcophages, au sol, un éclairage à la Michael Jackson (l'établissement délivre des cours de moonwalk), aux platines, une sélection disco, funk et soul digne de l'épopée Motown. Bon esprit et bonnes vibes... On doit aussi à l'équipe du Macumba Le Comptoir général, hangar du canal Saint-Martin qui ne désemplit pas. L'idée ? Déco et sono afro, fumoir au milieu d'une végétation tropicale, bière du Togo ou ti-punch maison. Preuve ultime de cette nuit-monde : à La Mano, rendez-vous des orphelins du Baron, fameux club de l'avenue Marceau aujourd'hui privé de ses quartiers de noblesse, on twerke sur une afro-électro qui a destitué le rock.

HÔTEL PARTY

Soyons clairs, on adore l'hôtel. Version palace pour un long drink intime (surtout avec votre porte-monnaie !), version salace pour un short time intime (surtout avec votre porte-jarretelles). La nouvelle attitude ? Faire la fête dans un hôtel de charme tout droit sorti d'un « ELLE Déco » spécial vintage. Alors, on débarque en meute à l'Hôtel Providence, acmé du style bobo, à l'Hôtel Bachaumont, vivier des gens d'écran, télé et ciné. Ou encore à l'Hôtel du Temps, néo-QG



Le Pompon,
Paris-1^{er}.

d'une faune arty où a eu lieu l'after show d'Acné et le Noël de « La Nouvelle Édition », l'émission de Daphné Bürki, hipsteuse en chef. Qui dit bar d'hôtel dit cocktail. Pourtant, on ne souffre plus la mixologie et ses barmen barbus qui mettent une demi-heure à servir un breuvage au sureau ! La solution : le gin tonic, qui comme son nom l'indique restera efficace. Ça marche aussi avec le Get 27 Perrier, très millésimé 2017.

VERY PÉRIPH

Longtemps, les snobnambules n'auraient jamais passé le périphérique... excepté pour se rendre à un festival ou à l'aéroport ! À la veille du Grand Paris, les avant-gardistes ont compris que Paris est une fête au-delà de ses portes. Si leurs aînés ont connu le clivage rive droite/rive gauche, la jeunesse Porte Dorée n'hésite pas à investir des adresses underground pour y trouver plus de liberté. Évidemment, faut être au courant ! Pas de date, pas d'adresse, que du bouche-à-oreille... Aux abords de Pantin, dénichiez Le Péripate (le créateur Rick Owens y a donné une soirée) ou Le Champ libre. Sinon, préférez La Katapult, un after d'after le dimanche, de midi à minuit, à Saint-Ouen. Sur le papier, ça sent la mauvaise rave de parking, alors que s'y croise en réalité une faune sophistiquée. Au programme : sexe (toujours du monde dans les coins !), drogue et électro ? On n'a plus l'âge ! Mais on peut aussi passer le périph à l'ouest, où, chauffés par le succès de la guinguette La Javelle, les experts prédisent un été brûlant. Boulogne-Billancourt et Issy-les-Moulineaux pourraient même être concernés, c'est dire... Il est déjà très recommandé d'aller prendre l'apéritif au café Le Central, à Meudon.

RÉTRO LOOK

« Tu mets quoi ? », c'est l'antichambre de « On se retrouve où ? ». La réponse 2017 est complexe, car il s'agit de s'habiller de manière à faire penser qu'on n'y a pas vraiment pensé tout en y pensant sérieusement. Confer cette scène culte de « La Boum 2 », dans laquelle Sophie Marceau se change moult fois pour finir en jean-tennis. Rejouez la même, en ajoutant de la paillette, car la nuit regarde dans le rétro, vers les années 80 qui n'en finissent plus d'envahir le XXI^e siècle. Au choix : 1. Une silhouette « Flashdance », avec un truc de danse (tutu, jambières, caraco...), un blouson en cuir et des baskets. 2. Le look Palace, jean, talons et bustier (ça marche aussi avec un body). 3. L'effet lamé, afin de rivaliser avec la boule à facettes, objet redevenu incontournable même dans un bistrot de quartier. Pour les fatiguées de la science fashion, habillez-vous comme votre mère quand elle avait votre âge, c'est toujours payant. Sans oublier l'accessoire night 2017 : la banane Supreme x Louis Vuitton, déjà si culte qu'on vous la volera au vestiaire.

DÉCADENCE

Pas d'emballlement, la nuit parisienne reste bien sous tous rapports... y compris sexuels ! Mais il flotte un léger parfum de décadence, une envie d'interdit, de contrastes, de petits pas de côté. Qui autorisent un bout de déguisement, une perruque qui traîne, un short Studio 54 dont on ne sait pas vraiment à quel degré il est porté. Les gays de la haute, hier encore scotchés dans leur 8^e arrondissement, s'exportent à Château-d'Eau, dans le 10^e, au théâtre Les Étoiles, pour s'encailler à La Madame Claude, une folle soirée aux échos palaciens où se mêlent dandys de nuit, travelos d'un soir (en Chanel, s'il vous plaît !) et beautés d'aujourd'hui. Bilan, on ne sait plus qui sort avec qui... Les filles lancées du Salo, club électro-pasolino-bobo, prennent un malin plaisir à s'embrasser sur le dance-floor. Autre clin d'œil subversif : aux Nuits Fauves, club underground, se frôlent les jeunes faons d'une forêt parisienne à nouveau électrisée par la musique et le désir.

ZAPPING

« Baron ou Montana ? » C'était le genre de texto qu'on s'envoyait en 2008, tant ces deux maisons, l'une rive droite, l'autre rive gauche, incarnées par leurs patrons-stars, concentraient toutes nos opportunités. Une fois la porte franchie, on n'en bougeait plus. Pour deux raisons : les oiseaux de nuit ne savaient pas dans quel autre endroit migrer, ni comment s'y rendre. Aujourd'hui, la proposition festive est étourdissante et la nouvelle génération se prend au jeu. Ne goûtant que la nuit événementielle, zappée, syncopée. On ne va plus à tel endroit mais à telle soirée, dégotée sur le site 10daysinparis dont la mention se retrouve sur Instagram. Désormais, il faut du contenu, de la créativité, du happening, au-delà du dj set booké par un D.A. vieillissant. C'est la course au concept, qui peut mener jusqu'à l'incongruité : quid de cet apéro-disquaires dans une boîte à 19 heures ? Ultime constat, cette nuit vagabonde est rendue possible grâce au meilleur ami des noctambules : le VTC. Décliné sous toutes ses formes, plus ou moins luxueuses, mais qui favorisent la bougeotte. Quitte à s'entasser, avec des inconnus, à l'arrière des berlines...

NUIT DEBOUT, LA SUITE...

Après les attentats et dans la foulée de Nuit debout, une nuit alter, consciente, a vu le jour, comme si sortir pouvait revêtir un vernis militant. Guincher, c'est s'engager ? En tout cas, Lionel Bensemoun, le sherpa des nuits parisiennes, créateur du Baron, plantait un drapeau Nuit debout au milieu du club éphémère La Mano à Cannes, pendant le festival. En septembre, il ouvrait son Consulat, un lieu hybride où se mêlèrent la nuit et le milieu associatif. L'objectif ? Faire dialoguer la communauté festive avec militants écologistes et autres agitateurs du changement. Évidemment il y avait de la bamboche, avec son lot de djs stars, comme les iconiques Polo & Pan, résidents de La Mano parisienne. Lesquels ont participé à une énorme soirée (5 000 personnes au Zig Zag Club en janvier), dont les bénéfices furent reversés à des associations qui aident les réfugiés. Nom de code ? « Première veillée », ce qui augure d'une certaine bienveillance et sans doute d'une suite... En attendant, les humanistes insomniaques se retrouvent à La Colonie, lieu créé par l'artiste Kader Attia et dédié à l'art, à la réflexion politique et au débat d'idées. Je danse donc je suis ? L'effet ricochet : le nouveau people est un artiste (ou assimilé : D.A., photographe, galeriste...), croisé au nouveau Pompon, alias Le Magnifique, rue de Richelieu. Hier, Gaspard Ulliel, aujourd'hui Sylvain Lewis, photographe et it boy buzz qui danse pendant que Corine chante « Fille de ta région ». Faut le voir pour le croire. À vous Paris ! ■

La soirée La Madame
Claude au théâtre
Les Étoiles, Paris-10^e.





BLANCHE GARDIN DRÔLEMENT CRUE

LA NOUVELLE SENSATION
COMIQUE MURMURE LES MOTS
LES PLUS CRUS POUR ÉVOQUER
LES ATTENTATS, LA SEXUALITÉ,
LA SOLITUDE... ET PROVOQUE
L'HILARITÉ DE SON PUBLIC.

PAR MARION RUGGIERI

« C'est la première fois que j'ai du plaisir » sont les premiers mots de Blanche Gardin quand on la rencontre. Elle ne parle pas de l'interview, mais bien de la scène de L'Européen, à Paris, où elle se produit trois fois par semaine jusqu'à la fin du mois dans « Je parle toute seule », qui fait salle comble. On aimerait dresser ici la liste de toutes les phrases que l'on a notées, mais ce serait impubliable. L'humoriste a ce talent, cette pudeur de dire des choses horriblement crues d'une voix... blanche ? Une voix singulière en tout cas, à l'image de son parcours. Punk à chien à 17 ans, DEA de sociologie dans la foulée – pour lequel elle effectue un stage de deux mois dans la police nationale (et surveille la résidence de Fabius !) –, éducatrice pendant quatre ans, un passage au Jamel Comedy Club, un peu de cinéma (« 20 ans d'écart »), de la télé (« WorkinGirls »)... C'est éclectique, « schizophrénique, vous voulez dire ? ». Ce soir-là, sur scène, elle porte un collier, car « quitte à pas baiser, autant passer pour une femme de lettres », et une robe vintage. Mais « à 39 ans, une robe vintage, sur moi, c'est juste une robe ».

ELLE. Vous parlez de choses crues, le spectacle est interdit aux moins de 17 ans, où placez-vous le curseur ?

BLANCHE GARDIN. Il y a des choses que j'aurais très envie de dire, mais j'ai encore trop honte, peut-être plus tard. C'est une question de moment, de parcours, de cheminement. C'est un exercice qui se doit d'être pudique sinon ça peut vite devenir un peu gerbant. Ce que je mets en avant, c'est la fragilité de l'être humain. Nous sommes tous extrêmement fragiles, sauf qu'on ne nous demande pas du tout ça. C'est même le contraire, on attend de nous que nous soyons des machines efficaces. C'est cette image que j'ai envie de casser.

ELLE. Vous abordez ainsi des sujets pas faciles : scatologie, attentats...

B.G. Aller vers des sujets difficiles n'est pas un critère. Je parle des choses qui me préoccupent et qui partent souvent de la vie réelle. Là, par exemple, je ne vais pas tarder à aborder notre rapport aux vieux, c'est venu par un truchement bizarre. J'ai commencé à accepter l'idée d'aller au resto seule le soir, chose que je ne faisais pas avant.

ELLE. Vous y allez seule à midi ?

B.G. Oui, parce qu'à midi il y a le bénéfice du doute, on se dit « peut-être qu'elle travaille dans le coin », « qu'elle n'a pas le temps ». Le soir, on assume une certaine solitude, c'est assez mal vu. C'est pour ça qu'on ne va pas dans des restaurants gastronomiques seul, on choisit plutôt un endroit pourri parce que l'idée de se faire plaisir seul...

disons qu'on se branlerait en public, ce serait presque pareil ! On ne peut pas savourer, faire « mmhhh », quand on est seul. On est un peu malmené, souvent le serveur vous propose la table à côté des chiottes, celle qui est dans le courant d'air de l'entrée...

ELLE. Et les vieux ?

B.G. L'autre jour, j'étais donc seule dans un restaurant asiatique et on m'a mise en diagonale d'un vieux monsieur, environ 80-85 ans, qui a pris une soupe et une bière. Comme je suis une éponge, je sentais une espèce de tristesse chez cet homme, ça me faisait mal, donc je lui ai fait un large sourire qu'il ne m'a pas du tout rendu et j'ai eu honte. Je me suis dit : pourquoi tu souris à ce mec ? Tu ne sourirais pas à un mec de 40 ans, t'aurais peur qu'il ne prenne ça pour une invitation, tu souris juste parce qu'il a 85 ans, qu'il n'y a pas d'ambiguïté sexuelle. En fait, on se comporte avec les vieux comme avec les enfants.

ELLE. Vous vivez pour écrire ?

B.G. Pendant un temps, je cherchais à tirer le jus comique autour de moi, c'est fini. Et comme je suis très seule – je ne suis pas sur Internet, je n'ai pas la télé, je suis en circuit fermé –, chaque chose que je vis me donne matière à penser l'humanité.

ELLE. Vous diriez que la solitude va croissante ?

B.G. Plus on grandit, plus on porte ce qu'on a vécu, plus il est difficile de partager son existence avec quelqu'un. Autrement dit : plus on vit, plus on est singulier. C'est très dur, l'expérience de l'altérité, du partage quotidien. Moi, je me suis jetée dans l'autre à 20 ans comme je ne pourrais plus le faire aujourd'hui. J'ai été confrontée très tard à la solitude, il y a trois ou quatre ans, j'ai cru que j'allais en crever, mon premier spectacle ne parlait que de ça, maintenant, elle me nourrit. Aujourd'hui, je suis une solitaire, avant, j'étais seule.

ELLE. D'où « Je parle toute seule », le titre de votre spectacle ?

B.G. Oui, c'est un titre polysémique : je parle toute seule vu que je suis un peu tarée. Je parle toute seule au sens où je m'autorise à parler seule sans répondre aux ordres ou à ce que l'on attend de moi. Enfin, « Je parle toute seule ? », avec un point d'interrogation : est-ce que vous êtes d'accord avec moi ? Flaubert dit cette phrase que j'aime beaucoup : « Je suis vraiment assez bien depuis que j'ai consenti à être toujours mal. » Je suis arrivée à cet endroit où c'est un peu désagréable tout le temps, mais où je ne me désespère plus de ma situation.

ELLE. À propos des enfants que vous n'avez pas, vous dites : « J'en ai marre d'être dans l'antichambre de la vie »...

B.G. Oui, c'est pénible cette période « tu verras quand t'en auras » ! J'ai profondément le sentiment que je ne vais pas en avoir et j'aimerais être considérée comme telle. Parce que c'est quoi une femme qui va en avoir ? C'est une femme qui n'est pas accomplie. Le statut de femme « pas finie » est très désagréable. D'autant plus pénible qu'aujourd'hui on peut techniquement en faire jusqu'à 70 ans. Bon, moi, j'ai un problème avec la fabrication du vivant.

ELLE. Vous dites « Je suis féministe... mais pas totalement ». Pourquoi ?

B.G. Même si on avait une égalité hommes-femmes sur le papier, ça ne viendrait pas à bout d'une inégalité fondamentale : on n'a pas les mêmes vies biologiques. Une nana de 40 ans ne peut quasiment plus prétendre à un mec de 40 ans, alors qu'un mec de 40 ans peut prétendre à une nana de quinze ans de moins.

ELLE. Vous ne pensez pas que ça évolue ?

B.G. Absolument pas ! Pour que ça évolue, il faudrait que les couvertures de ELLE soient uniquement, et pendant cinquante ans, des Hillary Clinton de profil en culotte et soutif ; il faudrait qu'on fasse à l'inverse le même lavage de cerveau que celui que l'on subit depuis des années, et il faudrait voir ce que ça donne dans un demi-siècle : est-ce qu'un mec de 40 ans aurait une érection en voyant une photo de Hillary Clinton ? Peut-être... Et puis il y a un rapport de domination inhérent à la sexualité, dans le cas de l'hétérosexualité en tout cas, qui se manifeste y compris à travers le vocabulaire : on « tire » une nana, on « l'attrape », on « se la tape », ça aussi, ça ne change pas. Quant au féminisme tel qu'il a été vécu par les hommes, je ne suis pas sûre que ça ait été positif, les mecs ne savent plus trop où ils en sont. Mais je ne dis pas que c'était mieux avant !

“
**POUR QUE
 LES MENTALITÉS
 ÉVOLUENT,
 IL FAUDRAIT
 CINQUANTE ANS
 DE COUV' DE "ELLE"
 AVEC DES HILLARY
 CLINTON EN
 CULOTTE ET SOUTIF.**
 ”

ELLE. On ressent cette violence lorsque vous racontez une scène de sodomie, pourtant drôle, et là encore assez osée, culottée.

B.G. Si c'est osé de parler de sodomie, c'est qu'on s'illusionne totalement sur notre sentiment de liberté, notre fameuse liberté d'Occidentaux. Nous sommes dans une société chaque jour plus normative, policée. Catherine Laborde [animatrice télé, ndlr] était dans la salle, elle m'a dit : « Ce que tu racontes, c'est le dialogue intérieur qu'on avait à la fin des années 60, début 70. » C'est dingue la lenteur avec laquelle ça évolue.

ELLE. Vous évoquez votre psychanalyse, où votre mère prend forcément plus cher que votre père décédé. Vous manque-t-il ?

B.G. Ah oui, monstrueusement. Je le vois très régulièrement dans la rue, sous l'apparence d'un vieux rebeu. Il avait des grosses moustaches, une peau très mate, des traits méditerranéens. J'ai vécu une relation assez géniale avec lui qui s'est arrêtée beaucoup trop tôt : il est mort à 60 ans, j'en avais 25.

ELLE. Il était prof, fils d'ouvriers agricoles, communiste... La politique vous inspire ? Vous allez voter ?

B.G. J'ai toujours voté très à gauche en me disant que les programmes réalisés ne le seraient jamais assez. Je voterai Mélenchon.

ELLE. C'est comment de s'appeler Blanche et de faire de l'humour noir ?

B.G. C'est horrible jusqu'à 18 ans... Plus tard, on fait « wouah j'ai un prénom original ». Un prénom inusité, ça force un peu le trait du décalage, dans le bon et le mauvais sens. ■

Veste en satin, **MANOUSH**.
Chemise en satin de soie
et pantalon, **NINA RICCI**.
Lunettes, **GUCCI**. Sac,
BURBERRY. Mocassins,
CÉLINE.



LE JOKER ABSOLU DE
NOTRE GARDE-ROBE,
C'EST LE PANTALON
DE COSTUME. IL SAIT
ÊTRE ESPIÈGLE,
CLASSIQUE, CHIC...
DÉMONSTRATION
DE STYLE MASCULIN
TRÈS FÉMININ.

MAGIC PANTS!

PHOTOGRAPHE **MARCIN TYSZKA** RÉALISATION **ANNE-MARIE BROUILLET** MODÈLE **CATO VAN EE**



Trench, **SONIA RYKIEL**.
Chemise, **MANGO**.
Pantalon en satin, **ISABEL**
MARANT. Sac en cuir,
GIORGIO ARMANI.
Mocassins, **GUCCI**.



Veste en cuir verni, **NINA RICCI**. Foulard, **BERLUTI**. Jongs « Le Cube Diamant » en or blanc et diamants, **DINH VAN**.

Manteau et pantalon
en gabardine de laine,
chemise et chaussures,
CÉLINE. Boucles d'oreilles
« Wild in Dior », **DIOR**.
Sac, **GERARD DAREL**.



Veste et pantalon en soie,
T-shirt et ceinture, **DSQUARED2**.
Lunettes, **GUCCI**. Foulard,
ÉPICE. Bague, **GUÉRIN**
JOAILLERIE x VÉRONIQUE
LEROY. Sac, **BALLY**.
Mocassins, **CHANEL**.





MARCIN TYSZKA

Veste et pantalon en soie et
laine, **PAUL SMITH**. Chemise,
BALLY. Bague, **GUÉRIN**
JOAILLERIE x VÉRONIQUE
LEROY. Foulard, **BERLUTI**.
Manchette en laiton, **LOUIS**
VUITTON. Mocassins, **CÉLINE**.

Pull, **ESSENTIEL ANTWERP**.
Pantalon en maille et bottines
en agneau, **DIOR**. Col
en dentelle de coton, **RED
VALENTINO**. Cabas
en cuir et coton, **PRADA**.





MARCIN TYSZKA



Trench en daim, **SPORTMAX**.
Chemise et pull en soie,
PHILLIP LIM. Pantalon en laine
mélangée, **PAUL & JOE**.
Lunettes et bagues, **GUCCI**.
Mocassins, **CÉLINE**.

Blouson en cuir et polo,
BALLY. Pantalon,
SPORTMAX. Foulard,
BERLUTI. Mocassins,
CÉLINE.



Polo, **CARVEN**. Pantalon
en Lurex, **GEORGES RECH**.
Manchette en argent et or,
BETONY VERNON CHEZ
COLETTE. Mocassins, **CÉLINE**.





Veste, **SANDRO**. Chemise,
PAUL & JOE. Pantalon en soie,
DSQUARED2. Foulard,
BERLUTI. Sac « Twist » en cuir
verni, **LOUIS VUITTON**.
Mocassins, **CÉLINE**.

Trench, **ACNE STUDIOS**.
Gilet en Lurex, **BALLY**. Polo,
LACOSTE. Pantalon,
CLAUDIE PIERLOT. Bagues,
GUCCI. Sac « Petite Malle »
en cuir Épi, **LOUIS VUITTON**.
Mocassins, **CHANEL**.





MARCIN TYSZKA

Débardeur, **MAJE**.
Pantalon, **NINA RICCI**.
Boucles d'oreilles, **DIOR**.

Cato Van Ee est représentée
par l'agence Viva Paris.

ASSISTANTES STYLISME
Joséphine Rambaud
et Ines Brihi.

MAQUILLAGE
Dariia Day.
COIFFURE
Kacper Raczkowski.

RAA

LA MÉDECINE
ESTHÉTIQUE « LIGHT »
MAIS EFFICACE,
LES GESTES À ADOPTER
DÈS 40 ANS, LES BONS
CHOIX DES STARS...
ENQUÊTES ET
CONSEILS POUR LISSER
LES ANNÉES.

JEUU

NIR

PHOTOS JONAS BIE

RÉALISATION

JULIE CHANUT-BOMBARD

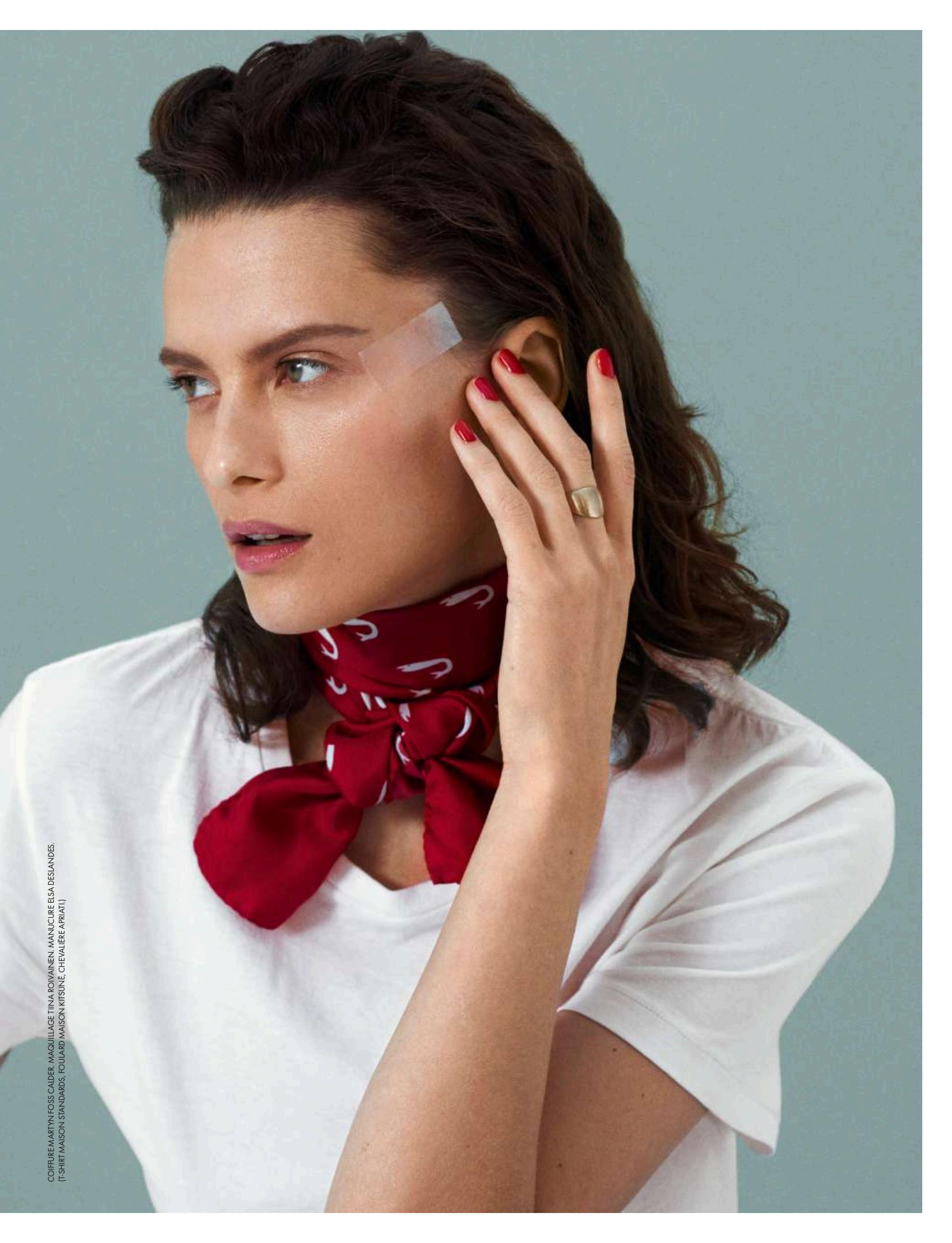
MODELE ELENA MELNIK

PAR ÉLISABETH MARTORELL

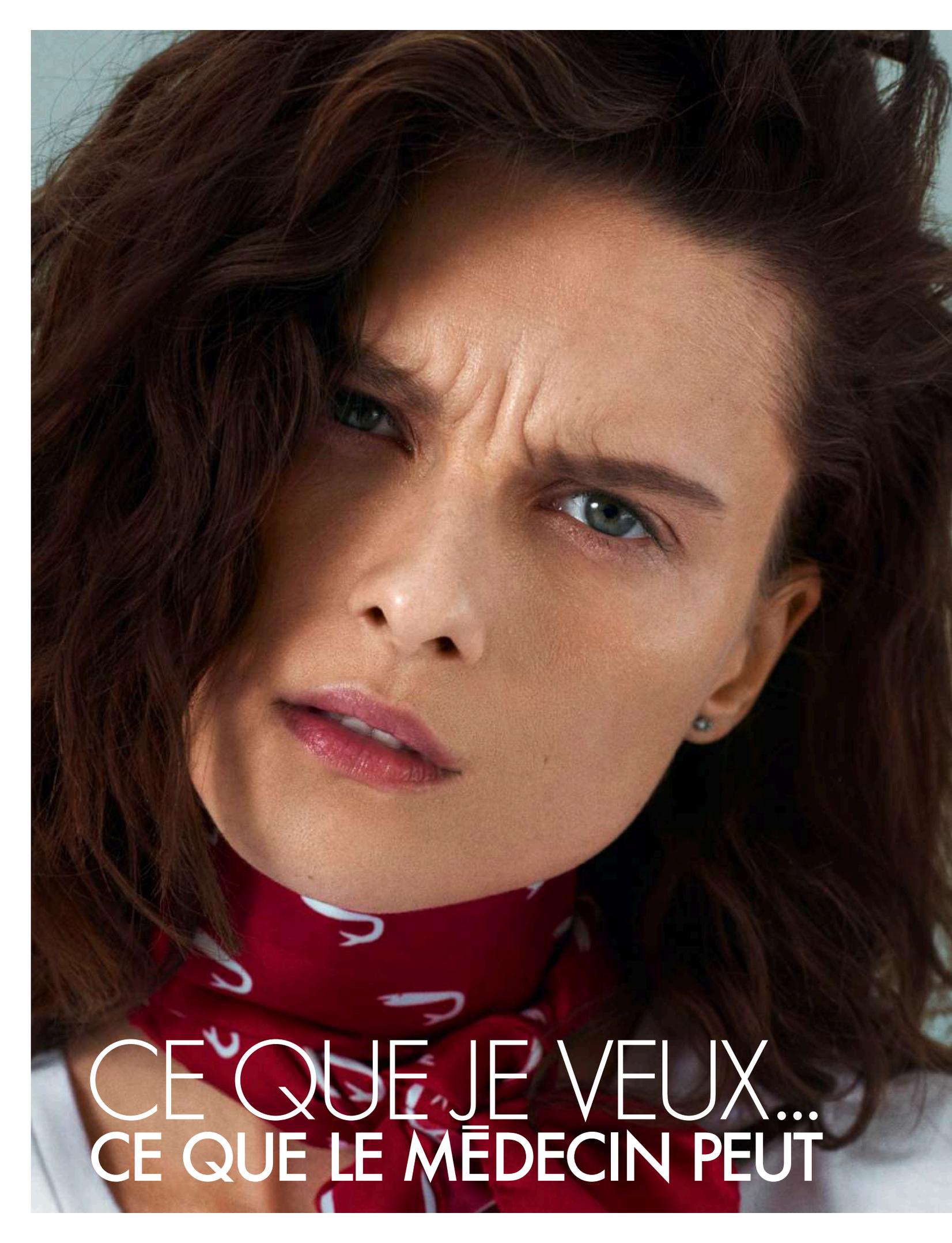
ET ISABELLE SANSONETTI,

AVEC MARIE MUNOZ

ET LINH PHAM



COIFFURE MARTYNI FOSS CALDER - MAQUILLAGE TIINA ROIVAINEN, MANUCURE ELSA DESLANDIES.
(T-SHIRT MAISON STANDARD, FOULARD MAISON KITSUNE, CHEVALIERE APRIATI.)



CE QUE JE VEUX...
CE QUE LE MÉDECIN PEUT

IL Y A NOS RÊVES ET LES LIMITES IMPOSÉES PAR LA PEAU, LES TECHNIQUES... VOICI TOUS LES PIÈGES À ÉVITER POUR NE PAS ÊTRE DÉÇUE APRÈS UNE INTERVENTION. PAR MARIE MUNOZ ET ISABELLE SANSONETTI

J'AI ENVIE DU MÊME TRAITEMENT QUE MA COPINE

Rayonnante, elle me confirme que, non, elle ne rentre pas de vacances, mais qu'elle vient de faire une injection de Botox dans la ride du lion et une autre d'acide hyaluronique pour traiter des sillons autour de la bouche. Je veux la même chose !

La réalité. Ce qui marche pour elle ne marchera pas forcément pour vous. « Chaque visage a sa morphologie et vieillit à sa façon, en se relâchant ou en perdant du volume, ce qui requiert un traitement adapté, rappelle la dermatologue Véronique Gassia. Par ailleurs, à thérapeutique égale, le résultat peut être différent en fonction de la qualité de la peau, de la tonicité musculaire, de l'âge... Une fumeuse n'obtiendra pas la même amélioration qu'une personne qui a une bonne hygiène de vie. » En fait, « beaucoup de patientes viennent nous voir parce qu'elles ont apprécié la bonne mine d'une amie et souhaitent les mêmes bénéfices, sans savoir ce que cette dernière a précisément reçu comme traitement », remarque la D^{re} Maryse Mateo Delamarre, médecin esthétique. D'où l'intérêt de bien se renseigner et de consulter le même spécialiste qu'elle.

JE VEUX LA BOUCHE DE KIM KARDASHIAN

Quand, au premier rendez-vous, on apporte à son médecin la photo d'une célébrité qu'on admire, est-ce parce qu'on aime ce qu'elle dégage ou qu'on rêve de lui ressembler ?

La réalité. C'est une demande qui émane le plus souvent de femmes jeunes et cible pratiquement toujours la bouche, le nez ou la poitrine. « Je reçois volontiers les patientes avec des photos de ce qu'elles aiment. Cela les aide à formuler leur demande et c'est un bon indicateur du résultat qu'elles recherchent, note la chirurgienne plasticienne Laurence Benouaiche. Toutefois, impossible de transformer des lèvres fines en bouche en cœur, de rapprocher des seins écartés ou de dessiner un nez sans respecter le type de peau, le cartilage et l'équilibre du visage. Pour un rendu harmonieux, on part de la patiente et non de la photo d'une autre. Et, quand une femme vient avec son mari, ce qui arrive une fois sur cinq, je m'adresse aux deux personnes, puis je demande à recevoir la patiente seule lors du second rendez-vous pour être sûre que la demande vient bien d'elle. »

JE PROGRAMME UN PEELING BONNE MINE AVANT L'ÉTÉ

Pour éviter d'arriver en vacances le teint blafard, pourquoi ne pas s'offrir un soin coup d'éclat ?

La réalité. « Lorsqu'on fait un peeling léger à l'acide glycolique, ou un peeling moyen à l'acide trichloracétique (TCA), la peau subit une desquamation et perd sa barrière protectrice, ce qui est incompatible avec l'exposition au soleil, explique le D^r Eric Essayagh, médecin esthétique. » Ainsi, si on ne protège pas les zones traitées, on risque un rebond pigmentaire, même en restant un moment à la terrasse d'un café ou en jardinant. On encourt le même risque après une épilation laser ou après un traitement dépigmentant sur les mains, par exemple, les taches pouvant foncer au lieu de disparaître. La bonne attitude ? Caler ses séances entre les mois de novembre et mars, sauf si on prévoit de partir une semaine à la neige ou sous les tropiques. Et appliquer un SPF 50 pendant toute la durée du traitement et soixante jours après la dernière séance. Sans oublier de continuer à se protéger par la suite pour éviter la réapparition des taches.

JE FILE CHEZ LE DERMATO POUR ÊTRE AU TOP DEMAIN

Consommatrice régulière ou non d'actes esthétiques, quand on prend rendez-vous, c'est souvent pour obtenir un « coup de jeune » immédiat.

La réalité. Peu d'actes donnent un résultat instantané. Les suites (œdème, bleus...) diffèrent l'amélioration de plusieurs heures à quelques jours, le temps que la correction soit optimale et/ou le produit se mette en place... Il faut compter une semaine après un comblement à l'acide hyaluronique, un à deux mois après un peeling, entre trois et six mois après une opération des paupières ou un lifting pour que le résultat soit optimal. La toxine botulique, injectée pour freiner la contraction musculaire à l'origine des rides d'expression, agit en trois à cinq jours, et le résultat est stable après quinze jours. Les techniques de rajeunissement qui relancent la production de collagène comme la radiofréquence, les injections d'inducteurs cellulaires (Sculptra, Radiesse) et les ultrasons micro-focalisés (HIFU) agissent de manière progressive : on commence à voir une amélioration six à huit semaines après la dernière séance, le résultat optimal, autour de trois mois. Enfin, la règle veut que le premier rendez-vous soit consacré à la consultation, le second au traitement lui-même.

JE CRAINS L'ENGRENAGE

Celles qui ont recours à la médecine esthétique y retournent sans cesse, certaines sont même accros.

La réalité. Les vraies addictions sont rares. La médecine esthétique propose aujourd'hui une prise en charge globale du rajeunissement, avec un plan de traitement qui se déroule souvent sur plusieurs séances. Pour atténuer les rides, « mieux vaut injecter peu et avancer progressivement, on ne fait pas un "full face" d'un seul coup », assure la D^{re} Benouaiche. De nombreux soins comme les Skinboosters ou la radiofréquence se font sur du long terme, soit trois à cinq soins répartis sur trois à six mois. C'est la condition pour observer une diminution des rides et une amélioration de la qualité et de la tonicité de sa peau. Il est conseillé d'entretenir ce résultat avec au maximum une ou deux séances par an selon la technique.

SPÉCIAL RAJEUNIR

CE QUE JE VEUX... CE QUE LE MÉDECIN PEUT

JE RÊVE DE PERDRE UNE TAILLE FISSA AVEC LA CRYOLIPOLYSE

Vous devez vous glisser dans votre robe de mariée dans une semaine et venez de faire une séance de cryolipolyse anti-capitons. Or, il ne se passe rien. Qu'est-ce qui cloche ?

La réalité. Ce traitement consiste à détruire par le froid de 20 à 40 % des cellules graisseuses de bourrelets localisés.

Or, il faut du temps pour que celles-ci se dégradent et soient éliminées par le métabolisme. Il faut donc patienter entre deux et trois mois avant de voir sa silhouette affinée.

JE NE FERAI JAMAIS DE CHIRURGIE, J'AI BEAUCOUP TROP PEUR

Le bistouri ? Très peu pour moi, la médecine esthétique, c'est quand même moins risqué !

La réalité. C'est incontestable. « La chirurgie est définitive et toujours plus invasive qu'un acte esthétique médical », rappelle la D^{re} Gassia. Ainsi, on prend moins de risque en programmant un peeling ou le comblement de quelques rides qu'un lifting ou une lipo-aspiration au bloc, sous anesthésie générale. Dans tous les cas, il faut s'adresser à un praticien bien formé qui recourt à des techniques standardisées et utilise des produits injectables résorbables et sur lesquels on a du recul et des études fiables. Toutefois, la médecine ne préserve pas de bon nombre d'excès, comme le rappellent certaines pommettes trop volumineuses et certains visages abusivement figés. « Aucun geste n'est anodin, ce n'est ni une manucure ni un brushing », insiste la D^{re} Mateo Delamarre.

JE FAIS DES INJECTIONS POUR ME REMONTER LE MORAL

Pas facile, certains matins, de se regarder dans le miroir. Le bon moment pour programmer une intervention ? Après tout, une coupe chez le coiffeur donne la pêche, pourquoi pas une injection ?

La réalité. C'est vrai qu'un traitement bien conduit pour lisser les rides, gommer des taches ou retendre l'ovale peut avoir des vertus réconfortantes. D'ailleurs, les spécialistes reçoivent régulièrement des patientes qui souhaitent effacer les stigmates d'une maladie ou d'un événement éprouvant. « Prendre soin de soi fait toujours du bien, considère la D^{re} Gassia. Mais, contrairement au massage qui agit directement sur le corps, un acte esthétique a un effet sur l'estime de soi. » Le bien-être ressenti est différé puisqu'il ne survient qu'après une intervention réussie. Le résultat optimal est plutôt rapide quand il s'agit de médecine (mais supportera-t-on des bleus si on est fatiguée ?), et toujours plus conséquent après une chirurgie. Donc, pas forcément à programmer quand on a le moral en berne.

JE VEUX QUE ÇA SE VOIT, MAIS PAS TROP

Une volonté contradictoire qui signifie surtout qu'on recherche avant tout le naturel.

La réalité. « Un résultat naturel se voit sans se voir, et personne ne peut soupçonner la technique utilisée pour l'obtenir, estime la D^{re} Gassia.

Les patientes veulent être elles-mêmes, mais en mieux. » Et que leur entourage le remarque. « L'amélioration peut être subtile quand elle est du

domaine du raisonnable », convient la D^{re} Mateo Delamarre. D'où l'intérêt de prendre des photos avant le traitement et d'évaluer la différence lors de la visite de contrôle. « Cela permet d'effectuer une retouche, si nécessaire, de rajouter, par exemple, un peu d'acide hyaluronique dans les lèvres si on aimait mieux leur volume quand il restait un peu d'œdème », ajoute-t-elle.

MON MÉDECIN REFUSE DE M'INJECTER, JE FILE EN VOIR UN AUTRE

Vous désirez une nouvelle injection de Botox pour effacer quelques rides dans le coin des yeux, mais votre dermato n'est pas d'accord. Dans ce cas, vous allez en voir un autre.

La réalité. C'est toujours bien de prendre un second avis, mais, si on vous refuse un traitement, c'est qu'il y a une raison. Tandis que vous vous focalisez sur un détail, votre médecin a une vision globale et à long terme. Et conserve l'historique de vos interventions, avec les références des produits et des seringues utilisés, ce qui est essentiel pour la sécurité.

« Attention au nomadisme esthétique, qui consiste à faire le tour des médecins pour contourner d'éventuels refus, prévient le D^r Essayagh. Les patientes, heureusement rares, qui cachent ce qui leur a été injecté prennent le risque de surcorrections inesthétiques, voire de réactions inflammatoires. De même, les injections trop rapprochées de toxine botulique ne sont pas recommandées. » Le risque ? « Chez certaines personnes, cet excès a un effet immunisant et la toxine n'agit plus. » Le bon rythme : pas plus de deux ou trois séances par an quand on commence, une ou deux par la suite. ■

JE ZAPPE LA VISITE DE CONTRÔLE

Pourquoi me déplacer et payer à nouveau une consultation si je suis satisfaite du résultat ?

La réalité. Même si elle n'est pas obligatoire, la visite de contrôle après des injections d'acide hyaluronique ou de toxine botulique est conseillée, et son coût est inclus dans le devis de départ. Elle permet d'évaluer l'efficacité du comblement ou du lissage et, le cas échéant, d'effectuer une retouche. Après une opération, le chirurgien revoit impérativement la patiente entre trois et cinq jours après sa sortie, puis régulièrement pendant plusieurs mois, jusqu'à la cicatrisation complète. « Cela permet de gérer les douleurs et autres effets secondaires comme les démangeaisons, les rougeurs ou l'épaississement de la cicatrice qui, pris à temps, se résorbent rapidement, note la D^{re} Benouaiche. Je pense à certaines tensions élevées au niveau de la cicatrice dans les plasties abdominales, qui se traitent au laser, ou à la formation de coques (contraction des tissus) après la pose de prothèses mammaires. »

J'AI ENVIE DE BRONZER APRÈS UN TRAITEMENT ANTI-ÂGE

Pour avoir une bonne mine reposée maintenant.

La réalité. « Quand une patiente me demande quand elle peut reprendre les UV en cabine après une séance de Botox ou d'acide hyaluronique, je lui réponds "jamais" et lui conseille la terre de soleil, c'est une question de cohérence », rapporte la D^{re} Mateo Delamarre. Car prévenir les signes de l'âge consiste autant à booker des traitements chez le médecin qu'à se débarrasser d'habitudes défavorables à la qualité de la peau, comme l'exposition aux UV, qui a des effets délétères sur les fibres d'élastine et de collagène.

COMBIEN ÇA COÛTE ?

UN ACTE ESTHÉTIQUE MÉDICAL

Injection d'acide hyaluronique :
de 300 € à 450 € la zone.

Injection de toxine botulique :
de 350 € à 500 € la zone.

Radiofréquence :
de 200 € à 250 € la séance.

Laser fractionné :
de 250 € à 300 € la séance.

Revitalisation :
de 150 € à 250 € la séance.

Fils coréens :
de 350 € à 450 € la zone.

Fils tenseurs :
de 1200 € à 2500 € la séance.

Traitement par ultrasons
microfocalisés :
à partir de 600 € la zone.

Traitement par cryothérapie :
de 300 € à 600 € la zone.

Peeling à l'acide glycolique :
de 75 € à 150 € la séance.

Peeling à l'acide trichloroacétique
(TCA) : de 120 € à 500 € la séance.

UN ACTE ESTHÉTIQUE CHIRURGICAL

Lipofilling : 1500 € la zone.

Lifting du bas du visage :
de 4000 € à 8000 €.

Paupières supérieures :
à partir de 2500 €.

Poches sous les yeux :
à partir de 2500 €

COIFFURE Martyn Foss Calder.
MAQUILLAGE Tiina Roivainen.
MANUCURE Elsa Deslandes.



QUE FONT LES FEMMES DE CHIRURGIEN ?

ELLES SONT AUX PREMIÈRES LOGES POUR OBTENIR
LES BONNES INFOS ET ONT ACCEPTÉ DE DÉVOILER
LEUR STRATÉGIE ANTI-ÂGE. PAR LINH PHAM

MISER SUR UN CORPS SVELTE



Camille Delmar, 51 ans

Directrice de la Clinique Science & Beauté et du Hair Science Institute, créés avec son mari à Cap d'Antibes, elle est au cœur du sujet.

Ses soins esthétiques. Tous les actes auxquels elle a recours visent à préserver l'éclat de son visage. Ainsi, elle fait de la mésothérapie depuis l'âge de 45 ans sur le visage, le cou, le décolleté et les mains : deux cures de trois séances au printemps et au début de l'automne. « Cela réhydrate ma peau, stimule sa fermeté et lisse les rides. Je fais aussi régulièrement des injections de toxine botulique, ce qui me permet d'avoir un front lisse et, deux fois par an, une réhydratation des lèvres avec un acide hyaluronique très fluide. » Il y a six ans, Camille s'est fait faire un mini-lifting : « Ça m'a redonné énormément de fraîcheur et a redessiné mon ovale. » Côté corps, elle s'offre une cure de radiofréquence chaque année (10 séances). « Je trouve que cela tonifie très bien la peau. »

Sa routine beauté. Démaquillage en profondeur avec huile, sérum et crème, matin et soir. « Depuis quatre à cinq ans, je suis fidèle à la ligne de cosmétiques dermatologiques sur mesure Universkin. Mes produits sont enrichis en anti-oxydants, en vitamine C et en DMAE (un stimulant des fibroblastes). Et je ne m'expose jamais directement au soleil, d'autant plus que je vis dans le Sud ! »

Son mode de vie. Je profite d'une alimentation saine, plutôt végétarienne et pauvre en gluten, complétée par un bilan nutritionnel annuel pour doser les nutriments. Et je fais beaucoup de sport, de quatre à cinq heures par semaine : natation, ski nautique, fitness, marche nordique et yoga pour entretenir la souplesse.

PENSER LA BEAUTÉ COMME UN TOUT



Sylvie Mookherjee, 55 ans

En tant que coach de dirigeants, elle sait à quel point l'image qu'on renvoie est importante.

Ses soins esthétiques. Depuis dix ans, elle fait des injections de toxine botulique dans le front et les pattes-d'oie pour lutter contre les rides. « De toutes petites doses tous les trois mois pour m'aider à conserver une expression naturelle. » Son menton s'étant un peu creusé avec l'âge, elle a opté pour un comblement à l'acide hyaluronique il y a quelques années. Autre traitement, un blanchiment dentaire par an : « C'est aussi important pour l'éclat. » Comme elle a la chance d'avoir des pommettes hautes et saillantes qui « tiennent » son visage, elle n'a pas de problème de relâchement.

Sa routine beauté. Fan de soins cosmétiques, elle avoue un faible pour les crèmes somptueuses. « Matin et soir, je me démaquille avec le lait au Lys Blanc de Sisley, et je termine par une vaporisation d'Eau Florale de la même marque avant d'appliquer la crème anti-âge à base d'huiles essentielles Decléor, ou la Crème Orchidée Impériale de Guerlain. » Elle s'offre aussi une fois par mois un soin anti-âge à l'institut Elsa Weiser, dans le 6^e, à Paris.

Son mode de vie. Du yoga et du Pilates depuis l'adolescence. « Cela m'a permis, au fil des années, de garder une énergie intacte, de m'apaiser sur le plan émotionnel et de conserver une jolie allure. » Elle a par ailleurs une alimentation très saine, elle ne consomme que des légumes, des fruits et des poissons grillés. Son petit secret en plus ? « Mes cheveux longs ! Après avoir occupé des postes à responsabilité durant des années, je redécouvre le plaisir de les porter naturels, non brushés. Ils ont une belle matière, alors, j'en profite. Souvent, les femmes les coupent à partir d'un certain âge. C'est dommage car les cheveux donnent un air plus juvénile. »

ÉVITER LES EXCÈS



Yaël Berdah, 38 ans

Chirurgienne plasticienne elle-même, elle est plutôt sereine vis-à-vis du temps qui passe.

Ses soins esthétiques. « Mon métier exige beaucoup de concentration, alors, je ne tiens pas à ce que les rides du lion s'installent. Mon mari m'injecte des micro-doses de toxine botulique tous les six mois depuis que j'ai 32 ans. Ainsi, mon front n'est jamais figé. » L'acide hyaluronique, c'est une fois par an dans la vallée des larmes, cette ombre qui part du coin interne de l'œil et descend de façon oblique sur la joue. « Cela défatigue illico mon visage. » Et, au même rythme, dans les lèvres, « un produit cette fois faiblement réticulé, pour les garder toujours souples et bien hydratées. »

Sa routine beauté. Matin et soir, elle utilise le gel nettoyant visage Aesop qui se rince à l'eau, avant d'appliquer une crème hydratante. « J'insiste en massant les points d'injection, et toutes les zones qui ont tendance à se marquer facilement : rides du lion, sillons nasogéniens, pattes-d'oie, plis d'amertume, et je fais la même chose avec mon écran SPF 50 l'été. »

Son mode de vie. Elle veille à ne pas trop s'éloigner de son poids de forme. « Jamais plus de deux à trois kilos. » Pour y parvenir, elle opte pour une alimentation équilibrée. « Les régimes trop restrictifs stressent, épuisent l'organisme et donnent un coup de vieux. À mon sens, conserver un petit pannicule adipeux (fine couche de graisse sous-cutanée) est plus flatteur pour les traits, et la peau est plus pulpeuse. » Dans le même état d'esprit, elle pratique le sport, mais sans acharnement, une heure par semaine avec un coach à domicile. « Je n'ai pas le temps d'en faire plus, donc, autant être efficace. Mon objectif est simplement de ne pas me ramollir. »

PRIVILÉGIER LA PRÉVENTION



Vanessa Adda, 44 ans

Gérante d'une société d'assurances et épouse d'un médecin esthétique, Vanessa prend soin de son apparence, mais sans faire trop d'excès.

Ses soins esthétiques. C'est en lisant un article dans ELLE sur les injections antirides réalisées à titre préventif qu'elle aurait eu le déclic. Elle s'offre un premier rendez-vous à 38 ans. « Je ne voulais pas voir mes sillons nasogéniens se creuser. À 40 ans, mes yeux ont commencé à être cernés, mon teint à se brouiller, alors, mon mari m'a proposé un peeling à l'acide trichloracétique. Comme le résultat sur la clarté du teint et sur la texture de la peau est épatant, j'en fais désormais un chaque année. » Une routine qu'elle complète, deux fois par an, par des injections de Skinbooster pour réhydrater la peau, et par des séances de radiofréquence pour tonifier l'ovale, une autre de ses mesures préventives.

Sa routine beauté. Celle-ci consiste à se démaquiller soigneusement le soir, à se rafraîchir tout simplement avec de l'eau le matin et à appliquer une crème anti-âge, Universkin ou Merveillance de Nuxe. Côté soleil, elle est désormais prudente. « Dès les beaux jours, je me cache sous le parasol et je me tartine d'écran solaire SPF 50, le seul secret pour conserver une peau jeune et fraîche. »

Son mode de vie. Très nature et bonne vivante, elle n'a jamais été obsédée par son physique. Toutefois, « j'ai compris, dès la quarantaine, qu'il fallait prendre certaines dispositions pour conserver la bonne base dont j'ai hérité ». Elle qui n'était pas sportive du tout enchaîne aujourd'hui les séances de yoga et de boxe. « Si je n'ai pas mes trois heures par semaine, ça ne va pas ! » ■

STARS & CH ON VOUS

ELLES PASSENT LEUR VIE SOUS LE FEU DES PROJECTEURS ET REDOUBLENT D'EFFORTS POUR CONSERVER LEUR ÉCLAT. MAIS COMMENT FONT LES ACTRICES HOLLYWOODIENNES ? RÉPONSES AVEC LE CHIRURGIEN ESTHÉTIQUE OLIVIER CLAUDE.

PAR ISABELLE SANSONETTI

Qui n'a pas rêvé un jour de vieillir aussi harmonieusement que son actrice préférée ? Jusqu'à envisager, comme elle, de franchir le pas en prenant rendez-vous avec un professionnel de l'esthétique... Pour les stars, corriger les signes de l'âge sans perdre ni leur charme ni leur aura est un challenge : rester pimpantes et lumineuses n'a rien de facile, même entourées d'experts au pedigree rutilant. Et cela déraile parfois : les excès qui modifient l'apparence d'une célébrité jusqu'ici adulée enflamment régulièrement les discussions en ville, et nul doute qu'ils jouent pour beaucoup dans la réticence de 49 % des femmes* à recourir à la médecine esthétique, craignant un résultat raté ou peu naturel...

Malgré tout, pour celles qui passent le cap, ces icônes restent une référence. D'ailleurs, tous les praticiens rapportent l'exemple de patientes qui, lors de leur première consultation, viennent avec la photo d'une personnalité. « Ce n'est pas forcément aberrant quand il s'agit de nous montrer ce qui leur plaît », estime la dermatologue Véronique Gassia. Car la plupart des stars, pour qui l'enjeu est de conserver leur fraîcheur en dépit du temps qui passe, savent se préserver des interventions irréversibles. « Ce sont de belles femmes qui travaillent avec leur visage », souligne le chirurgien esthétique Olivier Claude. Il détaille pour nous ce que les cinq actrices que nous avons choisies ont probablement fait pour rester au top.

* Etude Ifop Filorga 2015.

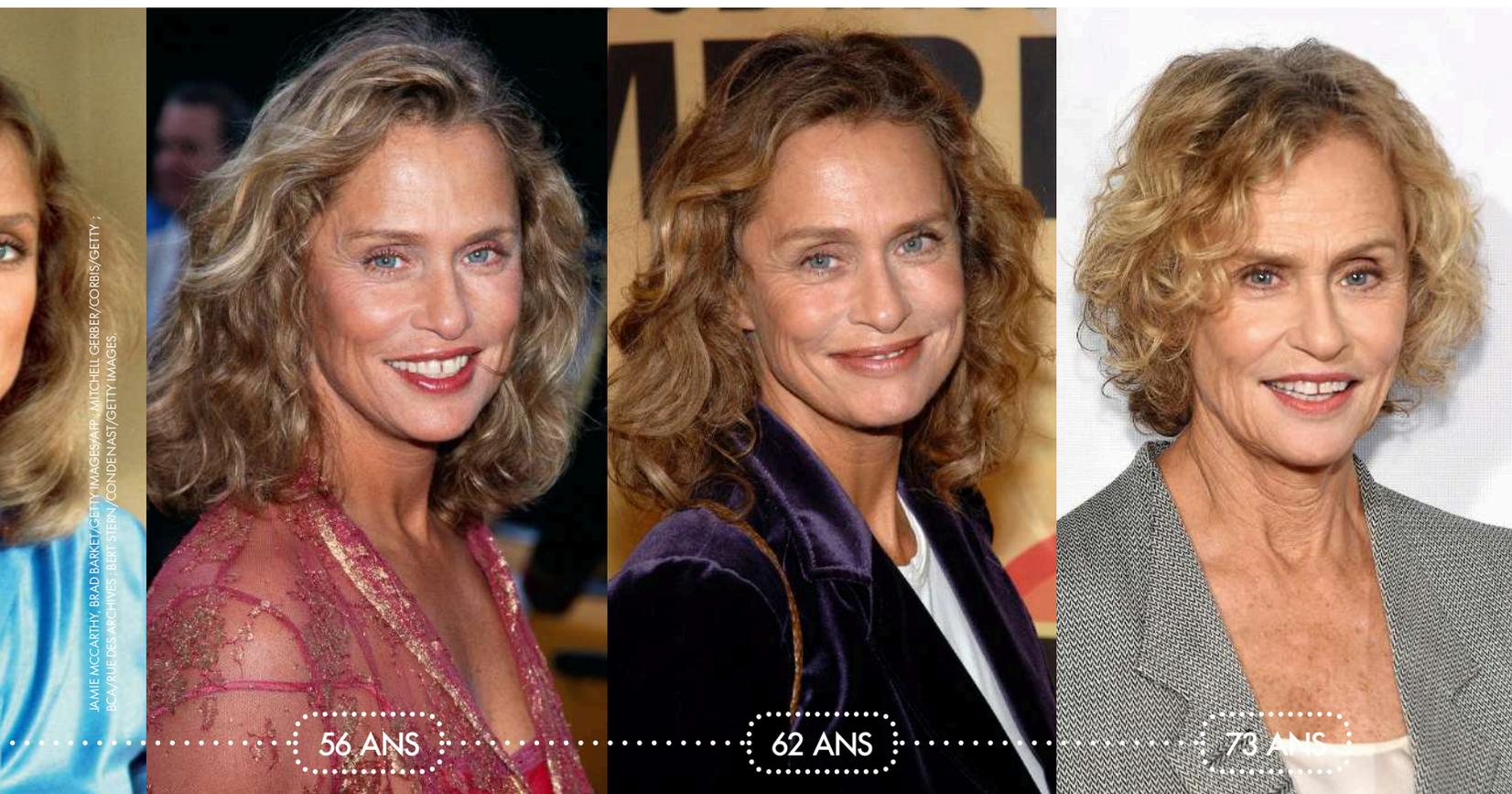


LAUREN HUTTON LE

Magnifique, la mannequin et comédienne au regard revolver et aux dents du bonheur a su rester elle-même. Sa stratégie : esquiver l'engrenage des injections et garder le sourire aux lèvres.

Ses atouts. « Son regard et une structure de visage idéale, avec des pommettes hautes et bien dessinées. Un tel support osseux maintient les tissus et permet de garder un bel ovale. C'est le meilleur "anti-aging" naturel. »

CHIRURGIE... DIT TOUT !



CHARME SOLAIRE INALTÉRABLE

Ce qu'elle a dû faire. « Un petit lifting du cou autour de 55 ans, car on n'a pas un ovale aussi bien dessiné à cet âge sans recours à la chirurgie, une opération des paupières supérieures et des injections d'acide hyaluronique (AH) dans les pommettes, car les visages fins comme le sien ont tendance à se creuser au fil des ans. »

Ce que le chirurgien lui préconiserait aujourd'hui. « Des injections de Botox dans le front lui donneraient un air plus reposé, un petit

comblement à l'acide hyaluronique corrigerait ses paupières un peu creuses, surtout la droite. » Également profitable, un traitement de revitalisation (micro-injections d'AH très fluide) pour bien réhydrater visage et décolleté.

Warning. « Trop d'acide hyaluronique mal placé dans les joues, superficiellement, peut fausser le sourire et alourdir le visage en pesant sur les sillons nasogéniens et les commissures des lèvres. »

MICHELLE PFEIFFER LA BLONDE SEXY



SUSAN SARANDON LA FEMME LIBRE



SPÉCIAL RAJEUNIR

STARS & CHIRURGIE... ON VOUS DIT TOUT !

ET MAGNÉTIQUE



L'actrice qui a illuminé le cinéma des années 80 et 90 serait celle qui, dans ce casting, aurait eu recours le plus tôt à la médecine esthétique.

Ses atouts. « Son visage bien structuré, avec des pommettes hautes et un menton fin, prend bien la lumière et de façon uniforme. Ses sourcils impeccablement arqués ouvrent son regard gris bleu. »

Ce qu'elle a dû faire. « Des injections à partir de 40 ans, de l'AH dans le tiers moyen du visage puis de la toxine botulique pour préserver un front lisse et un visage lumineux. »

Ce que le chirurgien lui préconiserait aujourd'hui. « Comme elle s'est un peu creusée au niveau des tempes, des injections d'AH associées à un comblement au-dessus de la partie externe des sourcils ouvriraient le regard et redonneraient au front un bombé juvénile. Avec une pointe d'AH en profondeur au centre du menton pour l'adoucir. »

Warning. « Un visage carré a tendance à se masculiniser et gagne à être affiné pour retrouver une bonne triangulation de la lumière, des pommettes jusqu'au menton. »

ET ASSUMÉE



Décomplexée, la pétulante actrice et productrice ne cache pas avoir eu recours à la chirurgie (paupières et lipo-aspiration du menton) mais se méfie des injections de toxine botulique.

Ses atouts. « Une très belle bouche, un visage bien structuré et un joli décolleté. »

Ce qu'elle a dû faire. « Un lifting cervico-facial et une opération des paupières inférieures. Par ailleurs, des injections d'AH sans doute répétées dans la partie médiane du visage, ce qui tend à l'alourdir. »

Ce que le chirurgien lui préconiserait aujourd'hui. « Une injection subtile d'acide hyaluronique pour adoucir un regard un peu creusé, qu'elle avait déjà à 24 ans mais que le temps a accentué. Et dans les lèvres, pour les hydrater et les repulper. »

Warning. « L'opération des paupières inférieures est délicate et expose au risque "d'œil rond", sauf si le chirurgien privilégie la voie transconjonctivale (par l'intérieur de la paupière) pour retirer l'excès graisseux, donc les poches, sans ôter de peau. »

SIGOURNEY WEAVER L'INOXYDABLE



ROBIN WRIGHT LA BEAUTÉ CLASSIQUE



SPÉCIAL RAJEUNIR

STARS & CHIRURGIE... ON VOUS DIT TOUT !

AU SOURIRE ULTRA-BRIGHT



55 ANS



67 ANS

L'énergie de cette infatigable chasseuse d'aliens n'en finit pas de nous séduire, et pas seulement au cinéma.

Ses atouts. « Un très beau sourire qui illumine son regard. »

Ce qu'elle a dû faire. « Un lifting cervico-facial autour de 50-55 ans qui lui a permis de garder un beau cou et un très bel ovale, impossible à conserver ainsi même avec une super génétique. Et également, des injections mesurées d'acide hyaluronique au niveau des joues, où son sourire a imprimé des rides dès la trentaine. »

Ce que le chirurgien lui préconiserait aujourd'hui. « Une pointe d'AH dans le menton et au-dessus des sourcils pour redonner de la féminité à son visage, une injection d'AH très fluide pour adoucir ses lèvres un peu pincées. En revanche, inutile pour elle de retourner voir le chirurgien. »

Warning. « Une peau très fine a tendance à marquer au niveau des joues, ce qui peut se corriger par un méso-lift, technique de revitalisation par injections de Skinboosters [un AH très fluide, ndlr]. »

MODERNISÉE



43 ANS



50 ANS

Sa coupe boyish a donné un style affûté à cette blonde californienne.

Ses atouts. « Son regard magnétique et de jolies lèvres bien dessinées adoucissent son visage très carré. »

Ce qu'elle a dû faire. « Des injections de Botox au niveau du front et d'AH dans les joues. Pas de chirurgie, de fait, elle n'en a pas besoin. »

Ce que le chirurgien lui préconiserait aujourd'hui. « Une pointe d'AH dans les tempes et quelques unités de toxine botulique dans les masséters (muscles de la mastication) apporteraient de la douceur à ses traits, ce qui peut aussi traiter le bruxisme, ou frottement involontaire des dents, qui perturbe le sommeil et entretient le stress. »

Warning. « L'injection mal ciblée de toxine botulique abaisse les sourcils, ce qui ferme le regard et peut durcir les traits. On doit y recourir, non pas pour effacer l'ensemble des rides mais pour limiter l'activité des muscles abaisseurs, responsables des mimiques négatives, au profit des muscles releveurs qui favorisent les expressions positives. » ■

40 ANS ? C'EST LE BON MOMENT !

À CET ÂGE CHARNIÈRE, ON SE DEMANDE FATALEMENT S'IL NE SERAIT PAS TEMPS DE CHANGER UN PEU SES HABITUDES BEAUTÉ. VOICI NOTRE CHECK-LIST EN 6 ÉTAPES.

PAR ÉLISABETH MARTORELL

1 PRENDRE RENDEZ-VOUS CHEZ LE DERMATOLOGUE

L'idée est de montrer sa peau à un professionnel afin qu'il nous parle de sa capacité à (bien) vieillir. Pas forcément de commencer fissa des injections. Bien qu'un petit peeling se révèle souvent bien efficace pour apporter de l'éclat, surtout si on fume. « Voir un expert permet de parler de tout : cosmétiques, alimentation... et aide à mettre au point une stratégie anti-âge globale », confirme Maryse Mateo-Delamarre, médecin esthétique. Après ce check-up cutané, on saura s'il faut surveiller plutôt son capital fermeté (affaissement à venir) ou son capital densité (flétrissement à craindre). Nourrir deux fois plus sa peau, l'hydrater correctement, se protéger des UV... une petite révision générale sur mesure pour constituer son vanity comme un trésor préventif.

4 FILER CHEZ LE COIFFEUR

Les longueurs post-ados, cet ondulé un poil frisottant, ces premiers cheveux blancs qu'on ne veut pas voir... tout cela participe à un « flou » qui ne nous rend pas justice. Il est urgent de trouver son style et de l'entretenir régulièrement. « Je conseille une coupe dynamique qui fonctionne avec la nature de ses cheveux », dixit la coiffeuse Delphine Courteille. « Une coupe dynamique, c'est une coiffure avec des accidents, un coiffé-décoiffé avec du mouvement. L'idéal : un wob, ce carré court ou mi-long, froissé et rock. Une frange peut aussi être une solution pour faire disparaître les premières rides sur le front », poursuit-elle. Booker un rendez-vous chez le coiffeur sera aussi l'occasion de se faire faire un brushing (pas dadame, bien sûr), et une couleur plus souvent. Il sera bien temps d'assumer ses cheveux blancs plus tard.

2 SE METTRE (ENFIN) AU SPORT

Courir ou faire du yoga une fois par semaine, c'est formidable, mais il faut commencer à penser le sport comme un investissement sur le long terme. Pour cela, il faut cibler les activités et axer le travail sur trois points clés : la sangle abdominale (muscu), les bras (muscu) et la posture (Pilates, yoga ou Gyrotonic). Être mince, c'est bien ; être tonique et garder une démarche déliée, c'est mieux. Les plus courageuses et déterminées se réservent quinze minutes chaque matin, toutes seules chez elles. Un rituel à instaurer et à ne plus lâcher. Celles qui ont besoin d'émulation iront en salle ou se partageront un coach avec une ou deux amies, deux fois par semaine. Il ne faut pas hésiter à tester plusieurs activités et profs : quand on a trouvé le bon duo, on ne zappe plus.

3 S'ABONNER AU MASSAGE DU VISAGE

Les actes médicaux vous font un peu peur ? Vous êtes du genre à être suffisamment organisée pour caser un rendez-vous toutes les trois semaines ? Et assez constante pour envisager ce rendez-vous sur le long, très long terme ? Si oui, vous avez pile l'âge pour un massage profond des muscles du visage et en voir les bénéfices sur l'éclat dès les premiers rendez-vous et, surtout, dans dix ans. Si votre visage a tendance à s'affaisser (regardez celui de votre mère), ce modelage fera des miracles sur tout l'ovale. Attention, il faut que les gestes soient bons (l'esthéticienne ou la kinésithérapeute ne doit pas tirer la peau mais bien saisir le muscle). Quelques références : la méthode Kinéplastie dans les instituts Les Petits Soins (Paris et Aix-en-Provence), Annie chez Lucie Saint-Clair (Paris), le Kobido de Corinne Sapriel (Colmar) ou de Claudia Razimowsky (Paris)...

5 FREINER SA CONSOMMATION DE SUCRE

On ne conseille pas d'arrêter les bonbons parce que c'est régressif, mais parce que le sucre accélère le relâchement de la peau*. Le phénomène de glycation (le collagène est littéralement caramélisé, figé et perd sa souplesse, à cause du glucose circulant dans le corps) lent et silencieux, signe ce petit air Droopy qui file au visage un air de fatigue permanent.

* Étude conjointe de l'université de Leiden et d'Unilever (2011).

6 ADAPTER SON MAKE-UP

L'idée est la suivante : si on avait l'habitude de se maquiller beaucoup, on lève la main, et si on ne faisait rien, alors, il va falloir s'y mettre. Moins de poudre, moins de liner et de bouche dessinée au pinceau et le visage sera beaucoup plus frais. Si vous faites partie de la catégorie « Belle des champs depuis mes 18 ans », toujours prête dès la brumisation florale au saut du lit, il va falloir donner un petit coup de pouce à la nature. « Une crème teintée bonne mine, bien hydratante ainsi qu'un blush crème sont des indispensables pour soigner la fraîcheur de son teint, conseille ardemment la maquilleuse Aline Schmitt. Il faut aussi penser à structurer ses sourcils (sans trop les épiler, mais en les intensifiant un peu). Et, pour ouvrir son regard, il faut épaissir la ligne des cils par des petits traits de crayon indécélables à leur racine. Enfin, on n'oublie pas un rouge à lèvres "sheer", soit transparent et dans une teinte naturelle de bouche mordue. » Des détails qui ne transforment pas en quelqu'un d'autre mais qui font une grosse différence sur l'éclat. ■



SI ON AVAIT
L'HABITUDE DE SE
MAQUILLER BEAUCOUP,
ON LÈVE LA MAIN,
ET, SI ON NE FAISAIT
RIEN, ALORS,
IL FAUT S'Y METTRE.

COIFFURE Martyn Foss Calder.
MAQUILLAGE Tiina Roivainen.



COSMÉTÔ
ET SI LA SOLUTION ÉTAIT
DANS LE VÉGÉTAL...

LES ANTI-ÂGE À BASE D'INGRÉDIENTS NATURELS FONT FLORES. ARGUMENT MARKETING OU VRAI BIENFAIT ESTHÉTIQUE ?

PAR LINH PHAM

Depuis deux ans, la cosmétique naturelle explose. Une tendance qui s'explique par la prise de conscience écologique à travers le monde, mais aussi par les récents scandales suscités par certains ingrédients chimiques utilisés dans les crèmes. Alors que le marché du soin est globalement à la peine (-8% en parfumerie), les crèmes anti-âge à base de plantes séduisent de plus en plus et les soins bio affichent une croissance de +4,3%. Le naturel est ainsi devenu le premier sujet de conversation sur Internet ! « Le public s'interroge énormément sur la composition et la qualité des produits cosmétiques. Un certain nombre d'ingrédients comme les silicones et les dérivés de paraffine sont aujourd'hui montrés du doigt. D'où la forte croissance des produits naturels, qui progressent en Europe deux fois plus que le reste de la cosmétique. 29% des femmes sont prêtes à dépenser plus pour un produit sans ces éléments », rapporte Julien Weill, directeur général France de Kiehl's et de Biotherm. Le « green » rassure, à tort ou à raison. Ces derniers mois, les produits anti-âge qui affichent les plus grandes concentrations d'ingrédients naturels (au-dessus de 95%) ont la cote comme ceux qui jouent la carte du « sans » (paraben, colorant, etc.). La plupart des marques cherchent à se rapprocher des critères du bio, sans forcément suivre à la lettre le très contraignant cahier des charges du label qui les prive d'ingrédients fortement actifs ou d'agents de texture indispensables à la sensorialité des soins.

LE BIO, MAIS PAS QUE

Ce que les Françaises apprécient, c'est le naturel au sens large. Contrairement aux Nordiques, nous ne sommes pas des intégristes du green. Le contenu de la formule ne suffit pas à nous séduire. Il faut avant tout que la marque touche au cœur avec une jolie histoire. Dans cette période d'incertitudes, un peu de douceur et de tendresse n'est pas de trop. La nature devient valeur refuge sur laquelle tout le monde a envie de miser.

QUEL NATUREL JE CHOISIS ?

Il y a plusieurs manières d'être « vert » pour une marque.

La première est d'incorporer un ingrédient végétal star au sein de sa formule, comme la rose, l'orchidée ou encore le miel. Une option choisie aujourd'hui par de nombreux acteurs de la cosmétique. Certaines marques s'impliquent ainsi dans la culture et la préservation des espèces de plantes qui entrent dans la composition de leurs produits. Clarins, par exemple, avec son herbier de 250 plantes, a à cœur de privilégier des plantes bio cultivées localement. Et de mettre en place des accords de commerce équitable avec les pays

producteurs, comme pour l'huile de graine de baobab d'Afrique. Dior, de son côté, possède différents « jardins » dans le monde. Grâce à des partenariats durables avec des producteurs locaux, tout y est mis en œuvre, pour permettre à certaines plantes à fleurs, comme l'hibiscus du Burkina Faso, de donner le meilleur d'elles-mêmes. Une démarche que l'on retrouve chez Chanel avec le gingembre bleu de Madagascar. Guerlain, de son côté, a mis en place, en Chine, un ambitieux programme de sauvegarde des orchidées, dont les précieux actifs anti-âge nourrissent la gamme Impériale. Quant à L'Occitane, elle est à l'origine de la première culture maîtrisée de l'immortelle, en Corse, qui permet de ne pas impacter la flore sauvage du maquis. Parmi les ingrédients naturels utilisés, il convient cependant de distinguer l'extrait de plante de la molécule active isolée de façon spécifique, tel le resvératrol, un puissant antioxydant, tiré de la vigne et utilisé, par exemple, par Caudalie et SkinCeuticals.

La deuxième manière d'être « vert » est de s'orienter vers le « tout naturel », comme Kiehl's avec la crème Pure Vitality Skin Renewing, qui renferme 99,6% d'ingrédients végétaux. Cependant, si ces derniers sont naturels, les procédés mis en œuvre pour les obtenir ne le sont pas obligatoirement. Il faut donc là aussi distinguer la formule naturelle de la formule « issue du naturel ».

La troisième est de jouer la carte bio, soit des formules intégrant 95 à 100% d'ingrédients naturels, tous biodégradables, dont 20% sont d'origine bio. Éthiquement parlant, le bio représente le meilleur du naturel, car il garantit que les actifs sont issus d'une agriculture sans pesticides, et que les procédés de fabrication respectent l'environnement. Toutefois, cela ne signifie pas que les formules bio sont plus efficaces ou mieux tolérées par la peau. Ainsi, certaines huiles essentielles figurent parmi les ingrédients les plus allergisants.

GREEN MAIS EFFICACE

On a souvent reproché aux cosmétiques naturels d'être moins performant que les traditionnels. Mais, aujourd'hui, on retrouve au rayon « vert » des magasins de beauté la même panoplie de formules anti-âge que dans la cosmétique tradi : crèmes antirides, fermeté ou anti-taches. « La première façon de garantir au consommateur la qualité et l'efficacité d'un produit, c'est de le formuler à base d'extraits de plantes titrés (plus chers que les non titrés) qui garantissent leur teneur en propriétés actives d'une récolte sur l'autre », explique Lionel de Benetti, cosmétologue. Par ailleurs, les marques recherchent auprès des fournisseurs de matières premières (Greentech, Nature...) des ingrédients à l'efficacité « objectivée » par des études scientifiques. « Ce sont, par exemple, les molécules d'une plante que l'on a isolées de façon spécifique, par distillation, filtration ou polyfractionnement, auxquelles on fait ensuite subir des tests qui vont valider leurs performances au niveau cutané (in vitro, ex vivo, parfois aussi in vivo). Et, ce, de plus en plus versus les molécules de référence de la cosmétique, telles que le rétinol ou la vitamine C », rapporte encore Lionel de Benetti. Autre initiative louable : celle d'Yves Rocher, qui travaille depuis plusieurs années sur la bonne assimilation des actifs végétaux par la peau. Tous les actifs que l'on applique sur l'épiderme ne le pénètrent pas forcément ! D'où la mise au point de techniques d'exploration poussées, pour garantir une efficacité déculpée des soins.



NOTRE BEST OF ANTI-ÂGE 2017 QUEL SOIN POUR VOUS ?

1. Calendula et raisin rouge. Le premier aide la peau à synthétiser du collagène, le second, à éliminer les protéines endommagées pour une détox plus efficace. Deux formules jour et nuit, dans un même écrin. Les résultats s'apprécient dès quatorze jours. **Line Interception Power Duo**, La Prairie, 2 x 25 ml, 307 €.

2. Rhubarbe. Cette plante ne sert pas qu'à faire des confitures, une de ses molécules inhibe aussi la synthèse de la mélanine

dans ce nouveau soin quotidien antitache, anti-UV et antipollution. **Phyto-Blanc Brightening Daily Defense Fluid**, SPF 50, Sisley, 50 ml, 225 €.

3. Café vert, olive et lentisque. Un sérum à base d'actifs sourcés dans les « zones bleues » (où les populations vivent le plus longtemps et en meilleure santé que partout ailleurs dans le monde) qui améliorent la longévité cutanée pour une peau plus lisse, ferme et éclatante. **Blue Serum**, Chanel, 30 ml, 95 €.

4. Chardon-marie et bouleau blanc. Ces compresses fraîcheur « triple épaisseur » diffusent un complexe de neuf ingrédients anti-irritants pour calmer et lisser les yeux fatigués et gonflés. **Advanced Nigh Repair, Masque Concentré Réparateur Contour des Yeux**, Estée Lauder, 59 € les 4.

5. Acérola. Cette petite cerise, source naturelle remarquable de vitamine C, agit

sur les désordres pigmentaires tandis que la texture rosée corrige optiquement les cernes bruns et bleus. **Multi-Active Yeux**, Clarins, 15 ml, 45 €.

6. Mangue. Une formule très riche et onctueuse qui rassasie les peaux dévitalisées et sensibles. **La Crème Texture Riche**, Dior Prestige, 50 ml, 340 €.

7. Mycète de neige. Un champignon blanc, bien connu de la médecine traditionnelle chinoise, qui repulpe efficacement la peau. **Retensify, Crème Raffermissante**, Colbert MD, 50 ml, 230 € (lariviereshop.com).

8. Pinot noir et bourgeons de cassis. Le premier, parce qu'il est de loin le cépage le plus concentré en antioxydants (polyphénols et resvératrol), le second, parce qu'il favorise l'oxygénation cutanée. **L'Éclos de Beauté, Crème Stimulante Anti-Âge**, Vinésime, 50 ml, 125 €.

SPÉCIAL RAJEUNIR

ET SI LA SOLUTION ÉTAIT DANS LE VÉGÉTAL...



9. Rose. L'inimitable cold cream qui se transmet de génération en génération a été ici réinventée autour d'un cœur d'actifs de rose. Absolu Night Precious Cells, Lancôme, 50 ml, 187 €.

10. Miel de manuka et racine de ginseng rouge. Une majorité d'ingrédients d'origine naturelle dans cette formule gourmande qui nourrit et fortifie la peau. Pure Vitality, Skin Renewing Cream, Kiehl's, 50 ml, 59 €.

11. Canne à sucre. On en extrait l'acide glycolique, un must pour clarifier le teint. À appliquer chaque soir, effet immédiat. Idéalia Soin Peeling Nuit, Vichy, 100 ml, 30,50 €.

12. Algues marines. Un sérum à base du célèbre Miracle Broth (« bouillon miracle ») qui régénère et répare, et de nouveaux actifs marins qui boostent les peaux fatiguées. Le Sérum Hydratant Revitalisant, La Mer, 30 ml, 180 €.

13. Blé, réglisse et riz violet. Trois molécules d'acide hyaluronique différents pour regonfler la peau dans toutes ses couches. Serum H.A. Intensifier, SkinCeuticals, 30 ml, 120 €.

14. Edelweiss. Des cellules souches issues de cette plante agissent en inversant les messages toxiques envoyés par les cellules âgées aux cellules jeunes de la peau. Prodigy Reversis Nuit La Crème, Prodigy, Helena Rubinstein, 50 ml, 240 €.

15. Orchidée Gastrodia elata. Cet incontournable de la médecine chinoise optimise la longévité cellulaire pour une peau plus jeune. Orchidée Impériale, La Crème 4^e Génération, Guerlain, 50 ml, 405 €.

16. Thé noir et baie de Goji. La recette idéale pour redonner du tonus à la peau, qui devient comme corsetée. Black Tea Crème Corset Raffermissante, Fresh, 50 ml, 100 €.

LES ACTIFS ANTI-ÂGE DE LA COSMÉTIQUE VERTE

Les huiles essentielles.

Certaines ont des propriétés anti-âge avérées, comme la carotte (antitache) et la bourrache (antirides).

Les actifs issus de la « chimie verte », soit des matières premières végétales, renouvelables, transformées par des procédés éco-respectueux telle la biotechnologie. On obtient grâce à ce procédé de fermentation naturelle le fameux acide hyaluronique, connu pour son pouvoir repulpant, mais aussi les cellules souches végétales (de pomme, de rose, de plantes marines, etc.), qui stimulent tout le métabolisme de la peau.

Les huiles végétales, pour leur richesse en acides gras essentiels (cameline), en vitamine E (figue de Barbarie), ou en caroténoïdes à l'effet « rétinol like » (rose musquée).

La glycérine végétale, issue de l'huile de colza, pour son effet de lissage instantané.

Le ginseng, stimulant du métabolisme cellulaire.

Le resvératrol, puissant antioxydant.

Centella asiatica, stimulant de la synthèse de collagène et d'élastine.

L'extrait de mûrier, antitache.

Les insaponifiables d'avocat, stimulants du renouvellement cellulaire.

Les protéines de blé ou d'avoine et la gomme d'acacia pour leur effet tenseur immédiat.

La poudre d'écorce ou de noyau d'abricot, biodégradable, utilisée dans les gommages.

Le miel, un très bon cicatrisant, et la gelée royale, un incroyable revitalisant cellulaire.

La liste est longue ! ■

ABONNEZ-VOUS À

ELLE



LE SAC + LA POCHETTE BI-MATIÈRE ELLE

D'aspect cuir lisse et cuir grainé, cet ensemble joue avec élégance le contraste mat/brillant.

Extérieur : 25% PVC - 75% PU
Doublure intérieure : 100% polyester
Dimensions sac : 28 x 13 x 40 cm
Pochette : 22 x 11 cm
Poche intérieure zippée

35 NUMÉROS (77€*)

+

LE SAC BI-MATIÈRE ELLE et sa pochette assortie (30€)

Pour vous, 39,90€ SEULEMENT au lieu de 107€

PLUS SIMPLE, PLUS RAPIDE, ABONNEZ-VOUS AUSSI SUR INTERNET : www.sacbimatiere.elleabo.com



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 et recevoir les 35 prochains numéros + LE SAC BI-MATIÈRE ET SA POCHETTE au prix de 39,90€ seulement au lieu de 107€*, Soit 67,10 € d'économie.

Mme Nom : []

Mlle []

Mr Prénom : []

N°/Voie : []

Cplt adresse : []

Code postal : [] Ville : []

Je laisse mon email et mon numéro de téléphone pour le suivi de mon abonnement

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 LLEC6

Je règle par :

Chèque bancaire ou postal à l'ordre de ELLE



N° []

Expire fin : [M M A A] Date et signature obligatoires

*Prix de vente en kiosque. Offre valable 2 mois, exclusivement réservée à la France métropolitaine. Après enregistrement de votre règlement, vous recevrez votre 1er numéro de ELLE dans un délai de 3 semaines environ et sous 4 à 6 semaines environ le sac et la pochette ELLE, par pli séparé. Vous pouvez acquiescer séparément chaque numéro de ELLE au prix de 2,20 € et le sac et la pochette ELLE au prix de 30 € dans la limite des stocks disponibles. Si vous n'êtes pas satisfait, nous vous remboursons immédiatement les numéros restant à servir sur simple demande. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 : le droit d'accès, de rectification, de suppression et d'opposition aux informations vous concernant peut s'exercer auprès du Service Abonnements. Sauf opposition formulée par écrit à l'adresse suivante, les données peuvent être communiquées à des organismes extérieurs. Hachette Filipacchi Associés - 149, rue Anatole France - 92534 Levallois-Perret cedex - RCS Nanterre B 324 286 319.

ELLE - Service Abonnement CS 50002 59718 Lille cedex 09

NOUS CONTACTER

01 75 33 70 35 - du lundi au vendredi de 8h30 à 19h00 Prix d'un appel local

@abonnementselle@cba.fr

ELLE & MOI



GYM LUDIQU

On sculpte sa silhouette en s'amusant, juchée sur des talons hauts, lovée dans un hamac ou avec un hula-hoop... P. 130



C'EST MON HISTOIRE

« Mon mari a fait son coming out. » Marie et Paul s'aiment, se marient, font deux enfants. Ils sont heureux jusqu'au jour où... P. 132



La maison-atelier de Diego Rivera, dans le quartier de San Angel.

VIVA MEXICO !

Restos tendance, galeries d'art, marchés mystiques, artisanat... La ville mixe avec talent modernité et tradition. Notre carnet d'adresses étonnantes. P. 124

UNE JOURNÉE AVEC la championne de ski Lindsey Vonn P. 134



LA MAISON DE L'ARCHITECTE

Luis Barragán (1902-1988) est sans doute le plus célèbre architecte mexicain. Son style monacal exprime toute sa force dans sa maison-atelier, classée au Patrimoine mondial de l'Unesco. Ici, tout a été laissé en l'état : le téléphone dans l'entrée, les livres dans la bibliothèque, les poteries dans la salle à manger... Un lieu unique. casaluisbarragan.org



LA VILLE ROSE

Dans le sud de la mégapole, le quartier de Coyoacán offre une balade envoûtante. Les maisons coloniales aux couleurs roses, bleues, ocre croulent sous les bougainvillées, et les autos semblent assorties aux façades patinées par le temps. Cet ancien fief d'artistes est resté très bohème, et l'on s'attend à croiser Frida Kahlo et Diego Rivera au détour des ruelles pavées. Le Mexique comme on le rêve !



BAR À FRESQUE

Dans le quartier de Colonia Juárez, Jair Téllez a ouvert Amaya, un bar à vins naturels, une grande première pour Mexico. Sur le mur, le street artist Jorge Tellaeche a réalisé une fresque à la craie, devenue l'âme du lieu. amayamexico.com

FRUIT DU DÉSIR

Le moindre étalage donne lieu à des installations artistiques. En vedette : le « mamey » (« sapote » en français), un fruit typiquement mexicain, souvent présenté ouvert pour attester de sa maturité. Son goût rappelle un peu celui de l'abricot.





FLEURS À FOISON

Fans de compositions florales, les Mexicains se fournissent au Mercado de Jamaica, à visiter pour en prendre plein les yeux.

mercadodejamaica.com



VUE D'EN HAUT

Pour découvrir l'agglomération de vingt-deux millions d'habitants, on arpente le Bosque, poumon vert de Mexico, jusqu'au château de Chapultepec. De là-haut, la vue embrasse une grande partie de cette méga-ville où se côtoient buildings et temples aztèques. On visite le centre historique et ses petites rues, les quartiers bobos de Roma et de Condesa, qui regorgent de galeries, de boutiques, de bars et de restos branchés, et Polanco, pour les musées.

ARTISTES, DESIGNERS
ET CRÉATEURS DE MODE
SONT EN TRAIN DE
FAIRE DE LA MÉGALOPOLE
MEXICAINE UNE
DES VILLES LES PLUS
BRANCHÉES D'AMÉRIQUE
LATINE. VISITE GUIDÉE
EN TECHNICOLOR.

MEXICO



ITCITY

PAR MIREILLE ASSÉNAT
PHOTOGRAPHE GRÉGOIRE KALT
TEXTE CATHERINE ROIG

TOURISME

MEXICO



GALERIE DES STARS

Dans ce somptueux espace, les plus belles pièces du modernisme mexicain sont représentées, des années 30 jusqu'aux sixties. On peut y admirer des meubles de Don S. Shoemaker, Clara Porset, Luis Barragán ou Ricardo Legorreta (comme sur la photo ci-dessus : table et chaises « Vallarta », 1973). adn-galeria.com



MARCHÉ MYSTIQUE

On craque pour le marché de la Ciudadela, où l'on peut s'offrir des têtes de mort perlées, des ex-voto, des cabas brodés, des couvertures tissées, des robes pour s'habiller comme Frida Kahlo, le tout sans se ruiner ! laciudadela.com.mx

FILS ET STYLE

Le designer David Pompa réinterprète l'artisanat mexicain à coup de lignes épurées. Toutes ses créations sont locales. Son fauteuil « Acapulco Sol » au look 50's, en tressage de PVC, invite à la détente. davidpompa.com

ARTISAN'ART

Calebasses perlées, bougeoirs en dentelle de céramique... Les objets proposés ici sont tous fabriqués par des néo-artistes qui perpétuent les traditions locales, avec un twist design. Des merveilles de délicatesse. onoracasa.com



CHASSE AUX TRÉSORS

Le dimanche, les chineurs se pressent aux puces de la Lagunilla où l'on déniche poteries, objets Art déco, tableaux, instruments de cuisine en tout genre. Une mine ! López Rayón 46 lote 1 esquina con Ignacio Allende, Centro.

ELLE
SOLIDARITE
MODE

Les métiers de la mode vous passionnent

Vous aimez travailler les matières, créer des vêtements,
dessiner, découper, coudre ou broder.

Vous rêvez d'avoir un jour votre propre marque ou votre boutique !

Vous souhaitez travailler sur les tendances ou devenir
chef de produit pour une marque de prêt-à-porter.

Vous êtes une jeune fille et vous avez entre 18 et 23 ans.

Participez à la 13^e édition du concours **ELLE Solidarité Mode**
organisé par la **Fondation ELLE** et **AMAZON**.

Un thème exceptionnel, la dentelle. Avec le soutien de DARQUER.

Tentez votre chance ! Participez à l'appel à candidatures.

Devenez lauréate de notre concours en intégrant
une des trois écoles partenaires du projet.*

Pour connaître les modalités complètes de participation,
rendez-vous sur le site **www.ellefondation.org** ou téléphonez au **01 41 34 74 18**.

*L'Ecole de la chambre syndicale de la couture parisienne, Esmod et le Studio Berçot.

ELLE
FONDATION
D'ENTREPRISE

Amazon Mode



NÉO-AZTÈQUE

Imaginé par Diego Rivera pour abriter sa collection de cinquante mille pièces pré-hispaniques (statuettes, poteries, vases...), le musée Anahuacalli a été construit entre les années 40 et 60. Edifié sur une coulée de lave, en roches volcaniques noires, l'endroit dégage un charme fascinant.
museoanahuacalli.org.mx

TABLE AU TOP

Poussez la porte de l'immeuble, grimpez quelques étages et vous voilà dans le décor magique de Romita Comedor. Cette immense terrasse sous une verrière est idéale pour déguster un cocktail et des plats mexicains.

romitacomedor.com



TRADI-BRANCHÉ

Pour découvrir le vrai goût du Mexique, rien de mieux que La Esquina Independencia, un restaurant où tortillas et tamales sont préparés devant vous. On a adoré ces feuilles de « hoja santa » (poivrier mexicain), farcies de farine noire de maïs et cuites à la vapeur.

Luis Moya 31, Cuauhtémoc.



3 FEVRIER 2017

ÉTOFFES GRAPHIQUES

À partir de toiles aux motifs géométriques, tissées dans les villages du Chiapas selon des techniques traditionnelles, ou brodées dans d'autres régions du pays, la créatrice Carla Fernández dessine des vêtements aux lignes contemporaines irrésistibles. Ou quand la mode préserve l'artisanat local...

carlafernandez.com



Y ALLER

VOLS au départ de Paris, dès 850 € (airfrance.fr).
CÔTÉ CHAMBRE, réservez au Condesa DF (un hôtel du groupe Habita) qui a tout bon : bâtiment de 1928 dans le quartier de la Condesa, déco signée India Mahdavi, roof top de folie, on adore !
 Chambre à partir de 200 € (condesadf.com).
TÉLÉCHARGEZ l'appli Local Travel Heroes sur l'App Store, qui met en relation les voyageurs avec les agences locales, et réservez le circuit 12 jours/10 nuits « Que Viva Mexico », 100 % personnalisable, à partir de 3 765 € par personne incluant un chauffeur-guide (localtravelheroes.com).
INFOS TOURISME
visitmexico.com ■

Salon Art & Deco

Le rendez-vous du magazine

Art&Décoration

MOBILIER
ACCESSOIRES
TEXTILES
LUMINAIRES
CUISINES
OUTDOOR



Du 23 au 26 février 2017
GRANDE HALLE DE LA VILLETTE PARIS

www.salon.art-decoration.fr



salon Art & Décoration



@SalonArtetDeco #salonartetdeco



FORME

TALONS HAUTS, HAMAC OU CERCEAU SONT VOS NOUVEAUX ACCESSOIRES SPORTIFS. COMMENT ? DÉCOUVREZ-LE DANS CES COURS AUSSI ATYPIQUES QU'EFFICACES.

SE MUSCLER EN S'AMUSANT

PAR JULIE PUJOLS-BENOÎT

RETOMBER EN ENFANCE AVEC LE POWERHOOP

Tout droit venue d'Angleterre, la discipline fait le buzz en réinventant le hula hoop, mais en version fitness. Le principe ? On enfle un large cerceau lesté autour de la taille et on alterne déhanchés et mouvements de renforcement musculaire pendant 45 mn. Au début, le professeur vous (ré)apprend la technique puis, au fil des séances, on augmente le poids du cerceau (entre 1,6 et 2,2 kilos) pour travailler davantage. À la clé, des calories brûlées (environ 400 par cours), un dos assoupli, et une taille affinée.

powerhoop.fr.com

S'ÉTIRER EN APESANTEUR AVEC LE YIN YOGA SWING

Le Swing, c'est un hamac suspendu, long de 3 à 7 mètres, dans lequel on se love pour faire de longs étirements de chaque groupe musculaire. Grâce à des sangles ajustables, on peut moduler l'intensité de l'effort. Pour certains exercices, le coach vient opérer des petits balancements pour un lâcher-prise maximal. On se laisse porter, on respire lentement et on s'essaie à la méditation si on le souhaite. Quant aux bienfaits sur le corps, ils sont nombreux puisqu'on améliore intensément sa souplesse tout en faisant du bien aux articulations, aux os et aux ligaments.

shawanda.fr (à Nice).

SE DÉHANCHER COMME UNE ROCK STAR AVEC LE DANSER DANSER !

Exécuter les mêmes pas de danse que ceux des queens de la pop ? C'est désormais possible, grâce à ce cours qui a lieu tous les deux

mois dans le club parisien La Machine du Moulin Rouge. L'objectif est simple : on apprend la chorégraphie d'un clip de Rihanna, MIA ou Drake (prochain cours sur sa musique le 17 février), en décortiquant chaque mouvement, ce qui la rend hyper accessible (même pour les débutants). Le must ? Poursuivre la soirée dans la boîte de nuit pour impressionner son entourage quand le morceau passe.

Réservations sur digitick.com

SE MUSCLER EN TALONS AVEC L'ELGO

Pour assister à ce cours dédié aux femmes, escarpins et stiletos sont de mise. Sensuel et sans risque, il permet de sculpter sa silhouette (notamment les jambes et les fessiers) tout en s'amusant. On s'échauffe pieds nus, pendant une dizaine de minutes, puis on enfle ses chaussures pour une session de fitness girly où l'on sollicite son cardio, son gainage et ses muscles profonds. On enchaîne avec une chorégraphie simple et langoureuse pour transpirer (beaucoup) sans s'en rendre compte.

elgo-dance.com

RÉVÉLER SA FÉMINITÉ AVEC LE SENSUAL MOVE

Ultra glamour, ludique et décomplexante, la discipline promet des cascades de déhanchés et de gestes sensuels. Créée par le chorégraphe Choukri Labidi, elle permet de se défouler, de se tonifier et d'oublier ses inhibitions pour laisser s'exprimer sa féminité. Au menu, des exercices d'isolation (épaules, jambes, bassin) et l'apprentissage d'une chorégraphie sur une playlist entraînante.

Le lundi de 19 h à 20 h au Lagardère Paris Racing, www.lagardereparisracing.com

AMÉLIORER SON REVERS AVEC LE FITENNIS

Un cours de fitness, raquette en main ? C'est le concept de cette pratique hybride qui permet d'améliorer sa technique de jeu tout en travaillant son cardio, son explosivité et sa coordination. Au programme, une combinaison de mouvements de tennis (smashes, revers, services, coups droits) et de renforcement musculaire (gainage, abdominaux, squats), le tout pendant 35 mn, à un rythme soutenu et en musique ! ■

fitennis.fr



ELLE
ZEN



WELEDA

VENEZ VOUS RESSOURCER AVEC NOUS

2 JOURNÉES

BIEN-ÊTRE, DÉTOX,
FORME, RELAXATION

LES 19 ET 20 MAI 2017*

inscriptions
sur zen.elle.fr

« ELLE ZEN »,
UN ÉVÈNEMENT UNIQUE,
en partenariat avec Weleda, pour
gagner en sérénité grâce à des confé-
rences et des master class, animés par
les experts français du bien-être mental
et physique.

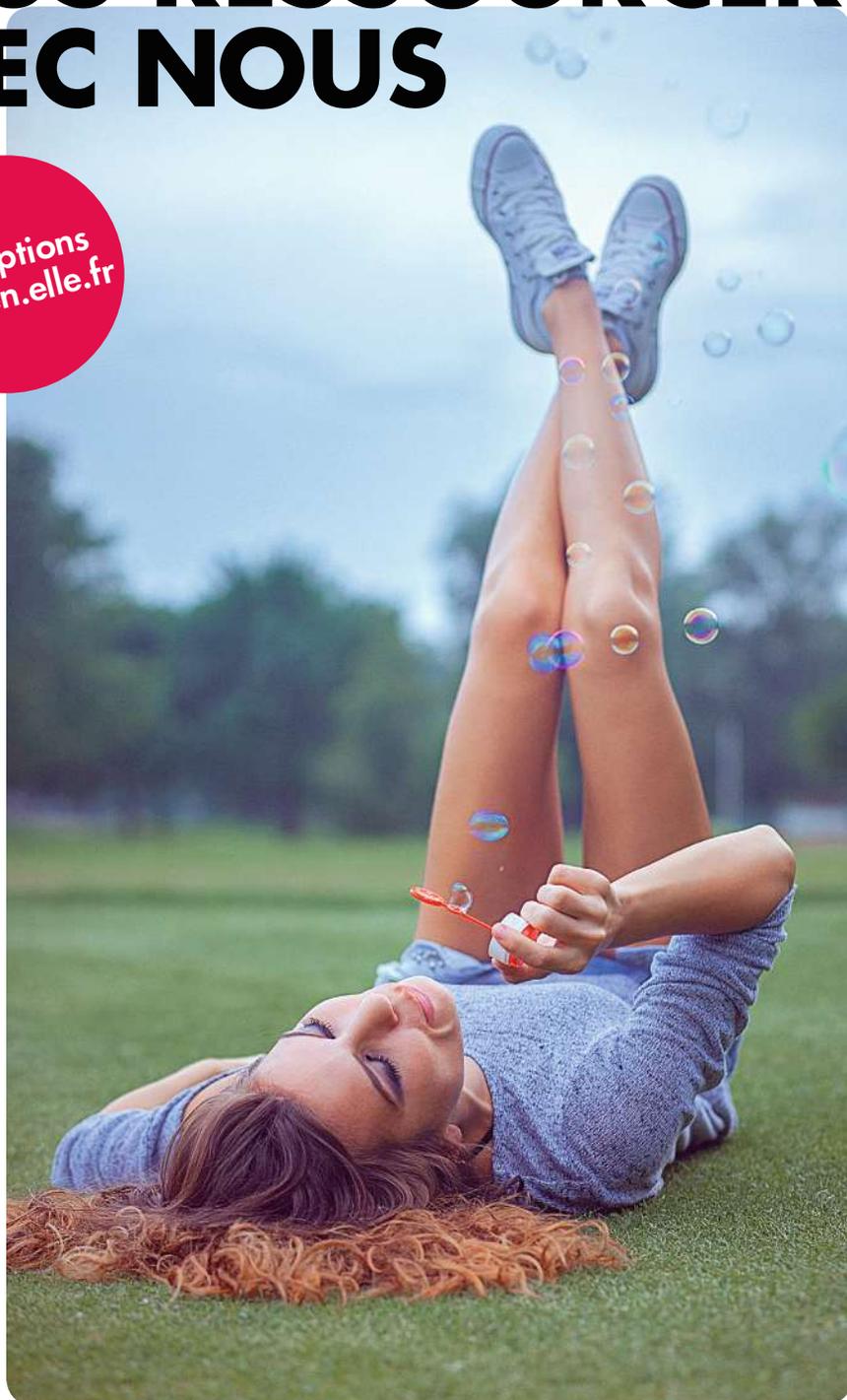
* Aux Studios Cyclone, 16-18, rue Vulpian, Paris-13^e.
Vendredi 19 mai, de 13 heures à 18 heures (12 €),
et samedi 20 mai, de 10 heures à 18 heures (20 €).

En partenariat avec



janssen

ELLE
GIRL



« ELLE ZEN », c'est aussi

Un hors-série haut de gamme exclusif dédié au bien-être, en kiosque dès le 3 mai 2017. Pour découvrir tous les conseils, vous détendre, vous ressourcer, lutter contre le stress... Une rubrique dédiée sur elle.fr : psycho, cuisine healthy, sport, forme... des infos, des conseils, des reportages et le décryptage des nouvelles tendances.

MON HISTOIRE

C'EST



“ MON MARI A FAIT SON COMING OUT ”

MARIE ET PAUL SONT MARIÉS ET HEUREUX... JUSQU'À CE QU'UNE RÉVÉLATION BOULEVERSE LEUR COUPLE.

PROPOS RECUEILLIS PAR PASCALE FREY

J'avais 38 ans lorsque je suis tombée amoureuse de Paul. J'étais une célibataire plutôt épanouie, absolument pas tentée par la vie de couple, ni taradée par le désir d'enfant. Je vivais des aventures d'un soir et des vraies histoires de plusieurs mois, cela me convenait très bien. Je m'occupais de relations publiques dans une maison de disques, et Paul était critique musical. On se côtoyait depuis des années et nous entretenions d'excellentes relations professionnelles. Puis je lui ai proposé que nous déjeunions ensemble, pour le boulot. Nous avons passé un moment merveilleux, il était taquin et plein d'humour. Pour me remercier du déjeuner, il m'a invitée à dîner. J'étais ravie mais pas du tout émoustillée, car j'étais persuadée qu'il était gay... Jusqu'à ce que l'on se revoie huit jours plus tard. Il est venu chez moi et là, entre nous, ce fut comme une évidence. Ensuite tout est allé très vite. Nous ne nous sommes plus quittés. Nous avons passé Noël à Marrakech, enchaîné les voyages, et quelques mois plus tard, en Italie, il m'a demandé de l'épouser. Nous avons réuni nos parents et

GETTY IMAGES

nos témoins. Il a cassé ses lunettes la veille du rendez-vous à la mairie et a donc signé l'acte de mariage dans le brouillard ! Puis nous sommes partis en voyage de noces au Liban. Paul a juste deux ans de moins que moi, la question des enfants s'est donc très vite posée. Je ne savais pas si j'en voulais ou pas, mais mon horloge biologique tournait... Nous n'avons pas hésité longtemps. Neuf mois après notre retour, Oscar est né. Paul s'est révélé un père formidable. Moi, j'allais au bureau, lui travaillait à la maison et s'occupait énormément du bébé, il l'emmenait partout. Nous étions très heureux. J'allais avoir 40 ans, nous voulions un deuxième enfant. Prune est née. Mon mari était le dernier d'une fratrie de trois garçons. Il se montrait à la fois un peu emprunté et très affectueux avec notre fille. On sentait que le territoire féminin lui était étranger, mais il apprenait.

L'AVEU

Deux ans plus tard, il a perdu sa mère, une personne au caractère bien trempé. Femme au foyer, elle avait raté sa vocation d'institutrice et cravaché ses trois fils, les conduisant à de grandes études. Malgré son intelligence, elle n'avait pas les idées larges. Paul se souvient l'avoir entendue affirmer lorsqu'il était adolescent : « Si un jour un de mes fils est homosexuel, je le renie. » Vous me voyez venir ? Donc sa mère meurt, en 2008. Et peu à peu, je sens que notre couple commence à se gripper. Nous ne communiquons plus, il me regarde comme si j'étais un meuble, nous n'avons plus de relations sexuelles ou presque. Il est absent avec tout le monde, enfin il est là sans être là. Bref, j'en suis persuadée, il y a quelque chose qui cloche. Il faut préciser que Paul est quelqu'un de très réservé, il parle peu. Mais un soir, en mai 2010 (nos enfants ont alors 4 et 6 ans), je prends les devants et lui demande : « Y a-t-il une autre femme ? » Au moment où je prononce cette phrase, je le vois se recroqueviller sur sa chaise et soudain je comprends : « Un homme, bien sûr. Tu as commis ce qui faisait horreur à ta mère. » Ce qui est surprenant, c'est qu'il avait quitté sa province pour venir étudier à Paris des années plus tôt. Il aurait été totalement libre de vivre son homosexualité sans que ses parents découvrent quoi que ce soit. L'interdit, la chape morale furent pourtant les plus forts. Plus étonnant encore, nous avons mené une vie de couple tout à fait épanouie pendant des années. Mais, à partir de ce soir de mai, nous avons franchi un pas, un point de non-retour. Je lui ai conseillé : « Laissons-nous quelques mois pour réfléchir et vis ce que tu as à vivre. »

Cela a été beaucoup plus douloureux, au propre comme au figuré, que je ne l'imaginai. Durant des mois, j'ai souffert d'une infection auriculaire qui ne guérissait pas malgré les antibiotiques. Le corps parlait et moi je ne voulais plus rien entendre. J'étais complètement sens dessus dessous. Je ne me sentais pas trahie comme s'il s'était agi d'une autre femme, mais désemparée. En même temps, j'avais envie de le protéger, car je sentais à quel point cela avait dû être difficile pour lui de l'accepter, puis de me l'avouer. Néanmoins mon univers était en train de se fissurer, mon quotidien se transformait en chaos. Je me surprisais à le surveiller, ce n'était plus vivable et je lui ai proposé que nous nous séparions. Il s'est effondré : « Je ne veux pas faire

ça à nos enfants, je suis prêt à tout arrêter pour sauver notre famille. » Nous nous sommes mis d'accord : il pourrait avoir une relation suivie avec un homme, mais ne passerait plus son temps à chasser sur Internet ou ailleurs. Je n'avais cependant pas mesuré l'effort que cela me coûterait. J'ai plongé, perdu une dizaine de kilos, et, devant mon désarroi, il m'a promis de renoncer à ses aventures, le temps de me laisser souffler. Au bout de quelques mois, je l'ai senti à nouveau très nerveux, frustré et, après un week-end apocalyptique à la campagne où il s'était montré hostile envers tout le monde, nos invités et moi, je lui ai lancé : « Ce n'est plus possible, vis ta vie. » Mais je savais que cette fois, plus rien ne serait jamais pareil.

Pendant deux ans, j'ai tenu tant bien que mal, je n'ai pensé qu'à nos enfants et à leur bien-être. Puis, peu à peu, j'ai réalisé que je pouvais moi aussi prendre d'autres chemins. Je me suis inscrite sur Meetic. J'en ai parlé à Paul le soir même, et cela l'a déculpabilisé. J'ai commencé à beaucoup m'amuser. J'ai eu une relation de plusieurs mois avec un type qui bossait dans les services secrets, et une autre qui fut un vrai coup de cœur, au point d'envisager de quitter Paul. J'ai eu très peur que cela fasse voler en éclats notre fragile équilibre, et j'ai décidé que je ne voulais plus prendre de tels risques, que je refusais de tomber amoureuse ailleurs. J'avais juste envie de me sentir légère,

désirée. J'ai appris l'existence d'un site réservé aux relations adultères. Voilà ce qu'il me fallait. Là, je ne tromperais plus personne, tout le monde avait les mêmes attentes, une idylle pour ébouriffer le quotidien. Depuis trois ans, j'ai fait de très belles rencontres, certaines ont duré plus longtemps que d'autres, mais il n'y a aucune ambiguïté. J'ai retrouvé cette forme de liberté que j'appréciais lorsque j'étais célibataire. Comment se passent les rencontres ? C'est très simple. Quelques mails seulement me permettent de deviner à qui j'ai affaire.

L'ACCORD

Notre couple survit plutôt bien. Durant l'année, chacun vit sa vie, et nous nous retrouvons autour des enfants. Nous passons nos vacances ensemble, nous nous respectons et nous formons, malgré tout, une vraie famille. Paul n'est pas très affectueux, il ne l'a jamais été, mais je sais que je peux compter sur lui comme il peut compter sur moi. Quant aux enfants, ils ont 10 et 12 ans, et nous pensons qu'il est encore trop tôt pour tout leur révéler, comme ça,

de manière brutale. Oscar pourrait le comprendre, mais pas Prune. Nous maintenons une espèce de flou, tout en préparant gentiment le terrain, nous parlons de l'homosexualité à la maison, ils savent que le mariage entre personnes du même sexe est maintenant autorisé et bientôt viendra le moment de tout leur expliquer. Un jour, comme tous les enfants, ils quitteront la maison. Et nous ? Je sais que, malgré les obstacles, nous tenons profondément l'un à l'autre et je pense que nous vieillirons ensemble. J'étais certaine d'une chose en me mariant avec cet homme : que je ne m'ennuierais jamais ! ■

Vous avez envie de raconter votre histoire ? Nos journalistes peuvent recueillir votre témoignage. Écrivez-nous à cestmonhistoire@lagardere-active.com

RÉAGISSEZ PAR E-MAIL À COURRIER.ELLE@LAGARDERE-ACTIVE.COM, OU SUR ELLE.FR

“
**J'ÉTAIS SENS
 DESSUS DESSOUS.
 JE NE ME SENTAIS
 PAS TRAHIE
 COMME S'IL S'ÉTAIT
 AGI D'UNE AUTRE
 FEMME, MAIS
 DÈSEMPARÉE.**
 ”



UNE JOURNÉE AVEC LINDSEY VONN

APRÈS UNE LONGUE CONVALESCENCE, LA CHAMPIONNE OLYMPIQUE AMÉRICAINE DE SKI ALPIN FAIT SON GRAND RETOUR AUX CHAMPIONNATS DU MONDE À SAINT-MORITZ, DU 6 AU 19 FÉVRIER. TOUT SCHUSS ! PAR JULIA DION

5.30 Get up ! Que je participe à une compétition ou que je sois en mode entraînement, je me lève très tôt. Leggings, brassières, shorts... mon dressing est une vraie boutique de sport ! Une fois ma tenue de gym enfilée – je suis fan de la marque Under Armour –, je pédale sur mon vélo d'appartement pendant 45 minutes avant de prendre un petit déjeuner à base d'œufs brouillés, de bacon et de tartines d'avocat. Les jours de course, je rajoute du granola mélangé à du yaourt. Le carburant idéal pour dévaler les pistes.

8.00 Mon camp d'entraînement, c'est Vail, à l'ouest de Denver, dans le Colorado. C'est là où mes parents ont emménagé quand ils ont vu que le ski était ma passion et

que je me débrouillais bien. On venait du Minnesota, un État peu montagneux. C'est aussi là où vivent mon frère et mes chiens adorés. Avant chaque grosse compétition, j'étudie le parcours, ses virages, son relief. J'apprends la course par cœur. Une seule petite erreur technique et c'est la chute. En 2016, je me suis cassé le genou lors d'une compétition en Andorre et fracturé le bras droit au cours d'un entraînement dans le

PETITS SECRETS

« DANS MON LIVRE "STRONG IS THE NEW BEAUTIFUL" (HARPERCOLLINS), JE DONNE MES BONS TRUCS POUR BOOSTER SA CONFIANCE EN SOI. ● MON SECRET BEAUTÉ ? J'UTILISE UN ÉCRAN TOTAL QUI PROTÈGE ET NOURRIT MA PEAU AU MAXIMUM, SURTOUT QUAND JE SUIS SUR LES PISTES. »

Colorado, en novembre. Pendant des mois, j'ai enchaîné les opérations et suivi 300 heures de rééducation. J'ai tenu le coup grâce au soutien de mon petit ami, de mes amis, de ma famille et de mon entraîneur. J'avais la rage de retrouver les pistes et l'adrénaline de la compétition. Je compte bien revenir à la tête du classement mondial et continuer à battre des records en descente. J'ai déjà gagné 76 courses en Coupe du monde. Yes, I can !

13.00 Pour déjeuner, je me prépare une salade de quinoa avec du poulet ou un sandwich. Quand j'ai un peu plus de temps, j'adore déjeuner sur les pistes au 10th Restaurant, à Vail. Ils servent un risotto à la milanaise – safran + parmesan + asperges – délicieux.

14.00 L'après-midi, sieste obligatoire. Ensuite, entraînement, musculation, pompes, haltères... Si je fais une pause, je ne suis pas trop du genre à buller dans mon canapé. Je fais des randos, je pratique la pêche à la mouche au milieu de nos merveilleuses Rocky Mountains, les Rocheuses, la chaîne de montagnes de l'Ouest américain qui traverse les États-Unis jusqu'au Canada. Je fais aussi des balades à vélo et des parties de tennis. Comment ça, je suis hyperactive ?

20.00 À Vail, je reste bien au chaud à la maison devant « Game of Thrones » sur HBO ou « New York Unité spéciale » sur NBC. Mais quand je suis off, je passe ma vie à Los Angeles. C'est là où vivent ma sœur et pas mal de mes amis, j'y suis en général pour répondre à des interviews, rencontrer mes sponsors et réaliser des séances photo. Le soir, je quitte ma tenue de sportive pour m'habiller plus glamour. J'aime bien la styliste américaine Cynthia Rowley, la marque Alice and Olivia, le créateur Michael Costello et Fendi, évidemment. Catch est le rooftop dont tout le monde parle, un restaurant de fruits de mer sensationnel. J'organise aussi des barbecues chez moi, je sais cuire la viande comme personne. Pour ça, je suis une vraie « american girl ». Good night ! ■



TIFFANY & CO.

Illustre collection

La maison de joaillerie réinterprète sa collection iconique Return to Tiffany, datant de 1969, et lance de nouvelles créations avec Return to Tiffany Love. Toutes les pièces intemporelles et leur petite touche d'originalité reprennent le cœur, symbole éternel de l'amour. Elles sont un clin d'œil au porte-clés original avec l'inscription « Return to Tiffany » à laquelle s'ajoute la mention « Love ». Bracelet, pendentif, charm, bague en or blanc 18 carats ou en argent : une idée de cadeau parfaite pour dire « Je t'aime » à l'être cher le jour de la Saint-Valentin.

tiffany.fr



LISE CHARMEL

Les dessous chics

Sexy Sortilège est la ligne qu'il vous faut pour la Saint-Valentin. Son coloris fuchsia brodé noir mettra en valeur votre sensualité et vous assurera un look ultra sexy. Parez-vous de ces créations audacieuses et élégantes composées de dentelle de Calais, de broderies et de guipure. Du 85 A au 105 E et du 36 au 48, vous trouverez dans cette collection six formes différentes de hauts et de bas pour composer votre parure idéale et magnifier vos courbes. De quoi faire chavirer le cœur de la personne élue !

lisecharmel.com



OENOBIOI

Bronzée sans soleil

Plus besoin de partir à l'autre bout du monde en plein hiver pour avoir une mine radieuse... Les compléments alimentaires Oenobiol Autobronzant, composés de cinq actifs naturels sélectionnés pour leur sécurité et leur efficacité, promettent un joli hâle tout au long de l'année. Une capsule par jour procure un résultat harmonieux en deux mois de cure, sans traces sur la peau ni effet orangé. Résultat : votre teint est lumineux et vous êtes resplendissante.

oenobiol.fr

COLLECTOR SQUARE

La seconde vie des bijoux

Rares, parfois introuvables, les bijoux vintage sont le fruit d'un design unique au charme sans égal. Le site Collector Square a réuni une sélection de pièces rétro signées de maisons prestigieuses (Van Cleef & Arpels, Cartier, Poiray, Chaumet, Chopard, De Beers...) ainsi que des bijoux quasi uniques non signés. Créations d'époque Art déco, des années 50, 60 et 70, ces bijoux deviennent des pièces incontournables et intemporelles.

Bague des années 60, en or jaune tressé et aigue-marine, 2110 €. collectorsquare.com



CAVIAR DE NEUVIC

Saint-Valentin au Caviar

C'est la saison des amours et des belles attentions... Plutôt qu'un classique bouquet de fleurs ou les traditionnels chocolats, cette année on offre à l'être aimé une mise en bouche Rouge Baiser : à la Saint-Valentin, Caviar de Neuvic s'offre et se déguste dans son écrin aux couleurs de l'amour.

Coffret Rouge Baiser, 50 g, 110 €. caviardeneuvic.com

NUMÉROSCOPE

Semaine du 3 au 9 février 2017

PAR DIDIER BLAU

La numérologie permet de définir la « vibration », l'ambiance de votre semaine. Calculez tout d'abord votre chiffre pour 2017. Additionnez votre jour, votre mois de naissance et le chiffre 1 (correspondant à 2017), puis réduisez le résultat jusqu'à obtenir un chiffre entre 1 et 9. Exemple : naissance le 26 février (**26/2**). **26 + 2 + 1 = 29**, **29** c'est **2 + 9 = 11** et 11, c'est **1 + 1 = 2**. Ici, 2 est le chiffre personnel pour l'année 2017. Chaque semaine, il donne votre vibration.

ON S'ÉVADE !

Aérez-vous la tête, le cœur, partez en vacances, allez faire un tour, bref... lâchez du lest. Côté professionnel, ne vous cassez pas la tête sur un problème précis. C'est le moment de réfléchir, de méditer, de prendre votre temps et de la distance vis-à-vis du quotidien. En amour, en famille et en amitié, posez-vous des questions, mais surtout pensez à vous. Personne, en ce moment, ne peut le faire à votre place...

1, 2, 3... PARTEZ !

Cette semaine vous donne le top départ d'un mois qui vous parle d'harmonie, de bonnes relations à créer et de responsabilités à assumer. Une association, un rapprochement va avoir lieu, mais vous devez d'abord faire les choses par vous-même et pour vous-même. Côté job, ne comptez pas sur les autres, vous avez les ressources en vous. En amour, si vous vous fiez à l'autre, il aura confiance en vous.

ÇA COINCÉ ?

C'est possible. D'un côté ce mois met fin à une pensée, ou à une situation, de l'autre cette semaine impose des limites, de la patience et de fournir des efforts. Vous n'aurez peut-être pas la possibilité de faire ce que vous voulez quand vous le voudrez, de batifoler, encore moins de prendre les choses, les gens à la légère. Voyez le développement des situations à plus long terme et ne vous inquiétez pas.

LANCEZ-VOUS !

Février doit voir la construction d'un projet, la stabilisation de votre situation et, cette semaine, il faut vous y mettre avec volonté et détermination. En effet, c'est maintenant que des décisions doivent être prises, que des résultats concrets doivent être obtenus. Sur le plan professionnel, prenez vos responsabilités à bras-le-corps, faites ce qui s'impose. En amour, procédez de même.

RESTEZ ZEN

Février vous éloigne du quotidien, des habitudes, des autres tandis que cette semaine vous en rapproche... Dans ce climat contradictoire, ne vous mettez pas en avant. Sur le plan professionnel, choisissez avec soin vos collaborateurs, faites équipe et suivez le mouvement même s'il ne vous plaît pas. En amour, des frictions peuvent apparaître. Soyez-en consciente, et tout sera plus simple.

TOUT BOUGE

Les vibrations de février et celles de cette semaine parlent de changement. C'est le moment d'aller de l'avant, de prendre des risques et de vous lancer dans l'aventure. Soyez confiante, pariez sur vos propres qualités et non sur celles des autres. Oui, il s'agit de vous, de vos projets, de vos envies, de vos désirs personnels. Vous pourrez vous sentir déstabilisée au travail comme en amour.

DU NEUF !

Le mois qui débute annonce une rupture avec le passé, une étape à franchir, un bond en avant et, cette semaine, la fin d'une situation ou un aboutissement. Débarrassez-vous des poids qui vous pèsent, des personnes qui vous freinent. Dans plusieurs domaines, c'est une remise à neuf. Côté travail, cessez une activité qui vous plombe, faites un nettoyage d'hiver. En amour, l'émotion vous envahit. Tant mieux.

EN VACANCES ?

Le mois de février est important et concret. Il apporte des réponses et vous récolterez le fruit de vos efforts mais, cette semaine, pour y parvenir, allez faire un tour, respirez un autre air et ne craignez pas l'imprévu ou d'être déstabilisée. Côté social, changez votre méthode de travail, vos horaires ou votre type de collaboration. En amour et en amitié, utilisez l'humour pour faire passer vos messages.

C'EST JOLI !

Les vibrations vous poussent vers les autres, émettent des sons harmonieux... Février évoque un rapprochement, une rencontre, une alliance et cette semaine est faite pour la concrétiser. En revanche, s'il était question de tensions en couple ou au travail, vous pouvez améliorer les choses. Côté love, les célibataires ont des chances de plaire. Côté boulot, à vous de regrouper les forces. En famille, vous avez le beau rôle.

Retrouvez la divination chinoise millénaire, le Yi-King, au **0892 684 224***. Les tirages divinatoires venus du monde entier répondent aux questions que vous vous posez au **0892 700 913*** (* 0,34 €/mn).

Katleen Vu à la TV La voyance tendance
Voyance Privée à partir de 14€ les 10 min SECURISE
01 78 41 99 00

Voyance Audiotel 08 92 39 19 20
RCS482838455 - 08 92 39 19 20 (Service 0,40€/min + prix appel) - ME10008

Cabinet Fabiola 24h/24 7j/7
Médiums purs VU A LA TÉLÉ
Appellez le **3232**
3232 Service 0,60€ / min + prix appel
En privé • CB sécurisée 15€/10 min + 5€/mn.
01 44 01 77 77
Photo réelle - RC451272975-SHI0087

NICOLE PIERRE
08 92 680 685
Voyance en direct 7j/7 - 24h/24 08 92 680 685 (Service 0,60€/min+prix appel)
09 01 606 606
2,50 CHF / minute
Numéro 09.70.80.51.67

Christine Haas LA STAR DES ASTROLOGUES VOUS RÉPOND EN DIRECT
08 92 69 20 20
Par SMS envoyez **CONSULT au 72021***
0,75 EURO par SMS + prix SMS
RC 390 944 429 - 08 92 69 20 20 (Service 0,50€/min + prix appel) - DIG0076

NOUVEAU LA LIGNE DES MEDIUMS
08 92 68 33 30
DES MEDIUMS PURS à votre écoute
Par SMS, env. **PRIVE au 73400*** 0,99€ par SMS + prix SMS
RC390944429 - 08 92 68 33 30 (Service 0,60€/min+prix appel) - ©Fotolia-DIG0064

Voyantissime VOTRE SIXIÈME SENS
90 VOYANTS 24H/24
03290 3290 Service 0,45 € / min + prix appel
01 53 17 77 38
À PARTIR DE 1€ LA MINUTE
RC40064124700046 • EDM0204

MARION VOYANCE DONS DE NAISSANCE
08 92 68 00 64
Par sms, envoyez **MARION au 73400***
0,99 EURO par SMS + prix SMS
DIG0066-0 892 684 064 (Service 0,50€/min + prix appel)-RC390944429-©Fotolia

Le **MEILLEUR** de la VOYANCE
04 97 23 61 33
15€/10min + 4,50€ min sup
Sans attente - Direct - Efficace
Par SMS envoyez **DEMAIN au 71777***
0,75 EURO par SMS + prix SMS
RCS - RC390944429-403427701-0892 - 0,34€/min-DIG0062-©fotolia

Oriane Voyance
08 92 69 40 08
Astrologie - Voyance
par sms, env. **ORIANE au 73400***
0,99€ par SMS + prix SMS
0 892 694 008 (Service : 0,50€/min + prix appel) - DIG0082

VOYANCE précise & datée
AMOUR • TRAVAIL • ARGENT
08 92 69 16 06
VOYANCE PRIVÉE
01 78 41 52 86
RC390944429 - 0892 691 606 (Service 0,50€/min + prix appel) - 01156710mm46mm sup - DVF4884 ©Fotolia

ELLEVOYANCE Pour paraitre : CHERALVINGOMEDIA - Tél : 04 37 48 23 00 - www.virgomed.fr

HOROSCOPE

Semaine du 3 au 9 février 2017

PAR DIDIER BLAU

BÉLIER

21 MARS • 20 AVRIL

Bonne nouvelle : Mars et Vénus, l'énergie et l'harmonie, passent dans votre signe et, sur plusieurs plans, vous allez bénéficier de leurs largesses, faire évoluer vos projets, avancer plus facilement et plus efficacement. Côté job, sachez faire la différence entre vitesse et précipitation. Plus vous resterez zen, plus cela vous sera facile. En amour, même chose... Née en mars, vous avez maintenant les atouts en main.

TAUREAU

21 AVRIL • 21 MAI

RAS pour le Taureau ? En quelque sorte... Les planètes ont d'autres signes à fouetter que le vôtre et vous laissent tranquillement poursuivre votre route, creuser votre sillon. En cas de petit coup de mou, pensez que la lune croît dans le ciel de cette semaine et que l'énergie va revenir lentement, mais sûrement. Née après le 13 mai, vous bénéficiez de l'aide de Mercure, le messager. Prenez des contacts, déplacez-vous.

GÉMEAUX

22 MAI • 21 JUIN

Les planètes reviennent vers vous, vous apportent des nouvelles fraîches, remettent votre moteur en route, font tourner vos idées dans votre tête. Ce n'est qu'un apéritif, le mois de février vous promet de bonnes surprises, de l'imprévu, du mouvement. Maintenant, visualisez précisément ce que vous désirez et vous l'obtiendrez. Née en mai, vous avez une main de fer dans un gant de velours, utilisez-la.

CANCER

22 JUIN • 22 JUILLET

Ne vous impatientez pas, prenez votre temps. Celui de vivre en particulier. Si, cette semaine, tout n'avance pas au rythme souhaité, si des questions se posent à vous ou des obstacles surgissent sur votre chemin, sur les plans professionnel ou sentimental, ne vous perdez pas en conjectures, ne faites pas de suppositions sur l'avenir. Ne vivez que le moment présent. Née en juin, des tensions sont possibles, sachez-le.

LION

23 JUILLET • 22 AOÛT

Rien ne reste jamais immobile, stable ou constant. Tout est toujours en mouvement et si vous vous adaptez sans cesse aux situations qui se présentent, vous ne risquez pas d'être en retard ou coincée dans une situation. Cette semaine, les planètes vous l'affirment : regardez l'avenir avec confiance. Vous avez tout ce qu'il faut pour évoluer, que ce soit au travail ou en amour. Née en juillet, vous avez l'art et la manière.

VIERGE

23 AOÛT • 22 SEPTEMBRE

Vous pouvez vous poser un tas de questions, vous casser la tête sur des complications de toutes sortes mais, cette semaine, ce n'est pas la bonne solution. Au contraire, prenez un peu de champ, de recul par rapport à ce que vous vivez quotidiennement, voyez les choses, les gens de plus haut, de plus loin. En relativisant vos problèmes vous pourrez y répondre. Née autour du 2 septembre, soyez claire.

BALANCE

23 SEPTEMBRE • 23 OCTOBRE

La lune croît dans le ciel, les planètes tournent dans le bon sens... ne vous prenez pas la tête avec des détails qui pourraient vous gêner la vie. Même si vous n'avez pas encore obtenu ce que vous vouliez, restez positive, optimiste. Vous dégagerez alors de bonnes ondes qui se répercuteront sur les autres, et l'on viendra vers vous. Née avant le 2 octobre, ça coince un peu dans le zodiaque, ne cédez pas à l'impatience.

SCORPION

24 OCTOBRE • 22 NOVEMBRE

Si vous grattez là où ça fait mal ou si vous cherchez la petite bête, c'est sûr, vous la trouverez... Cette semaine, prenez la vie, les gens et vous-même avec plus de légèreté. Ne cherchez pas à transformer la situation à tout prix, encore moins à changer les autres, les vôtres en particulier. Laissez-les suivre leur chemin, vous, poursuivez le vôtre. Née après le 15 novembre, déplacez-vous, allez respirer un autre air.

SAGITTAIRE

23 NOVEMBRE • 21 DÉCEMBRE

Ayez confiance, le cosmos ne vous veut aucun mal, bien au contraire ! L'entrée cette semaine de Mars, l'action, et de Vénus, l'harmonie, en signe ami remet du carburant dans votre moteur. Vous voilà prête à démarrer un mois de février qui promet beaucoup sur différents plans. Une situation se met en place, vous avez l'énergie, mais aussi la possibilité de vous relier, de vous rejoindre. Née avant le 2 décembre, quelle pêche !

CAPRICORNE

22 DÉCEMBRE • 20 JANVIER

Vous avez de bonnes cartes en main, mais ce n'est pas encore le moment de les jouer. Cette semaine, profitez-en pour prendre de la distance vis-à-vis de vos problèmes, pour voyager, physiquement ou en esprit, pour vous aérer les méninges et vivre différemment. Les idées négatives et les personnes qui ne vous apportent rien disparaîtront d'elles-mêmes. Née en décembre, évitez les conflits, les tensions.

VERSEAU

21 JANVIER • 18 FÉVRIER

Bienvenue à Mercure dans votre signe. Le messager aux pieds ailés annonce un mois de février étonnant, intéressant, où l'inattendu jouera un rôle. Oui, de bonnes surprises vous attendent, un démarrage est prévu, une alliance, une collaboration ou une rencontre est à l'ordre du jour... Vous avancez dans la bonne direction : la vôtre. Née en janvier, n'attendez pas pour agir, pour vous rapprocher... pour vivre !

POISSONS

19 FÉVRIER • 20 MARS

Pour vous, cette semaine doit être un sas de décompression, la possibilité de faire un peu le ménage dans votre esprit ou dans votre cœur, de relâcher les tensions, de diminuer le stress. Ne vous perdez pas dans les idées des autres, restez à votre écoute et marchez au radar de votre intuition. Née autour du 15 mars, si vous ressentez un blocage ou des freins à vos ambitions, sachez que... tout est normal.

TOULOUSE

& SA RÈGION

ASSOCIATIONS

**LES FEMMES
S'ENGAGENT**



MALIKA BERGEONNEAU

37 ANS, BÉNEVOLE POUR HABITAT ET HUMANISME

Son action « Depuis septembre, je suis bénévole à l'antenne Midi-Pyrénées de cette association dont le but est de permettre l'accès à un logement décent aux personnes en difficulté. Je suis arrivée à Toulouse à la suite de la mutation professionnelle de mon mari. Lorsque nous étions à Paris, je travaillais dans l'immobilier et j'ai voulu mettre mon expertise et mes compétences au service d'Habitat et Humanisme. Je contractualise les relations avec les propriétaires solidaires qui louent leur appartement et je participe à des réunions pour aider nos adhérents à se réconcilier avec la vie. »

Ce que ça lui apporte « C'est une expérience très enrichissante. J'estime être gâtée par la vie et j'aime l'idée de m'investir pour ceux qui n'ont pas eu cette chance. »

Son conseil « Il faut savoir intégrer les valeurs de l'association que l'on rejoint, car l'approche économique dans ce secteur est très différente de celle des entreprises. »

habitat-humanisme.org

7 FEMMES SOLIDAIRES

AIDE ALIMENTAIRE, SOUTIEN SCOLAIRE, RETOUR À L'EMPLOI... ELLES ONT CHOISI DE S'INVESTIR AUPRÈS DE CEUX QUI EN ONT BESOIN.

PAR STÉPHANIE DE BALORRE

FABIENNE DE WAYRECHIN

37 ANS, BÉNEVOLE POUR LES BLOUSES ROSES

Son action « J'ai choisi l'association Les Blouses roses par hasard, en faisant une recherche sur Internet. Ça aurait pu être autre chose, même si je cherchais une action à l'hôpital, qui est un univers que je connais bien – je suis infirmière, mais je n'ai exercé que deux ans. Désormais, je vais à l'hôpital Larrey, à Toulouse, tous les lundis matin, afin de

distraire les enfants qui doivent passer la journée sur place pour un bilan médical. »

Ce que ça lui apporte « Quand je suis auprès des petits patients, j'ai le sentiment de me rendre utile. Et quand les parents, les enfants et le personnel soignant vous disent merci, c'est très gratifiant. »

Son conseil « Il faut savoir donner sans attendre de retour. Et surtout, bien identifier ses disponibilités afin de tenir au maximum ses engagements. »

lesblousesroses.asso.fr/comites/31-comites.htm



#DéconnectezVous

Saint-Cyprien

MÉDITERRANÉE

Rendez-vous
au salon du
tourisme
MAHANA

Du 24 au 26 février
Hall 5 > stand G011

Gagnez un séjour au soleil



Office de Tourisme
Quai Arthur Rimbaud • 66750 St-Cyprien
Tél. +33 (0)4 68 21 01 33
contact@tourisme-saint-cyprien.com



tourisme-saint-cyprien.com



MARIE BAGUR

29 ANS, BÉNÉVOLE
ET ADMINISTRATRICE DE
POUR UN SOURIRE D'ENFANT

Son action C'est à l'âge de 25 ans que cette infirmière toulousaine a découvert l'association Pour un sourire d'enfant (PSE). « Elle aide les petits chiffonniers de la décharge de Phnom Penh, au Cambodge, à sortir de la misère en les nourrissant, les soignant et les scolarisant. Tous les ans, au mois d'août, je pars au Cambodge. D'abord monitrice, je suis devenue directrice de ces camps d'été qui permettent aux enfants de ne pas retourner travailler à la décharge. Je fais aujourd'hui partie du conseil d'administration de l'association et je tente de sensibiliser les jeunes Toulousains à la réalité de ces enfants cambodgiens. »

Ce que ça lui apporte « La satisfaction d'être reconnue pour ce que je fais. PSE m'a fait confiance et m'a permis de diriger un camp de 400 enfants, de sélectionner des bénévoles...J'ai appris à m'adapter, à inventer, à avoir une vraie ouverture d'esprit. »

Son conseil « Il faut oser ! Et profiter d'un vent de courage (ou de folie ?) pour saisir les opportunités. Les questions, les doutes et les peurs s'effacent toujours quand on est à l'aéroport, prêt au départ. »

pse.org/fr/midi-pyrenees



MATHILDE LALOË

46 ANS, CONSULTANTE POUR
ACTION FEMMES GRAND SUD

Son action « Je suis consultante bénévole depuis 2013 pour cette association, dont le but est d'accompagner des femmes de 45 ans et plus, qui se trouvent parfois en situation de grande précarité, à retrouver un emploi ou à créer leur activité. J'organise des ateliers individuels ou collectifs afin de les aider à prendre confiance en elles, leur insuffler une dynamique professionnelle, leur permettre de se sentir moins seules. »



VALÉRIE DE MAUPEOU

55 ANS, BÉNÉVOLE POUR
LE SECOURS CATHOLIQUE

Son action « Je suis engagée depuis trois ans dans les Petits déj du canal, qui sont organisés par le Secours catholique de Toulouse. Ainsi, quatre fois par mois, dès 5 h 15, je prépare avec un autre bénévole un petit déjeuner qui est servi entre 7 h et 9 h à 80 personnes minimum – cela peut aller jusqu'à 150 ! –, avec des produits offerts par la Banque alimentaire. La majorité de nos bénéficiaires sont des hommes, étrangers, souvent seuls. J'ai rejoint l'équipe par hasard, pour remplacer une amie. Et finalement, je suis restée ! »

Ce que ça lui apporte « Bien sûr, c'est fatigant, il faut se lever vraiment très tôt. Mais c'est une joie de rencontrer ces personnes qui, le plus souvent, nous aident et recherchent l'échange. »

Son conseil « Aimer travailler en équipe. Nous sommes une quinzaine à nous relayer chaque jour pour servir les plus démunis et nous le faisons toujours en binôme. Il est indispensable de savoir que l'on peut compter les uns sur les autres »

ariegegaronne.secours-catholique.org

Ce que ça lui apporte « Du plaisir avant tout. J'aime participer à cette aventure humaine. Cela donne un sens à ma vie, sur les plans professionnel et personnel. Je suis émerveillée de voir ces femmes, qui traversent des difficultés incroyables, finir par reprendre confiance et rebondir professionnellement et humainement. »

Son conseil « Se laisser porter par ses envies et choisir une association dont on partage la cause et les valeurs, où l'on se sent bien, pour pouvoir donner son temps sans compter. »

actionfemmesgrandsud.fr



INVENTEZ LA VILLE...

DONT VOUS ÊTES LES HÉROS !

QUAI
DES SAVOIRS

EXPOSITION

07 FÉVRIER > 27 AOÛT 2017

39 ALLÉES JULES GUESDE . TOULOUSE

WWW.QUAIDESSAVOIRS.FR

toulouse
métropole



Toulouse en grand !



PATRICIA BROCHEN

63 ANS, PRÉSIDENTE D'ARPEJ 31

Son action Graphothérapeute, Patricia préside depuis 2015 l'association Arpej 31 (Accompagner vers la réussite les parents et les jeunes), à Toulouse, où elle anime une équipe de quatre personnes. « Trois fois par semaine, avec une cinquantaine de bénévoles, nous proposons un soutien scolaire individualisé aux jeunes en difficulté des quartiers Bagatelle et La Faourette, où vivent de nombreuses familles issues de l'immigration. Depuis cette année, nous apportons aussi un soutien aux mères de famille par le biais de cafés-rencontres et d'ateliers d'alphabétisation et de conversation française. »

Ce que ça lui apporte « Me mettre au service des autres me procure beaucoup de joie et change mon regard. Et voir les progrès des jeunes, leur confiance retrouvée, leur réussite au brevet ou au bac, cela fait vraiment plaisir. »

Son conseil « Bien se connaître, identifier l'aide que l'on désire apporter, s'engager en fonction de sa disponibilité. »

À suivre sur Facebook.

OÙ SE RENSEIGNER ?

Sur le portail **Toulous'Asso**. Consacré à la vie associative toulousaine, il présente, via un annuaire, de nombreuses associations de Toulouse et sa région ainsi que les actualités de la vie associative. À noter, le forum de discussion et la publication d'articles sur les différentes associations de la ville.

toulouasso.org

À la **Maison des associations**. Elle héberge, dans le bâtiment de l'ancienne caserne Niel, de très nombreuses associations dans le domaine du social, de la santé, du handicap, de l'éducation, de l'insertion, de la culture et du sport.

3, place Guy-Hersant, Toulouse. Tél. : 05 62 26 81 00. À suivre sur Facebook.

SOPHIE CHAIX

42 ANS, BÉNÉVOLE POUR LES ACCOMPAGNANTS EN SOINS PALLIATIFS

Son action « Je me suis engagée en septembre dans l'association des Accompagnants en soins palliatifs de Toulouse (ASP). Ainsi, une demi-journée par semaine, je rends visite à des personnes âgées accueillies dans différents services de soins palliatifs. J'ai été formée pendant plusieurs mois par l'association avant d'agir sur le terrain. »

Ce que ça lui apporte « J'ai depuis longtemps une attirance pour le

bénévolat dans ce domaine. Déjà, étudiante, je rendais visite aux résidents d'un centre de gériatrie, le week-end. La fin de vie m'a toujours intéressée... Peut-être parce que j'ai eu moi-même des soucis de santé ? Mais je suis bien dans ma peau et j'ai envie d'apporter de la vie aux autres. »

Son conseil « Il faut se sentir bien, équilibrée, stable. Et, bien sûr, il faut pouvoir donner un peu de temps. Mais s'il y a le désir, on le trouve toujours – que ce soit le soir, le week-end ou même une fois par mois ! »

asp-toulouse.fr ■





L'hésitation n'est pas une option.

Audi A1 avec pack extérieur S line.

À partir de **230€/mois⁽¹⁾** sans apport.

Plus sportive que jamais grâce à son pack extérieur S line, redécouvrez l'Audi A1 sublimée. Pare-chocs avant et arrière sportifs, inscriptions S line, sorties d'échappement chromées... Autant d'éléments exclusifs qui rehaussent son caractère déjà bien affirmé.



3 ans de Garantie⁽²⁾ et Entretien avec pièces d'usure⁽³⁾ inclus.

Offre de location longue durée sur 36 mois et 30 000 km avec Garantie⁽²⁾, Entretien plus⁽³⁾ et Assistance inclus.

Offre valable du 1^{er} janvier au 31 mars 2017. (1) Exemple pour une Audi A1 Sportback Attraction 1.0 TFSI 82ch BVM 5 avec options incluses dans les loyers : pack extérieur S line et 1 an de garantie additionnelle. 36 loyers de 230€. **Modèle présenté** : A1 Sportback S line 1.0 TFSI 82ch BVM 5 avec options incluses dans les loyers : pack extérieur S line, peinture métallisée, arches de pavillon de couleur contrastée, boîtiers de rétroviseurs extérieurs dans la couleur des arches de pavillon et 1 an de garantie additionnelle, 36 loyers de

370€ en location longue durée sur 36 mois et pour 30 000 km maximum, hors assurances facultatives. (2) Garantie 2 ans + 1 an de garantie additionnelle incluse. Offre réservée aux particuliers chez tous les Distributeurs présentant ce financement, sous réserve d'acceptation du dossier par Volkswagen Bank GmbH – SARL de droit allemand – Capital 318 279 200 € – Succursale France : Bâtiment Ellipse – 15 av de la Demi-Lune 95700 Roissy en France – RCS Pontoise 451 618 904 – ORIAS : 08 040 267 (www.orias.fr). (3) Entretien plus obligatoire souscrit auprès de Volkswagen Bank GmbH, détail et limites prévues dans les conditions générales, disponibles sur demande auprès de votre Distributeur. Tarifs au 08/12/2016. Publicité diffusée par le concessionnaire en qualité d'intermédiaire de crédit, à titre non exclusif, de Volkswagen Bank. Volkswagen Group France S.A. au capital de 7 750 000 € – 11 avenue de Boursonne Villers-Cotterêts – RCS Soissons B 602 025 538. Audi recommande **Castrol EDGE Professional**.

Gamme Audi A1 : consommation en cycle mixte (l/100km) : 3,6 - 7,2. Rejets de CO₂ (g/km) : 94 - 168.

Sterling Automobiles - 31 Escalquens

www.auditoulouse.fr



ROCK THE BALLET

« Rock The Ballet » met en scène de jeunes Américains beaux et sexy, qui dansent comme ils respirent en apportant leur technique classique à leurs tubes favoris : Coldplay, LMFAO, Maroon 5, Kanye West, U2, Aerosmith, et bien d'autres encore sélectionnés par la chorégraphe Adrienne Canterna. Par leur époustouflante énergie et leur talent, ils électrisent les salles du monde entier en mélangeant les genres : danse classique, jazz, hip-hop, taps, sans oublier l'acrobatie, et même les arts martiaux. Une performance chorégraphique à l'énergie contagieuse qu'il ne faut en aucun cas manquer !

Le 28 février, à 20 h 30, au Casino Théâtre Barrière de Toulouse. Location aux points de vente habituels.



CCI DE TOULOUSE

Le 17 novembre, Alain Di Crescenzo a été réélu président de la chambre de commerce et d'industrie de Toulouse, à l'unanimité. Les 53 chefs d'entreprise nouvellement élus par leurs pairs lors des élections consulaires représentant les secteurs du commerce, de l'industrie et des services en Haute-Garonne, composent l'organe délibérant qui définira la stratégie politique de la CCI de Toulouse. 26 chefs d'entreprise « membres associés » renforceront la représentativité de tous les territoires du département au sein de ce parlement des entreprises. En ce début d'année, l'assemblée générale de la CCI se réunira de nouveau afin de définir des plans d'action pour les cinq prochaines années, au service des entreprises et du développement économique des territoires.

www.toulouse.cci.fr

ELLE.FR

11 ÉDITIONS RÉDACTIONNELLES RÉGIONALES

Si vous souhaitez paraître dans votre région

CONTACTEZ-NOUS

01 74 85 85 85



Le Monde

ELLE DÉCORATION

Le Point

Europe 1

femina

7

107.7

oui

MATCH

RFM

Quotidien

ArtsDécoration

Le Journal du Dimanche

ELLE

Télérama

10, RUE THIERRY LE LURON - 92300 LEVALLOIS-PERRET - TÉL. : 01 41 34 83 80
WWW.LAGARDERE-PUB-METROPOLES.COM - RÉSEAUX SOCIAUX : LAGARDEREPUB

LAGARDÈRE
métropoles

ELLE

Le Carnet

MIDI-PYRÉNÉES

03 février 2017



POUR PARAITRE
DANS CE CAHIER :

MEDIA MARKET

04 78 85 21 71

contact@mediamarketweb.com



ÉDITO

Le mois de février sonne l'heure de la fin de soldes et l'entrée en matière des nouvelles collections. Cette saison, misez sur les pièces remarquables qui insufflent un vent de nouveauté à vos basiques. Les indispensables accessoires s'ajustent à vos tenues pour les parfaire jusque dans les moindres détails : bijoux, sacs, écharpes, gants et même chaussures jouent la carte de l'élégance. Comme pour mieux souligner vos atouts, les modèles s'adaptent à votre personnalité et à votre style.



AX-OPTIQUE

Dans la cité thermale entre les montagnes, cet opticien s'est fait une place de choix depuis déjà quelques années ! **Sonia** est une professionnelle indépendante qui guide ses clients avec bienveillance pour leur fournir le meilleur équipement. Parce que le confort peut être esthétique, les montures proposées par **Ax-Optique** s'adaptent aux envies de chacun ! Classiques, branchées, colorées, originales ou design, choisissez vos lunettes en fonction de votre personnalité sans renoncer à la qualité.

Offre : sur présentation de l'article, -100 € sur les équipements progressifs et -20% sur les solaires et les masques de ski (jusqu'au 03/03/17).

05 61 03 50 91 - ax.optique@orange.fr - Ax-Les-Thermes



AU BONHEUR DES DAMES

Cela fait 20 ans que la boutique vous reçoit en plein cœur de la cité épiscopale, classée au patrimoine mondial de l'**UNESCO**. Ici, les bijoux en acier, argent et émail vous éblouissent par la fantaisie de leurs lignes et l'association de leurs couleurs. De très belles parures complètent les tenues de cérémonie, du plus classique au plus original. **Vous craquez sur les accessoires ?** L'équipe vous présente les collections de sacs, écharpes, gants, broches et bijoux de cheveux pour tous les âges, styles et budgets.

16 rue Sainte Cécile, 81000 Albi - 05 63 47 09 96
www.aubonheurdesdamesalbi.fr

LÉONTINE DE LA COUR

Cette très jolie boutique aux accents parisiens regorge de bijoux fantaisies et d'accessoires éclectiques et féminins. Passionnée par l'univers du bijou, **Léontine** s'inspire des trésors des années 20 et 30 comme des styles plus contemporains pour entretenir une ligne de créateurs qui s'adresse à toutes les bourses.

Vous trouverez également de très belles étoles en coton biologique, cachemire, laine et soie, des sacs et des cabas en cuir recyclé.

Sur présentation de l'article, **10% de remise** du 07/02/2017 au 14/02/2017.



37 rue de l'Hôtel de Ville, 81000 Albi - 05 63 38 16 17
f Léontine de la cour - leontinedelacour@orange.fr

STYL'ETOFFE

L'atelier-boutique de **Béatrice Bridoux** est l'aboutissement de sa passion pour la couture et le sur-mesure. Dès l'entrée, vous plongez dans un univers créatif et coloré où les vêtements retouchés côtoient les créations exclusives en 100% cachemire français. Cette couturière chevronnée vous conseille sur les coupes, les formes et les matières qui sublimeront votre silhouette et apportent une touche de modernité aux pièces phares de votre dressing. **Le code ANNIVERSAIRE vous offre -10%** sur la confection, du 01/02/2017 au 28/02/2017.

1 place de l'Église, 81370 Saint Sulpice
05 63 34 93 21 - couturestyletoffe.wordpress.com - f Styl Etoffe

MA DEMOISELLE PIMENT

Cette agence de relooking 100% toulousaine est née il y a maintenant 4 ans. Ses premières années ont été jalonnées d'expériences diverses qui l'ont petit à petit menée vers le conseil en image et le coaching en développement personnel des identités singulières, personnes en situation de handicap, complexées, immunodéprimées, transidentitaires ...

Le but ? Reprendre confiance en vous et valoriser vos atouts dans une approche positive ! Grâce au **code PIMENT, une séance colorimétrie offerte** (valable jusqu'au 03/03/17).

17 chemin des Perrières, 31570 Saint Pierre de Lages
06 50 17 37 90 - www.ma-demoiselle-piment.fr

f Ma Demoiselle Piment





SYBELLA RELOOKING Coaching & Sybell'ange81

Vous souhaitez démarrer 2017 épanouie, bien dans votre corps et à l'aise en société ? **Isabelle Delesne** est là pour vous. Positive, patiente et bienveillante, elle utilise des méthodes douces et ludiques qui dévoilent vos atouts physiques sans négliger votre personnalité. Les soins énergétiques, le magnétisme et les massages bien-être se combinent au relooking pour faire peau neuve à l'intérieur comme à l'extérieur ! Grâce au **code « SYBELLA »** une séance de **mini massage des mains vous est offerte** (valable jusqu'au 31/03/17).

51 rue de Jarlard, 81000 Albi - Uniquement sur rendez-vous
06 83 47 31 55 - Delesne.isabelle@orange.fr - www.sybella-relooking.fr



SECONDE PEAU

Seconde Peau est l'aboutissement du projet d'**Élodie Bielka**, gérante de cette boutique de prêt-à-porter pour hommes, femmes et adolescents. Dans une ambiance cocooning, les collections se marient en vêtements chics et casual (*détente*) pour composer des tenues faciles à porter en journée comme en soirée. Pour vous proposer toujours plus de choix et de styles, Élodie sélectionne des marques variées et vous prodigue ses conseils beauté et mode avec mesure et honnêteté.

C'est juste pour vous : jusqu'au 31/03/17, **10 € de remise dès 50 € d'achat.**

12 rue de Bonald, 12000 Rodez - 05 65 68 45 86 - Seconde Peau



MELY ROCKLY

Cyril, Mélanie et Pauline égayent la boutique de leur bonne humeur communicative. À leurs côtés, vous confectionnez des tenues modernes aussi bien glamour que rock'n'roll. Le choix est immense et les marques très ciblées à l'image de **Jack and Jones, Only, Pieces, New Era, Dago baer** et les inmanquables baskets **Le Coq Sportif**. Pour renouveler votre garde robe régulièrement, la boutique présente 8 collections par an et accueille des nouveautés chaque semaine. **On fonce !**



2 quai Albert Bessieres, 46100 Figeac - 05 81 24 50 05
 Mely Rockly - @melyrockly



VERSION CAMÉLEON MJ CONCEPT STORE

Cette marque toulousaine crée et fabrique des vêtements et des accessoires en tissu italien intelligent, reconnu pour son confort, sa qualité et sa facilité d'entretien. Elle développe une autre conception de la mode basée sur la recherche de nouveaux styles et de la meilleure coupe. Vous trouverez ici un large choix de chaussures, bijoux et sacs ainsi que des pièces de créateurs. La boutique fonctionne sans intermédiaire pour vous proposer des produits en provenance directe de l'atelier.

46 rue du Languedoc, 31000 Toulouse
05 61 57 27 97 - www.version-cameleon.com



FAUNE Maroquinerie

Spécialisé dans la fabrication de ceinture et d'accessoires en cuir, l'atelier **Faune** possède un savoir-faire reconnu et apprécié des créateurs de mode les plus en vue. **Alexis Mabille** fait confiance à ce tanneur qui réalise des finitions impeccables sur chacun de ses produits. **Xavier Catala** est passionné par les créations élégantes, durables et intemporelles. Ses ceintures fabriquées de manière artisanale en France ont fait sa réputation et font de Faune, un créateur qui vit au fil de la mode. **On aime** : profitez de **10% de remise** grâce au **code XC17**.



BROCK'NROLL

Un cadre atypique, une ambiance amicale et des pièces originales : bienvenue chez **Brock'Nroll**. Ici, on chine des vêtements au style affirmé, dans des coupes et des matières qui réveillent toute les tenues ! Pour un look frais et coloré, on adore les chinos **Reiko**, la collection **Samsøe & Samsøe** et les nombreuses marques scandinaves à venir découvrir au plus vite. **On retient** : une deuxième boutique chaussures et accessoires pour accueillir au 18 rue Cujas à Toulouse !

16 rue Cujas - 31000 Toulouse
05 62 27 08 21 - brock n roll

Zone Artisanale Beauregard, 81570 Sémalens
05 63 71 76 95 - www.ceinture-cuir.com - Faune, Ceintures Cuir



Une boutique à l'esprit rock et bobo chic. Un savant mélange entre Ibiza et ambiance urbaine où cohabitent des collections renouvelées chaque semaine, qui s'adressent à une femme libre, hors convention et à l'aise avec la mode. Sur les portants des gros pulls tout doux, des matières nobles telles que le lin et le coton, des robes longues, **des accessoires et objets déco** du plus discret au plus extravagant. **Des pièces à l'identité marquée.**

Grungemama vous propose les créations **Chantal B, Sand Coachella, Margote Céramiste, Méchant Studio**, la ligne **Grungemama**... et dans quelques jours en exclusivité à Toulouse... la collection capsule **VOLCOM X Georgia May JAGGER**.

Des nouveautés chaque semaine à découvrir sur FB et Insta que vous pouvez également commander sur l'E-Shop grungemama.com



crédit photo Charlotte Gayraud

1 rue d'Astorg, 31000 Toulouse - 06 99 74 19 71

www.grungemama.com

f GRUNGEMAMA - @grunge_mama



LA SUITE ...

Plusieurs univers cohabitent en un seul et même lieu, un concept store industriel où vous trouverez de nombreuses idées de cadeaux pour gâter ceux que vous aimez ou simplement vous faire plaisir. Ici, tout est à vendre : les vêtements, les accessoires, les chaussures, les petits objets de décoration et même le mobilier : de très belles pièces de bois et de métal fabriquées artisanalement.

Coup de cœur pour les bougies sous cloche et les céramiques en provenance du Maroc. **À retenir : jusqu'au 03/03/17, 10 € de remise dès 50 € d'achat.**



8 rue Jacquesournié, 09700 Saverdun
05 61 69 24 29 - **f** La Suite.



OPTIC LOOK

Philippe Lemasson et son épouse vous accueillent à Fronton. L'établissement, spécialisé dans la lunette personnalisée, crée pour vous un équipement unique. La grande liberté qu'offrent les montures percées leur permet de vous présenter un choix de formes quasi illimité, des décors laqués, des incrustations de pierres précieuses et des gravures. Pour votre plaisir, un grand choix de modèles est présent, du classique au dernier-cri : **Minima, JFrey, Boss, Max Mara, Diesel, Roberto Cavalli...**

Un cadeau de bienvenue vous sera offert lors de votre visite.



800 route de Toulouse, 31620 Fronton - 05 34 27 81 19



CHRISTOPHE CONRAIRIE

Maître Praticien en Hypnose et Formateur IFHE

Atteignez vos objectifs et faites de vos rêves une réalité en développant vos ressources inconscientes grâce à l'hypnose.

Christophe Conrairie, guide confirmé formé à l'**IFHE**

utilise l'hypnose et peut aussi vous initier à différentes méthodes (hypnose éricksonienne, nouvelle hypnose avec PNL, hypnose humaniste) pour devenir maître de votre présent et de votre futur. De la simple relaxation au soin de la dépression et des maladies lourdes, l'hypnose est un outil formidable pour qui souhaite tendre vers l'accomplissement de soi, la liberté, l'autonomie et le bonheur.



70 avenue Étienne Billières, BÂT C, 31300 Toulouse
www.ihtt.fr - **f** Christophe Conrairie



ÉDITO

Dites adieu aux mines fatiguées ! Aujourd'hui, on s'accorde du temps pour soi, se sentir bien dans sa peau et dans son esprit. Massages délassants, exercices de respiration et thérapies brèves font circuler les énergies pour repartir du bon pied, en forme et de bonne humeur. Coiffure, maquillage et soins s'adressent aux hommes et aux femmes en quête de bien-être. Confiez votre beauté aux meilleurs.

HÔTEL PALLADIA

Pour la Saint-Valentin, partagez un moment de douceur et de complicité avec l'élu(e) de votre cœur. Le cadre feutré de ce lieu d'exception vous invite au délassement grâce aux formules à découvrir à deux. Laissez-vous séduire par les formules Spa en duo (massages, hammam, **Jacuzzi®**, soins visages et corps etc) Les plus gourmands termineront la journée par un dîner aux chandelles dans le restaurant haut de gamme. Les plus romantiques succomberont au coffret tout inclus (massages, accès au Spa, dîners et nuit dans un 4 étoiles) pour un moment glamour inoubliable.



271 avenue de Grande Bretagne, 31300 Toulouse - 05 62 12 01 20
Info@hotelpalladia.com - Hôtel Palladia Toulouse – Page Officielle



ANNE-MARIE SANTIAGO JOSSELIN

Et si le stress disparaissait de votre vie ? Pour venir à bout de ce fléau qui entrave votre quotidien privé et professionnel, la kinésiologie ravive vos ressources personnelles par le biais d'une méthode douce centrée autour du bien-être. La solution : constater, étudier et comprendre les mécanismes du stress pour pouvoir en réduire l'impact voire l'éliminer de façon durable. Affranchi de son pouvoir limitant, vous vous sentez libre. Cette méthode s'adresse aussi bien aux enfants qu'aux adultes.

27 rue Gabriel Soulages, 81000 Albi - 05 63 45 96 41- 06 20 82 20 06

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

NUCL'HAIR



Justine vous attend dans le salon Nucl'Hair pour vous transformer...
... À chaque passage chez nous, innovez votre tendance.
sur rendez-vous
du mardi au vendredi de 9h à 19h et le samedi de 9h à 18h.

Chemin du Pradas, 31410 Mauzac - 05 61 76 36 82
 Nucl'hair

CENTRE SAKURA

MÉDECINES DOUCES

Dans un esprit associatif, une dizaine de thérapeutes se retrouvent au **Centre Sakura** pour exercer leurs disciplines. **Réflexologie, Kinésiologie, Hypnose, Naturopathie, Coaching, Art-thérapie, Reiki...** Trouvez des solutions à vos maux grâce aux médecines alternatives ! Stress, manque de confiance en soi, déprime, douleurs articulaires ou digestives... et bien d'autres problématiques encore. Testez une de ces méthodes pour retrouver l'harmonie entre le corps et l'esprit ! Découvrez aussi les cours collectifs de **Yoga, Méditation...** de plus des conférences, stages et formations sont dispensés régulièrement, inscrivez-vous à notre newsletter !



29 rue Jean Jaurès, 31600 Muret (Proche Toulouse)
www.sakura-medecinedouce.fr - Centre Sakura



THÉRAPIE OKI GATA

C'est grâce à la médecine douce que **Céline** libère les énergies de votre corps pour mieux vivre au quotidien. Ces thérapies consistent à régler les irrégularités de votre corps par le biais de pressions ciblées sur les zones réflexes : **shiatsu, reiki, massage Amma** (d'origine japonaise) et **réflexologie plantaire**. Cette praticienne vous aide à surmonter les douleurs musculaires récentes et chroniques, les troubles du sommeil, la fatigue, les problèmes de dos, de circulation et de digestion, les migraines, le stress et l'asthme.

Céline Lenaers
Château du Ferradou, Chemin du Ferradou, 31700 Blagnac
06 63 71 91 73 - centre.oki.gata@gmail.com
Formations possibles, sur demande.



ESTHER COHEN S'équilibrer par le corps

Pour reprendre possession et confiance en son corps et en son être, **Esther Cohen** vous accompagne à vous libérer de vos blocages physiques (douleurs, traumatismes) et émotionnels (stress, défis de la vie, confiance en soi et ses capacités) qui vous empêchent d'avancer. Petit à petit, le corps se répare et retrouve son fonctionnement optimal. Par le toucher, la respiration, la description verbale et le mouvement elle vous aide à devenir maître de votre vie. **Offre : votre séance de découverte offerte** sur présentation du magazine (jusqu'au 03/03/17).



77 rue du Taur
31000 Toulouse
06 88 49 78 84

Esthercohen-therapeutesomatique.fr

DOMINIQUE DECAP Kinésiologue

La kinésiologie encourage un état d'équilibre et de bien-être physique, mental et social pour venir à bout des difficultés qui entravent votre quotidien. Accompagné(e) de **Dominique Decap**, vous préservez votre santé (gestion des douleurs chroniques, intolérances alimentaires, prise de poids, burn-out (épuisement physique et émotionnel)...) tout en développant vos capacités (scolarité, profession, sport, examen, difficulté d'apprentissage...) **On aime : 10 € de remise sur votre 1^{ère} consultation** sur présentation de l'article (valable jusqu'au 30/06/17).



47 allée du Rouergue, 31770 Colomiers
06 80 64 15 97 - www.dominiquedecap.fr - Dominique Decap



FLEUR DE CITRON

Sophie Fauré tisse avec vous une relation basée sur l'échange afin de cibler avec justesse vos envies de bien-être.

Elle adapte ses manipulations (massage aux huiles, Shiatsu, Tuina, réflexologie...) pour vous apporter le confort et l'apaisement dont vous avez besoin avec une attention toute particulière pour les femmes enceintes et les jeunes mamans. Initiez-vous à la méditation pleine conscience et au massage pour bébé lors des ateliers découvertes.

Offre : -10% sur les prestations et une séance de méditation offerte sur présentation du magazine (jusqu'au 03/05/17).



11 rue du Pic du Mégal, 31240 L'Union - 06 95 49 21 62
www.fleurdecitron.fr - Fleur de citron
 @fleurdecitron



AMÉ PETITS SOINS

Amélie vous fait partager sa passion pour la beauté. Faites escale dans son institut cosy et joliment décoré où elle vous accueillera avec un immense plaisir. Spécialisée dans le domaine du Spa et adepte des produits haut de gamme **Cinq Mondes** et du maquillage bio **Couleur Caramel**, elle vous propose des rituels venus d'ailleurs, des massages exquis et des prestations idéales pour s'échapper du quotidien.

Vivez un véritable **voyage sensoriel** le temps d'un soin !

Coup de cœur : -10% sur la prestation de votre choix sur présentation de cet article. Une bonne idée pour la St Valentin.



253 boulevard Vincent Auriol, 82000 Montauban
05 63 66 43 38 - www.amepetitssoins.fr - AME PETITS SOINS



VÉRONIQUE LE COZ

Par une approche à la fois corporelle et psychologique, accédez au bien-être intérieur réel et essentiel, celui qui vous donne la force d'affronter chaque nouvelle étape de votre vie. C'est avec beaucoup de bienveillance que **Véronique Le Coz** vous accompagne vers l'autonomie grâce à des exercices ludiques et profonds. Le corps et l'esprit se libèrent selon plusieurs méthodes : détoxination par spa ionique, réflexologie, naturopathie, écoute, échange et analyse de vos émotions. Quel que soit votre âge, vous vous sentez bien et pour longtemps.



55 rue Riquet, 31000 Toulouse
06 07 16 79 80 - www.coachingdevie-vlecoz.fr

SABINE NGOAGOUNI

Énergéticienne

Par la magie de ses mains, **Sabine** vous offre des soins de relaxation corporelle (avec ou sans huiles), acu-lifting du visage (aimants et aiguilles), toucher métamorphique, kinésiologie, massage taoïste du ventre **Chi Nei Tsang**, soin de l'Être... Un moment pour vous reconnecter à vous-même, ressentir une paix intérieure et rayonner ! L'atelier d'éveil corporel vous apprend à accéder à vos potentiels de guérison. Pour connaître les dates et prendre rendez-vous, consultez le site internet !

Offre : 10 € de remise avec le code ALMANECER (jusqu'au 06/03/17).

Espace Fleurance-Monplaisir, 11 boulevard Monplaisir, 31400 Toulouse
06 13 11 63 19 - www.ngoagouni.net - contact@ngoagouni.net

 Espace Fleurance-Monplaisir



PASCAL BORNAREL

La méthode de santé naturelle

Depuis 13 ans, **Pascal Bornarel** étudie et développe les méthodes de santé naturelle. Fort de son savoir-faire en médecine chinoise, naturopathie, reiki, fleur de bach et **Access Bars** (méthode de lâcher-prise) il vous prodigue des soins personnalisés et adaptés à votre problématique. Au cours de votre consultation (1h30), le praticien vous accorde l'attention que votre corps et votre esprit méritent.

Pascal Bornarel transmet aussi sa passion à travers son livre « **Reiki, l'énergie de l'amour** ». Grâce au code **SANTÉ NATURELLE**, les 4 séances sont à 100 € (jusqu'au 03/04/17).

19 route St Agathe, 32430 Saint Cricq
06 12 30 97 53 - www.pascalbornarel.com

 Pascal Bornarel « La méthode de Santé Naturelle »



JOËLLE FOURNIÉ ALALOUF

Une nutrition optimale

Après des années d'exercice officinal et convaincue par ses formations en la matière, cette spécialiste vous accompagnera dans **vos recherches de santé optimale et durable**. En redéfinissant votre assiette et en agrémentant de compléments alimentaires micro et phytonutritionnels personnalisés, elle vous aidera à corriger et prévenir les déficiences et dysfonctionnements organiques, à améliorer votre poids, votre forme et vos intolérances pour préserver **vos bien-être digestif, physique et psychique** indispensables au bon fonctionnement de votre organisme.



Conseil en nutrition et micronutrition,
13 rue de la Colombette, 31000 Toulouse - 06 12 68 54 31
www.fournie-alalouf-nutritionniste-toulouse.fr



VOUS AVEZ DIT ÉTIOPATHIE ?

Science médicale émergente, l'**Étiopathie** est une méthode d'analyse des pathologies. La pertinence de son diagnostic permet aux étiopathes de soigner la plupart des maux qui affectent notre vie quotidienne telles que les troubles articulaires, vertébraux, digestifs, ORL, circulatoires, urinaires, gynécologiques, et de la grossesse par traitement exclusivement manuel. Cette nouvelle approche s'attache à en déterminer la cause plutôt que d'en supprimer uniquement les effets. Cela permet d'orienter le patient vers le traitement adapté dans le cas où d'autres méthodes seraient requises.

Véronique Lautrou - Tarbes / Lourdes - 06 78 67 34 44
Pour plus d'infos : www.etiopathie.com

BEL & BIEN

Céline Bernard

Les femmes d'aujourd'hui, les mamans, les futures mamans, sont régulièrement sollicitées, stressées et épuisées physiquement et émotionnellement.

Pour enrayer ce mécanisme et trouver du temps pour soi, **Céline Bernard** compose – selon vos besoins – des séances de relaxation et de massage. L'écoute et la discussion sont privilégiées pour appréhender au mieux les problématiques qui freinent votre épanouissement et ainsi apprendre à vous en libérer. Ce retour à l'équilibre s'opère de façon progressive, au fil des séances (en cabinet ou à domicile).



236 route du Château d'Eau, 31840 Aussonne - 07 77 37 02 47
www.beletbien.e-monsite.com -  Bel&Bien Coaching en bien-être

ODILE MARIMOUTOU MARGAIL

Par une approche holistique basée sur les grands principes de la médecine traditionnelle chinoise, **Odile** vous accompagne dans les phases de changement qui rythment votre vie. Elle vous aide à réveiller vos capacités d'auto guérison en suivant certaines règles de vie : stimuler votre conscience cellulaire, libérer les énergies polluantes, adopter un rythme de vie écologique et évacuer les sources de stress.

Sous forme de séances individuelles, stages et ateliers, elle partage avec vous une tranche de vie. Namasté (salutation)!

Centre EFBE – Énergie Forme Bien-Être, 30 boulevard Matabiau
31000 Toulouse - 06 20 73 58 68 -  EFBE Energie Odile & Jean-Marc



Praticienne en Coaching certifiée
Praticienne en Médecine traditionnelle chinoise
Consultante - Formatrice
Accompagnement
Arts énergétiques

ÉDITO

Les amoureux de décoration comme les non-initiés rêvent d'un intérieur digne des plus beaux magasins de design. Simple relooking ou réaménagement complet, laissez-vous surprendre et osez la nouveauté en vous entourant des experts de l'habitat. Du sol au plafond, on mise sur les matières tendances et les objets inédits qui font de votre chez-vous un lieu unique et à votre image. Poussez la porte des derniers concept-store (*magasin conceptuel*) pour vous offrir des pièces d'exception.

E-DREAMGARDEN

E-DreamGarden, spécialiste en ligne du mobilier et des accessoires de jardin, vous invite à découvrir son univers outdoor (*extérieur*) : salons, tables, barbecues, parasols, piscines, spa, jeux pour enfants, pots de fleurs, décoration et luminaires pour créer **un extérieur qui vous ressemble**. La gamme propose des produits de haute qualité, français et éco-responsables. **Les plus ?** Les conseils et la livraison sont offerts. Le **code GARDEN15** vous offre **15 € de remise** dès 80 € d'achats, du 03/02/17 au 16/04/17.



www.e-dreamgarden.com - 05 82 83 60 00
 f E-Dreamgarden - Région toulousaine

Deco Design
 DÉCORATION & ARCHITECTURE D'INTÉRIEUR
 21 avenue Marcel Langer
 31 400 TOULOUSE
 05 61 73 31 86 / 06 85 56 06 51
 www.decodart-design.fr
 decodart-design@orange.fr



DECOD'ART DESIGN...

DECO & ARCHI D'INTÉRIEUR
 PARTICULIERS & PROS
RELOOKING
 PARTIEL OU TOTAL
 VISITE CONSEILS
 PROJET PERSONNALISÉ
 SUIVI DE CHANTIER

HOME STAGING
COACHING DECO
DECO ON LINE
 CREATION DE MOBILIER
 EVENEMENTIEL
 LOCATION-VENTE
 D'OEUVRES D'ART

Offrez à votre intérieur un souffle de nouveauté ! **Vic & Marion**, ces deux architectes d'intérieur passionnées, osent des décors audacieux et des aménagements d'exception. Elles vont du conseil au suivi de chantier. Particuliers & professionnels font appel à leurs services pour leurs projets de rénovation, (ré)agencement, extension, restructuration, décoration...

Membres de l'UNAIID (Union Nationale des Architectes d'Intérieur), elles interviennent dans le sud-ouest, à Paris et à l'étranger. Alors, « N'esquissez pas vos projets, vivez-les ! »

Spécial Saint-Valentin : -20% sur la visite-conseils (96 € au lieu de 120 €) du 14/02/2017 au 14/03/2017. Pour faire plaisir, pensez aux chèques cadeau !



Agence de décoration et d'architecture d'intérieur

PAI Architecture d'Intérieur et Décoration

Philippine Preel évolue dans le milieu de l'architecture et du design depuis son plus jeune âge. Sa double formation artistique et technique enrichit ses projets qui s'adressent aux particuliers comme aux professionnels. Lors de votre 1^{er} RDV, elle écoute vos envies pour définir la trame du projet en accord avec vos contraintes budgétaires. Du croquis au suivi de chantier, elle gère votre rénovation de A à Z. **Philippine collabore avec l'agence AATC** sur quelques projets transversaux.



48 avenue
 de la Lande
 81400 Carmaux
 06 48 36 73 53
 philippine.preel.free.fr



JUDICAËL GUÉRIN Artisan enduits et matières



L'œil expert de **Judicaël Guérin** se met au service de votre habitat, pour le décorer, le rénover et même l'isoler. Grâce à des matériaux nobles

et naturels, il façonne des décors authentiques ou modernes, dans le respect de l'artisanat d'art et des techniques ancestrales. La chaux, le plâtre, la terre, le béton ciré, et même le stuc sont utilisés pour leurs propriétés d'isolation ou leur rendu esthétique. Fort d'un savoir faire incomparable, ce professionnel joue avec les volumes et les couleurs avec beaucoup de talent.

La Vène Haute, 81990 Puygouzon
 06 82 94 82 27 - www.enduits-matieres.fr

SANDY MOREAU Conceptrice Paysagiste

En ce début 2017, aménagez vos jardins pour bien préparer le printemps !

Sandy est à vos côtés pour chaque étape de votre projet : dessin à la main, conception et suivi de chantier. Cette paysagiste imagine vos extérieurs en fonction de vos espaces végétaux déjà existants. Elle vous écoute et détermine avec vous votre style: contemporain, naturel, design... **Sandy** donne à son travail une démarche durable et s'adapte à votre environnement pour un jardin cohérent avec votre mode de vie. **On aime** : son sérieux et sa passion pour son métier !



06 32 16 85 16 - moreau.landscape@gmail.com

www.moreau-landscape.com - f Sandy Moreau, Conceptrice Paysagiste

PARCS & JARDINS

Sandra Almagro

Fondée en 1990 par **Antoine**, cette entreprise familiale s'attelle à la création et l'entretien de vos parcs et de vos jardins. Depuis 2015, **Sandra et Xavier** perpétuent le projet fort d'un savoir-faire acquis et transmis depuis plus de 25 ans. «Affiliée à l'UNEP, et adhérente à une coopérative de Service à la Personne, cette entreprise vous permet de déduire de vos impôts 50% du montant des prestations d'entretien. L'entreprise propose la création d'espace (semis de pelouse, massifs, plantations...) mais aussi l'entretien (tonte, taille de haie, enlèvement des déchets verts...)



30 bis chemin du Couget
32000 Auch - 09 80 92 92 59

LE REXHOTEL

☆☆☆

Hôtel 4 étoiles au design surprenant qui abrite 74 chambres contemporaines à la décoration feutrée. Idéalement situé en plein cœur de Tarbes, il se place comme une étape incontournable pour découvrir la région tout en restant proche des principales attractions du centre-ville. À la nuit tombée, l'impressionnante façade s'illumine de mille couleurs et plonge le lieu dans une ambiance féérique. Laissez-vous séduire par ce havre de modernité, autrement chic et résolument novateur.

10 cours Gambetta, 65000 Tarbes
05 62 54 44 44
www.lerexhotel.com



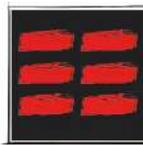
L.D. PHOTOGRAPHIE

Cécile Dumond suspend le présent le temps d'un cliché. Photographe spécialisée dans les portraits et les reportages de mariage, elle capture chaque instant de bonheur partagé auprès de ceux que vous aimez. Vos plus belles émotions sont captées avec spontanéité pour obtenir des clichés vivants et naturels. Les séances se transforment en un grand moment de rire, de tendresse et d'amitié. Elle s'occupe de tout et le résultat est exceptionnel.

Petit plus : 20% de remise sur votre 1^{ère} séance (jusqu'au 03/03/17).



06 46 47 57 37 - l.d.photographie@outlook.fr
www.ld-photographie.com - L.D. Photographie



DESIGN & MATIERES

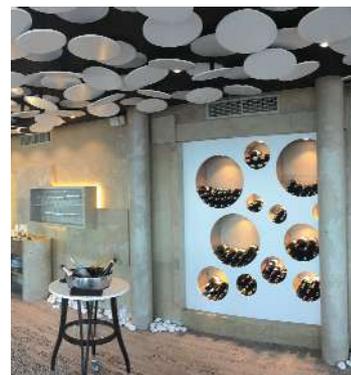
L'agence d'architecture d'intérieur **Design et Matières** comporte plusieurs entités complémentaires :
bureau de création
matériauthèque
atelier de menuiserie et tapisserie
au service de l'aménagement et de la décoration.

À l'origine de ce concept innovant, deux créatifs, Emmanuel et Maud. Ils travaillent en binôme et conjuguent leurs talents et leurs sensibilités dans des projets haut de gamme pour l'intérieur et l'extérieur.

Avec justesse et précision, ils élaborent une collection de mobilier (tables, chaises, canapé et même luminaires) à découvrir au plus vite !

Leur plus :

polyvalence, créativité, adaptabilité, respect des délais et technique.



Restaurant Le Grand Cap à Port Leucate

31000 Toulouse - 06 24 86 12 17
contact@designetmatieres.fr

sophiemalric
architecture
intérieure

RÉHABILITATION
RÉNOVATION
EXTENSION
SURÉLÉVATION
TRANSFORMATION - DESIGN



Les intérieurs racés, contemporains et équilibrés portent la marque de Sophie Malric, architecte d'intérieur à Toulouse. Rigueur et créativité tiennent une place centrale dans l'élaboration du projet pour tendre vers un idéal esthétique et fonctionnel. Chaque étape décorative est abordée main dans la main avec l'utilisateur : choix des matériaux, des teintes ainsi que les luminaires et le mobilier.

17 boulevard Lazare Carnot - 31000 Toulouse
05 61 57 23 68 - www.sophiemalric.com

ÉDITO

En semaine comme en weekend, vos papilles se régalaient des gourmandises salées et sucrées concoctées par les virtuoses de votre région. Partez à la découverte des plus belles adresses en Midi-Pyrénées pour profiter en famille ou entre amis des meilleurs déjeuners, goûters et dîners. Les réceptions, anniversaires et réunions de famille ne connaissent aucun impair grâce aux talents des professionnels du secteur.



BITTERSWEET Café Restaurant

Les spécialités nordistes et anglo-saxonnes sont à l'honneur chez **Bittersweet**. Laissez-vous transporter par l'ambiance décomplexée de ce lieu à mi-chemin entre le parc de loisirs et le pub branché où l'on vient siroter une bière entre amis et déguster burgers et welshs. Au bord du lac de la Thésauque, adultes, enfants et ados profitent des installations nautiques et des concerts réputés. Le menu du midi à 14 € (entrée, plat, dessert, vin et café) met tout le monde d'accord. **Bonne idée** : la salle de réception en location toute l'année.

Base de loisirs du Lac de la Thésauque, 31560 Montgeard
05 61 20 42 06 - restaurant@lebittersweet.fr - www.lebittersweet.fr
f BitterSweet



LB VOYAGES

Vous avez besoin de vacances, de changer d'air ou de cadre ? Avec **LB Voyages**, pas d'impair. Exit les séjours tout compris et impersonnels, **Laurence** et son équipe organisent pour vous des vacances à la carte selon vos souhaits, au prix le plus juste. Vous serez accueillis dans un cadre chaleureux et propice à l'évasion et pourrez confier en toute quiétude (et en toute confidentialité) votre voyage idéal, celui qui s'accordera parfaitement à vos goûts et à votre personnalité. Vous êtes unique, votre voyage l'est aussi.

31 rue Alsace Lorraine, 1^{er} étage – Sur RDV, 31000 Toulouse
www.lbvoyages.com - 05 61 76 80 80 - 06 26 75 09 60
f LB Voyages Toulouse

ESCAPE ROOM TOULOUSE Jeu d'évasion grandeur nature

Pris au piège, une seule solution pour vous en sortir : résoudre les énigmes trépidantes entre amis ! En équipe de 3 à 6 personnes, vous déjouez les plans machiavéliques d'un espion international. Vous êtes les acteurs d'un scénario incroyable et vous devez trouver des indices et des méthodes pour gagner et sortir de l'escape room ! Une activité idéale pour animer les **EVJF** et souder les équipes de travail. **À retenir** : la nouvelle salle « Le Naufrage » ouvre ses portes début 2017. Une heure pour s'échapper d'un bateau en perdition. **Êtes-vous prêts ?**



11 place Occitane, 31000 Toulouse - 09 50 03 53 29
www.escaperoom-toulouse.fr

LABO DES TOKÉS Traiteur

Jérémy Mouton et **Pierre Barthe** réinventent l'univers de la gastronomie et de la restauration en imaginant des buffets et des plateaux repas acidulés, pétillants mais surtout personnalisés (spéciaux, végétarien, bio, sans gluten...).

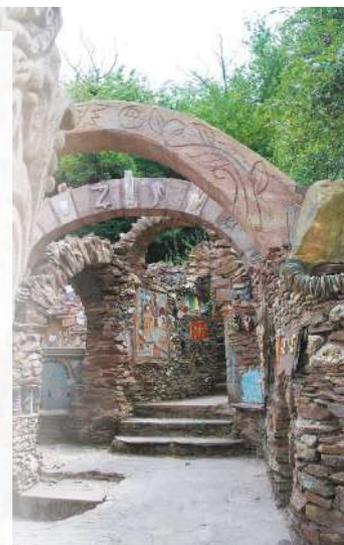
Dans la cuisine, l'ambiance se veut récréative : le laboratoire culinaire prend des airs de loft où les idées fusent et les créations naissent. Ces deux « tokés » toulousains vous régalaient de recettes traditionnelles et originales en misant sur des produits savoureux !



4 chemin du Chapitre, 31100 Toulouse
31100 Toulouse - 05 61 47 22 46
www.labodestokes.fr - f Labo des Tokés

LES ARTS BUISSONNIERS

Le Musée des Arts Buissonniers accueille un ensemble d'activités sur le thème de l'Art Brut et des créations insolites. Ces activités sont portées par une association culturelle dynamique qui mène un projet artistique étonnant dans lequel chacun peut s'exprimer selon son envie et laisser sa trace dans une œuvre collective : La Construction Insolite. Le temps d'un weekend ou d'une semaine, des stages et des séjours d'été (à partir de 12 ans) sont organisés afin de s'initier à la construction, la sculpture, la mosaïque et la forge.



12370 Saint Sever du Moustier - 05 65 99 97 97
www.lesnouveauxtroubadours.fr

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr / L'Abus d'alcool est dangereux pour la santé. Consommez avec modération.

ELÉONORE PÂTISSERIE

Pendant que **Camille** met la main à la pâte, sa sœur **Élodie** vous accueille dans cette pâtisserie spécialisée dans le chou haut de gamme !

Pièce-montée, choux sucrés, salés, à la violette de Toulouse ou au citron, découvrez ces petits gâteaux exquis et légers qui égayent vos desserts.

Les gourmands sont déjà tombés sous le charme de ces deux sœurs passionnées par leur métier. Leur succès leur permet aujourd'hui d'être encore les seules à proposer un dessert original pour faire plaisir à vos convives lors de votre mariage ou de tous vos événements. **Irrésistible !**



Marché Victor Hugo, Place Victor Hugo, 31000 Toulouse
06 25 39 21 37 - www.leschouxdeleonore.fr - [f leschouxdeleonore](https://www.facebook.com/leschouxdeleonore)

COCKTAILS ET GOURMANDISES

Son diplôme de cuisine en poche, **Elvina Calvayrac** associe son amour pour les bons produits à ses qualités d'organisatrice hors pair pour créer son entreprise de traiteur, spécialisée dans les cocktails dinatoires. Les pièces salées et sucrées sont faites maison avec des produits frais issus du commerce local. La composition et la décoration des buffets sont adaptées en fonction du thème de la réception. En vraie professionnelle, **Elvina** vous propose des repas « à la carte » selon l'occasion : goûter d'anniversaire, mariage, garden party (réception extérieure)...

12 chemin des Pugets Couffinal, 31250 Revel
www.cocktailsetgourmandises.com

LA PLACE Restaurant et Traiteur

Situé dans le cœur historique de Montech, le restaurant La Place vous accueille dans un cadre chaleureux et convivial



le midi du lundi au samedi. **Le chef Patrice** vous propose, selon son inspiration du jour, une ardoise composée d'entrées, de plats (une viande et un poisson), et de desserts, le tout cuisiné à base de produits frais et de saison, à consommer sur place ou à emporter.

Le plus : le service traiteur pour vos repas de groupe ou réunions professionnelles et événements familiaux.

7 place de la Mairie, 82700 Montech - 05 63 65 92 49

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

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Consommez avec modération.

Communiqué



Restaurant L'instant...

Une décoration épurée et élégante, du blanc immaculé contrasté avec du noir et rehaussée de quelques touches de couleurs et de bois.

Une cuisine généreusement ouverte sur la salle afin d'admirer les gestes précis du chef Jérémy Dupin.



Sa cuisine est originale et se démarque par des touches méditerranéenne et asiatique.

Et que dire de la magnifique terrasse, zen et cosy à la fois ?

Le midi, une formule riche en saveurs et en goût, des suggestions gourmandes et le soir des menus bien ficelés.

Ici, c'est la saison qui commande !



De l'attention, du savoir-faire sur des plats frais et actuels comme le turbot rôti au beurre noisette, artichauts en barigoule et émulsion combawa.

Sélection intéressante en cave avec des vins de vignerons indépendants.

En salle, l'accueil de Laurent TREY et de son équipe est des plus agréables pour un service attentionné.



Restaurant L'instant...
Chemin du Logis Vieux
31850 Montrabe
05 61 48 25 24
www.restaurant-linstant.fr

HOTEL
★★★★
PALLADIA
TOULOUSE

Diner & Spectacle
Un voyage musical autour du monde

UN SPECTACLE MUSICAL DE MARILYN BERNARD ET JEAN-CHARLES TORRES
WELCOME ON BOARD
HÔTEL PALLADIA Saison 2016-2017
DINER & SPECTACLE
11/03 et 13/05/2017

Infos & Résas : Hôtel Palladia - 05 62 120 120
www.hotelpalladia.com/diner-spectacle-palladia-2/

LE GL TRAITEUR

Mari et femme passionnés, **Géraldine et Lionel** personnalisent vos réceptions de mariage, évènements d'entreprise, sportifs ou culturels et dîners de gala dans le respect des techniques gastronomiques et des matières de premier choix.

Vos envies, vos goûts et vos ambitions sont le fil conducteur qui guide l'équipe lors de l'élaboration de votre menu. Leur sérieux vous apporte la sérénité dont vous avez besoin pour profiter de vos convives.

À leurs côtés, pas d'impairs ! La passion, la créativité et le partage sont les trois principes qui animent les membres du **GL traiteur**.



Credit photos Jean-François VIGUIER

3 rue Antoine Laurent de Lavoisier, 31140 Launaguet
06 20 97 73 45 - [f](https://www.facebook.com/le-gl-restaurant-traiteur) Le GL Restaurant - Traiteur

CHEZ NOUS Restaurant

C comme Christophe, S comme Sophie... ce couple vous accueille dans son restaurant **Chez nous** pour vous faire passer un moment convivial et plein de saveurs !

Dégustez des spécialités françaises réalisées à base de produits frais et cuisinés avec passion : brandade de merlu, tomates farcies, hachis parmentier, wok de bœuf, burger...

Cette adresse habituelle des gourmands est à découvrir pour ses délicieux plats mais aussi pour sa décoration brocante l'hiver et sa vaste terrasse sous les oliviers l'été. Un restaurant incontournable à Mondouzil !



ZA les Landes, 84 chemin des Landes, 31850 Mondouzil
05 61 61 54 39 - [f](https://www.facebook.com/chez-nous-restaurant) Chez nous - [i](https://www.instagram.com/chez_nous_restaurant) chez_nous_restaurant

L'HIPPOCAMPE

Ici, les délicieuses **grillades du chef** n'ont d'égal que l'ambiance survoltée des weekends de fête ! L'hippocampe, c'est avant tout un lieu où règne une ambiance amicale et décontractée. Installé sur la terrasse, face aux thermes, on déguste des recettes traditionnelles savamment exécutées et la spécialité de la maison : **le porc noir de Bigorre AOC**. L'équipe jeune et dynamique organise régulièrement des soirées à thème en présence de groupes de musique régionaux.

Petit plus : l'accès facile grâce au parking à proximité. Le service rapide et efficace.



28 place des Thermes, 65200 Bagnères De Bigorre
05 62 91 85 05 - [f](https://www.facebook.com/L'Hippocampe) L'Hippocampe - www.lhippocampe-bagneres.fr
lhippocampe.bagneres@orange.fr



COMPTOIR DES SPIRULINES

La spiruline s'impose dans notre routine alimentaire en nous apportant manganèse, potassium, sélénium et vitamines. Cette micro-algue d'eau douce est soigneusement sélectionnée par le comptoir selon un cahier des charges exigeant. Toutes sont produites artisanalement et en provenance de pays variés. Les cultures sont écologiques et entièrement naturelles pour initier les jeunes producteurs au respect de la terre et leur assurer une rétribution juste et encadrée. Ce super aliment sans **OGM** ni pesticides est adapté aux régimes végétariens.

www.comptoirdesspirulines.fr - 06 45 83 60 55 - [f](https://www.facebook.com/comptoir-des-spirulines) Comptoir des Spirulines

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr / **L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Consommez avec modération.**

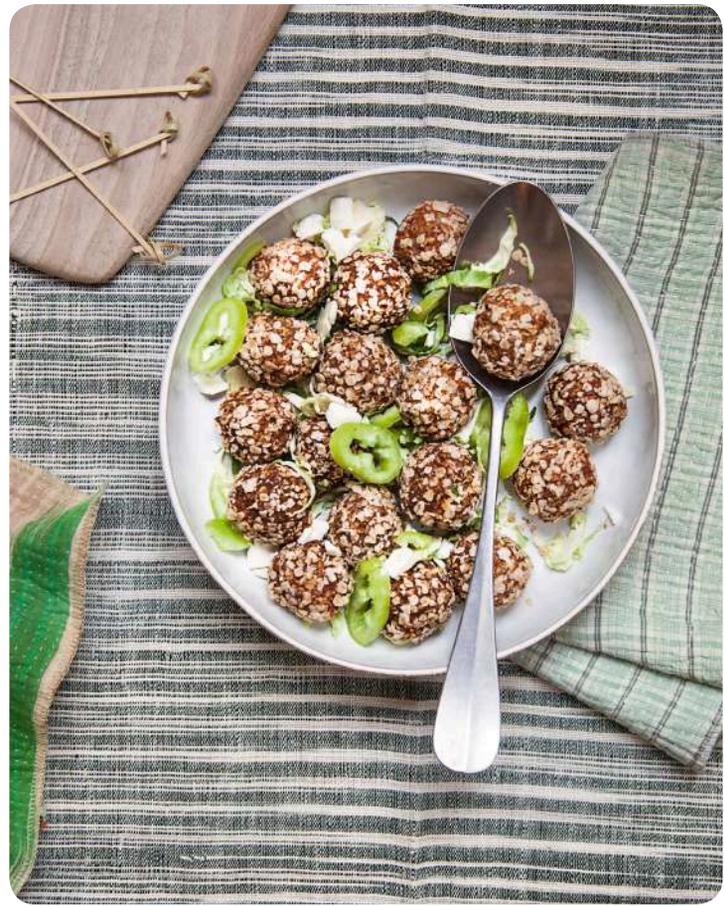
GREEN PORRIDGE



E L L E

les recettes de Carrie Solomon

BOULETTES POULET-AVOINE



E L L E

les recettes de Carrie Solomon

GRANOLA COOKIES



E L L E

les recettes de Carrie Solomon

GÂTEAU D'AVOINE AUX POMMES



E L L E

les recettes de Carrie Solomon

BOULETTES POULET-AVOINE

« Ces boulettes sont délicieuses à l'apéritif ou avec une salade. »

Préparation : 10 mn
Cuisson : 2-3 mn
Pour 20 boulettes

LES BOULETTES

200 g de blanc de poulet (demandez à votre boucher de le hacher)
125 g de flocons d'avoine
1/2 gousse d'ail émincée
1 œuf
1 cuil. à soupe de miso blanc
4 cuil. à soupe de parmesan râpé
le zeste de 1/2 citron
25 cl d'huile végétale
sel fin

POUR SERVIR

10 choux de Bruxelles
1 piment frais
huile d'olive
le jus de 1/2 citron

(Fond torchon, planche en bois, assiette et serviettes chez Caravane, cuillère Sambonet à La Trésorerie.)

1. **RINCEZ**, épongez et râpez les choux de Bruxelles. Rincez, épongez et émincez le piment.
2. **MÉLANGEZ** le poulet haché avec 75 g de flocons d'avoine, l'ail, 1/2 cuil. à café de sel et l'œuf, puis incorporez le miso, le parmesan et le zeste de citron.
3. **FAITES CHAUFFER** l'huile végétale dans une poêle ou une sauteuse.
4. **VERSEZ** le reste des flocons d'avoine dans une assiette creuse. Formez des boulettes à la main, puis panez-les dans les flocons d'avoine.
5. **PLONGEZ** les boulettes dans l'huile chaude pendant 2 ou 3 mn et égouttez-les sur du papier absorbant.
6. **SERVEZ** avec les choux de Bruxelles râpés et le piment émincé, arrosés d'un trait généreux d'huile d'olive et de jus de citron.

LES FICHES-CUISINE E L L E

GÂTEAU D'AVOINE AUX POMMES

« Un gâteau sans gluten, idéal pour le petit déjeuner ou en dessert. »

Préparation : 10 mn
Cuisson : 30 mn
Pour 6-8 parts

250 g de flocons d'avoine
500 g de pommes golden
1 cuil. à café de levure chimique
1/2 gousse de vanille grattée
1 cuil. à café de cannelle
1/2 cuil. à café de cardamome noire en poudre
75 g de beurre
7,5 cl de sirop d'érable
75 g de vergeoise
3 œufs
20 cl de lait

(Fond torchon, bols, fourchettes et tasses chez Caravane, plateau Camtray chez Merci.)

1. **PRÉCHAUFFEZ** le four à 180 °C (th. 6).
2. **PELEZ** les pommes et coupez-les en tranches fines.
3. **MÉLANGEZ** dans un saladier les flocons d'avoine, la levure, la vanille, la cannelle et la cardamome.
4. **FAITES FONDRE** le beurre dans une casserole avec le sirop d'érable. Hors du feu, incorporez la vergeoise, les œufs et le lait.
5. **RÉUNISSEZ** les deux préparations dans le saladier, mélangez bien, puis versez dans un plat à four. Répartissez les tranches de pommes dessus et enfournez 30 mn.
6. **SERVEZ** chaud ou à température ambiante.



CARRIE SOLOMON est photographe et cuisinière. Son livre « Une Américaine à Paris » (Éditions de La Martinière) a inspiré la carte du restaurant Coffee Club, à Paris (coffee-club.fr). Son dernier ouvrage : « Food avec les kids » (éd. La Martinière). insta @carrie_in_paris

GREEN PORRIDGE

« Une soupe nourrissante et légère à la fois. »

Préparation : 10 mn
Cuisson : 1h 30
Pour 6 personnes

100 g de flocons d'avoine
100 g de riz blanc thaï
1 cuil. à soupe de miso blanc (ou 1 cube de bouillon de poulet)
1 oignon
1/2 boîte de cresson
1/2 bouquet de coriandre
1/2 bouquet de persil
le jus de 1 citron

POUR SERVIR

1/2 chou-rave
1 piment vert
2 cébettes
fleur de sel

(Fond torchon, assiettes et serviette chez Caravane.)

1. **ÉPLUCHEZ** et émincez l'oignon. Rincez et essorez le cresson, la coriandre et le persil.
2. **FAITES CHAUFFER** 3 l d'eau dans un faitout. Ajoutez les flocons d'avoine, le riz, le miso et l'oignon, puis laissez frémir 1 h à couvert. Ajoutez le cresson, la coriandre et le persil (réservez-en quelques feuilles de chaque pour la présentation) et laissez mijoter 30 mn.
3. **ÉPLUCHEZ** et taillez le chou-rave en allumettes. Rincez, épongez et émincez le piment vert et les cébettes.
4. **MIXEZ** le porridge quelques minutes au mixeur plongeant : il ne doit pas être trop lisse. Ajoutez le jus de citron et mélangez.
5. **VERSEZ** le porridge dans des assiettes creuses. Parsemez de chou-rave, de piment et de cébettes. Décorez de feuilles de cresson, de coriandre et de persil. Assaisonnez de fleur de sel et servez aussitôt.

LES FICHES-CUISINE E L L E

GRANOLA COOKIES

« Un goûter qui donne la pêche ! »

Préparation : 10 mn
Cuisson : 20 mn
Repos : 30 mn
Pour 12 cookies

150 g de flocons d'avoine
400 g de farine
1 cuil. à café de levure
1 cuil. à café de cannelle
175 g de beurre
150 g de sucre blanc
150 g de vergeoise
10 cl d'huile végétale
3 œufs
1/2 gousse de vanille grattée
20 g de graines de lin
100 g de raisins secs
50 g de graines de courge
75 g de noix concassées

LE GLAÇAGE

150 g de sucre glace
2,5 cl de lait

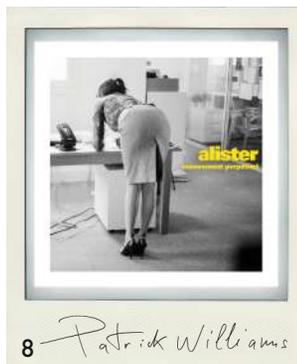
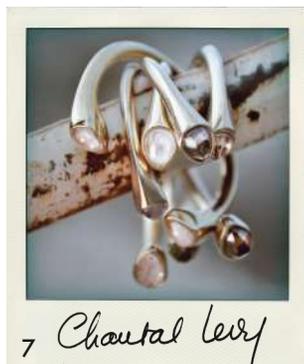
(Fond torchon chez Caravane, assiette Jars Caravane chez Caravane, grille de pâtisserie perso.)

1. **MÉLANGEZ** dans un saladier les flocons d'avoine, la farine, la levure et la cannelle.
2. **FAITES FONDRE** le beurre dans une casserole. Hors du feu, ajoutez le sucre blanc et la vergeoise en remuant, puis l'huile, les œufs et la vanille sans cesser de remuer.
3. **RÉUNISSEZ** les deux préparations dans le saladier et mélangez jusqu'à obtention d'une pâte. Incorporez les graines de lin, les raisins secs, les graines de courge et les noix. Réservez la pâte 30 mn au frais.
4. **PRÉCHAUFFEZ** le four à 180 °C (th. 6). Beurrez deux plaques de cuisson.
5. **FORMEZ** des petites boules avec la pâte et répartissez-en six sur chaque plaque. Enfourez 20 mn environ jusqu'à ce que le bord des cookies soit doré et laissez refroidir.
6. **BATTEZ** au fouet le sucre glace et le lait. Versez le glaçage en filet sur les cookies puis laissez sécher à l'air libre. Pour que les cookies restent moelleux, conservez-les dans une boîte hermétique avec une tranche de pain de mie : l'humidité qu'elle contient sera absorbée par les biscuits.

LA LISTE DE NOS ENVIES

TOUT CE QUE LA RÉDACTION A REPÉRÉ ET AIMÉ CETTE SEMAINE.

RÉALISATION MIREILLE ASSÉNAT ET CHANTAL LEVY



1. CHARMANTE. Composition Medium Grand Ficus, Green Factory, 17, rue Lucien-Sampaix Paris-10°, à partir de 100 €. **2. PRÉCIEUSE.** Table Felicidade en bois rare et métaux, Romain Bovy, à partir de 2 500 €. romainbovy.com **3. MIGNON.** Sac fait main n° 1 Le Petit, Archipel, 179 €. archipel-paris.com **4. GRAPHIQUES.** Carnets et livres faits main, Atelier Dreieck, à partir de 14 €. atelier-dreieck.com **5. ÉTONNANT.** Cours de Feldenkrais, Carreau du Temple, le samedi à 13 heures, 1 h, 15 €, 2, rue Perrée, Paris-3°. carreaudutemple.eu/feldenkrais **6. INTRIGANT.** Livre « Celle qui fuit et celle qui reste, L'Amie prodigieuse 3 », d'Elena Ferrante (éd. Gallimard), 23 €. **7. CHIC.** Bracelet Boucle Bicolore en bronze doré à l'or blanc, Goossens, à partir de 290 €. **8. TOP.** CD « Double Détente », d'Alister (Barclay), 9,99 €. **9. GOURMAND.** Salon de thé, glacier Pierre Geronimi, 5, rue Férou, Paris-6°.



C'est comment les cours d'auto-école?

par Solidad

il y a celui dont les pieds ne touchent pas les pédales



→ celui qui recule tellement le siège qu'on a l'impression d'avoir un passager à l'arrière



celui qui regarde le prof plutôt que la route



celui qui panique



→ celui qui sait déjà conduire et qui a de mauvaises habitudes



→ celle qui vient en talon aiguille



→ celui qui vient avec de grosses chaussures



→ celui qui arrive en voiture



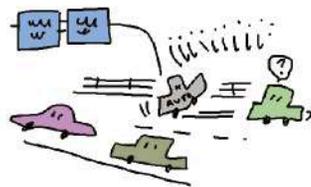
→ celui qui dit que son père lui a déjà acheté une voiture



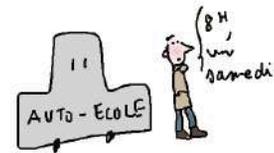
→ celui qui arrive bourré



→ celui qui confond le frein avec l'accélérateur



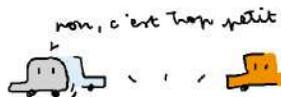
→ celui qui ne vient pas



→ celui qui est si précautionneux que le feu repasse au rouge



→ celui qui voit qu'il ne peut pas se garer



→ celui qui donne envie de vomir



je l'ai!



Ma VAP' Bien Aimée®



NOUVEAU

◆ BREVET ◆

Restez belle du matin au soir !

Ma VAP' Bien Aimée® est la 1^{ère} brume 4 en 1⁽¹⁾ qui fixe intensément le **maquillage**⁽²⁾, **matifie**⁽²⁾ et protège votre peau de la **pollution**⁽³⁾ et des dégâts causés par la **Lumière Bleue**⁽⁴⁾ (émise par les écrans d'ordinateurs, smartphones, tablettes...) pouvant être responsable d'un vieillissement prématuré de la peau et de l'apparition de taches.

Maquillage fixé du matin au soir⁽²⁾ !

Matin

Soir



Sans
fixateur

Ma VAP'
Bien Aimée®

Sans
fixateur

Ma VAP'
Bien Aimée®

Son secret ? Un puissant complexe **fixateur de maquillage anti-pollution** associé à une **préparation végétale** composée de 6 extraits botaniques : **Rose BIO** illuminatrice, **Buddleja**, encore appelé « Arbre aux Papillons », photoprotecteur, **Bleuet BIO** apaisant, **Sauge BIO** purifiante, **Hamamélis BIO** astringent et de la **poudre de Riz** matifiante. Env. 21,40€

98% d'ingrédients d'origine naturelle
Sans silicones - Sans alcool - Sans parabènes

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



MAQUILLENZ
VAPORISEZ !
c'est **FIXÉ !**



GARANCIA

— PARIS —

L'ALCHIMIE BOTANIQUE DU FUTUR

(1) Du Laboratoire Garancia (2) Test d'usage 10 sujets (3) Test clinique sur actif 10 sujets (4) Test in vitro - Ne remplace pas une protection solaire



BLACK
OPIUM
FLORAL SHOCK
YVES SAINT LAURENT



yslbeauty.com

Edie Campbell

#GET A SHOCK

NOUVELLE EAU DE PARFUM & NOUVEAU MASCARA